

## **Clinique Notre-Dame de Grâce**

Nous espérons que votre séjour à la maternité de Gosselies vous laissera un agréable souvenir.

**Voici quelques conseils pour que  
votre retour à la maison se passe  
bien pour vous et votre bébé**

en partenariat avec



## **PRÉPARATION DE VOTRE RETOUR À DOMICILE**

Votre séjour à la maternité durera en moyenne 3 jours pour un accouchement classique et 4 jours en cas de césarienne.

Afin d'assurer votre retour à la maison dans les meilleures conditions, nous organisons pour vous un parcours de suivi complet après votre sortie.

- › Un rendez-vous sera pris pour revoir l'accoucheuse de consultation dans les 48 à 72h après votre sortie.
- › Nous vous communiquerons un numéro d'appel accessible 24h sur 24 en cas de problème à domicile.
- › Le TMS (Travailleur Médico-Social) de l'ONE passera à la maternité pour organiser une visite à domicile avec le TMS de votre quartier dans les 15 jours qui suivent votre sortie.
- › Un rendez-vous sera également planifié chez votre gynécologue et chez le pédiatre de votre choix à la CNDG.
- › En cas d'allaitement, vous recevrez un rendez-vous chez la consultante en lactation (voir détails en page 7).

Ces rendez-vous seront transcrits sur un planning que vous recevrez à votre sortie de la maternité.



### › CORDON OMILICAL

- › Laissez sécher à l'air.



### › TOILETTE

- › Profitez d'un moment où l'enfant est calme, éventuellement après un repas.
- › Bain d'eau tiède dans une pièce chaude et sans courant d'air.
- › Utilisez le moins de savon possible : tous sont plus ou moins irritants.
- › Bien sécher l'extérieur et l'orifice des oreilles, sans coton-tige.
- › Si le nez est bouché, dégagez-le en instillant dans chaque narine quelques gouttes de sérum physiologique.
- › Les peaux sèches peuvent être enduites de lait de toilette après le bain.
- › Nettoyez le siège à l'eau claire ou à l'huile. Protégez-le éventuellement avec une crème pour le siège.
- › Les ongles peuvent être coupés ou limés dès qu'ils sont trop longs, quel que soit l'âge.

### › FIÈVRE

- › Déshabillez un peu l'enfant.
- › Si la température dépasse 38°5, insérez un suppositoire de Perdolan 100.
- › Si l'enfant a moins de trois mois, faites-le examiner le plus rapidement possible.
- › Si l'enfant a plus de 3 mois et va bien, attendez 24h.

## DÉPISTAGE DE LA SURDITÉ

Un test de dépistage des troubles de l'audition est disponible dans notre clinique.

Il s'agit du test des « oto-émissions acoustiques évoquées ». Il est rapide et non douloureux.

Un test normal permet d'affirmer, presque dans tous les cas, que l'audition de votre enfant est normale.

Un test anormal suggère un trouble de l'audition qui serait confirmé ou infirmé par d'autres examens.

L'intérêt d'un dépistage précoce des troubles de l'audition est de pouvoir adapter très tôt l'environnement et les techniques d'apprentissage de votre enfant pour lui assurer un meilleur avenir.

Si vous ne souhaitez pas que ce test soit réalisé, veuillez le signaler au pédiatre de votre enfant lors de son passage en maternité.



- **Ne laissez jamais votre enfant sur la table à langer sans le tenir :** ne le quittez pas des yeux à ce moment. Préparez votre matériel d'avance...

- **Ne lancez pas et ne secouez pas votre enfant,** même pour jouer ou pour le faire « revenir à lui ». Ceci peut provoquer des lésions cérébrales.

- **Transportez votre enfant dans un siège-coque** (type maxi-cosi). En voiture, jusqu'à 9 kilos, le siège doit être dos à la route. Ne laissez jamais votre enfant seul en voiture.

- **Lorsque votre enfant s'est endormi après avoir pleuré, allez vous assurer qu'il va bien.**

Veillez à respecter le rythme de vie de votre bébé et instaurez un horaire régulier, de sorte qu'il ne soit pas privé de ses heures de sommeil.

- **Présentez régulièrement votre bébé en consultation** (ONE, médecin traitant ou pédiatre).

