



# Allaitement

Livret de suivi - S'orienter dans la maternité

H1



## 01 CONTENU

Premier rapport de votre bébé	4
Avantages de l'allaitement maternel	7
Allaitement, nous sommes heureux de vous aider à démarrer	8
Les positions d'allaitement	15
Tirer le lait	17
Conservation du lait maternel	22
Inconvénients pendant la période d'allaitement	24
Les premiers jours	27
Conseils pour à la maison	36
Conseils pour la maman	37
Conseils pour votre bébé	39
Enregistrement de la naissance	49
Lecture complémentaire sur l'allaitement	52

## 02 Bienvenue

Félicitations à l'occasion de la naissance de votre bébé! Votre voyage de découverte peut commencer. Nous vous souhaitons un agréable séjour dans notre maternité. Vous trouverez ici des informations sur l'allaitement et des conseils pour vous aider dans votre parcours avec votre nouveau-né.

L'Organisation mondiale de la santé soutient fermement l'allaitement maternel. Ils recommandent l'allaitement exclusif pendant les six premiers mois de la vie de votre bébé.

L'allaitement, si naturel, mais nous aimerions quand même vous aider à vous lancer.

Maternité (unité de soins H1)

**03****Premier rapport de votre bébé**

Mon nom est: .....

Le nom de ma mère est: .....

Je suis né le: .....

Je pèse ..... grammes.

Je mesure ..... cm.

On m'a laissé grandir dans le ventre de maman pendant ..... semaines.

La sage-femme qui a assisté à mon accouchement était: .....

J'ai eu mon test néonatal du buvard le:    /    / 20

Je pouvais rentrer chez moi le:    /    / 20

Je pesais ..... grammes quand nous pouvions rentrer chez nous.



## Les règles de base selon l'OMS et l'UNICEF pour un allaitement réussi

- L'hôpital a une politique d'allaitement. Tout le personnel concerné en est conscient.
- Chaque membre du personnel, impliqué dans les soins mère-enfant, acquiert les compétences nécessaires pour mettre en œuvre la politique d'allaitement.
- Toutes les femmes enceintes sont informées des avantages et de la pratique de l'allaitement maternel.
- Après la naissance, la mère et l'enfant ont au moins une heure de contact peau à peau sans être dérangés. Si nécessaire, les sages-femmes proposent leur aide pour que la mère reconnaisse les signaux de son bébé qui veut téter!
- Les sages-femmes enseignent à chaque mère les techniques correctes de mise au sein. On apprend également à la mère comment maintenir la production de lait même lorsque la mère et l'enfant sont séparés.
- Les nouveau-nés sont exclusivement nourris au sein, sauf décision contraire prise après avis médical.
- La mère et l'enfant restent ensemble jour et nuit (rooming-in).
- L'allaitement au sein à la demande du bébé est encouragé.

## Les règles de base selon l'OMS et l'UNICEF pour un allaitement réussi

- Le bébé ne se voit pas proposer de tétines ou de sucettes lors de l'allaitement.
- Les sages-femmes informent chaque mère des groupes d'allaitement existants à sa sortie de l'hôpital.

## 04 Avantages de l'allaitement maternel

### Pour votre bébé

- La composition du lait maternel est plus digeste et toujours adaptée à votre bébé.
- C'est la meilleure alimentation pour votre bébé.
- Il assure un meilleur développement des muscles de la mâchoire et de la bouche.
- Il assure une meilleure protection contre les infections telles que les infections respiratoires, urinaires et intestinales, les otites et les méningites.
- Prévention de l'obésité, du diabète et des maladies cardiovasculaires plus tard dans la vie.
- Il améliore le développement du cerveau et du système nerveux.
- Vous lui fournissez des anticorps importants qu'il ne peut pas encore produire lui-même.
- Moins de risques d'eczéma et d'allergies.

### Pour vous

- Il crée un lien plus fort entre la mère et l'enfant.
- Vous perdez moins de sang, votre utérus se contracte mieux pendant la tétée.
- Réduction du risque de cancer de l'ovaire et du sein.
- Une reprise de poids plus rapide après une grossesse.
- L'allaitement maternel est moins cher.
- Aucun souci de stérilisation et de préparation des biberons.

En tant que professionnels de la santé, nous pensons qu'il est important que vous le sachiez. Bien entendu, vous devez tenir compte de votre propre situation de vie et de travail. Le plus important est que vous allaitiez aussi longtemps que vous et votre bébé le souhaitez.

05

## Allaitement, nous sommes heureux de vous aider à démarrer

### Comment savoir si mon bébé a faim ?

	Votre bébé lèche les mains.
	Votre bébé serre les poings.
	Votre bébé tourne la tête et cherche le sein.
	Votre bébé porte les mains à sa bouche.
	Votre bébé fait une impression tendue (maman vous êtes en retard, je suis en colère).



Votre bébé commence à pleurer (maman vous êtes trop tard, je suis en colère).

*Images de "Kind en Gezin"*

## **A quelle fréquence mon bébé boit-il?**

Vous mettez le bébé au sein aussi souvent et aussi longtemps qu'il le demande. Cela favorise la production de lait et apporte au bébé les nutriments dont il a besoin. Les premiers jours, veillez à ce que votre bébé reçoive au moins huit à douze tétées par jour (sur 24 heures). Nourrissez-vous à la demande!

Lorsque votre bébé boit, les hormones de l'allaitement sont déclenchées et une plus grande quantité de lait est produite. S'il ne se réveille pas de lui-même, vous pouvez le prendre auprès de vous (éventuellement contact peau à peau) ou changer sa couche.

S'il se réveille plus tôt, il peut aussi manger plus tôt. Son estomac a la taille d'une bille et l'allaitement est digéré plus rapidement, ce qui lui donne envie de manger plus vite.

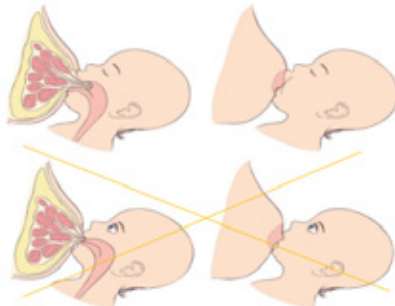
Plus votre bébé boit, plus les niveaux d'hormones sont élevés et la production de lait augmente.

## Avantages d'une prise fréquente du sein pendant l'allaitement

	Pour le bébé
-	Moins de perte de poids.
-	Il devient moins jaune.
-	Il se sent bien avec maman.
-	Il devient plus calme et sa respiration est plus stable.
-	Le taux de sucre va augmenter, ce qui est positif pour le cerveau.
	Pour le maman
-	Votre production de lait sera plus rapide.
-	Vous avez moins de congestion.
-	Vous pouvez allaiter plus longtemps.
-	Vous aurez des saignements plus courts.

