



**Livret d'information  
pour les futurs parents**

# Le séjour en Maternité

**Maternité CHwapi**

**Site UNION** • 51, rue des Sports - 7500 Tournai

**Tél. : 069/333 210**

[www.chwapi.be](http://www.chwapi.be)



**Toutes nos félicitations !** Vous allez bientôt devenir parents. L'équipe du Service de Maternité du CHwapi vous souhaite la bienvenue. Votre séjour à la Maternité vous permettra de découvrir votre bébé et d'apprendre à vivre avec lui. Dans ce livret, nous vous présentons le déroulement de ces quelques jours que vous passerez dans notre service.

Bonne lecture !

## Le Service de Maternité

# Sommaire

❖ <b>Présentation du service</b> .....	4
› Une journée type à la Maternité .....	4
› Les visites .....	4
› L'appel du personnel soignant .....	4
❖ <b>Vous venez d'accoucher</b> .....	5
› Le lever .....	5
› Les pertes de sang .....	5
› Les contractions .....	5
› Les douleurs .....	5
❖ <b>Le premier jour</b> .....	7
› <b>Bébé</b> .....	7
- Le rythme .....	7
- Le sommeil .....	7
- Le lait .....	7
• Lait maternel .....	7
• Biberon .....	7
- La toilette .....	8
- Le poids .....	8
- La surveillance .....	8
› <b>Maman</b> .....	9
- Le repos .....	9
- Les soins .....	9
- Les pertes de sang .....	9
- L'accouchement par césarienne .....	9
- Les médicaments .....	9
- La présence du papa .....	9
- La déclaration de naissance .....	9

❁ <b>Le deuxième jour</b> .....	11
] <b>Bébé</b> .....	11
- Le rythme .....	11
- Le sommeil .....	11
- Le lait .....	11
• Lait maternel .....	11
• Biberon .....	11
- La toilette .....	11
- Le poids .....	11
- La surveillance .....	12
- Le dépistage de la surdité .....	12
] <b>Maman</b> .....	13
- Les soins .....	13
- L'accouchement par césarienne .....	13
- L'ONE .....	13
❁ <b>Le troisième jour et suivants</b> .....	15
] <b>Bébé</b> .....	15
- Le rythme .....	15
- Le sommeil .....	15
- Le lait .....	15
• Lait maternel .....	15
• Biberon .....	15
- La toilette .....	15
- Le poids .....	16
- La surveillance .....	16
- Le test de Guthrie .....	16
- Envisager la sortie .....	16
] <b>Maman</b> .....	17
- Le blues du post-partum .....	17
- Envisager la sortie .....	17
- Le retour à la maison .....	17
❁ <b>Si votre bébé doit séjourner en Néonatalogie</b> .....	18



## ❁ Présentation du service

Notre équipe se compose de sages-femmes, d'infirmières et de puéricultrices toutes qualifiées pour vous accompagner, vous et votre bébé.

Le pédiatre passe généralement tous les jours dans votre chambre. Votre gynécologue vous rend régulièrement visite, selon ses possibilités. Si vous n'êtes pas présente lors de son passage, adressez-vous à la sage-femme qui le contactera. L'assistant de gynécologie passe, lui aussi, quotidiennement.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous poser toutes vos questions et à solliciter notre aide. Nous sommes tous là pour vous informer, vous guider et vous accompagner.

## › Une journée type à la Maternité

- 🕒 **7h30 à 9h30 :**  
buffet petits-déjeuners.
- 🕒 **De 8 à 12h :**  
soins des mamans et des bébés.
- 🕒 **12h :**  
distribution des repas.
- 🕒 **De 14 à 18h :**  
soins et surveillance des mamans et des bébés.
- 🕒 **18h30 :**  
distribution des repas.

## › Les visites

Quel que soit le type de chambre, les visites sont autorisées toute la journée de 9 à 20h et jusque 20h30 pour le papa.

La naissance est une source de bonheur et de joie que vous souhaitez partager, mais c'est aussi un grand bouleversement dans le couple et la famille. Il demande un temps d'adaptation à tous. C'est pourquoi, nous vous conseillons de limiter vos visites et de vous réserver des moments pour vous retrouver seule avec votre conjoint, votre bébé et vos aînés. Pour cela, déterminez les heures de visite qui vous conviennent afin de pouvoir vous reposer selon votre rythme. Vous pouvez d'ailleurs les indiquer sur le faire-part de naissance.