**Les premiers vaccins se font à 2 mois.**

# LA PRÉVENTION DE LA MORT SUBITE



**Le test du sommeil à titre systématique n'est ni utile, ni recommandé**



Faites dormir votre bébé **sur le dos**, sur un matelas ferme et bien ajusté au lit.

A l'éveil **uniquement**, la position sur le ventre est recommandée afin d'éviter les déformations de la tête.

Aucun accessoire n'est autorisé dans le lit :

ni oreiller, ni draps, ni couverture, ni couette, ni nounours.

Seul un sac de couchage avec emmanchures (turbulette) est autorisé.

Attachez bien le tour de lit si vous décidez d'en utiliser un.

L'espace entre les barreaux du lit ne peut dépasser 8 cm.

**Ne fumez dans aucune pièce de la maison.**

La température dans la chambre ne doit pas dépasser 18 à 20° au retour à domicile. Après l'âge de 2 mois, cette température peut être réduite (max 18°) si l'enfant garde une température corporelle normale.

Ne donnez à votre bébé aucun médicament sans avis médical, en particulier les médicaments pour la toux.

Si vous allaitez, ne prenez aucun médicament sans avis médical.

## LA MÉTHODE POST-PARTUM MAMAN POUR : L'OSTÉOPATHIE

Lors de votre séjour en maternité, que vous ayez accouché par voie basse ou par césarienne, vous bénéficiez du passage d'une kinésithérapeute postnatale dans votre chambre, pour les raisons suivantes :

Lors de la grossesse, l'espace compris entre le thorax et le bassin (la paroi abdominale, le plancher pelvien, l'ossature, le système musculaire-ligamentaire, les viscères) subit une situation extrême de tension et d'étirement ;

Suite à la grossesse et à l'accouchement, le périnée a été étiré et s'est relâché ;

Le passage de bébé peut parfois produire, de manière imprévisible, d'autres altérations physiques qui devront être prises en charge efficacement pour éviter les séquelles au long cours.

Il faut savoir que 1/3 des femmes se plaignent un jour de pertes d'urine ! Alors, soyons préventifs !

**L'objectif poursuivi, déjà lors de votre séjour, s'articule sur 2 axes :**

Prendre conscience de son périnée par des exercices spécifiques ;

Récupérer un réflexe abdominal protecteur (surtout pas de gymnastique abdominale classique).

En effet, toute femme pratiquant des « abdos classiques » de façon régulière voit, en moyenne, le tonus de son plancher pelvien diminuer de 20%. Et l'accumulation de petits gestes mal guidés (rire, tousser, éternuer, porter...) peut aggraver le relâchement abdominal et périnéal.

Les exercices post-partum sont donc particulièrement adaptés au niveau abdominal et périnéal en évitant toute hyperpression néfaste. La méthode a pour but de récupérer un réflexe abdominal protecteur qui sera progressivement intégré dans les activités quotidiennes. Un abdomen compétent protège toute la zone entre le thorax et le bassin.

**Deux kinésithérapeutes spécialisées prendront soin de vous pendant cette période périnatale :**

Florence Dechamps (spécialisée en sexologie) pendant votre séjour à la maternité (071/37.94.38);

Françoise Lepage (spécialisée en périnéologie) pour les consultations ambulatoires (071/37.94.36).

## » CONSEILS POUR VOUS

Gardez une alimentation variée et équilibrée.

Buvez selon votre soif avec un minimum d'1,5 litre d'eau par jour (évituez café, thé, coca, alcool).

Prenez régulièrement un complexe vitaminé et du calcium.

Profitez du repos de votre bébé pour vous reposer aussi (y compris la journée).

Ne prenez pas de médicament sans l'avis d'un médecin.

## » CONSEILS POUR VOTRE BÉBÉ

Mettez l'enfant au sein nuit et jour, à la demande, laissez-le téter à volonté à chaque sein. Au moment de l'éveil calme, il ne faut pas nécessairement attendre qu'il pleure.

S'il grossit bien, laissez-le dormir, même s'il passe une tétée.

Si bébé réclame plus souvent ou ne grossit pas, augmentez le nombre de tétées et demandez l'avis d'un professionnel.

Les selles du bébé peuvent être liquides, fréquentes, grumeleuses, jaunes.

Après quelques semaines, elles peuvent se faire plus rares (parfois 1 fois par semaine) mais toujours liquides.

Votre bébé grossit d'environ 150 g par semaine.

