

Chers parents,

Vous quittez l'hôpital avec votre/vos bébé(s) et regagnez votre domicile. Cette lettre vous explique ce à quoi vous devez vous attendre au cours des prochaines semaines. Nous avons pleinement conscience du fait que pour les nouveaux parents, et notamment ceux et celles qui le sont pour la première fois, la pandémie de COVID-19 est une grande source d'inquiétude et d'anxiété et que certaines personnes se sentent perdues, seules et ne savent pas quoi faire. Donner la vie pendant une période de pandémie mondiale et essayer de préserver tout le monde de la COVID-19 est devenu complexe pour toutes les personnes impliquées et nous sommes tous concernés. Nous sommes désolés du fait que vous n'avez pas pu profiter d'une expérience d'accouchement « normale » que vous auriez souhaitée avant cette pandémie. Nous avons conscience du fait qu'il ne s'agit pas d'une situation idéale et nous vous remercions de votre patience et de votre compréhension.

Nous espérons que les informations suivantes vous permettront de comprendre la façon dont notre service fonctionne pendant la pandémie, et comment vous pouvez obtenir un soutien et des informations supplémentaires si nécessaire.

### Retour à domicile avec votre bébé – à quoi s'attendre

- **Jour 1 ou 2** La sage-femme communautaire vous contactera le jour suivant votre sortie de l'hôpital afin de savoir comment vous allez et déterminer si vous avez besoin d'une visite à domicile ou si vous pouvez vous rendre en clinique post-natale.
- **Jour 3** Si vous allaitez, nous proposerons une évaluation de l'allaitement.
- **Jour 5** Nous proposerons de peser votre bébé et nous vous demanderons votre autorisation pour réaliser le test de dépistage à partir d'une goutte de sang chez le nouveau-né. Il s'agit d'un test de dépistage et vous pouvez obtenir plus d'informations concernant le test et les maladies sur lesquelles porte ce dernier en consultant notre site Internet [www.cht.nhs.uk/services/clinical-services/maternity-services](http://www.cht.nhs.uk/services/clinical-services/maternity-services)
- Des rendez-vous supplémentaires avec une sage-femme peuvent être prévus selon votre situation personnelle.
- **Jour 10-14** Votre visiteur médical doit vous tenir au courant et prévoir une visite post-natale à cette période.
- **Jour 14** Si vous et le bébé vous portez bien, vous serez prise en charge par votre visiteur médical et votre médecin généraliste.

**Consultations post-natales :** De nombreuses mères préfèrent se rendre en clinique post-natale à une heure définie. Des visites à domicile peuvent également être prévues selon les besoins, par exemple après un accouchement par césarienne. Toutefois, les heures de rendez-vous peuvent correspondre à une « fenêtre » de deux heures. Nous essayons de respecter les heures de rendez-vous, mais les soins maternels sont par définition imprévisibles, et par conséquent il arrive parfois que votre visite ou votre rendez-vous ait lieu plus tard que prévu.

**Avez-vous été oubliée ?** Si vous attendez un appel ou une visite et que vous craignez que les sages-femmes communautaires vous aient oubliée, veuillez contacter le service dans lequel vous étiez hospitalisée ou la ligne d'assistance maternelle : MAL Calderdale : 01422 261364 Huddersfield : 01484 355743

Chair: Philip Beveridge  
355743 Lundi - Vendredi 8 h 30 - 12 h 30 et 13 h 00 - 16 h 00  
Chief Executive: Dr Owen Williams OBE

**Mises en jour et informations sur les services :** Consultez notre site Internet (lien ci-dessus) ou Better Health on the page Facebook for Calderdale & Huddersfield pour obtenir les dernières informations

concernant nos services et les liens vers les coordonnées, les services de soutien et d'autres informations utiles.

**Soutien pour l'allaitement** : Votre sage-femme communautaire, votre assistante sage-femme ou votre visiteur médical peut offrir un soutien à domicile ou en clinique post natale. Elle peut également vous orienter vers des conseillers/-ères en allaitement du nouveau-né.