Lorsque des soins doivent vous être dispensés, les visiteurs présents dans votre chambre devront la quitter momentanément. Nous remercions vos proches de faire preuve de bonne volonté et de respect.

## › L'appel du personnel soignant

Toutes les chambres sont équipées d'un bouton d'appel du personnel soignant. Notre priorité étant d'assurer les soins et la surveillance des mamans et des bébés, il se peut que nous ne puissions pas vous répondre immédiatement. Sachez que nous faisons le maximum pour vous satisfaire le plus rapidement possible.

## ❁ Vous venez d'accoucher

Après l'accouchement, même si votre corps est fatigué, vous êtes pleine d'exaltation et de fierté. Néanmoins, vous avez besoin de calme et de repos.

### › Le lever

Lorsque vous souhaitez vous lever pour la première fois, demandez l'aide de la sage-femme qui contrôlera vos paramètres, car vous aurez peut-être des vertiges.

Si vous avez accouché par césarienne, vous ne vous lèverez que le lendemain avec l'aide de la sage-femme également. Vous avez toujours la perfusion, la sonde vésicale et le cathéter péridural si vous en avez bénéficié. Ne vous inquiétez pas, le personnel est là pour vous aider et s'occuper des soins de votre bébé avec l'aide du papa s'il est présent.

### › Les pertes de sang

La sage-femme passe régulièrement dans votre chambre dans les heures qui suivent l'accouchement afin de vérifier vos pertes de sang et votre utérus qui peut être sensible. Ces pertes de sang, appelées lochies, sont un peu plus abondantes que des règles, et proviennent de la plaie laissée à l'intérieur de l'utérus après la délivrance du placenta.

### › Les contractions

Si vous allaitez, vous pouvez avoir des contractions au moment des tétées. Celles-ci sont faibles s'il s'agit de votre premier accouchement, mais peuvent être plus douloureuses si vous avez déjà accouché précédemment. Ces contractions empêchent les pertes de sang trop abondantes et elles permettent à l'utérus de reprendre sa taille initiale.

### › Les douleurs

Si vous avez accouché par voie basse, vous pouvez ressentir quelques douleurs au niveau du périnée à la suite d'une éventuelle épisiotomie (incision pratiquée au moment de l'accouchement afin de faciliter le passage du bébé) ou d'une déchirure des tissus lors du passage de la tête et des épaules. Ces douleurs peuvent durer plusieurs jours. Si vous avez mal, signalez-le à la sage-femme. L'état du périnée est vérifié les premiers jours lors des soins. Veillez à votre hygiène intime et à changer régulièrement de serviette hygiénique afin de garder le périnée sec et d'éviter ainsi les irritations et les infections.

Si vous avez accouché par césarienne, les sages-femmes surveillent votre douleur et vous administrent les anti-douleurs prescrits afin de vous soulager. Si la douleur persiste, signalez-le.



1<sup>er</sup>  
JOUR



## ✿ Le premier jour

### › Bébé

#### - Le rythme

Habituellement, bébé dort une grande partie de la journée et les moments d'éveil sont variables. Parfois, au contraire, bébé peut être très demandeur et pleurer beaucoup. La sage-femme peut vous aider à le calmer en l'installant en peau à peau. A cet âge, bébé ne fait pas de caprices, il cherche simplement à être rassuré.

#### - Le sommeil

Dans son berceau, l'enfant dort sur le dos. Il ne peut pas être couché sur le ventre pour éviter les risques de mort subite.

#### - Le lait

##### • Lait maternel

Bébé apprend à téter. La durée des tétées est variable et l'efficacité n'est, au début, pas toujours optimale. Votre enfant peut prendre le sein, soit pour apprendre à téter, soit pour se rassurer. Profitez de son rythme d'éveil pour le mettre au sein. Chaque fois qu'il tète, un signal est envoyé à votre cerveau et permet la mise en route de la production de lait. 8 à 12 tétées par 24h sont nécessaires les premiers jours.

