

Maternité de Libramont

Quelques informations pour le retour à la maison



Sommaire

- 1 Le retour à domicile
 - conseils divers
 - gestion de la douleur
 - renseignements administratifs
1. Le bain
2. Les petits soins quotidiens
3. Que faire si ?
4. L'alimentation de votre bébé
5. Pour le bien-être de votre bébé
6. Le co-sleeping ou le sommeil partagé
7. Les pleurs du bébé
8. Quelques rencontres que nous vous proposons après la naissance

Ce document est le fruit d'une étroite collaboration entre les médecins gynécologues et pédiatres de la clinique, le personnel de la maternité et l'O.N.E.

Il se veut pratique et n'est pas exhaustif.



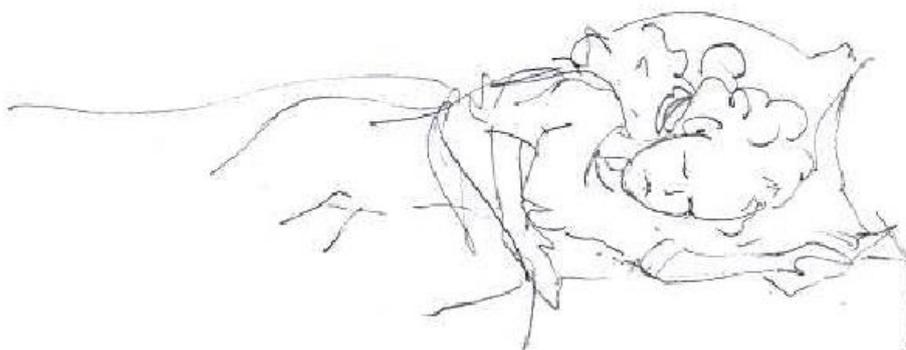
1. LE RETOUR A DOMICILE

A

L
L
A
I
T
E
M
E
N
T

A. Quelques conseils

- Il est important de se ménager des moments de repos et de se limiter à l'essentiel.



- Un « coup de cafard » peut vous surprendre. Cela arrive à la plupart des mamans. Parlez-en à votre entourage ou à un professionnel de la santé [la TMS de l'ONE, le médecin traitant, la sage-femme, le gynécologue].

A

R
T
I
F
I
C
I
E
L

- S'il vous reste des vitamines que vous preniez pendant la grossesse, achevez-les et si vous allaitez, prenez-en pendant la période d'allaitement.
- Revoyez votre gynécologue 6 à 8 semaines après l'accouchement ou plus tôt si nécessaire.
- Les pertes de sang peuvent être un peu plus abondantes dès votre retour à la maison et peuvent durer quelques semaines.
- Pensez à une éventuelle contraception et parlez-en à votre gynécologue avant votre départ de la maternité.
- Patientez encore avant de prendre un bain. La douche, par contre, est parfaitement autorisée.
- N'oubliez pas votre gymnastique postnatale.
- La rééducation du périnée est importante après l'accouchement car la grossesse l'affaiblit fortement et il peut ne plus être tout à fait efficace au niveau de la continence urinaire et fécale. Vous pouvez continuer vous-même les petits exercices débutés lors de votre séjour à la maternité pendant les 6 semaines qui suivent l'accouchement. Des séances de kiné périnéale, abdominale et globale adaptées au post-partum sont ensuite à prévoir lors de la consultation post-natale avec votre gynécologue.

B. Vers un retour sans douleur après un accouchement

Vous venez d'accoucher et vous pouvez ressentir certaines douleurs :

- douleurs articulaires et/ou musculaires,
- douleurs abdominales et/ou périnéales

La douleur non traitée peut perturber votre repos et vous empêcher de vous occuper sereinement de votre bébé.

Cette douleur peut se transformer en douleur chronique.

Veillez à soulager votre douleur.