## Comment apprendre à mon bébé à sucer correctement ?

- Le nez de votre bébé doit être au même niveau que votre mamelon lorsqu'il le suce. La bouche se lève quand il l'ouvre.
- Quand sa bouche est grande ouverte, amenez son menton vers votre sein pour qu'il puisse prendre le sein. Le mamelon et une partie de l'aréole sont alors dans sa bouche.
- Les lèvres sont recourbées vers l'extérieur. N'oubliez pas de le vérifier en bas ou demandez à la sage-femme de le faire.



## Comment je peux savoir si mon bébé est correctement positionné?

- Il est couché avec son ventre **droit** contre votre ventre.
- Sa tête peut bouger **en toute liberté**.
- Sa tête, ses épaules et ses hanches doivent être **alignées**.
- Quand il boit, on peut voir qu'il **bouge** autour de ses tempes.



## Comment est-ce que je sais si mon bébé reçoit suffisamment de lait?

Mettez votre bébé au premier sein, essayez de lui offrir le deuxième sein tout le temps aussi. S'il ne se réveille pas tout seul, vous pouvez le prendre avec vous ou changer sa couche. S'il se réveille plus tôt, il peut aussi manger plus tôt. Chaque alimentation est différente. Il apprend à s'accrocher et à boire mieux chaque jour. Donnez à votre bébé une autre chance de faire son rot en le tenant en position verticale. Obtenez un bon soutien de la part des sages-femmes.

Les premiers jours, ce seront quelques gouttes de lait qui lui donneront une bombe d'énergie. Son estomac n'a que la taille d'une bille, donc quelques gouttes suffiront. Il est également normal qu'il perde du poids les premiers jours. Si votre bébé a bien bu et que vous l'avez entendu avaler et sucer à grandes gorgées, il sera détendu après la tétée et s'endormira spontanément. Il est normal que les bébés ont envie de boire plus souvent le soir. Une perte de poids allant jusqu'à 7 % au cours de la première semaine est normale. Il reprendra son poids de naissance vers le 14<sup>e</sup> jour.

Pendant l'alimentation, vous pouvez vous sentir languissant, somnolent. Votre utérus se contractera également davantage sous l'influence des hormones. Cela peut ressembler à des douleurs menstruelles ou à des douleurs post-partum.

## Est-ce que je dois réveiller mon bébé pour boire?

OUI	NON
S'il préfère continuer à dormir plutôt que de boire régulièrement.	A condition qu'il boit chaque <b>3 heures</b> . <i>Reconnaître les signaux de faim.</i>

### Conseils pour réveiller votre bébé en douceur




- Enlevez la couverture.
- Massez ses mains, son dos ou ses jambes.
- Bercez doucement votre bébé.
- Offrez votre sein.
- Appliquez quelques gouttes de lait sur ses lèvres.
- Massez la souris de son pouce.
- Offrez un contact peau à peau.
- Changez sa couche.

Si votre bébé n'est pas réveillé à ce moment-là, n'hésitez pas à demander de l'aide.

### Comment savoir si mon bébé est heureux?

Votre bébé est satisfait lorsqu'il est **calme** après la tétée. Il est important qu'il prenne du poids après quelques jours. Lorsque vous êtes à la maison, votre bébé doit avoir un minimum de **six couches** par jour.

## Selles et couches humides

Heures après l'accouchement	Nombre de couches mouillées	Nombre de couches à selles	Couleur des selles
0 à 24 heures	1	1	
24 à 48 heures	2	2	
48 à 72 heures	3	3	
Après 3 jours	4	4	
Après 6 jours	6	4	

## L'allaitement et votre partenaire

L'allaitement n'est pas facile pour toutes les mamans dès le départ. Parlez-en pour que votre partenaire se sente soutenu et non seul. C'est votre choix d'allaiter votre bébé ensemble. Soutenez-la même lorsque des conseils bien intentionnés viennent de l'extérieur. Essayez de limiter les visites de votre nouvelle famille afin d'avoir l'esprit tranquille. Montrez votre intérêt pour l'allaitement et les sentiments de votre partenaire.

Les choses ne seront pas toujours faciles pour elle. Si la maman allaite, vous ne pouvez pas faire grand-chose pour l'aider, mais vous pouvez participer aux soins du bébé (changer les couches, donner le bain, jouer, faire des câlins, etc.) pour renforcer le lien avec votre bébé. En tant que partenaire, vous pouvez également apprendre à reconnaître les signaux de faim et à vérifier si votre bébé boit bien. Soyez compréhensif si elle a eu une nuit plus courte et complimentez-la.

## 06 Les positions d'allaitement

Il est très important que la maman et le bébé soient à l'aise et dans une position détendue, assis ou couché.

### Principe de base

1. Le bébé est mis au sein.
2. L'oreille, l'épaule et la hanche sont alignées.
3. Ventre contre ventre.
4. La tête doit pouvoir bouger librement.

En outre, il est très important que la maman et l'enfant ne soient pas séparés. De cette façon, vous pourrez :

- apprendre à mieux connaître votre bébé et ses habitudes;
- reconnaître les premiers signaux de faim et vous pourrez donner des tétées plus rapides et plus courtes.



### Biologic nurturing, également appelée alimentation instinctive

Un bébé a plusieurs réflexes innés qui l'aident après la naissance. Par exemple, un bébé peut ramper jusqu'au sein de sa mère et trouver le mamelon tout seul après la naissance. Il a également un réflexe qui consiste à lever la tête. En levant la tête, il peut s'orienter et, une fois qu'il a atterri au bon endroit, prendre une grande bouchée.



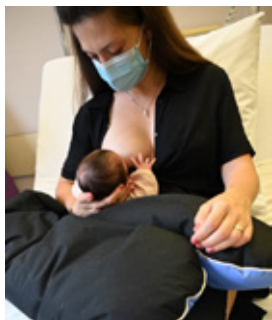
### Position Madonna

Assurez-vous que vos épaules et votre dos sont correctement soutenus. Tenez votre bébé dans vos bras et soutenez bien son dos et sa tête. Un coussin (d'allaitement) peut soutenir votre bras d'appui.



### Position latérale

C'est une position confortable juste après l'accouchement, notamment en cas de tétée douloureuse ou de tétée nocturne. Allongez-vous sur le côté avec un oreiller sous l'épaule et derrière le dos et éventuellement avec un bras sous la tête. Allongez votre bébé, son ventre contre votre ventre et son nez au niveau de votre mamelon. Évitez que votre bébé ne roule.



### Position rugby

Ses jambes et son torse reposent contre votre côté sur un oreiller, vers l'arrière. Sa tête et son corps sont soutenus par votre main et votre avant-bras. Soutenez bien votre bras avec un oreiller.

## 07 Tirer le lait

### Pourquoi?

- Prématurité
- Démarrage difficile, par exemple refus du sein, 'bébé mou', anomalie congénitale
- Engorgement sévère
- Interruption temporaire de l'allaitement (médicaments de la mère, maladie du bébé)
- La chirurgie mammaire dans l'anamnèse
- Mamelons douloureux, mamelons rétractés

### Massage des seins avant le pompage

- Plus de volume de lait après le massage.
- Meilleur écoulement du lait.

