

SECTEUR
Parents
Femme
Enfant



***Bienvenue
à la maternité***

**Hôpital
du Jura**

Nous pour vous !



SOMMAIRE

Bienvenue à la maternité de l'Hôpital du Jura	3
Présentation du service	4
Notre équipe	5
Philosophie des soins de la maternité	6
La consultation sage-femme	7
Le plan de naissance	8
Les cours de préparation à la naissance	11
• Haptonomie	
• Cours classique	
• Cours en piscine	
Conseils en périnatalité	12
Quand se rendre à la maternité?	13
Ce qu'il faut apporter	13
Déroulement de votre accouchement	14
Premiers soins du bébé	17
Votre séjour	18
L'alimentation de votre enfant	20
Votre sortie	22
Contacts importants	24



Bienvenue à la maternité de l'Hôpital du Jura !

La venue d'un enfant est une aventure unique et inoubliable assortie de moments de joies intenses, d'incertitudes, de craintes et de surprises.

Dans un cadre à dimensions humaines, calme, accueillant et sécurisant, notre équipe de maternité aura à cœur de vous accompagner et vous soutenir durant votre grossesse, votre accouchement et votre séjour dans le service.

Suivre au mieux l'évolution de votre grossesse et vous préparer à devenir parents, vous éclairer dans vos projets, respecter votre physiologie, renforcer votre confiance en vous et votre autonomie sont quelques-uns des objectifs que nous nous fixons.

Nous nous engageons à tout mettre en œuvre pour que la naissance de votre enfant se déroule dans les meilleures conditions de sécurité et de qualité, tout en respectant vos attentes et vos choix.

Ce livret est conçu pour vous. Il vous apporte les renseignements nécessaires sur les prestations proposées à la maternité. Par ailleurs, il vous permet, d'élaborer un plan de naissance, lequel pourra être discuté avec une sage-femme afin d'harmoniser vos désirs avec nos pratiques hospitalières.

Nous vous souhaitons bonne lecture et nous réjouissons de vous rencontrer.

L'équipe de la maternité

PRÉSENTATION DU SERVICE

Le service de la maternité de l'Hôpital du Jura offre un confort contemporain et un cadre d'accueil chaleureux.

Chaque chambre dispose notamment de sanitaires (WC et douche) et d'une pouponnière attenante pour les soins du bébé.



Le plateau technique de la maternité allie confort et sécurité. Il comprend notamment trois salles d'accouchement, dont deux avec une baignoire.

Mère et enfant, lors des soins, constituent une unité. La taille du service, avec environ 650 naissances par année, permet de répondre de manière précise aux besoins des parents et de l'enfant.

L'activité ambulatoire est assurée par les médecins internes et les sages-femmes, sous supervision des médecins-chefs du service. Elle concerne notamment les consultations de grossesse, l'échographie obstétricale, le diagnostic échographique (y compris l'amniocentèse) et les consultations gynécologiques.

Dans tous les cas, aux alentours de 35 semaines de grossesse, vous rencontrerez une sage-femme pour établir votre dossier d'accouchement ainsi qu'un entretien prénatal, si vous le souhaitez.

NOTRE ÉQUIPE

Une équipe pluridisciplinaire composée de :

- médecins-chefes et médecins internes en gynéco-obstétrique
- médecins-chefes et médecins internes en pédiatrie
- sages-femmes
- infirmières
- nurses
- aides-soignantes
- employées d'étage
- étudiantes et stagiaires

Mais aussi des :

- médecins anesthésistes
- pédopsychiatres
- physiothérapeutes
- assistantes sociales
- secrétaires
- diététiciennes
- assistantes hôtelières



Cette équipe pluridisciplinaire assure la surveillance clinique et les soins en veillant à votre bien-être et à celui de votre enfant. Tous sont là pour répondre à vos questions et vous aider.



Pour votre **retour à domicile**, nous collaborons avec les **sages-femmes indépendantes** de votre région. Nous travaillons également avec les **puéricultrices** et les **conseillères en planning familial**.

PHILOSOPHIE DES SOINS À LA MATERNITÉ



Notre philosophie a pour objectif principal de favoriser le maintien de la santé et la construction de liens parents-enfant, durant cette période clé et sensible de la naissance.