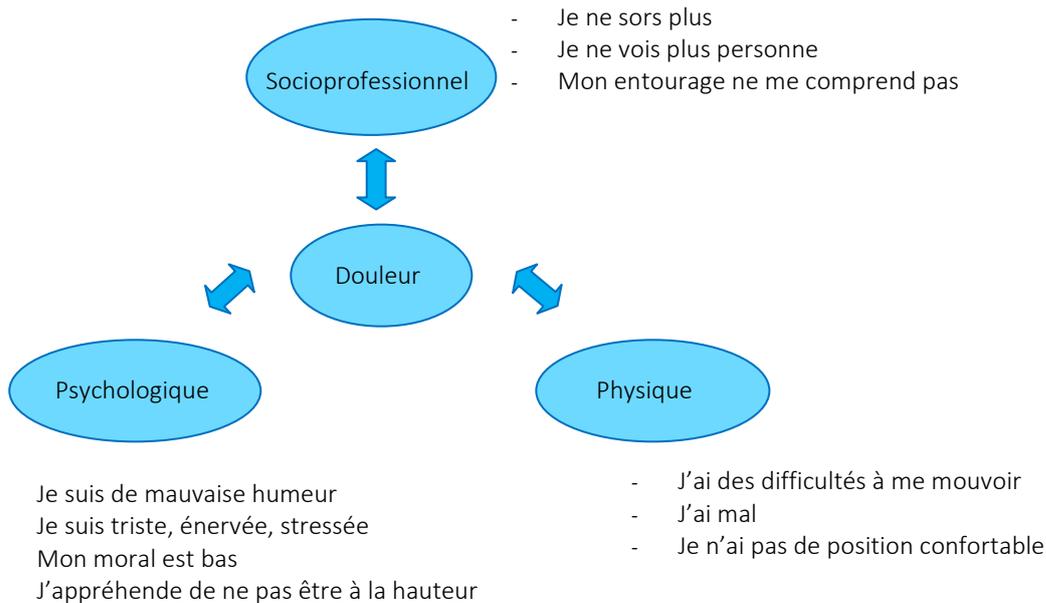
Plus vite la douleur sera traitée, moins elle s'installera !

Implication de la douleur dans la dimension bio-psycho-sociale

Une douleur peut avoir un impact sur le bien-être mental [humeur irritable / dépressive, ...] et le bien-être social [conflits, incompréhension des proches, ...].

L'inverse est également vrai !

La perception de la douleur peut être influencée par les troubles de l'humeur et/ou par le mal-être social.



Quelques recommandations

Il est normal d'avoir une période de tristesse, d'anxiété ou de fatigue appelée « baby blues ». Elle influence votre perception de la douleur. Cette période disparaît naturellement dans les 10 jours.

L'allaitement peut démarrer difficilement et provoquer des douleurs. N'hésitez pas à prendre conseil auprès de l'équipe de maternité

Il n'est pas anormal que les premiers rapports sexuels soient douloureux. Pensez à lubrifier le vagin au moyen d'un gel si cela s'avère nécessaire



A

L

L

A

I

T

E

M

E

N

T

A

R

T

I

F

I

C

I

E

L



La peur d'avoir mal est parfois plus importante que la douleur elle-même : elle peut vous amener à éviter certaines activités ou gestes quotidiens. Plus vous resterez inactive, plus la reprise d'une activité deviendra difficile.

Veillez à ne pas dramatiser la douleur et ses conséquences temporaires, auquel cas vous augmenteriez votre niveau d'anxiété.

A

Moyens pour gérer la douleur

→ Les traitements médicamenteux

Si les douleurs persistent à la sortie, il est important de continuer le traitement prescrit par votre gynécologue. Anticipez l'installation de la douleur en la traitant dès les premiers signes. Si la douleur est trop importante, il sera plus difficile de l'atténuer.

→ D'autres moyens :

- L'application de chaud ou de froid [selon vos préférences]
- L'homéopathie ou l'acupuncture [selon les conseils de l'équipe]
- La kinésithérapie si prescription ou massage
- En cas de césarienne, adaptez vos vêtements
- Vous occupez l'esprit, vous distraire

Si la douleur persiste malgré tout.



Contactez votre gynécologue via le secrétariat 061/23.87.00

Prenez en compte votre douleur

et agissez avant de la laisser s'installer insidieusement !

A

R
T
I
F
I
C
I
E
L

Equipe algologique :

Infirmière : Cécile VANGHELUWE

Médecins : Laurence LHOTEL - Pierre JACQUEMIN - Sandrine GENONCEAUX

Psychologue : Vanessa DONNAY

C. Quelques conseils et rappels administratifs indispensables

- Le congé de maternité : renvoyer un certificat avec la date d'accouchement à votre mutuelle/à votre employeur
- Le congé de paternité : pour ceux qui y ont droit, 10 jours à prendre dans les 4 mois qui suivent la naissance
- La déclaration de naissance : elle doit être faite à la commune de Libramont dans les 15 jours qui suivent l'accouchement. Vous recevrez une attestation pour la mutuelle et une attestation pour les allocations familiales. Vous devez les renvoyer aux services concernés le PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE.

