

ASSURÉS

Vous accompagner...

la maternité naissance



Sommaire

- Prendre soin de vous.....p.4
- Les premiers pas de bébé dans la viep.7
- Calendrier des vaccinationsp.9
- Les maux fréquents de bébép.10

Bébé est là...

Félicitations !

Ce moment magique que vous attendiez depuis neuf mois est enfin arrivé : bébé est là, admiré de tous.

C'est une vraie rencontre pour lui comme pour vous...

C'est le moment de prendre soin de lui... et de vous !

**Pendant les semaines
qui suivent la naissance,
prenez soin de vous et
ménagez-vous des temps de
repos pour profiter
sereinement de votre bébé.**

Prendre soin de vous...

Après l'accouchement votre corps est profondément modifié.

N'oubliez pas de vous rendre chez votre médecin pour la visite post-natale, dans les huit semaines après l'accouchement.

Quelques conseils pour retrouver votre silhouette

- Ayez une alimentation variée et équilibrée en évitant les excès.
- Sachez ménager votre organisme et retrouver un rythme convenable, dormez et essayez de récupérer les heures de sommeil perdues.
- Continuez à prendre les suppléments en vitamines et minéraux prescrits pendant la grossesse pendant au moins 3 mois, voire plus si vous allaitez. Ils sont indispensables pour remettre votre corps en forme.



La fatigue

À la fatigue de la grossesse s'ajoute celle de l'accouchement, les insomnies de la maternité, les réveils pour allaiter, la faiblesse due aux saignements et au ralentissement de la circulation sanguine. **Outre cette fatigue physique, la jeune maman peut ressentir une grande lassitude.**

Certaines femmes se plaignent de courbatures et de crampes, dues à un mauvais positionnement lors de l'accouchement. **Les insomnies** sont monnaie courante et rendent la jeune maman hypersensible.

N'hésitez pas à vous faire entourer par le papa et par vos proches. Ces premières semaines de vie commune avec votre bébé sont pour lui l'occasion de faire connaissance avec son enfant et de vous apporter une aide précieuse au quotidien. Il pourra ainsi pleinement investir son rôle de jeune papa et vous permettre de prendre un repos appréciable.

Le périnée

Le périnée s'étend du pubis jusqu'à l'ossature du bassin et est composé de **l'ensemble des muscles et des tissus qui soutiennent les organes génitaux et urinaires dans le bassin** : vessie, urètre et rectum.

Il doit être assez souple pour **amortir les mouvements du corps** et suffisamment solide pour **maintenir les organes en place**. Cette partie du corps ne doit pas être négligée car elle est d'une importance capitale tout au long de la vie d'une femme.



Les 10 séances de rééducation périnéale prescrites

Elles sont prescrites après l'accouchement, et sont prises en charge à 100 % sous réserve de l'accord préalable du service médical de votre caisse primaire d'assurance maladie. A défaut de réponse dans les 15 jours, les soins sont réputés accordés.

Dans 80 % des cas, une simple rééducation suffit à mettre fin à une incontinence urinaire. Si le trouble est faible ou modéré, l'amélioration peut parfois même être spontanée. La prescription d'une rééducation périnéale (à l'occasion de la visite post-natale, huit semaines après la naissance) est fortement recommandée après un accouchement. Cette rééducation peut se faire en cabinet ou à l'hôpital. Elle est dispensée par des sages-femmes ou par des kinésithérapeutes qui ont reçu une formation spécifique et ne doit pas être entamée avant un délai de deux mois après la naissance.

La contraception post natale

Une nouvelle grossesse peut survenir avant le retour de couches.

Allaiter votre enfant ne vous préserve pas d'une nouvelle grossesse.

Des méthodes contraceptives sont disponibles pendant la période qui suit la naissance de votre enfant.

Le retour de couches

Ce sont les premières règles qui apparaissent après la naissance de votre enfant. Elles surviennent environ 4 à 6 semaines après l'accouchement s'il n'y a pas eu d'allaitement.