Nous vous proposons ici quelques extraits du document établi par l'équipe de la maternité :

- La femme a le droit de choisir en connaissance de cause et d'être encouragée à assumer la responsabilité de ses choix
- Les couples sont soutenus dans leur droit de participer activement aux décisions concernant la naissance de leur enfant.
- Une information diversifiée et complète est proposée lors des consultations et des cours de préparation afin de permettre au couple d'adopter des attitudes réalistes face à la naissance.
- La maternité de l'H-JU pratique les soins globaux et encourage le «rooming in» dans le but de favoriser les liens précoces mère-enfant. Elle assure son rôle éducatif dans le but de renforcer les compétences et la confiance des parents auprès de leur enfant.
- Le secret professionnel protège la vie privée des femmes.
- L'équipe soignante est composée de sages-femmes, de nurses et d'aides-soignantes. Avec le corps médical, elle travaille dans le respect mutuel et en interrelations constantes. Elle applique les protocoles en vigueur agréés par les médecins.
- Tous les membres de l'équipe se soutiennent mutuellement dans l'exercice de leur profession. Ils se forgent une éthique personnelle et commune.
- Dans un esprit de continuité et de cohérence, la maternité de l'H-JU travaille en réseau et collabore avec d'autres équipes internes et externes de l'établissement.

LA CONSULTATION SAGE-FEMME

CONSULTATIONS DE GROSSESSE

Un médecin et une sage-femme suivent simultanément les femmes enceintes lors de chaque contrôle pendant toute la durée de la grossesse.

Ceci garantit une prise en charge globale et permet de rencontrer une partie de l'équipe avant l'accouchement.

DOSSIER DE 35 SEMAINES

Ce rendez-vous a lieu vers 35 semaines, pour vous permettre de poser vos questions. Lors de cet entretien nous établirons également votre dossier pour une meilleure prise en charge de votre séjour à la maternité.

Si vous avez élaboré un plan de naissance, nous prendrons le temps lors de cet entretien d'en parler avec vous.

Il dure environ 45 à 60 minutes.

ENTRETIEN PRÉNATAL

Si vous souhaitez parler plus longuement avec la sage-femme de vos souhaits ou si vous avez encore de nombreuses interrogations, cet entretien pourra répondre à vos besoins. Il dure environ 60 minutes

Vous aurez également la possibilité de visiter le service.



A emmener avec vous :

- carte de groupe sanguin
- plan de naissance
- documents remis par votre gynécologue concernant votre suivi de grossesse
- carte allergie
- etc.

Pour ces prestations, merci de prendre rendez-vous au secrétariat de gynéco-obstétrique en composant le 032 421 20 68

- le matin : lundi, mardi et vendredi de 10h00 à 11h30
- l'après-midi : lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 14h30 à 16h30



LE PLAN DE NAISSANCE

Rédiger un projet de naissance peut être une excellente occasion de se demander ce que vous voudriez vivre – ou ne pas vivre – durant l'accouchement.

En discuter avec une sage-femme peut vous aider à faire de cette expérience «votre» expérience. Évidemment, les naissances ne se passent pas toujours exactement comme prévu et rester flexible est un atout pour vivre une expérience positive, quelles que soient les circonstances.

Il s'agit d'une préparation écrite où apparaissent vos souhaits concernant votre accouchement afin que la naissance de votre enfant corresponde au mieux à vos attentes.

Ce formulaire se trouve à la fin de ce fascicule.

Pour le préparer, vous trouverez dans ce livret toutes les informations nécessaires sur la prise en charge de la naissance dans notre maternité.

Il vous aidera aussi à préparer vos questions et à les transmettre à l'équipe médicale et soignante.

Par exemple:

- Qui sera présent lors de votre accouchement?
- Quels sont les moyens naturels à disposition pour améliorer votre confort?
- Quels sont les soins à apporter au bébé?
- L'allaitement, etc.

Vous pourrez ainsi formuler vos souhaits personnels, tels que:

- Je veux être informée et participer aux décisions
- Je voudrais profiter de la baignoire pour la phase de dilatation
- Je désire rester debout et me promener le plus longtemps possible
- J'aimerais être respectée dans le choix de l'alimentation de mon bébé.

Avez-vous pensé à contracter une assurance prénatale pour votre enfant?

PLAN DE NAISSANCE

Nom: _____ Prénom: _____

Terme prévu: _____ Nombre de grossesses: _____

Copie Dr: _____ Nombre d'enfants: _____

Antécédents «vécu de l'accouchement, du post-partum et expérience de l'allaitement»

Désirs pour cet accouchement, ainsi que pour la suite:

Questions et remarques:

Souhaitez-vous un entretien avec une sage femme?