### Règles d'hygiène

- Lavez vos mains.
- Ne brossez pas trop, sinon vous allez enlever la couche protectrice.
- Adoptez une position confortable et détendez-vous.
- Frottez une goutte de lait maternel sur le mamelon.

### Tire-lait électrique

À partir du deuxième jour, effectuez un pompage électrique au moins 8 fois par jour, toutes les 3 heures (y compris la nuit).

Il est important d'utiliser **la bonne taille de set de pompage**. Le mamelon ne doit pas frotter sur l'arbre du groupe de pompage.

### Tire-lait unilatéral - Schéma

- Massage des seins
- 7 min. - 7 min.
- Massage des seins
- 5 min. - 5 min.
- Massage des seins
- 3 min. - 3 min.

Cette alternance constante vise à déclencher à chaque fois un réflexe d'éjection. Lorsque la montée de lait est bonne, vous pouvez passer au pompage double face. Avantage : durée plus courte. Il faut de la compétence, il faut l'apprendre.

### Tire-lait double - Schéma

- Massage des seins
- Pompez 5 min. kolven - pompez les deux seins en même temps
- Massage des seins
- Pompez 5 min. - pompez les deux seins en même temps
- Massage des seins
- Pompez 5 min. - pompez les deux seins en même temps

**Remarque:** votre bébé peut extraire plus de lait de votre sein qu'un tire-lait.

## Maintenir la production

- Pompez jusqu'à ce que le flux de lait s'arrête (environ 10 minutes), puis changez de sein et répétez le pompage une fois de plus des deux côtés (plusieurs minutes).
- Avec un bébé prématuré, il est conseillé de tirer plus que la quantité de lait maternel prise.
- Lorsque vous pratiquez l'allaitement, tirez toujours une fois de chaque côté. Cela dépend de la capacité du bébé à boire et de la fréquence à laquelle la maman a pompé avant.

## Tire-lait manuel

Le tire-lait manuel est une technique assez simple. Toutefois, il est recommandé de demander l'aide d'une sage-femme pour savoir si vous faites bien les choses. Mais c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Plus vous la maîtrisez, plus la séance de pompage est courte et plus la production de lait est élevée. Le tire-lait manuel permet à de nombreuses femmes d'obtenir un lait plus abondant et plus gras que si elles utilisaient une machine à pomper. Ce n'est pas une technique difficile, mais elle demande un peu d'entraînement. Attention toutefois, le fait de pousser ou de tirer fortement sur le mamelon peut endommager le tissu mammaire.

## Quand?

- Quand votre bébé ne veut pas boire.
- Tant que vous avez du colostrum (les premières 24-48 heures).
- Pour soulager l'engorgement accru de vos seins et faciliter la prise du sein par votre bébé.
- Si vos mamelons sont plats ou rétractés pour permettre au mamelon de sortir davantage.

## Avantages du tire-lait manuel

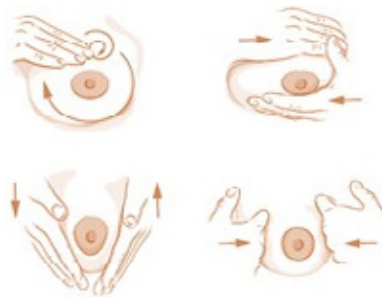
- Il existe un bon réflexe d'éjection par contact direct avec la peau.
- Meilleur rendement du colostrum.
- Elle est très similaire à la façon dont votre bébé boit au sein. Ce n'est pas une technique difficile, mais elle demande un peu d'entraînement.
- Cela ne coûte rien.
- Vous pouvez le faire à tout moment, n'importe où.
- Il est silencieux.

## Technique (tire-lait manuel)

Beaucoup de mamans trouvent agréable de réchauffer leur sein au préalable avec une compresse chauffante ou un coussin à noyau de cerise. Cela permet généralement au lait de couler plus facilement. Assurez-vous que vous pouvez adopter une position confortable. Lavez vos mains et assurez-vous d'avoir un bol pour recueillir le lait.

- Faites un petit massage pour que le lait s'écoule plus facilement.
- Massage tout autour, de l'extérieur vers l'intérieur.
- Roulez le haut et le bas du sein vers le mamelon.
- Enfin, caressez votre sein avec des doigts droits en direction du mamelon.
- Cela prend environ une minute par sein. S'il est sensible ou douloureux, vous le faites peut-être trop fermement.

Pour plus de précisions, voir l'illustration ici.



*Image de La Leche League*

- Prenez votre sein deux à trois centimètres derrière votre mamelon entre le pouce, l'index et le majeur. Tenez votre sein entre ces trois doigts. C'est le C-grip.
- Poussez votre sein doucement mais fermement vers votre poitrine.
- Puis pressez doucement avec un mouvement de roulement vers le mamelon.
- Relâchez la pression et répétez cette action de façon rythmique jusqu'à ce que le lait ne gicle plus.
- Déplacez vos doigts autour de l'aréole pour faire sortir autant de lait que possible de tous les canaux lactifères.
- Au bout de trois à cinq minutes, le débit de lait diminue et vous pouvez tirer l'autre sein.
- Chaque sein peut être alterné plusieurs fois par séance de pompage.
- L'alternance est importante pour une bonne circulation du lait et pour éviter les douleurs.
- Déplacez votre pouce et votre doigt autour du mamelon pour pomper également les autres endroits.

Pour plus de précisions, voir l'illustration ici.

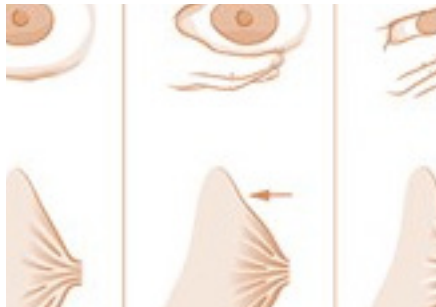


Image de La Leche League

## 08 Conservation du lait maternel

### Durée optimale de stockage

<b>Lait maternel fraîchement tiré</b>	
Température ambiante (16-29°)	4 heures*
Réfrigérateur (4°)	4 jours**
Congélateur (-18°)	6 mois***
Sac réfrigérant avec élément réfrigérant congelé (15°)	Max. 24 heures

<b>Lait maternel décongelé</b>	
Température ambiante (16-29°)	2 heures
Réfrigérateur (4°)	24 heures (à l'arrière du réfrigérateur)
Congélateur	Ne pas congeler à nouveau

<b>Restes de lait maternel réchauffé</b>	
Température ambiante (16-29°)(16-29°)	1 heure
Congélateur	Ne pas congeler à nouveau

\*6 heures à basse température ambiante et dans des conditions très hygiéniques

\*\*6 jours dans des conditions très hygiéniques

\*\*\* jusqu'à 12 mois acceptables

## Détails intéressants

- En moyenne, les bébés nourris au sein boivent 60 à 120 ml par tétée, 8 à 10 fois par jour. Il est donc préférable de conserver le lait maternel en petites portions de 60 à 120 ml. Vous aurez alors moins à jeter et vous pourrez décongeler rapidement le lait congelé.
- Un sac de conservation du lait maternel congelé horizontalement se décongèle plus rapidement qu'un sac congelé verticalement. Sous un jet tiède, cela ne prend que quelques minutes.

Source: Kind en Gezin - brochure sur l'allaitement maternel.

## Inconvénients pendant la période d'allaitement

L'allaitement maternel semble naturel. Pourtant, les problèmes surviennent souvent en raison d'un manque de connaissance sur l'allaitement. Si vous vous préparez bien à l'allaitement pendant votre grossesse, vous pouvez prévenir ou résoudre ces problèmes. Ces connaissances peuvent renforcer votre confiance en vous dans une période pleine de changements provoqués par la naissance de votre bébé. Ainsi, vous finirez par allaiter plus longtemps et, surtout, vous prendrez plaisir à le faire.

### Fentes du mamelon

Les fissures du mamelon sont le problème le plus courant pendant les premiers jours d'allaitement. Vous pouvez prévenir les fissures du mamelon en:

- la prise correcte du bébé (demandez de l'aide à ce sujet dès les premiers jours);
- en alternant la position;
- pomper manuellement le lait après la tétée et le laisser sécher sur la tétine.

Si vous avez une fissure du mamelon, contactez votre sage-femme/consultant en lactation.

### Jours de régulation: principe de l'offre et de la demande

Les journées de régulation sont une question d'offre et de demande. Votre bébé grandit, a besoin de plus de lait et veut donc boire plus souvent, parfois même toutes les heures. Plus votre bébé boit, plus il produit d'hormones et plus il produit de lait maternel.

Téter → Seins vides → L'hormone de production du lait est produite → Plus de production de lait

Les jours de régulation arrivent vers le 10<sup>e</sup> jour, à 3 et 6 semaines, à 3 et 6 mois. Ces horaires ne sont pas stricts. Ils ne sont que temporaires. Votre bébé grandit et demande plus de nourriture. C'est juste une partie de l'accord. Pendant les jours de régulation, prenez du repos supplémentaire et buvez suffisamment. Après 1 à 4 jours, il sera à nouveau stable et il y aura plus de temps entre les tétées.

## Engorgement

La montée en puissance intervient vers le 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> jour après l'accouchement. Vos seins sont lourds, pleins et tendus.

### Que faire en cas d'engorgement?

- Mettez votre bébé souvent (de préférence toutes les 2 heures) et changez régulièrement de position.
- Massez vos seins (y compris sous la douche).
- Utilisez un coussin en gel chaud avant les tétées pour stimuler la montée de lait.
- Utilisez un sac de glace froide après la tétée pour soulager la douleur.
- Il peut également être utile de pomper un peu manuellement avant la tétée pour réduire la tension et faciliter la prise du sein par votre bébé.

## Mastite

### Causes

- Fissure du mamelon
- Infection bactérienne
- Canal lactifère bouché
- Fatigue
- Mycose (muguet)
- Arrêt des tétées de nuit
- Combinaison de ces facteurs

## Symptômes

- Des plaques rouges et chaudes sur votre sein
- L'allaitement est douloureux
- Fièvre < 38,5 °C
- Sensation de grippe (mal à la tête)

## Conseil

- Réchauffez votre sein à l'aide d'une compresse avant la tétée.
- Massez l'endroit plus ferme avant et pendant l'allaitement en effectuant des mouvements circulaires en direction du mamelon.
- Donnez toujours en premier lieu le sein « malade » à votre bébé afin qu'il le vide (le lait est bon).
- Après 2 heures, réitérez les étapes mentionnées ci-dessus.
- Prenez du Paracétamol 1 gramme et reposez-vous suffisamment (vous devez prendre un maximum de 4 comprimés/ 24 heures). Vous pouvez également prendre de l'Ibuprofène 400/600mg jusqu'à 3x/jour.
- Les symptômes disparaissent dans les 24 heures.

Contactez un professionnel lorsque vous:

- ressentez une douleur extrême au niveau des mamelons;
- ressentez un point rouge et/ou gonflé dans votre poitrine;
- n'êtes pas sûr de vous et que vous avez besoin d'un peu plus de soutien.

Si vous avez toujours des symptômes après 48h, contactez votre médecin traitant. Il existe plusieurs antibiotiques qui peuvent être administrés en cas d'infection du sein (uniquement sur prescription médicale).

## 10 Les premiers jours

### Jour 0

Dès que votre bébé est né, il est posé sur votre ventre. Pour faire le contact peau à peau, votre bébé y restera le plus longtemps possible. Nous aimons laisser les nouveau-nés se blottir contre leur maman, peau contre peau, pendant deux heures. L'heure qui suit la naissance de votre bébé est également appelée "l'heure dorée" ou "l'heure des câlins". Cette heure est essentielle à la création de liens entre vous et votre bébé. Si votre bébé a la possibilité de trouver votre sein dans l'heure qui suit sa naissance, cela a un effet très positif sur le déroulement de l'allaitement.

Lors d'une césarienne, le pédiatre est présent dans la salle d'opération. Après quelques minutes, votre bébé est couché peau à peau (si l'état de la maman et du bébé le permet). La sage-femme reste présente. En fonction de l'affluence en salle d'accouchement, cela dure aussi longtemps que vous le souhaitez et que nous le pouvons. Nous tenons à souligner que le contact peau à peau n'est pas seulement possible après la naissance, mais à tout moment qui vous convient (maman ou papa et bébé). Le contact peau à peau présente de nombreux avantages, tant pour la maman que pour le bébé.

## Avantages

- Le contact peau à peau renforce le lien.
- En étant couché près de vous, votre bébé entend les battements de votre cœur, votre respiration et votre voix. Cela lui semble familier. Cela lui permettra également d'avoir un rythme cardiaque normal et stable.
- Pendant le contact peau à peau, votre bébé dormira plus profondément, sa respiration sera plus calme et le taux d'oxygène dans son sang sera plus élevé.
- Vous apprendrez à connaître votre bébé plus rapidement car vous pourrez l'observer davantage.
- Il se maintient mieux à la bonne température parce qu'il reçoit votre chaleur.
- Il pleure moins ou pas du tout et subit peu de stress, ce qui le rend calme.
- Sa glycémie reste plus stable.

Avant la tétée, installez-vous confortablement avec votre bébé. Faites-lui des câlins et parlez-lui souvent. Prenez votre temps. Le premier lait, le "**colostrum**", est très important. Il contient d'énormes quantités de nutriments riches en énergie et prépare le système intestinal à la vie en dehors de l'utérus. Il a également été prouvé que les bébés nourris au sein peu de temps après l'accouchement souffrent moins du syndrome du "jaune" et que la période d'allaitement est plus longue et réussie. Si la première tétée échoue, le colostrum sera pompé manuellement et donné à votre bébé à l'aide d'une cuillère. Le premier jour, mettez votre bébé quand il est éveillé, mais laissez-le se reposer entre les deux. Profitez-en pour vous reposer. Votre bébé n'a pas besoin de pleurer avant une tétée. Votre bébé manifeste des signaux de faim. Il mettra ses mains sur sa bouche, fera des bruits de claques et aura un comportement de recherche.