Ces 2 documents sont précieux et ne peuvent être renouvelés.

- Si vous avez besoin d'informations spécifiques, adressez-vous à votre mutuelle, à votre employeur ou au service social durant votre hospitalisation.





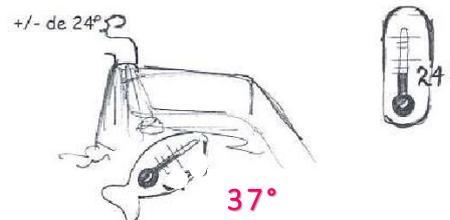
2. LE BAIN

Le matériel

- Baignoire avec eau à 37°
- Coussin à langer
- Savon neutre
- Huile de bain
- Ouate enroulée en fines cigarettes
- Sérum physiologique si nécessaire
- Brosse à cheveux
- 2 serviettes éponge + gant
- Un body, un lange, vêtements pour bébé.

Conditions

- Choisissez le moment favorable :
 - avant le repas ;
 - maman disponible ;
 - moment de détente.
- Température de la pièce : chauffez la pièce pour atteindre la température +/- de 24°.
- Température de l'eau : préparez l'eau à la température idéale : 37°
 - d'abord eau froide puis eau chaude pour éviter le risque de brûlures.
 - vérifiez avec le coude ou contrôlez le thermomètre de bain.



Il est nécessaire d'avoir tout préparé avant de déshabiller bébé.

Le bain

Il se veut être un bain de confort. Il présente l'avantage de peu refroidir bébé qui souvent pleure moins car la période inconfortable [tout nu, tout mouillé] dure moins longtemps et donc le stress de bébé est diminué ;

Seuls le cordon ombilical et le siège de votre bébé sont savonnés sur le coussin à langer.

- Plongez doucement votre enfant dans l'eau et lavez avec votre main libre son visage à l'eau claire.
- Savonnez puis rincez ses cheveux.
- Savonnez ou massez à l'huile de bain tout le reste de son corps, sans oublier les zones sensibles [plis du cou, derrière les oreilles, creux axillaires].
- Rincez en profitant de ce moment de complicité.
- Sortez votre bébé du bain.
- L'essuyez [ne pas oublier d'essuyer le cordon ombilical → pour celui-ci utiliser un coton-tige, soyez attentive à la base du cordon].
- Changez d'essuie et contrôlez s'il ne reste pas de zone humide [plis]
- Quand votre bébé est bien séché, langez-le.
- Enfilez le body.
- Habillez, séchez les oreilles et coiffez votre bébé.
- Eventuellement, faites les petits soins : nettoyez les yeux et le nez au sérum physiologique, s'il y a présence importante de sécrétions.
- La procédure pour laver le cordon ombilical sera à réaliser de cette façon même après la chute du cordon ombilical jusqu'à cicatrisation complète de l'ombilic, ce qui peut prendre quelques semaines.

**Le bain se déroulera sans hâte et dans la quiétude.
Il peut être l'occasion d'un contact privilégié parents-bébé.
Prenez plaisir à caresser votre bébé, à le frotter doucement.
C'est par tout son corps qu'il ressent votre amour.**

3. LES PETITS SOINS QUOTIDIENS



A
L
L
A
I
T
E
M
E
N
T

Ombilic	Signalez au médecin ou à l'infirmière tout suintement anormal, toute rougeur. <u>Remarque</u> : Un petit écoulement de sang est normal. Souvent la veille de la chute, une mauvaise odeur est perçue.
Yeux	S'il y a un écoulement, enlevez les sécrétions avec une compresse imbibée de sérum physiologique en allant de l'extérieur de l'œil vers le nez. Utiliser une compresse pour chaque œil
Nez	En présence de sécrétions, dégagez le nez de bébé en instillant quelques gouttes de sérum physiologique dans chaque narine.
Oreilles	<ul style="list-style-type: none"> - L'arrière de l'oreille et chaque repli du pavillon sont séchés attentivement. Ils peuvent être nettoyés avec un peu d'ouate, imbibée d'huile pour bébé. - Ne jamais nettoyer le conduit auditif, au risque de le blesser ou de constituer progressivement un bouchon de cérumen contre le tympan. - Ne jamais utiliser de coton-tige.
Les organes génitaux	<ul style="list-style-type: none"> - Chez le petit garçon : le dégagement complet ou décalottage se fera spontanément au fur et à mesure de l'évolution de bébé ; - Chez la petite fille : utilisez une compresse imbibée d'huile pour bébé pour nettoyer la vulve en l'écartant délicatement et en passant de l'avant à l'arrière.