☐ oui ☐ non Tél. _____

À remettre au gynécologue ou à la maternité.



Hôpital du Jura

Nous pour vous !



LES COURS DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE

La maternité de l'H-JU offre la possibilité de se préparer à la naissance et à la parentalité à travers différents cours

Quand s'inscrire?

- Cours classique et cours en piscine: il est indispensable de vous inscrire avant la 24^e semaine, donc au plus tard 4 mois avant votre date d'accouchement. Si les cours sont complets, nous proposerons de manière subsidiaire un cours privé de 90 min. avec une sage-femme, au prix de Fr 150.-
- Haptonomie: débute le plus tôt possible, (voire avant la conception) et au plus tard à 20 semaines de grossesse.

Cours classique

Les rencontres en groupe sont animées par des sages-femmes de la maternité.

- Elles permettent de recevoir des informations en lien avec la grossesse, l'accouchement, les suites de couches et le retour à domicile (une séance est proposée par la conseillère en planning familial)
- Elles favorisent l'échange avec d'autres futurs parents
- Elles s'adressent à vous, même si une césarienne est prévue

Cours en piscine

- Activités aquatiques prénatales

Préparation conjuguant cours théoriques et activités en piscine /préparation corporelle et relaxation.

- Activités aquatiques postnatales (8 semaines après l'accouchement)

Aquagym douce du postpartum, véritable bien-être, ces séances vous permettront une reprise progressive du sport après l'accouchement (renforcement musculaire, périnéal).

Haptonomie

Une sage-femme de l'équipe formée en haptonomie vous reçoit de manière individuelle. Cet accompagnement favorise le développement de la relation affective, active entre la mère, le père et l'enfant. Il constitue également une aide précieuse lors de grossesses pathologiques.

Les séances débutent le plus tôt possible et se prolongent après la naissance.

Pour tous ces cours, assurez-vous de ne pas avoir de contre-indications médicales.

Tarifs

- Cours classique Fr 250.-
- Activités aquatiques prénatales Fr 285.-
- Activités aquatiques postnatales Fr 50.-/séance
- Haptonomie Fr 90.-/séance
- Consultation en aromathérapie Fr 40.-/15min.

L'assurance de base (LAMal) rembourse 150 francs pour les cours de préparation à la naissance.

Certaines assurances complémentaires offrent un remboursement supplémentaire ou total. Merci de vous renseigner auprès de votre assureur.

Renseignements et inscription

Par téléphone : 032 421 25 00
en semaine, de 9h30 à 17h30

Inscription en ligne:

www.h-ju.ch/cours-maternite

Modalités de paiement: nous sommes contraints d'adapter notre politique de facturation étant donné le nombre important de désistements de dernière minute. Les cours sont facturés dès l'inscription et un arrêt prématuré ne donne droit à aucun remboursement, sauf cas de force majeure.

CONSEILS EN PÉRINATALITÉ

Écoute et Soutien

Entretiens proposés par des sages-femmes formées en accompagnement périnatal et débriefing.

Entretien en périnatalité

S'adresse à toutes les femmes ou couples qui le souhaitent.

Cet entretien a pour but d'offrir un espace de parole neutre et ouvert, qui puisse accueillir les questions et préoccupations autour de la grossesse, de l'accouchement, du « devenir mère ».

Cette période de grands changements et peut-être de fragilités, peut susciter des craintes ou entraîner des difficultés émotionnelles, affectives, psychiques, sociales.

Au cours de cet entretien personnalisé, différents sujets peuvent être abordés, par exemple :

- *Comment vivez-vous votre grossesse ?*
- *Comment vous sentez-vous ?*
- *Quelles sont vos inquiétudes ?*
- *Comment vous préparer sereinement à l'arrivée de votre enfant ?*
- *Quels sont vos besoins, vos attentes ?*

La sage-femme peut, si besoin, travailler en lien avec d'autres professionnels, de manière à organiser un accompagnement soutenant.

Un accompagnement est aussi proposé après un accouchement difficile, et autour des problématiques liées à l'interruption de grossesse, à la fausse couche ou au deuil périnatal.

**Renseignements
et prise de rendez-vous:**

Téléphone : 032 421 25 00,
de 09h30 à 17h00 du lundi au vendredi

QUAND SE RENDRE À LA MATERNITÉ ?

