



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

VOTRE BIEN ETRE EN NEONATOLOGIE

Votre / vos bébés sont hospitalisés en néonate ? Que cela soit pour quelques jours ou quelques semaines, cette période peut être intense, fatigante, déroutante.

Dans ce contexte, il est essentiel de penser aussi à vous durant l'hospitalisation de vos bébés. A votre confort, votre récupération, et à ce qui pourra vous apporter un peu de douceur au quotidien.

Cela vous semble secondaire ? Pas du tout.

Surtout si vous venez d'accoucher, parfois par césarienne (une chirurgie majeure), et que vous avez vécu une grossesse monochoriale déjà éprouvante. Votre corps et votre esprit ont besoin d'attention.

Prendre soin de vous, c'est aussi vous donner les ressources pour être présent(e) auprès de vos bébés. Sachant que le temps peut paraître suspendu en néonate, à la fois long et court. Votre santé mentale et physique sont donc précieuses pendant cette période.

Voici donc une liste non exhaustive de ce qui nous a été utile, à nous, et que nous souhaitons aujourd'hui vous partager.

S'ALIMENTER

- Une gourde d'eau fraîche, 1 litre minimum !
- Un petit thermos de thé ou de café (avec le thé que vous aimez, pas celui du distributeur).
- Quelques biscuits, barres de céréales, fruits ou fruits secs que vous aimez !
- Du chocolat, c'est toujours une bonne idée le chocolat !

ATTENTION : l'idée n'est pas de boire trop de café ou de thé, surtout si vous allaitez un / des bébés nés prématurément. Chez eux, la caféine peut rester plusieurs jours dans leur organisme, et ainsi provoquer agitation, irritabilité, troubles du sommeil, accélération du rythme cardiaque, et parfois des troubles digestifs. Leur système nerveux étant encore en développement, ils sont bien plus sensibles à ces effets ! Et cela peut ainsi avoir une incidence sur la prise de poids car un bébé trop agité peut moins bien téter.

SE DIVERTIR

- Un bon livre / un magazine.
- Votre chargeur de téléphone portable.
- Une tablette et son chargeur.



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

- De la musique et une petite enceinte portable, pour vous mais aussi pour vos bébés.
- Un cahier et quelques stylos pour y noter vos questions et/ ou vos réflexions.
- Un cahier de coloriage et des crayons / feutres.
- Des jeux simples type sudoku.
- Des photos de votre famille, de vos animaux.

ETRE CONFORTABLE

- Un oreiller confortable.
- Votre coussin d'allaitement si ceux fourni par le service ne vous conviennent pas.
- Des chaussons antidérapants ou chaussettes.
- Une tenue douce, large, avec aucun élastique mal placé !
- Un châle si vous avez besoin de vous réchauffer un peu.
- Un masque de nuit si vous souhaitez faire une petite sieste malgré les lumières de la chambre.

ALLAITER

- Le nécessaire pour votre allaitement ou pour tirer votre lait dans de bonnes conditions (crème mamelons, coussinets).
- Un soutien-gorge ou une brassière de rechange, notamment si vous allaitez.

SANTE ET HYGIENE

- Quelques produits de toilette (type dentifrice, déodorant, brosse).
- Des mouchoirs, en boîte ou en paquet.
- Un rouleau de papier toilette « doux et épais », plus agréable que celui de l'hôpital.
- Vos médicaments et traitements en cours.
- Des serviettes hygiéniques si nécessaire.
- Vos bas de contention pour les premiers jours.
- Une bouillotte si vous avez des douleurs à faire passer.
- Des culottes de rechange (idéalement adaptée si césarienne – Wounded Women).
- Une crème cicatrisante pour masser votre cicatrice tous les jours.

Et un grand tote bag pour transporter tout cela ! Ou une valise à roulette si cela vous semble plus pratique.

ATTENTION

Ces informations sont données à titre de conseils uniquement, et ont simplement vocation à vous guider. Les professionnels de santé qui vous suivent peuvent aussi vous éclairer.