Si la prise de poids est insuffisante, demandez conseil à votre médecin. L'allaitement maternel exclusif peut être poursuivi jusqu'à 6 mois.

Ensuite, il peut être associé aux repas.

Le lait maternel est le meilleur pour votre bébé. Il contient tout ce qu'il faut pour grandir et se développer. Il est adapté à sa digestion et à sa croissance. Il est gratuit et disponible à la demande. Il est le meilleur pour votre bébé.



## » LA PRÉPARATION

## » LA PRÉPARATION DU LAIT

Votre pédiatre vous a conseillé d'utiliser le lait .....

Lavez-vous les mains avant la préparation des biberons.

Jusqu'à 3 mois, faites bouillir biberons et tétines pendant 10 minutes ou faites-les tremper dans une solution de Solustéril (= stérilisation).

Ne préparez qu'un seul biberon à la fois et donnez-le immédiatement.

Utilisez une des eaux suivantes : Spa, Chaudfontaine, Evian, Vittel, Volvic, Valvert, Pierval, Roxane, St Jean Baptiste ou Fontclaires. Toutes les autres sont à éviter.

Faites-la chauffer à 40 ° puis ajoutez les mesurette de poudre.

La proportion est toujours de 1 mesurette de poudre non tassée et arasée pour 30 ml d'eau.

Mélangez bien le biberon pour éviter les grumeaux.

Fermez le sachet de poudre après chaque usage et gardez le dans un endroit frais et sec.

Utiliser le contenu dans les 30 jours qui suivent l'ouverture.

Veillez à ce que l'enfant n'avale pas trop vite et que la bague ne soit pas trop serrée.

Jetez les restes d'un biberon non terminé et lavez de suite biberon, tétine et bague.

La quantité de lait idéale pour votre bébé vous est communiquée à la sortie de la maternité. Pour l'augmenter, suivez les conseils de votre pédiatre ou de l'ONE.

N'ajoutez rien au lait (farine, biscuit) sans avis médical.

En cas de diarrhée (selles liquides plus fréquentes que d'habitude) proposez une solution de réhydratation orale entre les biberons.

Contactez votre médecin s'il n'y a pas d'amélioration après 24 h.

En cas de constipation : préparez 1 ou 2 biberons par jour avec de l'eau Hépar.



# ET EN DEHORS DU LAIT ?

Aucun autre aliment ni aucune autre boisson ne doivent être introduits avant 5-6 mois, hormis de l'eau pure. Evitez toutes les boissons sucrées et édulcorées, même les tisanes.

Utilisez une des eaux suivantes : Spa, Chaudfontaine, Evian, Vittel, Volvic, Valvert, Pierval, Roxane, St Jean Baptiste ou Fontclaires.



## › UN COMPLÉMENT VITAMINIQUE EST INDISPENSABLE :

- › Vitamon K (5 gouttes/jour) pendant 3 mois en cas d'allaitement maternel exclusif.
- › Vitamon D (10 gouttes/jour) dans tous les cas et pendant au moins 2 ans.
- › Fluor à partir de 6 mois (à discuter avec votre médecin).
- › Fer de 0 à 6 mois si le poids de naissance est inférieur à 3 Kgs. (Ferricure 1 ml/j).

En cas de régurgitations et/ou de constipation, vous pouvez ajouter une mesurette de Nutriton par biberon.

En cas de pleurs inexpliqués, vous pouvez donner 5 gouttes de Balyfen 2 à 3 fois par jour ou Colikind (3 gouttes toutes les heures).