- si vous perdez ou si vous croyez perdre du liquide
- si vous saignez
- si vous sentez moins votre bébé bouger
- dès la 37^e semaine, si vous ressentez des contractions douloureuses et régulières toutes les cinq minutes pendant plus d'une heure (avant la 37^e semaine, appelez si vous avez plus de 10 contractions par jour)
- si vous avez des maux de tête, de fortes douleurs à l'estomac, des bourdonnements dans les oreilles, la sensation de mouches devant les yeux
- si votre température est supérieure ou égale à 38°C
- si vous avez reçu un choc ou êtes tombée sur le ventre
- si vous êtes inquiète

**Pour toutes ces raisons,
téléphonez-nous au 032 421 25 00**
**Une sage-femme vous conseillera
et décidera avec vous du moment
opportun pour venir.**



CE QU'IL FAUT APPORTER

- le livret de famille ou certificat de famille
 - autorisation de séjour et passeport (pour les ressortissants étrangers)
 - la carte de groupe sanguin
 - reconnaissance de paternité si vous en avez une.
 - un nécessaire de toilette
 - plusieurs tenues confortables pour la journée
 - pyjamas ou chemises de nuit avec de préférence un boutonnage devant (plus pratique pour l'allaitement)
 - des pantoufles
 - un ou deux soutiens-gorge d'allaitement (prévoir une taille et un bonnet au-dessus de votre taille actuelle)
 - une tenue de sortie pour votre enfant (avec un bonnet)
 - boissons sucrées, sucre de raisin, petits encas, etc. pour la maman et le papa en salle d'accouchement
- A votre arrivée à la maternité, vous serez accueillie par une sage-femme qui vous présentera le service et vous accompagnera pendant une partie du travail ou jusqu'à l'accouchement.

Durant votre séjour à la maternité, l'Hôpital met à votre disposition des protections hygiéniques, des slips filet, des coussinets d'allaitement, des linges de toilette et le nécessaire pour votre enfant.

Vous avez la possibilité de fermer à clé votre armoire de rangement. Toutefois, évitez d'apporter des objets précieux.

**Dans les pages suivantes, vous
découvrirez le déroulement de
l'accouchement phase après phase.**



DÉROULEMENT DE VOTRE ACCOUCHEMENT

PHASE 1: LA DILATATION

*Dès votre arrivée, la sage-femme de garde vous prendra en charge.
Le gynécologue sera informé régulièrement de l'évolution du travail.*

- Si le déroulement du travail est physiologique, vous aurez, selon vos désirs la possibilité de vous promener ou non.
- Afin d'assurer votre sécurité et celle de votre enfant, des contrôles seront effectués régulièrement (médico-légal):
 - Pose d'une voie veineuse (perfusion)
 - Monitoring fœtal (CTG) permettant la surveillance du cœur du bébé.
 - Toucher vaginal toutes les deux heures pour évaluer la dilatation du col.
- La dilatation du col se fait sous l'effet de contractions utérines plus ou moins douloureuses. Il est possible de vivre cette période sans médicaments, en utilisant des moyens naturels:
 - La relaxation
 - La baignoire
 - Les changements de position (ballon)
 - Les massages avec des huiles essentielles
 - Si vous avez l'habitude de vous soigner à l'homéopathie, emportez vos gélules.
- Le ressenti de la douleur étant très personnel, il est parfois nécessaire de recourir à des moyens médicamenteux pour soulager les contractions:
 - Antispasmodiques en suppositoire
 - Injection intramusculaire d'un médicament antidouleur et relaxant
 - Bloc paracervical: anesthésie locale au niveau du col qui permet de diminuer, voire faire disparaître les douleurs liées aux contractions.
 - Périurale effectuées par un anesthésiste: mise en place d'un cathéter au niveau du bas de la colonne vertébrale permettant le passage d'un liquide anesthésique selon les besoins. Une brochure d'information au sujet de l'anesthésie périurale est distribuée par votre gynécologue au cours de la grossesse
- En cas de stagnation du travail, nous vous proposerons «l'**active management**» : celui-ci permet de diminuer la durée du travail et l'épuisement maternel. Il comprend:
 - La rupture artificielle de la poche des eaux
 - La perfusion d'ocytocine qui déclenche ou renforce les contractions
 - La mise en place d'une périurale.