4. QUE FAIRE SI ... ?

A
R
T
I
F
I
C
I
E
L

Nez encombré	<p>QUAND C'EST NECESSAIRE et surtout avant les repas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dégagez les narines avec des cigarettes d'ouate roulée. - Instillez <u>quelques gouttes</u> de sérum physiologique dans chaque narine. - Bien rincez le compte-gouttes dans un peu d'eau après usage.
Yeux qui « coulent »	<ul style="list-style-type: none"> - Nettoyez l'œil avec une compresse stérile mouillée de sérum physiologique de l'extérieur vers le nez [une compresse par œil]. - Massez le coin interne de l'œil. - Veillez à ce que le nez soit bien dégagé.
Fièvre	<ul style="list-style-type: none"> - si votre enfant vous paraît inconfortable [chaud, pleure, pâle, gémissant, ...] contrôlez sa température. La température normale se situe entre 36.5 et 37.5°C [dans l'anus]. - <u>Avant 2 mois</u> : <ul style="list-style-type: none"> → si le thermomètre indique une température entre 37.5 et 38°C, découvrez légèrement votre enfant, donnez-lui à boire et [re]contrôlez sa température une heure plus tard. Si elle reste entre 37.5 et 38 contactez un médecin. <p><u>SI LA TEMPERATURE EST SUPERIEURE A 38°C, contactez directement un médecin</u></p>
Rougeurs du siège	<ul style="list-style-type: none"> - Nettoyez à l'eau claire. - Tamponnez pour sécher. - Appliquez une pommade protectrice. - Si il y a un suintement, appliquez pendant 24 à 48H00 de l'Eosine aqueux à 2% et laissez sécher à l'air.
Boutons de chaleur	<p>Ce sont des petits boutons diffus, surtout dans le cou et sur le haut du corps.</p> <p>Bébé a trop chaud :</p> <ul style="list-style-type: none"> → trop couvert → pièce trop chauffée → couvrez moins bébé. → voir conseils sur le sommeil de bébé.



A
L
L
A
I
T
E
M
E
N
T
A
R
T
I
F
I
C
I
E
L

Constipation	Selles dures et rares : donnez un supplément d'eau entre les repas.
Diarrhée	Selles très fréquentes, liquides, sans matière. Allaitiez plus fréquemment, et VOIR LE MEDECIN SANS TARDER
Coliques	<p>Ce terme est souvent utilisé face aux pleurs inexplicables, d'une certaine durée. Le bébé est tendu, il replie les jambes sur l'abdomen. Ses poings sont fermés et son cri est strident. Par ces signes, il exprime un inconfort et/ou une douleur. Il est possible que cet inconfort intestinal soit dû à une surcharge qui submerge les intestins. Elles sont fréquentes en fin de journée.</p> <p style="text-align: center;">Attention à la façon de boire du bébé pour éviter aérologie [position de la tétine, position de bébé].</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apaisez le bébé couché contre maman ou papa. - Massez doucement le ventre du bébé [sens des aiguilles d'une montre]. - Restez calme - parlez doucement à votre bébé.
Régurgitations	<p>Petits vomissements qui accompagnent le « renvoi » = normal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veillez à ce que votre bébé ne boive pas trop vite, [+/- 15 minutes]. - Changez de tétine. - Faites des arrêts pendant le biberon, que bébé puisse faire des « renvois ». - Changez votre bébé avant le repas plutôt qu'après. - Surélevez légèrement la tête du lit. <p><u>Remarque</u> : Les régurgitations, mêmes parfois importantes, ne sont pas inquiétantes pour autant que le bébé ait une prise de poids correcte et qu'il reste serein. Sinon parlez-en à votre médecin.</p>
Vomissements importants	<p>et VOIR LE MEDECIN SANS TARDER</p> <p><u>Remarque</u> : Notez le moment où surviennent les régurgitations ou les vomissements [<u>par exemple</u> : combien de temps après les repas]. Ces renseignements sont importants pour le médecin lors de la consultation.</p>

5. L'ALIMENTATION DE VOTRE BEBE



L'eau pour préparer les biberons

- Eau en bouteille, peu minéralisée, à température ambiante : Spa Reine, Valvert, Evian, ...
- Il existe un logo vous permettant de savoir si l'eau est bonne pour la préparation des biberons.
- Une bouteille entamée se conserve dans le frigo durant 24 heures, après elle sera jetée ou réservée à l'usage familial.
- Le lait en poudre que le pédiatre vous aura conseillé, une fois ouvert, s'utilise dans le mois. Notez la date d'ouverture sur le sachet.

La préparation

- Lavage des mains au préalable au savon.
- Plan de travail très propre [lavé, rincé et séché].
- Mettez la quantité d'eau [par exemple 90 ml à la sortie de la maternité]. On vous conseillera par la suite la quantité nécessaire en augmentant toujours de 30 ml.
- Chauffez l'eau.
- Mettez la poudre de lait [1 mesurette RASE pour 30 ml d'eau].
- Mélangez le biberon \pm 1 minute.
- Vérifiez qu'il n'y ait pas de grumeaux.
- Testez la température du lait sur la face interne de votre poignet.

Exemples :

- Sortie de la maternité : 90 cc d'eau + 3 mesures de poudre de lait
- Une semaine après : 120 cc d'eau + 4 mesures de poudre de lait

Pour le transport :

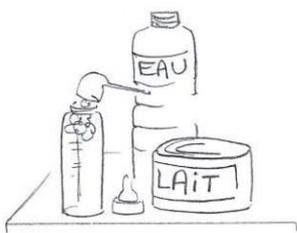
- Préparez le biberon avec l'eau. Prévoir la poudre nécessaire dans un récipient propre et stérile. Celle-ci sera ajoutée après avoir chauffé l'eau.
- On ajoute toujours une mesurette rase de poudre à 30 ml d'eau.

A

L
L
A
I
T
E
N
T

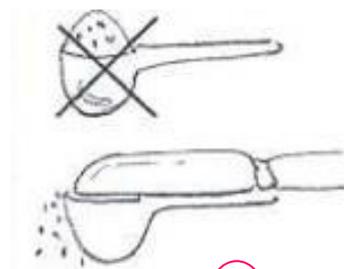
A

R
T
I
F
I
C
I
E
L



1

2



3



4



5



6



7



L'entretien du matériel

- A la fin du biberon, jetez le reste de lait et rincez-le correctement à l'eau chaude, ensuite, nettoyez-le avec du détergent vaisselle.
- Faites de même avec tout le matériel utilisé pour réaliser le biberon.
- Rincez tout à l'eau claire.
- Faites de même avec la tétine que vous aurez ôtée de sa bague.



Eau chaude



Détergent vaisselle

Stérilisation

- Stérilisez le tout suivant le mode d'emploi de votre stérilisateur ou 20 minutes dans de l'eau déjà à gros bouillons.



OU



- Lavez-vous les mains à l'eau savonneuse et séchez correctement le matériel avec un essuie propre du jour.
- Remontez le matériel et entreposez-le dans un endroit propre et sec.

Pour la santé de votre bébé toujours bien laver avant de stériliser

Le temps du repas

- Ce temps demande détente et disponibilité.
- Un bébé ressent l'énervement, l'inquiétude de la personne qui s'occupe de lui.
- Isolez-vous si c'est nécessaire [visites, TV, peuvent perturber bébé].
- Lavez-vous les mains au savon.
- Vérifiez la température du lait sur l'avant du poignet en faisant tomber quelques gouttes de lait [attention aux brûlures de la bouche].
- Présentez le biberon sur les lèvres de votre enfant. Le bébé est dans vos bras, la tête tournée vers vous.
- Veillez à ce que la tétine soit toujours remplie de lait [vous éviterez ainsi qu'il avale trop d'air].
- Adaptez la vitesse de la tétine [jamais serrée à fond].
- Veillez à ce qu'une bulle d'air remonte dans le biberon [signe que la tétine n'est pas bouchée].
- Interrompez-vous régulièrement et positionnez bébé plus droit pour faciliter les renvois.
- Il ne faut jamais réchauffer un reste de lait. Une fois chauffé, le lait doit être consommé dans la demi-heure.
- A la fin du biberon, maintenez votre bébé droit, plus ou moins 10 minutes, pour favoriser la venue d'un renvoi.

Quand donner le biberon ?

Votre bébé a son propre rythme, les biberons seront donc donnés à la demande [min 4 X par jour] lors d'un éveil calme. Ils seront aussi fréquents de jour que de nuit.

Veillez cependant à avoir un espace de 2 heures minimum entre deux biberons.

Il sera fréquent de donner entre 6 et 10 biberons au retour de la maternité.

Le nombre de biberons diminuera au fur et à mesure de l'évolution de votre bébé.

6. POUR LE BIEN-ETRE DE VOTRE BEBE



La chambre ou la pièce où bébé dort sera calme, non enfumée, chauffée à une température maximale de 20° avant 2 mois et inférieure à 18° ensuite, humidifiée si l'air est trop sec, interdite aux animaux, aérée régulièrement.

Le berceau ou le lit, dont l'écartement des barreaux ne permet pas le passage de la tête de votre enfant, sera garni d'un matelas ferme, sans espace libre entre ce matelas et le bord du lit, sans oreiller et sans couverture superflue [éviter de trop couvrir], sans jouet encombrant ou dangereux, éloigné de toute source de chaleur, jamais en plein soleil.

Méfiez-vous du couffin qui peut être instable et dont le matelas est souvent trop mou.

A

L
L
A
I
T
E
M
E
N
T

Contrairement à ce que l'on a longtemps pensé, votre bébé sera couché sur le dos : cette position n'augmente pas les accidents de fausse déglutition durant le sommeil. La position ventrale et latérale reste indiquée uniquement dans certains cas précis et sera alors conseillée par le médecin.

Les vêtements de bébé seront dépourvus de ruban et de cordelette, adaptés à la température ambiante. Il n'est pas nécessaire de couvrir votre enfant davantage que vous ne vous couvrez vous-même.

Un nouveau-né ne passe pas ses nuits durant les premières semaines.

Aucun médicament ne sera donné à bébé sans avis médical et surtout aucun médicament susceptible de l'endormir. Certains médicaments contre la toux peuvent avoir une influence dramatique sur la respiration et sur le rythme cardiaque de votre bébé pendant son sommeil.

Les promenades seront précoces et progressives, sauf avis médical, il n'y a aucune raison d'attendre pour sortir bébé. Evitez les lieux bruyants et trop fréquentés pour les premières sorties.

7. LE CO-SLEEPING OU LE SOMMEIL PARTAGE

A

R
T
I
F
I
C
I
E
L

Le co-sleeping signifie dormir avec son bébé.

Il existe plusieurs façons de le faire :

- lit familial : le bébé dort avec un ou les parents
- lit side-car : le lit est accolé au lit des parents
- lit dans la chambre des parents : le lit est dans la même pièce

Certains enfants, plus que d'autres, ont besoin de contact, de proximité avec leurs parents, ce qui peut vous amener occasionnellement à partager des temps de sommeil avec votre bébé.



La proximité maman - bébé pendant le sommeil permet de nombreux avantages pour l'un comme pour l'autre : les mères perçoivent mieux les signaux de faim de leur enfant. Le « démarrage » de l'allaitement est meilleur et la durée de celui-ci est augmentée.

Ces bébés pleurent moins, ils ont plus de phases de sommeil calme. Ceci a un rôle de prévention contre la mort subite du nourrisson.

Les risques principaux du co-sleeping sont **les chutes du lit** et **l'étouffement** du nourrisson.



C'est pourquoi il est contre-indiqué de pratiquer le co-sleeping dans les situations suivantes :

A
L
L
A
I
T
E
M
E
N
T

⇒ - Les mamans qui donnent du lait artificiel et autre personne qui partage le lit [le père] : lorsqu'on allaite son enfant, un bouleversement hormonal agit sur le sommeil. Les mères allaitantes ont un sommeil léger raccourci et un sommeil profond plus long. Elles accèdent très vite à la phase de sommeil profond et en ressortent très, très vite. Ce phénomène a une action protectrice.

Ce type de sommeil n'existe pas chez les mamans qui donnent du lait artificiel [sauf les 10 premiers jours] ni chez les papas, c'est pourquoi le co-sleeping est déconseillé au-delà de cette période de 10 jours.

