

CHECK-LIST POUR LA NAISSANCE

✓ CONTRÔLE DE GROSSESSE ✓ MATERNITÉ ? POST-PARTUM

BIEN PRÉPARÉE POUR LA PÉRIODE POST-PARTUM.



Peut-être la naissance de votre enfant est-elle imminente, peut-être avez-vous encore un peu de temps devant vous. L'accouchement doit naturellement accaparer votre esprit; cependant, nous tenons à vous donner quelques conseils concernant **les premières semaines** suivant la naissance, mieux connues sous le nom de période post-partum.



La naissance d'un enfant s'accompagne d'une **organisation totalement revue** du quotidien et de la vie de famille. Le nouveau-né vient **modifier** les habitudes, ses besoins déterminent le déroulement de vos journées. Allaiter et prendre soin du bébé sont des **défis nouveaux, inhabituels**, qu'il faut apprendre à maîtriser. Être toujours là pour le petit et faire passer ses propres envies au second plan constituent un changement. C'est aussi durant cette période que la mère et l'enfant apprennent à mieux se connaître. Les bébés pleurent souvent et il peut être difficile de savoir ce que cela signifie et comment va le tout-petit. Aussi belle que soit la vie de famille, les premiers temps peuvent se révéler éprouvants et exigeants – c'est tout à fait normal et cela concerne de nombreux parents.



Pour être en mesure de relever ce défi, il peut être utile de connaître les différentes **possibilités offertes pour la période** post-partum et d'en profiter. Même si vous ne pouvez faire appel à une aide familiale ou à vos proches, il est important que vous bénéficiiez d'un soutien. Les sages-femmes, les consultants pour nourrissons et petits enfants et les pédiatres se tiennent à vos côtés pour vous conseiller sur la santé de la mère et de l'enfant, mais aussi sur la nouvelle situation de toute la famille.

Dans l'idéal, il est recommandé de prendre contact avec ces spécialistes avant même l'accouchement; vous saurez ainsi qui est votre consultante pour nourrissons et petits enfants, qui est votre sage-femme et qui est votre pédiatre.

Ce dépliant vous présente les principales offres et adresses.



ENTRE DE BONNES MAINS AUPRÈS DE VOTRE SAGE-FEMME.



www.baslerhebamme.ch

Votre sage-femme suit toute votre famille pendant la période sensible après l'accouchement et **vous propose son aide** dans la gestion du quotidien avec votre nouveau-né. Pendant les dix premiers jours suivant la naissance de votre enfant, votre sage-femme vous rend visite chez vous, chaque jour si nécessaire, pour voir comment vous allez.

Elle vérifie l'état de santé de la mère et de l'enfant, en contrôlant par exemple la fonction cardiaque, en mesurant la hauteur utérine de la mère, en suivant la guérison d'une plaie au périnée et en s'informant sur les pertes.

Par ailleurs, elle est également là pour apporter son aide et son assistance pour l'allaitement, et si besoin pour le sevrage. Votre sage-femme vous soutient dans le suivi et le soin de votre nouveau-né, contrôle sa prise de poids, la guérison de la plaie autour du nombril et bien plus encore.

Les sages-femmes de la région de Bâle proposent des cours de remise en forme et de rééducation du périnée, et vous informent sur la sexualité et le planning familial. En situation de crise, elles collaborent étroitement avec les spécialistes concernés. Elles font preuve de beaucoup d'engagement à tout instant pour ces tâches diverses, **365 jours par an, même le dimanche et les jours fériés.**

La **prise en charge et l'accompagnement** des familles après une fausse-couche ou la mise au monde d'un enfant mort-né

font également partie de leurs attributions. Elles apportent par ailleurs leur soutien aux femmes et aux couples après un traumatisme lié à un accouchement difficile. Des sages-femmes dûment formées offrent des thérapies alternatives telles que l'homéopathie, la phytothérapie, l'acupuncture, la thérapie respiratoire, le massage du bébé pendant la grossesse, l'accouchement et la période post-partum.

Les sages-femmes contribuent fortement à la promotion de **la santé de la mère et de l'enfant.** Avec leurs conseils et leurs informations, elles favorisent le bon déroulement de la période post-partum et participent ainsi au bien-être à long terme de toute la famille. Les coûts de suivi ambulatoire à domicile pendant les dix premiers jours suivant la naissance sont pris en charge par votre assurance de base, tout comme trois séances de consultation en lactation pendant toute la durée d'allaitement, dès le 11^e jour suivant la naissance.

Vos sages-femmes de la région de Bâle se réjouissent de faire votre connaissance avant même l'accouchement. Pour toute question ou commentaire, elles se tiennent personnellement à disposition par e-mail ou téléphone. Vous trouverez leurs adresses et des informations mises à jour sous www.baslerhebamme.ch. De 8 h à 20 h (lu-di), vous bénéficiez d'un conseil téléphonique sur notre Helpline FamilyStart ou pouvez être mise en relation avec une sage-femme: Tél. 0848 622 622.