La tétine artificielle n'est pas recommandée, car elle diminue le nombre de tétées et donc la production de lait. Elle risque de compromettre l'allaitement.

Le lait, appelé à ce stade colostrum, est très concentré et aide votre bébé à mettre en route ses fonctions digestives. Même en petites quantités, il lui suffit. Dans certains cas, le personnel peut vous demander d'exprimer votre lait manuellement afin de lui donner plus d'apports. Le livret sur l'allaitement qui vous a été remis reprend des informations précises et détaillées sur l'allaitement et l'expression du lait.

##### • Biberon

Si vous avez choisi de donner le biberon, vous en recevrez 6 chaque matin pour 24h. Ce sont des biberons de lait prêts à l'emploi qui peuvent être conservés à température ambiante. Il n'est pas nécessaire de les chauffer. Bébé boira environ 10 à 20 ml par repas le premier jour, à la demande. Les biberons doivent être espacés d'au moins 2h30.





### - La toilette

La sage-femme/puéricultrice vous montre comment laver bébé et le baigner. Le bain constitue un moment de détente pour bébé qui retrouve les sensations in-utéro. Maman/papa peu(ven)t baigner bébé sous la guidance du personnel.

Si vous avez subi une césarienne, c'est l'occasion pour le papa d'apprendre les gestes appropriés.

### - Le poids

Tous les bébés perdent du poids le premier jour. Il ne s'agit pas d'un manque d'apport nutritif mais d'une adaptation à la vie extra-utérine. Votre bébé sera pesé tous les jours au moment de la toilette.

### - La surveillance

- Les premières selles sont collantes et noires. C'est le méconium.
- Les urines sont concentrées et peu nombreuses.
- La sage-femme vérifie le cordon ombilical qui ne nécessite pas de soins particuliers, à part un nettoyage à l'eau et au savon en séchant correctement.
- L'enfant peut être nauséux, car il digère les sécrétions qu'il a avalées pendant l'accouchement. En général, elles s'évacuent spontanément, mais si elles sont trop abondantes, la sage-femme devra peut-être les aspirer.
- Le bébé allaité ne fera pas systématiquement de renvoi, contrairement au bébé nourri au biberon. Quel que soit le mode d'allaitement, tenez votre bébé bien droit en position verticale quelques minutes afin de faciliter sa digestion.
- Le personnel surveille la coloration de sa peau ainsi que sa température.

## › Maman

### - Le repos

Pour éviter trop de fatigue, essayez de suivre le rythme de votre bébé et de profiter de son sommeil pour vous reposer.

### - Les soins

Nous vous conseillons de prendre des douches. La douche du périnée est un soin d'hygiène et de confort.

Chaque jour, la sage-femme vérifie vos seins, l'état de l'utérus et du périnée. Elle discute avec vous de vos problèmes et répond à vos éventuelles questions.

### - Les pertes de sang

Vous allez continuer à saigner durant environ 4 à 6 semaines, mais l'aspect des pertes va changer : elles sont rouges et abondantes pendant 2 à 3 jours, deviennent ensuite plus rosées pendant 10 jours, et vont en diminuant.

### - L'accouchement par césarienne

La sage-femme vous aide à effectuer votre toilette au lit. La sonde urinaire et la perfusion sont souvent enlevées après les 24 premières heures. Des antidouleurs vous sont administrés par voie intraveineuse. Vous recevez également des anticoagulants sous forme d'injection sous-cutanée afin de prévenir les thrombophlébites. Vous devez porter des bas à varices.

On envisage un premier lever le plus rapidement possible pour éviter les problèmes liés à l'immobilisation.

La réalimentation se fait progressivement : du jeûne, vous passez à une alimentation dite légère pour ensuite retrouver une alimentation normale.

Le pansement ne sera pas refait sauf s'il est souillé. Il peut être ôté après 48h.

### - Les médicaments

Vous pouvez continuer vos vitamines, pendant au moins un mois ou pendant toute la durée de l'allaitement maternel. Si vous allaitez, ne prenez aucun médicament sans avis médical. Les antidouleurs proposés pour vous soulager sont compatibles avec l'allaitement.

### - La présence du papa

Si vous séjournez en chambre particulière, votre conjoint peut rester auprès de vous la nuit. Un lit accompagnant est mis à sa disposition.

