

# Naître à Lons

Lettre d'Information du pôle Femme & Enfant



Naître à Lons  
Lettre d'Information

Numéro 3



7<sup>ème</sup> Mois

## Qu'est ce que le Label IHAB ?

- Un label qualité international basé sur des recommandations scientifiques mis en œuvre dans le monde entier et à ce jour dans 56 maternités françaises.

- Un engagement des équipes du pôle femme & enfant inscrit dans une charte, pour accompagner les familles dès la grossesse et jusqu'à l'accueil de leur enfant.

- Des professionnels formés, des personnes ressources qui apportent un soutien permettant aux parents d'expérimenter et découvrir leur nouvelle famille.

- Informer les parents des bienfaits de l'allaitement maternel, relationnel et nutritionnel en respectant leur projet.
- Prendre en compte les rythmes et besoins de l'enfant, les projets de sa famille, en toute sécurité physique et émotionnelle.

- Créer un environnement favorable à un accueil serein, pour que les parents puissent exploiter leurs compétences et progresser vers l'autonomie.

- Favoriser la proximité parents bébé, par le peau à peau et le partage de la chambre durant tout le séjour.

- S'assurer que les parents sont suffisamment en confiance pour un retour à la maison, et qu'ils connaissent les acteurs du réseau de proximité susceptibles de prendre le relais à leurs côtés.

Pour en savoir plus : site IHAB France  
<https://www.i-hab.fr/>

## Le projet de naissance

Nous vous proposerons lors de l'entretien prénatal précoce ou de toute autre consultation d'écrire un projet de naissance. Ce projet de naissance est un très bon outil pour communiquer avec l'équipe obstétricale sur votre suivi de grossesse, la façon dont vous envisagez votre accouchement, l'accueil de votre bébé et le suivi postnatal.

Ce projet évoluera certainement au gré de vos rencontres et de l'évolution de votre grossesse. Nous vous proposons donc de le finaliser et de le présenter au début du 9<sup>ème</sup> mois.

Il est important que ce projet vienne de vous et qu'il soit personnalisé. Il sera gardé dans votre dossier médical pour être consulté par les professionnels qui vous accompagneront.

### On se projette

## Découvrez le soin peau à peau

A Lons le Saunier, depuis les années 2000, les bébés sont placés nus à l'accouchement sur la poitrine nue de leur maman. C'est le contact peau à peau. Il offre au bébé un accueil en douceur et permet à la maman d'envelopper son enfant de sa chaleur et son amour.

C'est un temps de découverte mutuelle favorisant le développement des compétences du bébé, un espace temps où la magie de la rencontre opère.

Le peau à peau présente de nombreux bénéfices tant sur le plan relationnel que physiologique : thermorégulation, immunité, mise en route de la lactation. Chaque enfant peut en bénéficier, il facilite l'adaptation du bébé à la vie extra utérine, il est apaisant.

Il peut être réalisé aussi souvent et aussi longtemps que vous le souhaitez, dès la naissance et dans les premiers jours de vie de votre bébé. Afin de permettre au bébé d'en profiter au maximum, le relai peut être pris par votre conjoint ou tout autre personne de votre choix.

Apportez un vêtement ample pour vous envelopper ou demandez aux auxiliaires de puériculture un bandeau de maintien pour faciliter l'installation. •



**Votre Bébé**



À 28 SA votre bébé pèse entre 1010 à 1320g ; il s'arrondit un peu plus chaque jour et prend plus de place. Toujours aussi actif, il affine ses perceptions. Ses yeux s'ouvrent bien maintenant...

**S**on estomac, ses intestins et ses reins fonctionnent. Vous ressentez un tressaillement, il a sûrement le hoquet !

C'est à cette période que votre bébé fait la découverte de nouvelles sensations : le goût et l'odorat. Les molécules aromatiques et olfactives, qui changent en fonction de votre alimentation, passent dans le liquide amniotique. Ainsi les saveurs du liquide que votre bébé boit changent et il développe déjà des préférences.

Après la naissance, le bébé retrouve ces repères lorsqu'il est posé sur votre poitrine car l'aréole du sein dégage la même odeur que le liquide amniotique. De la même manière, votre alimentation modifie le goût du lait que vous produisez, créant ainsi une continuité sensorielle. •

**Votre Santé**



**Vitamine D**

**E**lle favorise l'absorption et la fixation du calcium. Peu présente dans notre alimentation, nous la synthétisons lors de l'exposition de la peau au soleil, mais, dans nos régions, nous vivons peu au grand air et le plus souvent habillés.

Une supplémentation (ampoule d'Uvédose®) est donc nécessaire au 6<sup>ème</sup> ou 7<sup>ème</sup> mois pour couvrir vos besoins et ceux de votre bébé.

**Groupe Sanguin**

**Vous êtes Rhésus négatif**

**S**i vous êtes Rhésus négatif et le bébé Rhésus positif (groupe hérité de son père), votre organisme va reconnaître les globules foetaux comme différents des vôtres. Votre système immunitaire va fabriquer des anticorps contre les globules rouges du bébé. C'est ce qu'on appelle une allo-immunisation foeto-maternelle Rh D.

Pour la grossesse en cours ce sera sans grande conséquence car les anticorps apparaissent le plus souvent en fin de grossesse, trop tard pour affecter le bébé. Toutefois à la grossesse suivante, si le bébé est à nouveau Rhésus positif, votre organisme va produire des anticorps qui peuvent entraîner des complications pour lui.

C'est pourquoi de façon systématique au 3<sup>ème</sup> trimestre, ou avant en cas de saignements, une injection de gammaglobulines anti D (Rhopylac®) est préconisée et vous sera proposée par le professionnel qui suit votre grossesse.

**Petits conseils pour prévenir le mal de dos**

**L**e mal de dos est très fréquent pendant la grossesse, surtout dans les 3 derniers mois. Il est important que vous appreniez à prévenir ce mal de dos en suivant ces quelques conseils :



- 1.** Faites attention à votre posture. Ne marchez pas en courbant le dos ni en sortant le ventre.
- 2.** Utilisez des chaussures à talon bas, avec un bon appui au niveau de l'arche du pied.
- 3.** Evitez de lever des objets lourds. Si vous devez ramasser quelque chose sur le sol, pliez les genoux et gardez votre dos bien droit.
- 4.** Si vous devez rester longtemps debout, reposez un pied sur un petit tabouret ou une caisse ainsi vous soulagez la tension dans le dos.
- 5.** Asseyez-vous sur des chaises avec un bon appui pour le dos. Si besoin, placez un oreiller derrière la taille, vos épaules ne doivent pas être plus en arrière que vos fesses. Attention à votre position dans le canapé !
- 6.** Dormez sur un matelas dur. Préférez la position sur le coté à celle sur le dos et placez un oreiller entre vos jambes.
- 7.** Portez des pantalons de grossesse avec une bande élastique large située sous votre ventre et qui l'aide à supporter le poids supplémentaire. Il existe également des gaines spéciales qui servent de support lombaire.
- 8.** Consultez un médecin ou une sage femme avant de prendre des médicaments contre le mal de dos.
- 9.** Faites des exercices pour renforcer et étirer les muscles du dos.
- 10.** Le matin, levez-vous en deux temps : allongée sur le coté, relevez d'abord votre buste avant d'amener vos pieds à terre.

Et SURTOUT évitez de prendre trop de poids pendant votre grossesse.

**Informations Administratives**

**Congés maternité et paternité**

**Le congé maternité**

Ce congé maternité comprend un congé prénatal (avant l'accouchement) et un congé postnatal (après l'accouchement). Sa durée varie selon le nombre d'enfants que vous attendez et le nombre d'enfants que vous avez déjà eus : entre 6 et 24 semaines en prénatal et 10 à 46 semaines en postnatal selon votre situation familiale.

Votre grossesse se déroule bien, vous n'avez pas d'indication médicale de vous reposer : vous avez la possibilité de reporter une partie du congé prénatal sur le congé postnatal (durée maximale de 3 semaines) afin de passer davantage de temps avec votre bébé après la naissance.

Votre grossesse se complique d'une pathologie : vous pouvez bénéficier, sur prescription médicale d'une période supplémentaire de congé de deux semaines (14 jours maximum consécutifs ou non).

Pour plus d'information : <http://www.ameli.fr>

	Durée congé prénatal	Durée congé post-natal	Total durée congés maternité
C'est votre premier enfant ou vous avez déjà un enfant à charge	6 semaines	10 semaines	16 semaines
Vous avez déjà au moins deux enfants à charge	8 semaines	18 semaines	26 semaines
Vous attendez des jumeaux	12 semaines	22 semaines	34 semaines
Vous attendez des triplés ou plus	24 semaines	22 semaines	46 semaines

**Le congé paternité :**

À l'occasion de la naissance d'un enfant, le père de l'enfant et, le cas échéant s'il n'est pas le père, le conjoint de la mère ou son partenaire Pacs ou la personne vivant maritalement avec elle, peut bénéficier d'un congé de paternité. Ce congé est d'une durée maximum de :

- 11 jours
- 25 jours (samedi, dimanche et jour férié compris) pour la naissance d'un enfant ;
- 32 jours pour une naissance multiple.
- Il doit débuter immédiatement après le congé de naissance de 3 jours payé normalement par votre employeur, comme s'il avait été travaillé et comme prévu par le code du travail (article L.3142-1).
- Vous pouvez prendre votre congé de paternité et d'accueil de l'enfant en une seule fois ou en plusieurs fois. Sa durée peut être décomposée en plusieurs périodes :
  - Une première période obligatoire de 4 jours qui interdit de travailler en même temps, elle doit débuter immédiatement après votre congé de naissance de 3 jours ;
  - Une seconde période de 21 jours en cas de naissance simple ou de 28 jours en cas de naissances multiples. Cette seconde période de congé n'est pas obligatoire et peut être fractionnée en 2 parties dont la plus courte est au moins égale à 5 jours. Elle doit débuter dans un délai de 6 mois à compter de la naissance de votre enfant.

Pour plus d'information : <http://www.ameli.fr>