Quelle contraception choisir ? Préservatifs masculins, ovules ou gelées spermicides, certains contraceptifs oraux, ou stérilet sous certaines conditions.

L'accouchement affaiblit le périnée et certains troubles peuvent affecter la jeune maman : fuites d'urine lors d'un effort (toux, rire, éternuement ou port d'une lourde charge), sensation de gêne, gaz, ou perte de sensations pendant les rapports sexuels.

Des exercices de musculation seront nécessaires pour retrouver votre ventre de jeune fille, mais ils ne doivent en aucun cas être entrepris avant d'avoir terminé les séances de rééducation périnéale. 10 séances de rééducation abdominale, prescrites après l'accouchement, sont prises en charge à 100% sous réserve de l'accord préalable du service médical de votre caisse primaire d'assurance maladie.

Si ce sujet n'a pas été abordé pendant votre séjour en maternité, renseignez-vous auprès de votre médecin traitant, de votre gynécologue, de votre sage femme, d'un centre de planification familiale et/ou des professionnels de santé des services de PMI, dès votre retour à domicile.

Les seins

Pendant la grossesse, le volume des seins augmente considérablement sous l'effet des hormones.

Après l'accouchement, si vous n'allaitez pas, le volume des seins diminue rapidement à cause du blocage de la lactation. Inversement, si vous allaitez, ils vont d'abord prendre du volume et en perdre lors du sevrage.

Le poids

Il est tout à fait normal d'avoir du poids à perdre après le retour à la maison. Il s'agit des réserves produites par le corps en vue de l'allaitement.

Une femme a besoin du même temps pour retrouver sa silhouette que pour concevoir un enfant : environ neuf mois ! Alors respectez impérativement la règle d'or : **ne commencez jamais de régime avant les trois mois de bébé et ce, uniquement si vous n'allaitez plus.** L'allaitement dépensant des calories supplémentaires, un apport complémentaire est nécessaire. Ce qui ne signifie pas qu'il faille céder à toutes les tentations...



Le sport

Si vous le souhaitez, vous pouvez entamer une activité physique modérée (marche, natation) dans les semaines qui suivent la naissance. En revanche, la gymnastique et les activités sportives plus violentes (sports de combat, tennis, sports collectifs) sont à proscrire tant que vous n'avez pas suivi les séances de rééducation abdominale qui vous permettront de vous remuscler et de protéger votre périnée.

Si vous allaitez, rien ne vous empêche de pratiquer une activité physique modérée.

Évitez cependant un exercice trop intense ou une activité violente.

N'oubliez pas votre visite post-natale prévue 6 à 8 semaines après l'accouchement. Votre professionnel de santé fera le point avec vous.

Les premiers pas de bébé dans la vie

Son suivi médical

Dès le jour de sa naissance et jusqu'à l'âge de six ans, votre enfant va bénéficier d'une surveillance médicale systématique. Examens, vaccinations, dépistage de maladies rares..., tout sera fait pour que votre enfant grandisse sereinement. Au total, il bénéficiera de :

- Neuf examens au cours de sa 1^{ère} année :
 - dans les huit jours qui suivent sa naissance
 - dans les 15 jours qui suivent sa naissance
 - au cours des 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} et 6^{ème} mois
 - au cours des 9^{ème} et 12^{ème} mois.
- Trois examens dans sa 2^{ème} année :
au cours des 16^{ème}, 20^{ème} et 24^{ème} mois.
- Deux examens par an (un chaque semestre) jusqu'à sa 6^{ème} année.

Tous ces examens sont remboursés intégralement par l'Assurance Maladie.

Gardez le calendrier que votre caisse vous a adressé. Pour ne pas oublier d'examens, il vous suffit de le ranger dans le carnet de santé.

La prise en charge à 100 %, il suffit de présenter votre carte Vitale lors de ces examens.



La vaccination : dès la 1^{ère} année !

Pendant sa première année de vie, votre enfant va être vacciné plusieurs fois. Ce geste est normal et extrêmement utile.

À la naissance, le nouveau-né a certains anticorps maternels dans le sang qui disparaissent progressivement, c'est pourquoi les vaccinations ont lieu à partir du 2^{ème} mois essentiellement.

La vaccination est un geste médical qui permet de développer l'immunité de l'enfant face à certaines agressions microbiennes graves. C'est à la vaccination massive que l'on doit le recul et la disparition de certaines maladies infantiles. Il est encore possible d'améliorer la couverture vaccinale en France. Si tel était le cas, des maladies comme la rougeole, les oreillons et la rubéole pourraient, elles aussi, disparaître. Les bébés étant exposés à des germes pouvant être dangereux dès leur naissance, il est indispensable de les vacciner rapidement. Presque toutes les vaccinations s'effectuent avant l'âge de 18 mois. Par la suite, la vaccination continue sous forme de rappels. **Il est donc essentiel pour les parents de présenter le carnet de santé de l'enfant lors de chaque visite au médecin.**

Les vaccins s'améliorent sans cesse. Cela a pour effet de réduire leurs effets secondaires. Informez-vous auprès du pédiatre ou de votre médecin traitant de l'utilité de toute nouvelle vaccination.

Bon à savoir

Votre enfant peut être vacciné gratuitement dans les centres de PMI (Protection Maternelle et Infantile).

L'Assurance Maladie rembourse les vaccins prescrits par votre médecin.

Calendrier des vaccinations

Dès le premier mois : B.C.G. La vaccination B.C.G. (contre la tuberculose) précoce est réservée aux enfants vivant dans un milieu à risques.

A partir de 2 mois : Diphtérie, Tétanos, Coqueluche, Polio, Haemophilus Influenzae b, Hépatite B, Pneumocoque, B.C.G. (vaccination obligatoire à l'entrée en collectivité, incluant la garde par une assistante maternelle).

A 3 mois : Diphtérie, Tétanos, Coqueluche, Polio, Haemophilus Influenzae b, Pneumocoque.

A 4 mois : Diphtérie, Tétanos, Coqueluche, Polio, Haemophilus Influenzae b, Hépatite B, Pneumocoque.

A 9 mois : Rougeole, Oreillons, Rubéole (1^{ère} dose).
La vaccination associée est recommandée aussi bien pour les garçons que pour les filles. La vaccination contre la rougeole doit être pratiquée à 9 mois pour les enfants vivant en collectivité, suivie d'une revaccination entre les 12 et 15 mois de bébé.

A 12 mois : Rougeole, Oreillons, Rubéole (2^{ème} dose).

Vers 16-18 mois : Diphtérie, Tétanos, Coqueluche, Polio, Haemophilus Influenzae b. et Hépatite B.

Avant 6 ans : B.C.G. (si la vaccination n'a pas été effectuée avant).
Cette vaccination est obligatoire pour l'entrée en collectivité, donc pour l'entrée à l'école maternelle ou en primaire.

A 6 ans : Diphtérie, Tétanos, Polio (2^{ème} rappel), Rougeole, Oreillons, Rubéole.
La vaccination associée rougeole-oreillons-rubéole est recommandée chez les enfants n'ayant pas encore été vaccinés ou n'ayant reçu qu'une dose. L'entrée à l'école primaire est une bonne occasion de vacciner éventuellement le même jour que le 2^{ème} rappel diphtérie, tétanos, polio et/ou le B.C.G.



Les maux fréquents de bébé

Rhinopharyngites, angines, bronchites, fièvre, gêne respiratoire, nez qui coule... Il est normal pour une maman de s'inquiéter des signes d'une infection. Pourtant toutes ces petites maladies font qu'en grandissant les enfants sont de moins en moins malades car ils sont mieux armés. Voici quelques conseils pour bien gérer la situation.

Quelle attitude adopter ?