PHASE 2: L'EXPULSION

Cette phase finale de l'accouchement se déroule en présence d'une sage-femme, d'un médecin, d'une nurse ou d'une sage-femme qui s'occupera des premiers soins de votre enfant. Parfois une étudiante sage-femme sera aussi présente.



- À partir du moment où l'accouchement se déroule normalement, diverses positions sont possibles
- Une épisiotomie (incision périnéale) n'est pas systématique, mais elle est parfois indiquée.
- Si vous le souhaitez, vous pourrez regarder la naissance de votre enfant à l'aide d'un miroir.
- Dès la naissance vous aurez votre enfant directement sur vous, à moins que son état physique nécessite des soins supplémentaires. Le papa, s'il le désire, pourra couper le cordon.
- Après la naissance, il faut encore attendre le décollement du placenta, appelé délivrance. Il est possible de garder un morceau de placenta pour fabriquer des médicaments homéopathiques (renseignez-vous auprès d'un droguiste)
- Si le placenta ne se décolle pas dans la demi-heure, le médecin le sort manuellement sous anesthésie.
- À chaque naissance, une mesure des gaz sanguins est faite sur le cordon ombilical, afin d'évaluer comment l'enfant a vécu l'accouchement.



Il peut arriver que la naissance de votre bébé nécessite quelques mesures particulières. Cela ne doit pas vous inquiéter, mais il est important de connaître ces différentes éventualités.

Ventouse ou forceps

Parfois, pour aider la naissance de votre enfant, il est nécessaire que le médecin vous aide en posant une ventouse (petite tasse vacuum placée sur la tête du bébé) ou des forceps (cuillères en métal courbées entourant la tête du bébé). Il n'est pas toujours nécessaire de faire une épisiotomie.

La version céphalique externe (siège)

Quelquefois, le bébé se présente par le siège (pieds en bas). Entre 36 et 37 semaines de grossesse, le médecin tente de le retourner par pressions manuelles externes. S'il n'y parvient pas, le mode d'accouchement est rediscuté avec lui.

SITUATIONS PARTICULIÈRES

Naissance en urgence

Si votre bébé doit naître en urgence, le médecin peut décider d'une césarienne pratiquée au bloc opératoire. Si une péridurale est déjà en place, l'anesthésiste réinjecte dans le cathéter de péridurale, sinon il réalise une anesthésie spinale ou générale. Dans certains cas, une naissance par césarienne peut être planifiée par votre médecin.

Césarienne douce ou participative

Dans l'univers intimidant du bloc opératoire, la césarienne douce crée des conditions permettant aux parents de vivre des émotions proches de celles ressenties lors d'un accouchement par voie basse. Accès au bloc à pied, musique, lumière tamisée, le papa coupe le cordon ombilical, allaitement, tout est mis en oeuvre pour rendre ce moment aussi agréable que possible. La césarienne douce est préparée avec les parents et permet d'améliorer grandement leur ressenti et leur satisfaction. Ce concept ne s'applique pas pour les césariennes en urgence.

La provocation

Pour une raison médicale, parfois pour des raisons personnelles ou si la grossesse a dépassé de dix jours le terme, un déclenchement artificiel du travail peut être envisagé. En général, l'entrée à la maternité se fait le soir vers 20h. Après une surveillance du bébé par monitoring, la sage-femme suivra le protocole du médecin pour la provocation.

Il est parfois nécessaire de poser plusieurs ovules à intervalles réguliers avant la mise en route du travail, la phase de pré-travail peut donc être longue et plus ou moins douloureuse.

Tout au long de la préparation, y compris la phase de travail, la patiente peut déambuler sauf en cas d'analgésie péridurale.

PREMIERS SOINS DU NOUVEAU-NÉ



Petite pouponnière attenante à chaque chambre

- Dès la naissance, le bébé est posé sur le ventre de sa maman (contact peau à peau).
- On lui met un petit bonnet sur la tête et on l'enveloppe dans un linge chaud afin qu'il maintienne une bonne température.
- L'heure de la naissance est notée.
- Si nécessaire, les sécrétions de la bouche et des narines sont aspirées pour lui permettre de bien respirer.
- L'équipe médicale favorise le lien d'attachement par le contact peau à peau et la durée de celui-ci dépend des désirs des parents.
- Par la suite, le bébé est pesé, mesuré et sa température est prise. Lorsqu'il est habillé, on lui met un bracelet d'identification. Le bain du bébé se fait le lendemain de l'accouchement.
- Au moment de la naissance et au 3^e jour, tous les bébés reçoivent par voie orale des gouttes de Vitamine K pour éliminer le risque d'hémorragies internes.
- Si votre bébé a besoin de soins particuliers (prise de sang, examens, radiographies, ...) nous vous en informerons aussitôt.
- Pour les mamans qui souhaitent allaiter, la première mise au sein sera faite, si possible, dans l'heure qui suit la naissance.
- Votre enfant sera examiné par un pédiatre au début du séjour et avant votre départ. Lors de ces contrôles, vous pourrez être présente.