- Les fumeurs dégagent du CO quand ils respirent. Cela peut provoquer des apnées chez les nouveau-nés. Il est possible de mettre le bébé dans la chambre mais il faut éviter de partager le même lit. Idéalement, il faut au moins 30 minutes entre la dernière cigarette et le coucher à proximité de votre enfant.
- Celles qui consomment des substances qui altèrent la vigilance [de la drogue [cannabis,...], de l'alcool, des médicaments pour dormir, des anti-dépresseurs, ...] devront éviter de dormir dans le même lit que leur bébé.
- Les personnes extrêmement fatiguées ou malades.
- Les autres enfants.

⇒ concernant les conditions de couchage en co-sleeping,

- il est conseillé d'éviter les accessoires de literie dangereux comme les matelas mous, mal ajustés ; les matelas à eau ; les oreillers trop proches de bébé.
- Eviter de surchauffer les pièces.
- Ne pas mettre bébé sur le ventre, ni entre les parents.
- Il est déconseillé de dormir dans le canapé avec son bébé.
- Un sac de couchage adapté à la taille de l'enfant est moins dangereux qu'une couverture ou une couette. Si vous êtes tout de même amenés à en utiliser une, veillez à ne pas la monter plus haut que les hanches de bébé.
- Dans le lit électrique à la maternité, veiller toujours à mettre les barrières pour sécuriser votre bébé.

Pour le bien-être familial, il est conseillé d'habituer progressivement votre bébé à son propre lit.

Viendra le temps où il sera autonome pour son sommeil.

A
R
T
I
F
I
C
I
E
L

8. LES PLEURS DU BEBE

Un bébé en bonne santé peut pleurer 2 à 3 heures par jour parce qu'il :

- | | |
|-------------------------------------|---------------|
| - est fatigué | - est stressé |
| - est énervé | - a faim |
| - est mouillé | - s'ennuie |
| - ressent des coliques | - etc |
| - désire simplement de la tendresse | |

Si après l'avoir nourri, changé, cajolé, il continue de pleurer, ces petits trucs peuvent l'apaiser :

- | | |
|---|--|
| - lui parler, chanter, mettre un peu de musique | - l'installer en peau à peau |
| - lui masser légèrement le ventre | - le porter |
| - le bercer doucement | - le placer dans un endroit calme en restant à ses côtés |

Si malgré tout, vous restez inquiète, faites appel à un proche ou consultez votre médecin ou pédiatre ou parlez-en à la TMS de l'ONE.

9. QUELQUES RENCONTRES QUE NOUS VOUS PROPOSONS APRES LA NAISSANCE



A
L
L
A
I
T
E
M
E
N
T

Une information « portage » :

Passer une soirée en compagnie de deux sages-femmes pour discuter et essayer les différents moyens et techniques de portage vous permettra d'utiliser cette pratique bien agréable en toute confiance.

Les rendez-vous se prennent au numéro [0476/85.57.88].
Merci de prévenir en cas de désistement ou d'empêchement.



Les massages bébé

Le massage du bébé est un moment privilégié de rencontre et de détente pour le bébé ainsi que pour la personne pratiquant le massage.
Nous vous proposons de vous initier à cette approche lors de rencontres individuelles durant une heure.

Les rendez-vous se prennent au numéro [0479/39.76.64].
Merci de prévenir en cas de désistement ou d'empêchement.



Les consultations chez la psychologue

La naissance de votre bébé vous fait découvrir des émotions fortes tantôt magnifiques, tantôt déstabilisantes.
La réalité ne correspond pas toujours à ce que vous aviez imaginé et vous êtes parfois dépassés par les questions, le stress, la fatigue, les émotions,...

Une psychologue de l'unité mère/enfant peut vous rencontrer et vous aider à gérer ces situations.

Elle vous reçoit sur rendez-vous au numéro [061/23.88.85].
Merci de prévenir en cas de désistement ou d'empêchement.

A
R
T
I
F
I
C
I
E
L

**NOUS VOUS SOUHAITONS DE VIVRE EN FAMILLE,
DE NOMBREUX MOMENTS DE TENDRESSE, DE JOIE, DE CALINS,
DE DECOUVERTES, DE FORCE ET D'ESPOIR POUR LA VIE**