Au cours des 48 premières heures, votre bébé peut être gêné par le mucus hérité de l'utérus. Ceux-ci peuvent provoquer des vomissements et éventuellement une perte d'appétit. Le lit du bébé doit maintenant être relevé.

Nous montrons la première couche à maman et papa. La première selle est appelée **méconium**; elle est noire et collante. La couleur des selles change au cours du séjour. La température se situe entre 36,5 et 37,5°C et est normalement mesurée 3 fois par jour.



Chaque jour, le pédiatre vous rendra visite et répondra à toutes vos questions. Le premier matin après la naissance, votre bébé subira un examen complet. Le pédiatre effectuera un contrôle physique et neurologique approfondi de votre bébé sur la base d'une série de tests.

Nous essayons d'assurer une bonne sécurité des patients dans l'hôpital. C'est pourquoi il est important que vous et votre bébé portiez le bracelet d'identification à tout moment.

## Jour 1

### Prendre soin de votre bébé

Aujourd'hui, la sage-femme va donner le premier bain. Si vous avez subi une césarienne ou si c'est encore un peu difficile, nous serons heureux de vous le montrer un jour plus tard. La première fois que le bébé est lavé au savon, il est préférable d'utiliser ensuite une huile de bain pour bébé. Il est préférable de baigner les nouveau-nés avant de les nourrir.

## **Poids de votre bébé**

Il est normal que les nouveau-nés perdent du poids dans les premiers jours suivant la naissance. Après 14 jours en moyenne, le poids de naissance est retrouvé. Les sages-femmes en assurent également le suivi. Essayez de faire en sorte que la période de soins et d'alimentation ensemble soit la plus courte possible. Demandez beaucoup d'aide pendant les premiers jours. N'oubliez pas qu'il peut encore souffrir de mucosités. La selle est toujours noire aujourd'hui. Votre bébé doit aller à la selle au moins une fois par jour.

## **Désir de contact peau à peau**

Les bébés ont envie de peau. Ils ont besoin de contact physique, de câlins et de votre odeur. Le contact avec la peau procure un confort et une sensation de protection.



## La deuxième nuit

Tout à coup, votre bébé réalise qu'il n'est plus dans le cocon chaud et rassurant de l'utérus. Le monde extérieur est grand et impressionnant. Plus de battements de cœur familiers, plus de souffle apaisant ou de doux bruits intestinaux.

Mais il a découvert une chose : sa voix. Chaque fois que vous le couchez après l'avoir endormi, il proteste bruyamment. Sa bouche cherche du réconfort... et vous. Votre présence lui rappelle ce sentiment de sécurité, de « chez soi ».

Ce comportement est très fréquent chez les nouveau-nés et bien connu des consultantes en lactation partout dans le monde.

Que faire?

S'il s'endort après la tétée, essayez de ne pas trop le bouger. Gardez-le contre vous jusqu'à ce qu'il soit profondément endormi. Vous pouvez le poser une fois que sa respiration devient régulière et qu'il ne bouge plus les yeux.

Il se remet à chercher ou téter ? Laissez-le faire : c'est sa façon à lui de se détendre.

À retenir:

Ce comportement est tout à fait normal. Lors de petits changements dans son quotidien – une visite, une sortie, un nouvel environnement – votre bébé peut avoir besoin de plus de réconfort. Et ce réconfort, il le trouve auprès de vous. Car pour lui, vous êtes son chez-soi.

## **Jour 2**

### **Prendre soin de votre bébé**

Aujourd'hui, vous pouvez donner le bain vous-même. Si vous avez eu une césarienne ou si vous avez accouché tard la veille, la sage-femme vous montrera comment donner un bain à votre bébé seulement aujourd'hui. Pour éviter que votre bébé vomisse, il est préférable de lui donner le bain avant de le nourrir.

### **Poids de votre bébé**

Votre bébé a-t-il encore faim après l'heure du repas ? Si c'est le cas, signalez-le à la sage-femme.

Les bébés ont souvent le hoquet, surtout après la tétée. Malheureusement, il n'y a rien que vous puissiez faire à ce sujet.

Une perte de poids comprise entre 7 % et 10 % maximum du poids de naissance au cours de la première semaine de vie est normale. Vous pouvez vous attendre à une prise de poids de 115 à 225 g par semaine jusqu'à ce que le poids de naissance soit doublé.

### **Soins maternels**

Un test sanguin de routine est effectué aujourd'hui pour détecter une éventuelle anémie.

## Jour 3

### Babyblues

Des larmes chez le maman sont tout à fait normales. "Babyblues" est dû au changement d'hormones, à la fatigue et au grand changement dans votre vie qu'apporte un bébé. C'est temporaire, alors laissez-vous porter. Essayez de vous reposer le plus possible et de vous faire aider.

### Bébé voit jaune après naissance

#### Pourquoi mon bébé voit-il jaune?

Votre bébé peut devenir jaune car son foie n'est pas encore assez développé pour digérer les résidus de son corps. La jaunisse chez les bébés peut être résolue en traitant le bébé par photothérapie. Le bébé est ensuite placé sur un matelas qui émet une lumière bleue. Il est également important d'optimiser l'allaitement maternel.

Les globules rouges sont constamment décomposés et renouvelés dans l'organisme. L'un de ces produits de dégradation est un pigment jaune appelé bilirubine.

#### Avant la naissance

Dans l'utérus, le bébé a plus de globules rouges que plus tard dans la vie. Ils servent à l'oxygénation spécifique puisque le bébé ne respire pas par lui-même. La dégradation se fait via le placenta et l'organisme de la mère.

#### Après la naissance

À la naissance, un processus naturel commence, la dégradation des globules rouges dans le foie du bébé.

Votre bébé peut devenir jaune parce que son foie n'est pas encore assez mature pour décomposer cet apport supplémentaire de déchets dans l'organisme. Cela laisse trop de déchets dans le sang. Les bébés "jaunes" ont aussi tendance à être plus paresseux et somnolents.

## **Diagnostic**

Si la sage-femme soupçonne une jaunisse chez votre bébé, elle effectuera un premier contrôle à l'aide d'un capteur cutané et éventuellement d'une prise de sang.

## **Traitement**

C'est en concertation avec le pédiatre qu'il est décidé si votre bébé a besoin d'une thérapie par la lumière (photothérapie).

- Votre bébé est placé sur un matelas biliaire.
- Ce matelas émet une lumière bleue.
- La lumière bleue provoque la transformation de la bilirubine.

## **Pendant la photothérapie**

- Votre bébé reste avec vous dans votre chambre.
- Vous pouvez continuer à nourrir le bébé vous-même pendant la photothérapie.
- La thérapie n'est interrompue que pour une séance d'alimentation ou de lavage.