VOTRE SÉJOUR



Le secteur du post-partum est axé sur la convivialité : très accueillant et moderne.

«Le Rooming-in»

Après la naissance, vous resterez environ deux heures en salle d'accouchement, puis vous serez installée dans votre chambre.

Afin de favoriser une relation optimale avec votre enfant, nous vous proposons de le garder 24h/24h dans la chambre (rooming-in). Ceci n'est pas une obligation. Mais si c'est votre choix, vous pourrez alors faire pleinement connaissance avec votre enfant et répondre à ses besoins. Votre présence auprès de lui est le meilleur moyen pour le tranquilliser et lui donner confiance. C'est aussi une bonne préparation pour le retour à domicile et apaiser vos craintes.

Pendant neuf mois, votre enfant a été alimenté en continu. Les cycles nuit/jour lui sont inconnus. C'est petit à petit que l'enfant trouvera son propre rythme, se calquant progressivement sur le vôtre.

Le personnel soignant reste entièrement à votre disposition pendant le séjour pour répondre à vos demandes et vous entourer lors des soins de votre enfant (changes, bain, tétées ...)

Les modalités des visites sont expliquées sur notre site Internet.



La durée du séjour

Selon le choix de la maman, la durée du séjour peut être de quelques heures (accouchement ambulatoire), jusqu'à 2 ou 3 jours voire plus (pour raisons médicales).

Pour une césarienne, l'hospitalisation peut être un peu plus longue. En général, il est préférable de s'informer auprès de sa caisse maladie pour connaître le mode de prise en charge des soins liés à la naissance (durée maximale du séjour possible).

Déroulement du séjour

Lors de votre séjour à la maternité, vous êtes entourée par un personnel soignant compétent. Le personnel peut être chaque jour différent. Cela ne doit pas vous déstabiliser. Les soins seront suivis grâce aux transmissions qui se font d'une équipe à l'autre. Les conseils donnés seront complémentaires, tout le personnel ayant suivi une formation identique. Pendant votre séjour, une conseillère du planning familial ainsi qu'une puéricultrice de la ville vont vous rendre visite et vous distribuer de la documentation.



Chambre Kangourou

Quand l'état de santé du bébé nécessite des soins de néonatalogie, une chambre permet d'héberger le bébé et la maman, afin d'éviter la séparation. Le papa est également associé à la démarche.



Salle de néonatalogie

Elle permet d'assurer une surveillance étroite pour les bébés dont le poids ou l'état de santé nécessite des soins intensifs. La salle de néonatalogie se trouve au coeur de la maternité et permet aux parents de rester tout proches de leur enfant.



Chambre privée ou demi-privée

Si vous êtes assurée en division privée ou demi-privée, vous profiterez de prestations particulières qui vous seront détaillées par nos assistantes hôtelières (menus à la carte, possibilité pour le conjoint de manger avec vous, journal offert).

Les personnes assurées en division commune peuvent s'acquitter d'un forfait journalier pour disposer d'une chambre à un lit.

Photographie de votre nouveau-né

L'équipe de la maternité vous proposera durant votre séjour de faire figurer un portrait de votre bébé dans la galerie du site de l'H-JU. Nous diffusons uniquement le prénom (pour vous éviter un démarchage commercial), la date de naissance, le poids et la longueur des nouveau-nés.

Vos proches auront la possibilité d'envoyer un faire-part via le site Internet.

L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT

Si vous avez choisi d'allaiter

Dans notre maternité, l'allaitement est à la demande. L'enfant choisit le moment et la fréquence de ses repas. Vous aurez peut-être l'impression d'être en « décalage horaire » avec votre bébé. Pourtant, il est très important de respecter son rythme de sommeil et son rythme de tétées. On évitera de le réveiller ! Nous profitons des périodes d'éveil pour lui faire ses soins et pour le mettre au sein aussi souvent qu'il le demande, aussi longtemps qu'il en manifeste le besoin.