Nom de votre sage-femme:

Adresse:

Téléphone:

HELPLINE
FAMILYSTART
BEIDER BASEL
8 – 20 H
0848 622 622



UN PÉDIATRE DÈS LES PREMIERS JOURS.

www.kindermedizin-regiobasel.ch



Tout comme vous comptez sur votre **médecin de famille**, il est recommandé de choisir pour votre enfant un **pédiatre**, qui sera votre interlocuteur et vous accompagnera en cas de questions en matière de santé et de maladie. Des **étapes importantes de développement** interviennent à tout âge, et plus particulièrement pendant la première année. Le pédiatre **évalue le développement** physique, psychique et mental de votre enfant, pratique des examens de prévention et donne les **vaccins**. Vous pouvez par ailleurs vous tourner vers votre pédiatre si vous vous inquiétez de la santé ou du développement de votre enfant, tout comme il peut répondre à vos questions en matière de nutrition ou de **sommeil**.

CHOISISSEZ UN PÉDIATRE AVANT MÊME LA NAISSANCE DE VOTRE ENFANT.

Vous en trouverez une liste dans l'annuaire ou sur www.kindermedizin-regiobasel.ch. Vous pouvez aussi obtenir une liste de pédiatres par quartier auprès du «Kinder- und Jugendgesundheitsdienst» de Bâle-Ville (St. Alban-Vorstadt 19, 4042 Bâle; tél. 061 267 45 20).

DATE DU PREMIER EXAMEN DE PRÉVENTION.

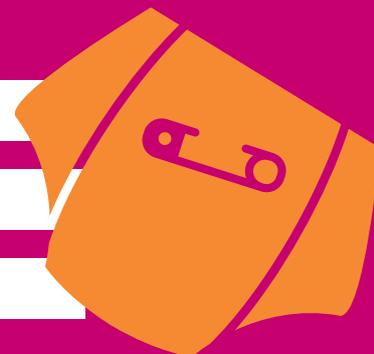
Informez le pédiatre dès que possible de votre retour à domicile et convenez d'une date pour le **premier examen de contrôle**, qui doit intervenir **deux semaines** après la naissance. Par ailleurs, pendant la grossesse, déclarez votre enfant auprès d'une assurance-maladie. Chacun est tenu d'être assuré en Suisse.

Votre enfant est couvert en cas de maladie et d'accident par **l'assurance maladie obligatoire (LAMal)**. Les coûts des **examens de prévention sont également pris en charge**. Il vous suffit de régler la quote-part de 10%.

Nom du pédiatre:

Adresse:

Téléphone:



ADRESSES.

Hôpital universitaire pédiatrique des deux Bâle (UKBB)

Spitalstrasse 33
4056 Bâle
Tél. 061 704 12 12
www.ukbb.ch

Maternité Hôpital universitaire de Bâle

Spitalstrasse 21
4056 Bâle
Tél. 061 265 25 25
www.unispital-basel.ch

Services d'aide et de soins à domicile, Spitex Bâle, pour la grossesse et la période post-partum

Feierabendstrasse 44
4051 Bâle
Tél. 061 686 96 15
www.spitexbasel.ch

Consultante diplômée en lactation IBCLC

Références et interlocutrice
pour la région de Bâle:
M^{me} Monica Birchler
Tél. 061 265 90 94

La Leche League

Consultation téléphonique en lactation
et réunions de partage. Référence et
interlocutrice pour la région de Bâle:
M^{me} Claudia Schlegel
Tél. 061 302 44 91

Elternnotruf

Conseil téléphonique 24 heures sur 24
pour les parents qui se sentent dépas-
sés, s'inquiètent pour leur enfant et ont
besoin d'être conseillés rapidement:
Tél. 0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

FamilyStart – Helpline

Pour toute question sur la grossesse,
la naissance, la période post-partum
et l'allaitement tous les jours de 8 h à
20 h, conseil téléphonique et mise en
relation avec des sages-femmes:
Tél. 0848 622 622

SITES INTERNET.

www.baslerhebamme.ch

www.kindermedizin-regiobasel.ch

www.muetterberatung-basel.ch

www.einelternfamilie.ch

www.muetterhilfe.ch

www.mutterglueck.ch

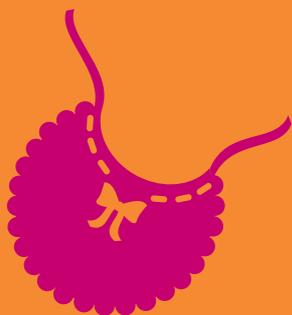
www.postnatale-depression.ch

www.profamilia.ch

www.schreibabyhilfe.ch

www.swissmom.ch

www.zwillinge.ch





Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► **Abteilung Prävention**



**Gesundheitsdienste Basel-Stadt
Abteilung Prävention**

St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel
Tel. 061 267 45 20

abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch

