

## MATERNITÉ



# LIVRET D'ENSEIGNEMENT

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

# ***Chers Parents,***

*Vous attendez un enfant et la naissance de celui-ci approche à grands pas. Profitez de ces quelques semaines d'attente pour préparer l'arrivée de votre bébé.*

*Ce livret est destiné à vous présenter les soins de votre bébé et la période après votre accouchement. Nous sommes là pour vous accompagner et vous soutenir.*

*Toute l'équipe du  
Pôle Femme, Mère, Enfant*

## ■ Sommaire

---

### Votre bébé

- 1. Le change p.4
- 2. Le soin du cordon p.4
- 3. Le bain p.5
- 4. L'hygiène de bébé p.6
- 5. L'adaptation, la physiologie et l'attachement p.6
- 6. Les compétences du nouveau-né p.8
- 7. Les pleurs et le réconfort p.10
- 8. L'emballage et le portage p.12
- 9. L'ictère p.12
- 10. L'impact environnement-santé p.13
- 11. La prévention de la mort subite p.16
- 12. Quand consulter ? p.17

### Votre bien-être

- 1. Le post-partum p.19
  - La prévention du risque de chute p.19
  - Les lochies et le retour de couches p.19
  - L'involution utérine p.19
  - La toilette intime p.20
  - Les tranchées p.20
- 2. Votre repos en maternité p.20
- 3. Le baby-blues p.20
- 4. La dépression du post-partum p.21
- 5. Quand consulter ? p.21
- 6. Les contacts p.22

## ■ 1. Votre bébé

Avant de s'occuper de votre bébé, il est nécessaire de se laver les mains, et de préparer tout le matériel dont vous aurez

besoin. Le maître mot : « **Ne laissez pas votre enfant sans surveillance** » même un bref instant.

### Le change

Il est important de changer fréquemment les couches de bébé (+/- 8 fois / jour). Vous pouvez le faire avant ou après la tétée, avant ou après le biberon. L'hygiène du siège avec de l'eau claire sans savon est suffisante pour le nettoyage quotidien de l'urine. Pour les selles, un savon doux est recommandé.

- **Chez les garçons, nettoyez le prépuce sans décalotter.**
- **Chez les filles, nettoyez d'avant en arrière en écartant doucement les lèvres. Des sécrétions vaginales et des traces de sang sont possibles et normales.**

Bien que pratique, l'utilisation de lingettes n'est pas recommandée. Une consommation excessive risque de provoquer des irritations. Les lingettes contiennent des produits conservateurs pouvant provoquer des dermatites de contact. Si la peau de bébé est irritée, demandez conseil à votre pharmacien.

En cas de voyage ou lors de déplacement, pour plus de facilités, si vous optez pour des lingettes, privilégiez les lingettes **à base d'eau**.

### Les soins du cordon

Les soins du cordon sont recommandés **2 fois par jour avec un coton imbibé d'une solution désinfectante** donnée à la maternité. Une fois séché, le cordon doit rester au sec, en-dehors de la couche qui sera repliée en-dessous. Le cordon

tombe entre la 1<sup>ère</sup> et 3<sup>ème</sup> semaine. De couleur jaune pâle au début, la couleur du cordon évoluera vers un brun foncé avant de tomber. Une fois tombé, il est nécessaire de continuer les soins quelques jours jusqu'à la cicatrisation complète.

Il convient de consulter un pédiatre en cas de fièvre ou si le cordon montre des signes d'infection :

- Gonflement.
- Rougeur inquiétante.
- Ecoulement de pus jaune ou vert.
- Ecoulement malodorant.

## Le bain

Le bain est préconisé 2 à 3 fois/semaine. S'il est possible de le faire à la maternité, il ne sera pas fait avant le 2<sup>ème</sup> ou le 3<sup>ème</sup> jour afin de limiter les pertes énergétiques, favoriser l'adaptation du bébé et le démarrage de l'alimentation.

### ■ Matériel

- Une à deux serviettes et gant de toilette doux.
- Un savon doux pour bébé.
- Une couche.
- Éventuellement un thermomètre de bain.

Le bain est un soin d'hygiène mais aussi de détente et de relation avec le bébé, choisissez un moment où vous êtes disponible pour le donner, le matin ou le soir. Donner le bain en fin de journée, à un moment où les pleurs sont fréquents, peut aider le bébé à se calmer.

### ■ Technique

- Dans une pièce sans courant d'air, faites couler l'eau du bain, environ 37°C, à contrôler avec le coude ou un thermomètre de bain avant de commencer.
- Tenez votre bébé en sécurité en passant votre avant-bras sous sa tête et en tenant son bras pour ne pas qu'il glisse.
- Lavez votre bébé avec l'autre main.

Une fois le bain terminé, enveloppez votre bébé dans une serviette et séchez-le, sans oublier tous les plis (derrière les oreilles, le cou, les aisselles, les cuisses, les plis de l'aîne) et le cordon. Vous pourrez ensuite lui mettre sa couche et l'habiller.



**Ne laissez jamais votre bébé seul dans le bain, même un court instant et ne le quittez jamais des yeux car une noyade peut se produire rapidement et dans très peu d'eau.**



## ■ 1. Votre bébé

### L'hygiène de bébé

#### ■ Le visage

La toilette du visage se fait chaque jour, à l'eau claire, sans savon, à l'aide d'un carré de coton ou d'un gant de toilette.

#### ■ Les yeux

Au quotidien, les yeux peuvent être lavés à l'eau claire, à l'aide d'un gant de toilette.

Si les yeux coulent, le soin des yeux se fait à l'aide d'une compresse stérile, imbibée de sérum physiologique (NaCl 0.9%) pour retirer des saletés visibles. Nettoyez l'œil en partant du côté le plus propre vers le plus sale et changez de compresse pour nettoyer l'autre œil.

Si malgré les soins, un écoulement persiste ou l'œil est collé, veuillez consulter un pédiatre.

#### ■ Les oreilles

Le soin des oreilles s'effectue au cours du bain ou à l'eau, à l'aide d'un carré de coton ou d'un gant de toilette. N'utilisez jamais de coton-tige dans l'oreille du bébé.

#### ■ Le nez

Pour faciliter le nettoyage du nez, installez bébé couché sur le côté, faites couler une ou deux gouttes de sérum physiologique (NaCl 0.9%) pour humidifier le nez et décoller les saletés éventuelles. Le bébé va éternuer pour faire sortir les saletés.

#### ■ Les ongles

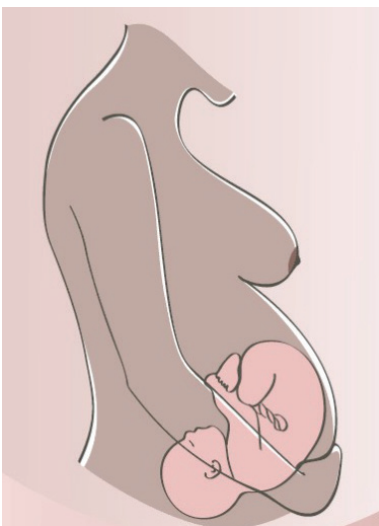
Les ongles du nouveau-né sont collés à la peau. Il ne faut pas les couper **avant 1 mois**. Après 1 mois, profitez d'un moment calme ou d'une tétée pour lui couper les ongles avec une paire de ciseaux adaptée.

### L'adaptation, la physiologie et l'attachement

Pour le nouveau-né, comme pour vous ses parents, la naissance représente un changement considérable. Le bébé passe en effet d'un milieu protégé et aquatique dans lequel ses besoins physiologiques étaient assurés par la mère, à un monde qui lui est totalement inconnu. Le nouveau-né doit s'adapter à la vie aérienne et apprendre à assurer seul ses fonctions de base : respirer, réguler sa température, se nourrir.

Même si cela est naturel, il peut nécessiter 24 à 36 heures pour s'ajuster. Pendant les premiers jours, le bébé peut pleurer beaucoup même après avoir mangé et avoir besoin de retrouver des repères pour se rassurer :

- **La relation avec ses parents.**
- **Le contact peau à peau.**



**In-utéro**

- **Le portage, le bercement.**
- **La succion.**
- **L'agrippement.**

Ce sont pour lui des critères de sécurité, de bien-être et d'apaisement. L'affection et les soins reçus de ses parents assurent au nouveau-né une continuité, un relais entre les deux mondes.



**Monde extérieur**

- **Le contact peau contre peau :** permet au nouveau-né de s'adapter plus facilement à son nouvel environnement, cela l'aide à réguler son métabolisme (température, glycémie, douleur éventuelle), cela rassure le bébé et favorise le lien d'attachement. Cette proximité facilite aussi l'observation du bébé et favorise le démarrage de l'alimentation.
- **La naissance avant terme :** un bébé né quelques semaines avant le terme aura besoin d'une adaptation plus progressive. Cela demandera une vigilance encore plus grande des soignants et de vous-même pour limiter les pertes énergétiques et favoriser les apports avec une alimentation adaptée à sa capacité à téter.
- **L'alimentation :** un livret spécifique sur l'allaitement, maternel ou artificiel, a été rédigé pour vous informer et vous guider dans votre projet « le succès de mon allaitement ».

## ■ 1. Votre bébé

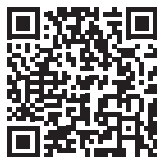
---

### Les compétences du nouveau-né

En naissant, votre enfant est déjà capable de faire de grandes choses. Il a acquis, in-utéro un certain nombre de compétences notamment grâce à ses 5 sens ( toucher, odorat, goût, ouïe et vue ), compétences qui vont lui permettre de communiquer dès sa naissance avec le monde extérieur, de s'attacher à ses parents, de s'adapter et de s'alimenter.

Pour en savoir plus, consultez les articles sur les soins de votre bébé et le séjour à la maternité :

**Votre enfant nouveau-né  
va vous étonner.**





## ■ 1. Votre bébé

### Les pleurs et le réconfort

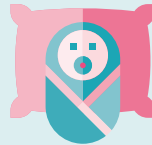
Les pleurs sont souvent stressants pour les parents qui ont peur de passer à côté de quelque chose.

Un bébé en bonne santé peut pleurer plusieurs heures par jour et se réveiller fréquemment la nuit.

#### ■ Quelles sont les raisons des pleurs de bébé ?



Froid ou chaud ?



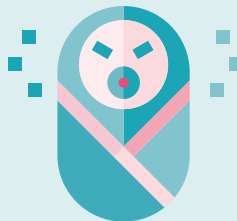
Besoin d'un câlin,  
d'être en sécurité



Besoin de calme



Rot ou gaz ?



Envie de dormir



Faim ? Soif ?



Couche humide



Besoin de bercement,  
de promenade

Les pleurs sont un moyen d'expression. Un bébé peut pleurer sans raison identifiable et de façon prolongée. **Ce ne sont pas des caprices.** Petit à petit, vous allez apprendre à différencier les pleurs et savoir comment y répondre.



**Si les pleurs de bébé vous semblent excessifs ou différents des pleurs habituels, téléphonez à la sage-femme, au pédiatre ou à l'hôpital. Si vous ne supportez plus les pleurs, ne restez pas seule, demandez de l'aide.**

### ■ Dans tous les cas :

- Ne secouez jamais votre bébé, car le mouvement violent de sa tête d'avant en arrière peut endommager gravement son cerveau et entraîner un handicap sévère ou être mortel.
- Gardez votre calme, ne criez pas, ne faites pas de gestes brusques.
- Installez-le confortablement dans son lit et quittez la chambre.
- Respirez calmement, buvez un verre d'eau.
- Faites appel à une personne de confiance pour vous relayer ( le papa, famille, amis, voisins...).

**Que faire si je suis énervée, angoissée face aux pleurs de mon bébé ?**



**Syndrome du bébé secoué. De quoi s'agit-il ?**



### **Contacts si besoin d'aide :**

Baby Hotline (Initiativ Liewensufank) : 36 05 98  
Info maman (Ligue médico-légale) : 22 00 99-88  
Alupse bébé : 26 18 48 1

## ■ 1. Votre bébé

### L'emballage et le portage

#### L'emballage



Votre bébé peut être emballé ou porté pour le rassurer ou favoriser son sommeil. L'emballage consiste à envelopper un bébé dans un linge pour limiter ses mouvements. Cette pratique sécurise et calme le bébé mais peut aussi favoriser son sommeil. Cela le remet dans les mêmes conditions qu'in-utéro.

#### Le portage



Le portage consiste à porter bébé contre soi en position verticale à l'aide d'un porte bébé ou d'une écharpe. Cela permet aux parents de maintenir un contact physique avec leur bébé tout en ayant les mains libres. Il existe des porte-bébés adaptés à chaque âge.

### L'ictère

L'ictère du nouveau-né ou communément appelé « jaunisse » est fréquent. Il se manifeste par une coloration jaune de la peau et du blanc des yeux, des urines foncées et parfois, un état de somnolence. Il est dans la majorité des cas physiologique. Cependant, une surveillance et/ou un traitement sont parfois nécessaires.

Si la couleur de votre bébé vous inquiète ou s'il dort beaucoup, faites appel à la sage-femme, au pédiatre ou contactez l'hôpital.

## L'environnement et la sécurité autour de bébé

### Pour préserver la santé de votre enfant, adoptez des mesures adéquates :

- Aérez la chambre 10 minutes 2X/jour
  - Lavez-vous les mains avant et après chaque change, tétée, repas ou câlin.
  - Portez un masque en cas de rhume, de toux, de fièvre, d'herpès labial\* (bouton de fièvre).
  - Ne partagez pas ses biberons, sucettes ou couverts non lavés, et ne les rincez pas avec votre salive.
  - Préférez les promenades dans la nature
- aux sorties dans les endroits publics confinés (centres commerciaux).
  - Ne fumez pas en présence de l'enfant et évitez de l'exposer à des fumées de cigarette.
  - Protégez l'enfant de l'exposition aux écrans avant l'âge de 3 ans.
  - Restez vigilant avec les animaux qui sont toujours intrigués par la présence d'un nouveau-né.

Prévenons les accidents domestiques



Approvoiser les écrans et grandir



*\*Certaines maladies infectieuses comme l'herpès labial peuvent être particulièrement dangereuses pour le jeune enfant alors qu'elles sont fréquentes et sans gravité pour les adultes.*

*De même, les virus respiratoires pendant la saison hivernale (comme le VRS responsable de la bronchiolite) peuvent entraîner des troubles respiratoires sévères nécessitant une hospitalisation. Un traitement préventif par injection existe, il est proposé pendant la période à risque.*

### Afin d'éviter tout accident domestique, ne laissez jamais un bébé seul même quelques instants :

- Dans son bain.
- Sur la table à langer.
- Sur un lit d'adulte.
- Dans la voiture.
- À la garde d'un autre enfant.
- Avec un animal même familier.

**Quelques secondes d'inattention suffisent pour qu'un accident arrive.**

## ■ 1. Votre bébé

### Les 1000 premiers jours : là où tout commence



Il est actuellement prouvé que l'exposition aux polluants environnementaux chimiques, aux perturbateurs endocriniens et aux ondes électromagnétiques interfère sur la santé.

**Être attentif à ces facteurs durant la période des 1000 premiers jours** (de la conception aux deux ans de l'enfant) est donc fondamentale pour le développement et la santé future de votre bébé. Voici des conseils pratico/pratiques pour limiter l'exposition aux polluants :

- Aérez au moins 10 minutes 2X/jour votre logement.
- Lavez les vêtements de votre enfant après achat, avec une lessive écolabellisée.
- Lavez et aérez les housses de poussette et siège auto.
- Utilisez des produits d'entretien éco-labellisés pour l'entretien de votre domicile ou du savon noir, vinaigre blanc et bicarbonate de sodium.
- Utilisez des produits éco-labellisés pour les soins de bébé.
- Pensez à la préparation de la chambre au moins 1 mois en avance, et aérez le plus possible pour limiter la stagnation des composés organiques volatils (COV) présents dans les matériaux (peintures et nouveaux meubles).
- Privilégiez les contenants en verre surtout si ceux-ci doivent être chauffés (biberons...), les plastiques n'étant pas stables en cas d'exposition à la chaleur.
- Privilégiez une alimentation la moins transformée possible.
- Évitez d'utiliser le smartphone à proximité de votre enfant.

Pour aller plus loin dans les recommandations, des **guides** sur les perturbateurs endocriniens, les cosmétiques bébés, les champs électromagnétiques, les jouets, les produits ménagers, les vêtements enfants, les cosmétiques féminins, la rénovation-décoration, la santé menstruelle sont disponibles via ce QR-code.

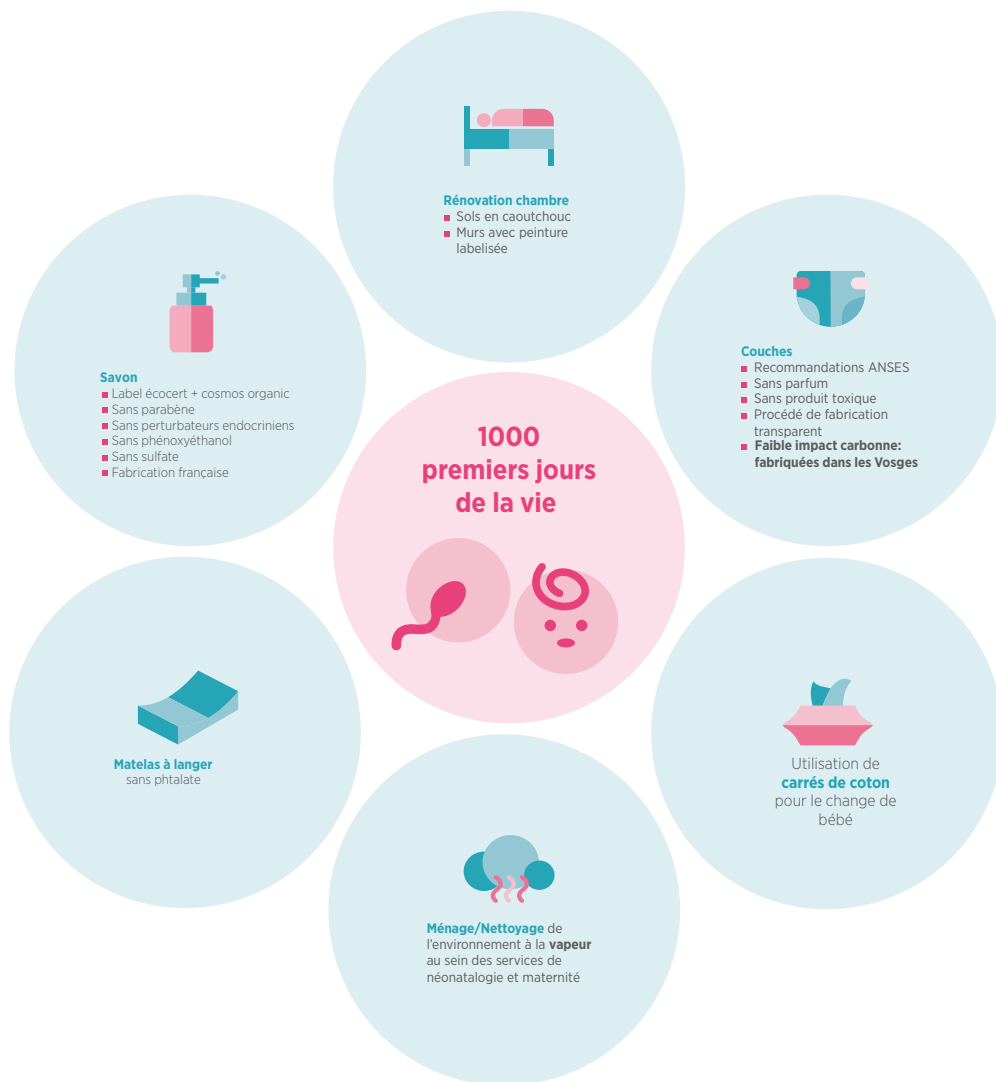
Des applications sont disponibles sur smartphones :

- Yuka
- UFC que Choisir
- Les 1000 premiers jours



**De notre côté, la maternité s'engage avec des actions concrètes au quotidien.**

## Aux HRS, on a choisi de limiter l'exposition des enfants aux polluants, surtout les perturbateurs endocriniens.



## ■ 1. Votre bébé

### La prévention de la mort subite



Les causes de la mort subite ne sont pas connues, néanmoins, les recommandations suivantes en réduisent considérablement le risque :

- Couchez votre bébé à plat sur le dos pendant son sommeil.
- Utilisez un sac de couchage ou gigoteuse.
- Utilisez un matelas ferme, sans couverture, ni coussin.
- Le duvet, l'oreiller, le tour de lit et les peluches sont déconseillés.
- La température de la chambre doit rester entre 18 et 20 degrés.
- Aérez la chambre tous les jours.
- En cas de forte chaleur, n'habillez pas trop chaudement l'enfant.
- Évitez la fumée dans l'environnement de bébé.

**L'allaitement maternel est un facteur protecteur reconnu. Ne pas allaiter n'est pas un facteur de risque.**

**Lorsqu'il est éveillé et en votre présence, quotidiennement et sur des courtes périodes, vous pouvez coucher le bébé sur le ventre afin de favoriser son développement moteur et prévenir la déformation de sa tête.**

**Bébé dort sur le dos  
et joue sur le ventre**



---

## Quand consulter ?

**Certains rendez-vous médicaux sont obligatoires.** Ils s'étalent de la naissance jusqu'aux 2 ans de l'enfant.

**Le 1er rendez-vous obligatoire** est fait à la maternité dans les 48h qui suivent la naissance (en général le lendemain de la naissance).

**Le 2ème rendez-vous dépend** de la durée de votre séjour à la maternité. Il est réalisé à la maternité si la sortie a lieu à partir du 3ème jour qui suit la naissance.

Si la sortie est précoce (avant J3), vous devez prendre rdv chez le pédiatre avant le 10ème jour de l'enfant. Le respect de la prise de ces rendez-vous médicaux permet l'obtention de l'allocation postnatale.

**En dehors des rendez-vous obligatoires, il est nécessaire de consulter le pédiatre à son cabinet ou dans les différentes policliniques pédiatriques du pays si l'enfant présente :**

- De la fièvre supérieur à 38°C.
- Une jaunisse (= coloration jaune de la peau).
- Des difficultés ou refus d'alimentation.
- Des difficultés respiratoires (essoufflement, respiration sifflante ou rapide).
- Une somnolence importante qui limite l'alimentation.
- Des vomissements répétés ou en jet.
- Une cyanose (= coloration bleue de la peau).
- Ou si son comportement ou son état de santé vous inquiète.

## ■ 2. Votre bien-être

---

**La naissance représente un grand changement tant pour le nouveau-né que pour ses parents. C'est le temps de la rencontre et de l'attachement. Les premiers jours, les premières semaines sont chargés en émotions et souvent marqués par la fatigue et les douleurs liées à la naissance ou à l'allaitement.**

Pour les nouveaux parents, il n'est pas rare d'avoir des doutes sur la façon de s'occuper du bébé ou des décisions à prendre surtout lorsqu'il s'agit d'un premier enfant, et le personnel soignant sera là pour vous accompagner tout au long de votre séjour.

Le séjour à la maternité dure 3 à 5 jours selon le contexte de la naissance. De retour à la maison, la mère a encore **besoin de repos pour récupérer physiquement**, et de disponibilité pour s'ajuster et répondre aux besoins de son nouveau-né.

**Le soutien du père ou co-parent est précieux.** Celui de la famille et de l'entourage aussi; leur aide pour les tâches de la vie quotidienne est utile. Pour rester accompagnés après la sortie de maternité, un suivi par une sage-femme libérale est aussi recommandé et peut déjà être organisé pendant la grossesse.

Selon vos besoins, d'autres professionnels peuvent aussi vous accompagner (premiers secours émotionnels, thérapie familiale, sexologue, séance postnatale en live...).

Liste des sage-femmes  
luxembourgeoises



## Le post-partum

### ■ La prévention du risque de chute

Votre sécurité et votre bien-être sont notre priorité. Après l'accouchement, votre corps subit de nombreux changements, et certains facteurs peuvent augmenter le risque de chute. Nous vous invitons à être particulièrement vigilante et à suivre ces recommandations pour éviter tout accident. Soyez également attentive à tous les conseils de notre équipe concernant votre mobilisation durant votre séjour.



### ■ Les lochies et le retour de couches

Les pertes de sang (lochies) sont normales après un accouchement ou une césarienne. Les pertes sont rouges, sanglantes et abondantes les premiers jours et diminuent progressivement jusqu'au stade de traces vers le 10<sup>ème</sup> jour.



**Les saignements de couleur rouge ne doivent jamais reprendre en quantité importante. Leur survenue est un motif de consultation en urgence.**

Le reprise des règles, appelée retour de couches, se produit 6 à 8 semaines après l'accouchement si l'allaitement est artificiel. En cas d'allaitement maternel, le retour de couches est plus tardif.

La reprise de la fertilité (ou 1<sup>ère</sup> ovulation) est possible à partir du 21<sup>ème</sup> jour qui suit la naissance quel que soit le type d'allaitement. Une contraception locale ou médicamenteuse est nécessaire dès la reprise de l'activité sexuelle.

### Sexualité après la naissance



### ■ L'involution utérine

Après la naissance, l'utérus se contracte, devient dur et se situe sous l'ombilic. L'involution utérine est vérifiée quotidiennement, par la sage-femme, en appuyant sur le fond utérin. Cet examen est assez inconfortable après la naissance. L'utérus reprend sa place initiale dans les 6 semaines suivant l'accouchement.

## ■ 2. Votre bien-être

---

### ■ Toilette intime

L'hygiène intime après l'accouchement est importante pour limiter le risque infectieux au niveau de l'utérus et de la suture du périnée ou de la césarienne.

#### **Voici quelques conseils :**

- Changez régulièrement les bandes hygiéniques ( pas de tampon, ni de coupe menstruelle).
- Réalisez une toilette intime 1 à 3 fois/jour selon les lésions avec un savon neutre puis rincez et séchez la cicatrice en tamponnant.
- Ne faites pas de douche vaginale, et ne prenez pas de bain pendant 6 semaines.
- Aux toilettes, essuyez-vous toujours de l'avant vers l'arrière.
- Lavez-vous les mains après chaque passage aux toilettes.

Si vous avez accouché par césarienne, lavez la cicatrice sous la douche chaque jour avec un savon neutre puis rincez et séchez la cicatrice en tamponnant.

### ■ Les tranchées

Les tranchées ( sous forme de contractions utérines ) sont fréquentes après un accouchement/une césarienne. Elles permettent à l'utérus de retrouver progressivement sa taille et sa forme. Elles ressemblent à des crampes menstruelles, souvent plus douloureuses au moment de la tétée ou pour les femmes dont ce n'est pas le premier accouchement. Leur durée varie de quelques jours à une semaine après la naissance. Des traitements médicamenteux et non médicamenteux spécifiques existent, n'hésitez pas à en parler au personnel soignant ou à votre gynécologue.

### ■ Votre repos en maternité

Votre repos durant votre séjour est essentiel pour établir une relation avec votre enfant et encourager les interactions ainsi que l'attachement. Nous vous recommandons de limiter les visites et de privilégier de courtes visites de vos proches, notamment l'après-midi.

Seuls les conjoints des patientes en chambre individuelle ont la possibilité de passer la nuit en chambre, sous réserve de demander un lit accompagnant. En revanche, la présence nocturne des frères et sœurs auprès de leur maman n'est pas autorisée.

### ■ Le baby-blues

Les changements hormonaux, physiques, psychologiques et la fatigue des premiers jours peuvent entraîner une déprime passagère, appelé « baby blues » qui survient souvent le 3<sup>ème</sup> jour suivant la naissance. Le baby blues est très fréquent et se manifeste par :

- Des pleurs inexplicables, des larmes qui coulent toutes seules sans raison.
- Une perte de confiance en soi avec le sentiment de ne pas être capable de bien s'occuper du bébé.
- Une irritabilité.



Transitoire, le baby blues dure de 1 à 5 jours et les symptômes disparaissent seuls sans traitement. N'hésitez pas en parler à votre conjoint, et à votre entourage dont le soutien peut vous aider à traverser cet état passager.

Par contre, **si le baby blues s'installe et dure plus de 2 semaines**, il est nécessaire d'en parler à votre sage-femme, votre gynécologue ou à votre médecin traitant. Il est possible que ce soit une dépression du postpartum. **Ne restez pas seule, demandez de l'aide.**

## ■ La dépression du post-partum

Contrairement au baby blues qui est passager, les changements de comportement et d'humeur liés à la dépression sont présents presque tous les jours. La femme est généralement triste, ressent une perte de plaisir à ses activités de la vie quotidienne. Elle peut aussi éprouver une difficulté à se sentir attachée à son bébé et ressentir des sentiments ambivalents ou de désintérêt envers lui.

**La dépression peut aussi toucher le papa ou le co-parent.**

**Si vous observez des signes de dépression chez vous ou votre partenaire, n'attendez pas et demandez de l'aide.**



## ■ Quand consulter ?

La consultation postnatale chez le gynécologue est à prévoir entre 4 à 6 semaines après la naissance. Elle a pour objectif de s'assurer de votre bon état de santé. Ça sera aussi l'occasion de parler de contraception, et d'évaluer si une rééducation du périnée est nécessaire. Cette consultation est obligatoire et permet l'obtention de l'allocation de naissance.

**En dehors de ce rendez-vous programmé, il est nécessaire de téléphoner et /ou de consulter votre gynécologue ou en polyclinique si vous présentez dans les 6 semaines qui suivent la naissance :**

- Des saignements abondants ou des caillots de sang.
- Un engorgement mammaire (sein dur, douloureux, rouge, non soulagé par la tétée).
- De la fièvre supérieur à 38°C.
- Des signes d'infection de la cicatrice du périnée ou de césarienne (douleur, écoulement, ouverture, mauvaise odeur).
- Un sentiment de tristesse ou de mal-être (irritabilité, culpabilité, ...).
- Tout autre signe qui vous inquiète.

Retrouvez d'autres articles, des quizz, diaporamas et vidéos sur notre plateforme santé « Acteur de ma santé ». Le calendrier des séances LIVE y est également disponible avec possibilités d'inscription (<https://acteurdemasante.lu/fr/seances-live/>).

## Numéro d'urgence : 112

### **Contacts :**

#### **Hôpitaux Robert Schuman – Clinique Bohler :**

<https://www.hopitauxschuman.lu/fr/specialites-maladies-traitements/maternite/>

#### **Kannerklinik :**

<https://kannerklinik.chl.lu>

#### **Centre Hospitalier Emile Mayrisch :**

<https://www.chem.lu/>

#### **Centre Hospitalier du Nord (CHdN) :**

<https://www.chdn.lu/>

#### **La ligue :**

[www.ligue.lu](http://www.ligue.lu)

#### **L'ONE :**

[www.officenationalenfance.lu](http://www.officenationalenfance.lu)

#### **L'association luxembourgeoise des sages-femmes :**

[www.sage-femme.lu](http://www.sage-femme.lu)

#### **Allupse :**

[www.alupse.lu/fr/alupse-bebe](http://www.alupse.lu/fr/alupse-bebe)

#### **Acteur de ma santé :**

[www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)

#### **Initiativ Liewensufank :**

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

#### **Eltère Forum :**

[www.eltereforum.lu](http://www.eltereforum.lu)



**Hôpitaux Robert Schuman S.A.**

9, rue Edward Steichen

L - 2540 Luxembourg

T +352 2862 - 0000

Réf. Nr. article Orbis: 1029282

Description: LIVRET  
ENSEIGNEMENT MATERNITE FR

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)