Notre maternité s'engage à promouvoir l'allaitement maternel.



Pour éviter les complications lors de l'allaitement

Dans certains cas des désagréments peuvent survenir, notamment l'apparition de lésions au niveau des mamelons. Le plus important pour les éviter sera de positionner correctement le bébé au sein et de le changer de position selon votre confort. Le bébé devra être le plus près possible de votre sein, son menton et son nez touchant le sein. L'équipe soignante vous montrera les différentes positions possibles (voir schéma à la page suivante).



Le lait maternel et ses avantages

L'allaitement est avant tout un choix que le couple a fait et a réfléchi avant la venue de l'enfant. Le lait de la mère est le mieux adapté aux besoins de l'enfant au niveau nutritionnel : il évolue au niveau de sa composition en même temps que la croissance de l'enfant. Il présente une excellente digestibilité. Les anticorps présents dans le lait permettront de renforcer la protection de l'enfant contre les infections (otites, diarrhées, infections respiratoires).

De par sa composition, le lait maternel diminuera le risque d'allergies (asthme, eczéma, allergie aux protéines de lait). Votre enfant bénéficiera d'autant plus de ces avantages si vous allaitez exclusivement pendant 4 à 6 mois. Mais quelle que soit la durée de l'allaitement, les bénéfices du lait maternel ne sont pas négligeables.

POSITIONS D'ALLAITEMENT



Si vous avez choisi de donner le biberon:

Toutes les mamans ne désirent pas ou ne peuvent pas allaiter.

Si c'est le cas, vous recevrez 2 comprimés d'un médicament servant à couper le lait.

Pendant le séjour, nous vous expliquerons la stérilisation des biberons ainsi que leur préparation.



VOTRE SORTIE

Les sorties se font chaque jour avant 16h00.

Il est nécessaire d'annoncer son départ 24h à l'avance à l'équipe.

Avant chaque sortie, les visites du pédiatre et du gynécologue sont organisées. Les médecins répondent à vos questions, rédigent les différentes ordonnances pour vous et votre bébé et vous expliquent les mesures à prendre pour votre suivi médical et celui de l'enfant.

Une visite de contrôle postpartum est à prévoir chez le gynécologue qui vous a suivi et il est judicieux de prendre contact avec un pédiatre déjà en fin de grossesse.

La sage-femme, la nurse ou l'infirmière vous conseille pour l'allaitement, les soins au bébé. Elle organise votre retour à domicile et votre suivi par une sage-femme indépendante si nécessaire. Elle vous remet différents documents dont le carnet de santé de votre enfant et une brochure avec des conseils et contacts utiles.

En prévision du retour à domicile, il est recommandé de prendre contact déjà durant la grossesse avec une sage-femme indépendante et un pédiatre.

Après l'accouchement, l'équipe de la maternité vous propose également, des cours de massages bébé, ainsi qu'une rééducation périnéale (qui vous aidera à retrouver tout le tonus de votre périnée). Vous recevrez des informations à ce sujet durant votre séjour en maternité.

Des bons cadeau pour des massages bébé sont proposés à la réception et représentent une attention originale et appréciée des parents et des bébés.

Chaque maman peut bénéficier des prestations de la sage-femme lors de son retour à domicile après l'accouchement, ainsi que pour trois conseils d'allaitement.

Ces prestations sont prises en charge par les caisses maladie dans le cadre de l'assurance de base.

Vous trouverez toutes les informations et adresses sur le site Internet des sages-femmes indépendantes et celui de la Fédération suisse des sages-femmes.

www.h-ju.ch/sagesfemmes



La galerie de portraits des nouveau-nés
de l'Hôpital du Jura peut être
consultée sur:

[www. h-ju.ch/naissances](http://www.h-ju.ch/naissances)





CONTACTS IMPORTANTS

MATERNITÉ

(sage-femme de garde 24h/24h) 032 421 25 00

SECRÉTARIAT (consultations) 032 421 20 68

SAGES-FEMMES INDÉPENDANTES

www.hebamme.ch/fr/elt

SOS FUTURES MAMANS 032 422 26 26

PLANNING FAMILIAL 032 422 34 44

**ASSISTANTE SOCIALE
DE L'HÔPITAL DU JURA** 032 421 25 61

ÉTAT-CIVIL 032 420 54 50

Hôpital
du Jura

Nous pour vous !

Faubourg des Capucins 30
CH-2800 Delémont