## **Durée de la photothérapie**

Le matin après le traitement, le taux de bilirubine est à nouveau contrôlé. Si ce taux a suffisamment baissé, votre bébé n'aura plus besoin de photothérapie.

## **Points d'attention**

Dans le cas des bébés "jaunes", certains points sont préoccupants:

- Surveillance régulière de la température corporelle.
- Une hydratation suffisante. Offrez votre sein suffisamment.
- Pour favoriser l'excrétion de la bilirubine, vous devrez peut-être donner des aliments supplémentaires. Comme votre bébé est très somnolent, vous devrez bien le stimuler. La sage-femme vous aidera dans cette démarche.

## **Rentrer à la maison**

Si vous vous sentez bien, vous pouvez rentrer chez vous plus tôt. Discutez-en avec la sage-femme en temps utile.

## Jour 4

### Test de Guthrie

Test de contrôle au cours duquel quelques gouttes de sang sont prélevées sur des nouveau-nés. Cet échantillon de sang est utilisé pour détecter des maladies métaboliques rares. Vous en recevrez la preuve.

Vous n'aurez connaissance du résultat que si une anomalie est constatée et qu'un contrôle est nécessaire. Si vous n'avez pas de nouvelles dans les deux semaines suivant la prise de sang, cela signifie que le résultat est bon.

Si vous êtes rentrée chez vous tôt, il est très important que ce test soit effectué à temps par votre sage-femme indépendante. Demandez à la sage-femme de vous expliquer cela.



## Jour 5

### Rentrer à la maison

La sage-femme vous donnera quelques conseils supplémentaires afin que vous soyez prêt à rentrer chez vous. Si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à les poser.

Le gynécologue passera également vous voir et discutera avec vous des différentes méthodes de contraception. Après 6 semaines, vous devez

vous rendre chez votre gynécologue pour un contrôle. Il/Elle vous donnera un rendez-vous avant que vous ne rentriez chez vous.

## **Des questions ou des problèmes?**

N'hésitez pas à nous contacter. Vous pouvez toujours contacter nos sages-femmes.

Pour des questions plus spécifiques, vous pouvez également contacter le pédiatre (sur rendez-vous).

L'infirmière de 'Kind en Gezin' vous rendra également visite à domicile au cours de la première ou de la deuxième semaine. D'autres moments de suivi sont également enregistrés à ce moment-là.

## **11 Conseils pour à la maison**

Vous pouvez presque rentrer chez vous. La naissance de votre bébé donnera sans aucun doute une nouvelle orientation à votre vie. Nous espérons que nous vous avons donné de nombreux conseils pendant votre séjour afin que vous puissiez profiter pleinement de votre nouvelle famille à la maison. Voici quelques conseils supplémentaires pour vous aider à démarrer à la maison.

Après votre séjour chez nous à la maternité, vous pouvez compter sur des soins supplémentaires. Vous pouvez faire appel aux services d'une sage-femme indépendante qui vous suivra et vous accompagnera à domicile. Il est préférable de la contacter pendant votre séjour à la maternité. Neuf visites à domicile sont possibles et sont remboursées par la caisse d'assurance maladie. Ensuite, le remboursement ne peut être obtenu que sur ordonnance.

Lorsque votre bébé a 1 mois, nous aimerions le revoir pour un contrôle avec le pédiatre. Si votre bébé a moins de 72 heures et que vous êtes rentrée chez vous plus tôt, le pédiatre vous verra le septième jour pour

un contrôle supplémentaire. En cas de problème, vous pouvez bien sûr consulter le service de pédiatrie plus tôt.

## 12 **Conseils pour la maman**

Après la naissance de votre bébé, votre corps a besoin de récupérer. Cela prend environ **6 semaines**. Votre corps subit les changements suivants:

### **Utérus**

L'utérus est de plus en plus petit. Les saignements peuvent se poursuivre pendant **environ 6 semaines**, mais ils diminueront progressivement. Utilisez uniquement des serviettes hygiéniques pendant les six premières semaines, pas de tampons. Les premières règles mensuelles après l'accouchement peuvent être assez abondantes.

### **Coupure ou déchirure**

Une coupure ou une déchirure a besoin de temps pour guérir. Vous pouvez trouver un fil blanc dans votre serviette hygiénique après quelques jours. Ça vient d'une suture interne. Ne vous inquiétez donc pas à ce sujet.

Nous vous recommandons de prendre une douche plutôt qu'un bain. Évitez également d'utiliser des produits de bain fortement parfumés.

Vous pourrez à nouveau avoir des contacts sexuels lorsque vous serez prête.

### **Les muscles du plancher pelvien**

Vous pouvez également avoir des fuites d'urine, surtout à l'effort. Les exercices du plancher pelvien renforcent vos muscles. Les exercices postnatals assurent un retour plus rapide de votre silhouette.

## Hormones

Après l'accouchement, votre équilibre hormonal change. Par conséquent, vous pouvez déjà avoir des crises de larmes inexplicables ou vous sentez déprimé. Il est important de parler de ces sentiments. Si vous luttez contre ces sentiments pendant une période plus longue, n'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel.

Ces changements hormonaux peuvent également entraîner des désagréments physiques. Par exemple, la perte de cheveux n'est pas exceptionnelle pendant plusieurs semaines après l'accouchement.

Mais que se passe-t-il si votre grossesse/accouchement n'est pas un nuage rose ?

Pendant la grossesse et/ou l'accouchement, vous pouvez ressentir divers symptômes tels que l'anxiété, des sentiments moroses, etc. Il est possible d'en parler à un psychologue.

## Médicaments

En cas de douleur, n'hésitez pas à prendre un antidouleur (par exemple Dafalgan 1 gr, max. 4x/jour). En cas de douleurs prolongées, contactez votre gynécologue.

## Reposez-vous

Évitez l'agitation pendant les premières semaines. Essayez de dormir pendant la journée même lorsque le bébé dort, cela compense les heures d'éveil de la nuit. Le rôle du partenaire est désormais très important. Si vous laissez votre partenaire vous aider à vous occuper de votre bébé, vous augmenterez la participation et les liens au sein de votre nouvelle famille.

## 13 Conseils pour votre bébé

### Soins du cordon ombilical

Nettoyez le moignon du cordon ombilical à la maison avec de l'eau, deux fois par jour. Après la chute du moignon, vous pouvez continuer à le nettoyer encore quelques jours. Continuez tant que le nombril reste humide.

### Le bain

Votre bébé n'a pas besoin d'un bain quotidien. **2 à 3** fois par semaine, c'est suffisant. En cas de peau sèche ou d'eczéma, il est préférable de consulter un pédiatre. Il ou elle vous aidera à choisir des produits de bain et des crèmes hydratantes appropriés.



### Attention particulière pour la zone intime

- **filles:** nettoyer avec un chiffon et de l'eau tiède s'il y a des selles entre les plis.
- **garçons:** il n'est pas nécessaire de toucher au prépuce.

### Vitamines

À la maternité, une administration quotidienne de vitamine D sera mise en place. Deux jours après la naissance, votre bébé devra recevoir 6 gouttes (selon la marque) de vitamine D par jour et ce jusqu'à l'âge de 6 ans.