Les papas peuvent bénéficier des repas en chambre. Ceux-ci doivent être commandés. Renseignez-vous auprès du personnel sur les tarifs et les modalités de commande à respecter.

### - La déclaration de naissance

La déclaration de naissance et divers documents vous seront remis le lendemain de la naissance. La déclaration de naissance doit être transmise au service de l'état civil de l'administration communale de Tournai endéans les 15 jours.



2<sup>ème</sup>  
JOUR



## ❁ Le deuxième jour

### › Bébé

#### - Le rythme

Votre bébé peut se réveiller et pleurer de plus en plus la nuit, c'est normal. Il ne pleure pas toujours de faim. N'hésitez pas à le prendre en peau à peau pour le calmer.

#### - Le sommeil

Bébé dort sur le dos.

#### - Le lait

##### • Lait maternel

La mise au sein se fait au rythme de bébé et de son éveil, avant les pleurs.

La quantité de colostrum augmente en fonction des besoins du bébé. Les compléments ne sont pas nécessaires. Bébé peut réclamer plus souvent, surtout la soirée et la nuit. Il doit téter entre 8 et 12 fois par 24h.

##### • Biberon

Les quantités bues augmentent quotidiennement de 10 ml par biberon et par jour.

#### - La toilette

Le personnel vous explique les soins d'hygiène. Profitez de sa présence pour effectuer les soins d'hygiène et apprendre à donner le bain. N'hésitez pas à poser toutes vos questions.

#### - Le poids

Bébé continue généralement à perdre du poids.



## - La surveillance

- Les selles sont toujours peu nombreuses. C'est encore du méconium.
- Les urines sont très concentrées et l'enfant mouille en principe 5 à 6 langes par jour.
- Le cordon est surveillé par la sage-femme.
- La peau du bébé peut devenir jaune. C'est la « jaunisse » ou « ictère du nouveau-né ». Si elle devient trop importante, la sage-femme réalise un test sanguin à votre bébé. Si nécessaire, votre bébé est mis sous les lampes bleues dans votre chambre. C'est la photothérapie.
- Des petits boutons peuvent apparaître sur la peau de votre nouveau-né. Sa peau est fragile et réagit aux agressions extérieures. Montrez-les à la sage-femme ou au pédiatre, mais ne soyez pas inquiète. La plupart du temps, ces boutons disparaissent spontanément.



## - Le dépistage de la surdité

Plus le dépistage de la surdité est précoce, plus la prise en charge sera efficace. Le dépistage est réalisé en chambre par une infirmière du Service ORL. Ce test est indolore et se fait quand bébé est calme. Les oreilles ne doivent pas avoir été mouillées pour que le test puisse se faire dans les meilleures conditions possibles. Dans le cas contraire, vous reviendrez à la consultation d'ORL pour effectuer le dépistage.



## › Maman

### - Les soins

Les soins se poursuivent comme le premier jour. Ensuite, vous pourrez les remplacer par votre douche habituelle. N'oubliez pas de boire suffisamment et de bouger. Vous avez besoin de repos, mais ne restez pas toute la journée au lit. Si vous allaitez, la sage-femme vous expliquera la surveillance et les soins éventuels des mamelons.

### - L'accouchement par césarienne

La mobilisation progresse. Vous pouvez désormais vous lever, vous déplacer, faire votre toilette et prendre une douche, car le pansement sera ôté.

### - L'ONE

Un travailleur médico-social de l'ONE passera vous voir dans votre chambre pour vous présenter les services offerts. Il vous remettra le carnet de santé de l'enfant. Celui-ci vous permettra de suivre l'évolution de votre enfant. Il servira de lien entre l'enfant et le pédiatre qui veillera à sa santé jusqu'à 6 ans.

La psychologue, la diététicienne et l'assistante sociale peuvent également vous rencontrer à votre demande. Parlez-en à la sage-femme.



3<sup>ème</sup>  
JOUR  
& suivants



## ❁ Le troisième jour et les suivants

### › Bébés

#### - Le rythme

Bébé pleure de plus en plus souvent. Il est difficilement consolable. C'est normal. N'hésitez pas à le prendre en peau à peau. Il a besoin de votre contact.