## Pour le suivi régulier de votre bébé, vous avez le choix entre :

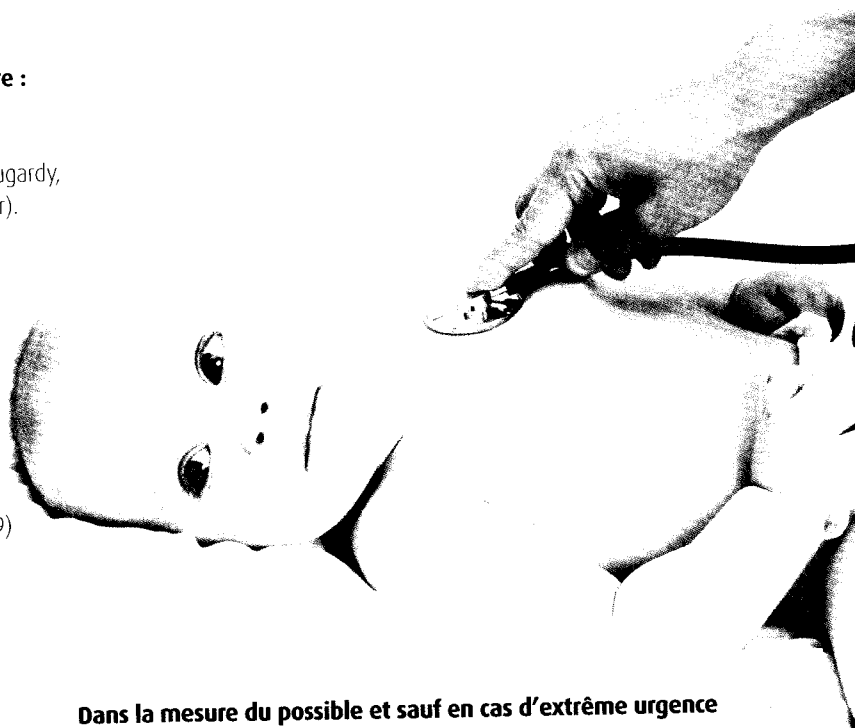
votre médecin traitant habituel  
la consultation ONE de votre quartier  
un pédiatre de la clinique (Docteurs Delattre, Hennecker, Hougardy, Kiakulanda, Kupper, Pawlik, Peyra, Poitoux, Van De Poel, Van Lier).

## En cas d'urgence, vous pouvez faire appel

à votre médecin traitant  
à votre pédiatre habituel  
au service de pédiatrie de la Clinique (071/379.470).  
Prévenez toujours par téléphone pour éviter de longues attentes. Votre enfant sera examiné par le pédiatre de garde.

## Pour un conseil

Vous pouvez contacter le service de néonatalogie (071/379.179)  
ou le service de pédiatrie (071/379.470).



## Dans la mesure du possible et sauf en cas d'extrême urgence

Téléphonez dans le service avant de vous y présenter.  
Ne vous déplacez pas la nuit si ça peut attendre le matin : évaluez calmement l'état de votre enfant, téléphonez si vous avez un doute.



# L'OSTÉOPATHIE : POUR MAMAN ET BÉBÉ

Tout comme pendant la grossesse, la maman peut rencontrer l'ostéopathe de la Clinique pendant son séjour en maternité et quelques semaines après l'accouchement.

## › DANS QUELS CAS CONSULTER ?

- › Maux de dos, de tête et d'épaules,
- › Douleurs irradiant dans les fesses et/ou les membres inférieurs,
- › Bassin et coccyx douloureux,
- › Douleurs dans les côtes et gêne respiratoire,
- › Nausées et vertiges.

## › L'OSTÉOPATHIE PEUT AUSSI SOULAGER VOTRE BÉBÉ.

### › DANS QUELS CAS CONSULTER ?

- › Votre bébé a souvent la tête tournée du même côté (torticolis),
- › Votre bébé a le crâne déformé,
- › Votre accouchement a été long et laborieux ; le bébé s'est présenté par la face ou en siège ; il y a eu utilisation d'instruments au moment de l'accouchement,
- › Votre bébé est agité et semble inconfortable, son sommeil est perturbé,
- › Votre bébé se positionne mal au sein, il ne tète pas de façon efficace.



12



Ces tracas quotidiens trouvent la plupart du temps leur origine dans une mauvaise position du bébé dans le ventre de la maman ou dans des manoeuvres d'extractions délicates au moment de l'accouchement. Loin des manipulations pratiquées chez l'adulte, l'ostéopathie pour bébé privilégie les mobilisations douces, accompagnées de la plus grande des précautions.

## › QUAND CONSULTER ?

Tant pour vous que pour votre bébé :

- › Pendant votre séjour en maternité, si vous rencontrez un des problèmes cités ci-dessus
- › 1 mois après l'accouchement afin de rééquilibrer le squelette

Pour votre bébé, n'hésitez pas à demander l'avis de votre pédiatre avant de consulter l'ostéopathe.

Contact et rendez-vous ostéopathie: Stéphane Baquet, 071/37.94.91 ou via le service de kinésithérapie (071/37.95.74).