## Conseils généraux

- Ne laissez jamais **votre bébé seul dans la voiture**. Si vous devez faire un long trajet en voiture ou s'il fait chaud, il est préférable de le laisser boire au sein entre les deux. À partir de 6 mois, vous pouvez donner de l'eau en supplément.
- Veillez à une bonne **régularité**. Ne perturbez pas la tranquillité de votre enfant.
- Si votre bébé voit encore du jaune, mettez-le de temps en temps devant la fenêtre de la maison. La lumière du jour accélère le processus de réduction du jaunissement.
- Lorsque vous vous promenez, tenez compte de la météo et adaptez les vêtements de bébé si nécessaire.
- N'utilisez pas trop de lingettes humides. Ils irritent rapidement la peau du bébé. Pour nettoyer les fesses, il est préférable d'utiliser du lait de toilette et des mouchoirs en papier. Cependant, les lingettes humides peuvent être pratiques à emporter lors d'une sortie.
- Ne secouez jamais votre bébé ! Lorsque vous secouez un bébé, sa tête bouge d'avant en arrière très rapidement et avec une grande force. Les fines veines du cerveau peuvent alors se rompre et provoquer des saignements. Cela peut entraîner des crises, la surdité, la cécité, des lésions cérébrales et la mort.

## Consultez immédiatement un médecin

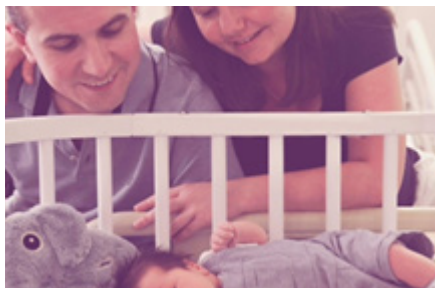
- Si votre bébé a moins de 6 mois et que sa température est supérieure à 38°C ou inférieure à 36°C sans raison apparente..
- Si votre bébé a la diarrhée. Si les selles ne sont constituées que d'eau, c'est-à-dire qu'elles ne contiennent pas de particules solides. Si votre bébé a des difficultés à aller à la selle, vous pouvez lui faire un massage du ventre pour favoriser son transit intestinal.
- Si votre bébé vomit ou ne veut rien manger.
- Si votre bébé a du mal à respirer.
- Si votre bébé gémit.
- Si votre bébé semble anormalement pâle, transpire anormalement beaucoup, respire bruyamment ou ronfle sans être malade.
- Le comportement de votre bébé change: il est inhabituellement calme ou excité.

## Mort subite et mesures préventives

La mort subite est le décès soudain et inattendu d'un enfant sans anomalie physique qui était apparemment en bonne santé. La meilleure position de sommeil pour votre bébé est le décubitus dorsal, jamais le décubitus ventral ou latéral. Veillez à appliquer les mesures suivantes:

- Faites toujours dormir votre bébé **sur le dos**, sans oreiller.
- Fournir un environnement **sans fumée**. Cette situation est plus susceptible de provoquer des rhumes, des bronchites, des infections de l'oreille et de l'asthme. Ne laissez jamais votre enfant dormir dans un endroit où des personnes fument ou ont fumé.
- Restez à proximité et **regardez, écoutez et ressentez** régulièrement.
- Choisissez **un lit** et **un matériel de literie sûrs**.
- Veillez à ce que votre enfant **n'ait pas trop chaud**.
- Assurer **la paix et la régularité**.
- Assurez une température ambiante entre 18 et 20 degrés pour un bébé. De huit semaines à 18 degrés.
- Aérez bien la pièce.
- Ne laissez jamais votre bébé seul avec des animaux domestiques.
- Ne donnez pas de sirop pour la toux ou d'autres médicaments sans l'avis d'un médecin.
- N'utilisez pas de couverture en duvet. Un sac de couchage adapté à la taille du bébé est recommandé.

Si vous voulez que votre bébé soit près de vous, la meilleure option est de glisser le lit d'enfant contre le grand lit ou d'opter pour un co-sleeper. C'est un moyen sûr de dormir avec votre enfant.



Il n'est pas recommandé de dormir avec votre bébé dans son lit (partage du lit). La douceur du matelas, de la couette, de l'oreiller et du corps d'un adulte, ainsi que l'absence de barreaux, augmentent ces risques.

Si vous décidez de prendre votre bébé dans votre lit, tenez compte des recommandations de sécurité suivantes:

- **Ne** laissez **pas** votre bébé **seul** dans le lit des adultes.
- Ne mettez pas votre bébé **entre deux personnes**.
- Placez votre bébé avec sa tête **à l'extrémité du lit** adulte.
- Placez votre bébé **en position couchée** sur un matelas ferme.
- **N'utilisez pas d'oreiller**, de coussin banane ou de sac gigogne pour coucher votre bébé.
- **Éloignez les oreillers** de votre bébé.
- Utilisez **un sac de couchage** pour votre bébé ou remplacez la couette par une couverture fine et veillez à ce que la literie ne puisse pas couvrir le visage de votre bébé.
- Veillez à ce que votre bébé ait **suffisamment d'espace** et ne puisse pas être coincé entre le matelas et le mur, une table de chevet ou une barrière de lit.

Dans certaines situations, dormir ensemble est particulièrement dangereux pour un bébé:

- Si l'un des parents est **fumeur** ou si la mère a fumé pendant la grossesse.
- Si l'un des parents consomme **de l'alcool, des drogues ou certains médicaments** qui provoquent la somnolence.
- Lorsque vous dormez ensemble sur **un canapé** ou **un lit à eau**.
- Lorsque vous dormez **avec plusieurs personnes/enfants**.
- Si l'un des parents est **obèse**.
- Pendant les trois premiers mois si le bébé est né **prématuré** ou **dysmature**.

*'Le problème n'est pas de dormir ensemble, mais les conditions dans lesquelles le bébé dort. Toutes les grandes études internationales montrent qu'il y a un risque accru de mort subite du nourrisson lorsque les bébés dorment dans le lit des parents.'*

Professeur Naulaers néonatalogiste UZ Leuven et expert en mort subite du nourrisson.

## **Vaccinations**

Des conseils importants de la part de nos pédiatres de l'hôpital Saint-Trudo et Kind en Gezin.

À la naissance, un bébé dispose déjà d'une certaine protection contre les maladies infectieuses. Après tout, il a déjà reçu des anticorps pendant la grossesse. Cette protection diminue, c'est pourquoi un bébé est vacciné à 8 semaines. La vaccination consiste à administrer un agent pathogène affaibli, généralement par injection, parfois par voie orale. Le corps commence alors à produire des anticorps contre le germe. Lorsque vous entrez plus tard en contact avec ce germe, les anticorps feront en sorte que vous ne tombiez pas malade (ou que vous le soyez moins).