#### - Le sommeil

Il doit dormir couché sur le dos.

#### - Le lait

##### • Lait maternel

Le 3<sup>ème</sup> jour est souvent le jour où la congestion mammaire débute ; les seins sont tendus et parfois douloureux. Pour vous soulager, appliquez de la chaleur avant la tétée avec une douche chaude ou au gant de toilette chaud. Exprimez ensuite un peu de lait manuellement ou au tire-lait. L'application de froid après la tétée soulage aussi la douleur. Si elle persiste, parlez-en à la sage-femme. Vous recevrez des anti-douleurs si nécessaire.

L'allaitement se fait à la demande, mais il faut entre 6 et 8 tétées par 24h. Il se peut que, pour des raisons médicales, le pédiatre prescrive des compléments de lait à votre bébé.

Nous ferons le point avec vous avant votre départ. Si des questions ou des inquiétudes subsistent, nous restons à votre disposition au 069/333 210. Il faut 3 semaines pour que l'allaitement atteigne sa vitesse de croisière. Ne vous découragez pas. Tenez bon. Nous sommes là pour vous aider si vous avez des difficultés.

##### • Biberon

Le personnel vous explique comment préparer des biberons. N'hésitez pas à lui poser toutes vos questions.

#### - La toilette

Maman ou papa lave bébé et lui donne le bain. La sage-femme/puéricultrice est présente pour donner les derniers conseils relatifs aux soins d'hygiène.



### - Le poids

Bébé peut encore perdre du poids. La perte de poids totale depuis la naissance est généralement estimée à 1/10<sup>ème</sup> du poids de naissance.

### - La surveillance

- Les selles commencent à changer d'aspect et de couleur. Elles sont plus fréquentes. Ce sont les selles de transition.
- Les urines sont plus nombreuses et plus claires.
- Le cordon est nettoyé à l'eau et au savon.
- La jaunisse est toujours possible.
- La respiration peut faire un peu de bruit. Veillez à bien nettoyer les narines.

### - Le test de Guthrie

Le test de Guthrie est réalisé systématiquement. Il s'agit d'un test sanguin de dépistage des maladies métaboliques.

### - Envisager la sortie

Bébé est examiné par le pédiatre avant sa sortie. Il vous remet un document écrit reprenant les conseils pour le retour à la maison. Lisez-le attentivement. Il est possible, dans certains cas, qu'il veuille revoir votre bébé dans les jours qui suivent.



## › Maman

### - Le blues du Post-partum

Même si tout va bien, vous vous sentez peut-être triste, angoissée, vous doutez de vos compétences. C'est le blues du post-partum, un phénomène normal dû à la chute des hormones de la grossesse et au temps nécessaire à l'adaptation de la mère à l'enfant. Vous serez probablement fatiguée. Reposez-vous pendant que votre bébé dort. Si nécessaire, limitez vos visites.

### - Envisager la sortie

Au fur et à mesure du séjour, différents conseils vous seront donnés (pas de bains, éviter de porter des charges lourdes, reprise de la contraception, ...).

La sortie est envisagée dès ce jour. Ce délai peut être revu si vous avez eu une césarienne. Il faut que la maman et le bébé aillent bien.

Le jour de la sortie, le médecin rédige vos prescriptions. En cas de césarienne, les agrafes ou les fils sont enlevés sur ordre médical. Une équipe de sages-femmes indépendantes existe. Vous recevrez leurs coordonnées pour un suivi à domicile.

### - Le retour à la maison

La sage-femme vous remet les conseils d'usage et vous informe de vos rendez-vous éventuels.

Il n'est pas rare que le retour à la maison soit quelque peu difficile. Vous aurez peut-être l'impression de ne pas arriver à vous occuper de bébé : celui-ci va pourtant vous prendre une très grande partie de la journée... et de la nuit. Vous retrouvez souvent les tâches ménagères : courses, cuisine, lessive, ...

Laissez-vous le temps de vous organiser. Occupez-vous d'abord de bébé et de vous-même. Essayez, dans la mesure du possible, de déléguer les tâches ménagères. Faites-vous aider ! Si votre compagnon dispose de quelques jours de congé, sa présence auprès de vous sera très précieuse.