- Faites confiance à votre médecin quand il choisit de prescrire ou non des antibiotiques à votre enfant.
- N'hésitez pas à lui demander des explications. Il vous éclairera toujours sur ses choix et vous aidera à comprendre l'évolution des symptômes de nos enfants.
- Suivez son ordonnance en respectant la posologie et la durée du traitement. Par exemple, si la prise du midi n'est pas assurée par la crèche, il ne faut surtout pas doubler la prise du matin.
- N'interrompez pas un traitement antibiotique même si votre enfant semble aller mieux.
- Ne réutilisez jamais les antibiotiques prescrits auparavant. Seul un médecin peut vous indiquer le traitement adapté.

Comment protéger votre enfant ?

- N'oubliez pas de vous laver les mains très régulièrement.
- Evitez d'emmener votre enfant dans des lieux très peuplés (supermarchés, par exemple), où il risque d'être exposé à des microbes.
- Veillez à ne pas l'exposer trop tôt aux températures extrêmes (forte chaleur et grand froid), son organisme n'étant pas encore suffisamment résistant.



Quand consulter ?

Inutile de s'alarmer au moindre symptôme. La plupart des petites maladies des enfants (angines, otites, rhinopharyngites par exemple) guérissent en 1 ou 2 semaines. Elles passent par des étapes nécessaires. Fièvre, toux et nez qui coule, sont en fait la preuve de l'action de leurs défenses.

Faire preuve de patience et attendre 2 ou 3 jours que les premiers symptômes se développent. Cela permet à votre médecin d'établir un diagnostic correct.

Consulter rapidement en cas de fièvre :

- À 40° et plus.
- Pour un enfant de moins de 3 mois.

Et en cas de somnolence, gêne respiratoire, maux de tête violents, vomissements, pleurs intenses et inexplicables même sans fièvre.

Quels gestes simples pour soulager nos enfants ?

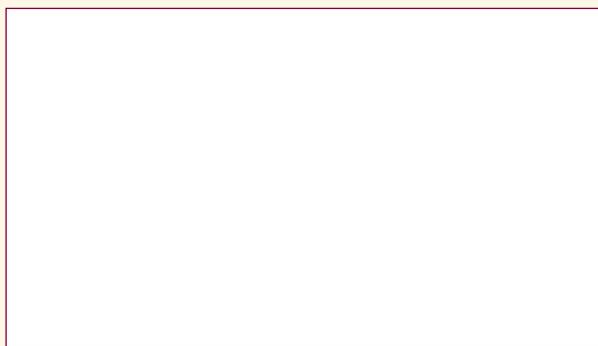
- Laver le nez avec un peu de sérum physiologique, notamment chez les plus petits, en cas de nez bouché.
- Aérer leur chambre et humidifier l'atmosphère si elle est trop sèche. La température de la pièce doit rester entre 18 et 20°C.

Comment réagir en cas de fièvre ?

- Prendre la température de l'enfant si possible avec un thermomètre électronique par voie rectale. Généralement ce n'est qu'à partir de 38,5°C que l'on envisage un traitement.
- Privilégier le paracétamol pour faire baisser la fièvre.
- Proposer souvent à boire, de l'eau ou toute boisson facilement acceptée. Pour le nourrisson, un biberon d'eau supplémentaire la nuit est le bienvenu.
- Dêvêtir légèrement l'enfant et retirer les couvertures superflues de son lit pour que la chaleur du corps s'évacue. L'enfant ne doit pas avoir de frissons.

Pour profiter de votre bébé l'esprit libre, n'oubliez pas que son équilibre dépend aussi de vous : veillez à rester en forme, suivez attentivement les recommandations du professionnel de santé qui vous suit et ménagez-vous autant que possible. Pour la santé de votre enfant, gardez à l'esprit qu'il existe des dispositifs de prise en charge à 100% qui vous permettent de le faire examiner régulièrement. Conservez le calendrier des vaccinations de ce guide ainsi que le guide de surveillance médicale de votre enfant. Ces documents vous seront utiles tout au long de sa petite enfance.

**Pour bien accompagner
le développement de votre
enfant, conservez ce guide
et consultez régulièrement
le calendrier vaccinal**



Gardez le contact avec votre caisse.