Le Haut Conseil de la Santé recommande l'administration des vaccins suivants à tous les enfants:

Vaccinatietogen	8 weken	12 weken	16 weken	12 maanden	15 maanden (1)	5-7 jaar	10-13 jaar (4)	14-16 jaar
Polio(myelitis)								
Difterie (knoep)								
Tetanus (klem)								
Peritussis (kinkhoest)								
Haemophilus influenzae B (hersenvliesontsteking)								
Hepatitis B (peelzucht)								
Pneumokokken (1) 13 serotypes								
Rotavirus (2)								
Mazelen								
Bof (dikoor)								
Rodehand (rubella)								
Meningokokken type C of AcwY (3)								
Humane Papillomavirus (4)								

gratis  
 niet gratis  
 combinatie vaccin: 1 spuitje

La plupart de ces vaccins sont gratuits. Vous pouvez choisir de faire vacciner votre enfant chez Kind en Gezin, chez le médecin généraliste ou chez le pédiatre. Avec une grossesse de moins de 37 semaines ou un poids de naissance de moins de 2,5 kg, une dose supplémentaire contre le pneumocoque est administrée à 12 semaines et les vaccins sont avancés de 15 à 13 mois. Seul le vaccin contre le poliovirus est légalement obligatoire en Belgique, mais il est fortement recommandé de se faire administrer tous ces vaccins.



## L'attestation de la polio

- Gardez l'attestation jusqu'à ce que l'enfant soit complètement vacciné contre la polio.
- Après la dernière dose (**à 15 mois**), faites remplir l'attestation par le médecin traitant.
- Remettez l'attestation **au service de la population** de la commune où vous habitez **avant que le bébé n'ait 18 mois**. En effet, la vaccination contre la polio (paralysie infantile) est obligatoire en Belgique.
- Ceux qui ont perdu le formulaire de polio peuvent en obtenir **un nouvel exemplaire** au bureau de consultation.
- Pour plus d'informations sur la vaccination, veuillez consulter le site web de Kind en Gezin ([www.kindengezin.be/gezondheid-en-vaccineren/vaccinaties](http://www.kindengezin.be/gezondheid-en-vaccineren/vaccinaties)).

## Vaccinations supplémentaires

En plus de ces vaccins standard, il existe un certain nombre de vaccins supplémentaires. Ces vaccins sont prescrits et doivent être achetés par les parents.

Attention: un vaccin doit toujours être conservé au frais (dans le réfrigérateur). Il y a un (petit) remboursement de la part des caisses d'assurance maladie.

## Administration possible uniquement par le médecin généraliste ou le pédiatre (pas par Kind en Gezin)

- **Bexsero:** vaccin contre le méningocoque de type B. Cette bactérie peut provoquer **une méningite**. Le type B est la variante du méningocoque la plus fréquemment rencontrée en Belgique. Cette maladie, très rare mais potentiellement mortelle, est plus fréquente chez les nourrissons. Le vaccin peut être administré dès l'âge de 2 mois. 3 administrations sont nécessaires (2 administrations si l'enfant a commencé après l'âge de 2 ans).  
Prix : ± 86 euros/unité

- **Havrix/Vaqta:** vaccin contre l'**hépatite A**. Il s'agit d'une inflammation infectieuse du foie (jaunisse). La maladie est presque inexistante en Belgique, mais elle est répandue en Asie, en Afrique et en Amérique du Sud. Il est fortement recommandé aux personnes voyageant avec leurs enfants. Le vaccin peut être administré dès l'âge de 1 an. 2 administrations sont nécessaires.  
Prix : ± 30 euros/unité
- **Varilrix/Provarivax:** vaccin contre la **varicelle**. Il s'agit d'une maladie infantile fréquente accompagnée d'une éruption cutanée (vésicules) et de fièvre. La plupart des enfants contractent cette maladie infantile avant l'âge de 6 ans. En général, l'évolution de la maladie est inoffensive mais des complications telles que la pneumonie sont possibles. Les vésicules peuvent laisser de petites cicatrices. La vaccination est possible dès l'âge de 1 an. 2 administrations sont nécessaires.  
Prix : ± 50 euros/pièce

## Administration possible chez Kind en Gezin

- **Rotarix/Rotateq:** vaccin contre **la grippe intestinale Rota**. La vaccination est fortement recommandée. Le vaccin ne confère pas une protection à 100%, mais il a entraîné une diminution spectaculaire du nombre de cas de grippe intestinale de Rota. Première administration à l'âge de 8 semaines. 2 ou 3 administrations sont nécessaires (selon la marque).  
Prix : ±12 euros/pièce
- **Nimenrix:** vaccin contre les sérotypes A, C, W et Y du méningocoque. Ces bactéries peuvent provoquer **une méningite**. En 2018, on a constaté une augmentation des infections à méningocoques en Belgique (comme dans les pays européens voisins) dues aux sérotypes W et Y. Pour cette raison, le Conseil supérieur de la santé recommande de vacciner contre les méningocoques de type A, C, W et Y au lieu du seul méningocoque de type C. Ce vaccin est toutefois payant, alors que le vaccin contre le seul méningocoque de type C, est gratuit.  
Une seule administration est nécessaire, à 15 mois.  
Prix : ± 52 euros

## 14 Enregistrement de la naissance

Si votre enfant est né à Saint-Trond, vous êtes tenu, en tant que parent, de déclarer la naissance de votre enfant à l'État civil de Saint-Trond dans **un délai de 15 jours civils**.

### Que faut-il apporter au service de l'État civil?

- Preuve de l'identité des parents (mère, père/co-mère ou les deux).
- Livret de mariage (si vous êtes marié).
- Certificat de reconnaissance prénatale si vous avez reconnu votre enfant avant sa naissance (si vous n'êtes pas marié).
- Vos coordonnées et votre numéro de téléphone portable.

### Coordonnées de contact:

Stadskantoor

Kazernestraat13

3800 Sint-Truiden

tél: 011 70 14 14

e-mail: [info.burgerzaken@sint-truiden.be](mailto:info.burgerzaken@sint-truiden.be)





## Lecture complémentaire sur l'allaitement

- <https://www.borstvoeding.nl/>
- <https://www.borstvoeding.com/>
- <https://www.borstvoedingvzw.be/>
- <https://www.kindengezin.be/nl>
- <https://debakermat.be/>

**Consultez également notre page web.  
Scannez le code QR ci-dessous:**



# Notes

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.





## Questions?

Si vous avez des questions après avoir lu cette brochure, n'hésitez pas à nous contacter. Vous trouverez ci-dessous une liste de numéros de téléphone utiles:

maternité (unité de soins H1)

tél.: 011 69 98 41

secrétariat de gynécologie

tél.: 011 69 94 85

pédiatrie (unité de soins D2)

tél.: 011 69 97 90

secrétariat de la pédiatrie

tél.: 011 69 96 30

- du lundi au jeudi: 09.00-12.30 heures et 14.00-17.30 heures

- vendredi : 09.00 - 12.30 heures et 14.00 à 16.00 heures

Kind en Gezin

tél.: 078 15 01 00



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)

Suivez-nous sur   