Pensez surtout à vous reposer. Adaptez le plus possible votre rythme à celui de votre bébé : faites une sieste quand il dort ou flânez plus tard au lit le matin.

Si vous avez des aînés, profitez des moments où ils sont à la crèche ou à l'école pour vous reposer, car quand ils rentreront à la maison, ils auront besoin de vous « retrouver » et vous devrez donc aussi être disponible pour eux.

Vous n'avez probablement pas tellement envie d'avoir des relations sexuelles pour le moment. Chez beaucoup de femmes, il en est ainsi. Mais cela ne vous empêche pas d'avoir besoin d'être cajolée, prise dans les bras, ...

Repos et organisation sont les maîtres-mots pour que la fatigue ne mine pas votre plaisir d'être maman. Vous verrez qu'après 6 à 8 semaines, vous pourrez apprécier la nouvelle aventure.





À partir du quatrième jour :

- Bébé est plus calme et pleure moins. Les périodes d'éveil s'allongent. Il devient plus vigoureux et plus tonique. Il reprend souvent du poids, ou au moins le stabilise.
- Les selles sont jaunes et molles. La fréquence normale des selles peut varier considérablement de 8 par jour à 1 tous les 3-4 jours.
- Il urine au moins 6x sur 24h.
- Le cordon est, soit saignant, suintant et en train de se détacher, soit sec et noir. L'odeur peut être désagréable. C'est normal.
- La jaunisse est toujours possible.

## ❁ Si votre bébé doit séjourner en Néonatalogie



Il se peut que votre bébé doive faire un séjour dans le Service de Néonatalogie pour diverses raisons :

- il est né trop tôt. Le prématuré naît sans avoir toute la maturité et l'autonomie des bébés nés à terme. Il ne peut pas ajuster sa température à la température

ambiante. Il a parfois besoin d'une aide pour respirer et il n'est pas encore capable de téter vigoureusement. En approchant du terme prévu de la grossesse, il acquerra progressivement toutes ces maturités ;

- bien qu'à terme, il est trop léger. Il présente les mêmes immaturités que les bébés légèrement prématurés (difficulté à boire des quantités suffisantes, à maintenir sa température, etc.) ;
- il a une infection qui nécessite un traitement antibiotique par voie intraveineuse ;
- il doit récupérer d'une naissance un peu difficile ;
- etc.

Tout cela exige des soins particuliers. Le Service de Néonatalogie est équipé pour permettre une surveillance constante et assurer les soins médicaux. L'équipe est là pour vous encadrer et vous soutenir.

## Pourrai-je le voir, le prendre, le câliner ?

Même s'il a besoin de soins qu'on ne peut lui donner dans la chambre de sa maman, il a aussi besoin de vous et de son papa. Vous pouvez venir quand vous le voulez, jour et nuit.

Sauf circonstances particulières, vous pouvez le prendre dans vos bras ou en peau à peau pour un câlin ou une sieste. Vous verrez comme cela vous rassure l'un et l'autre. Pendant la grossesse, le bébé a appris à connaître sa mère : les battements de son cœur, sa respiration, son odeur, ... Les voix de ses parents lui sont familières. Il a besoin de les retrouver.

Progressivement, vous vous occuperez de lui de plus en plus pour le nourrir, le changer, lui donner son bain.

*« Mais, si tu m'apprivoises,  
tu auras besoin de l'autre .*

*Tu seras pour moi unique au monde.  
Je serai pour toi unique au monde. »*

Le Petit Prince  
Antoine de Saint-Exupéry





## CHwapi, bien-être et être bien

---

### Site IMC

80, chaussée de Saint-Amand - 7500 Tournai

---

### Site NOTRE-DAME

9, avenue Delmée - 7500 Tournai

---

### Site UNION

51, rue des Sports - 7500 Tournai

---

### Centre de Consultations de PÉRUWELZ

11, rue de Sondeville - 7600 Péruwelz

**Numéro d'appel général unique  
pour tous les sites : 069/333 111**

[www.chwapi.be](http://www.chwapi.be)

Avril 2017 | E.R. : Didier DELVAL - CHwapi ASBL - Siège social : 9, av. Delmée - 7500 Tournai