Vous pouvez aussi contacter vos conseillers/-ères en allaitement du nouveau-né directement au 01484 344345 : Veuillez être prête à laisser un message clair, en indiquant votre nom, vos coordonnées, ainsi qu'une brève description de votre problème. La ligne est ouverte du lundi au vendredi, de 9 h 00 à 17 h 00 et vous êtes rappelée dans les plus brefs délais.

**Votre visiteur médical** : Nous l'informerons de la naissance de votre bébé et vous serez contactée dans les jours qui suivent afin de prévoir une visite. Le rôle des visiteurs médicaux est d'aider les nouveaux parents en ce qui concerne l'allaitement et la surveillance de la santé du nouveau-né. Ils offriront également un soutien pour votre bien-être personnel et votre rôle de parent. Si vous souhaitez contacter le service de visite médicale :

- Interlocuteur/-trice Calderdale : 0300 3045076
- Interlocuteur/-trice Kirklees : 0300 304 5555

**Santé mentale** : Il est normal que vous soyez émotive quelques jours après la naissance de votre bébé. Certaines mères peuvent développer une dépression post natale, avec plus rarement une psychose post natale. Nous vous interrogerons sur votre bien-être émotionnel, mais si vous vivez une épreuve difficile ou si votre partenaire est préoccupé(e), veuillez en parler à votre sage-femme ou contacter vos services locaux directement.

Si vous êtes enregistrée auprès d'un médecin généraliste à Calderdale, Kirklees ou Wakefield, vous pouvez contacter une ligne d'assistance gratuite 24h / 24 pour obtenir des conseils ou un soutien immédiat : 0800 183 0558. Si vous vivez à Bradford et avez besoin d'une aide d'urgence, contactez la ligne d'assistance Première réponse 24h / 24 : : 01274 221181.

**Gestion des pleurs** : Avec le manque de sommeil, une pandémie mondiale et un nouveau bébé, il est courant pour les nouveaux parents de se sentir stressés lorsque leur bébé pleure. Nous souhaitons vous rassurer sur le fait que vous pouvez vous éloigner si vous avez vérifié que le bébé va bien et si les pleurs vous ennuiement trop. Après quelques minutes, une fois que vous avez retrouvé votre calme, revenez et vérifiez que tout va bien. Parlez-en avec votre sage-femme ou votre visiteur médical si c'est difficile pour vous. Appelez le service où vous étiez hospitalisée si cela est particulièrement difficile la nuit.

- **I** – Les pleurs de l'enfant sont normaux
- **C** – Des méthodes rassurantes peuvent aider
- **O** – Vous pouvez vous éloigner
- **N** – Ne secouer jamais un bébé

**COVID-19 et votre bébé** : Nous respectons les recommandations du Royal College of Obstetrics and Gynaecologists (RCOG) qui publie également des conseils et directives à l'attention des nouveaux parents, certains sous format vidéo et accessibles depuis le site Internet [www.rcog.org.uk](http://www.rcog.org.uk)

**Rester en sécurité** : Il est important que vous assistiez à vos consultations post natales afin que nous puissions réaliser une surveillance et vérifier le bien-être de votre bébé. Si vous présentez des symptômes de COVID-19 ou êtes en auto-isollement, veuillez téléphoner avant votre rendez-vous afin d'obtenir des

conseils. Si vous êtes inquiète pour votre bébé ou vous-même à tout moment, veuillez nous contacter sans tarder. N'oubliez pas que nous sommes là pour vous aider. En dehors des heures d'ouverture, contactez le NHS 111. N'oubliez pas de suivre les directives nationales, locales et de l'hôpital pour votre santé et celle de votre bébé en cette période de COVID-19, en respectant notamment les gestes suivants :

- Lavage des mains correct et fréquent pendant au moins 20 secondes.
- Utilisation d'un gel pour les mains après avoir touché quelque chose en dehors de votre domicile.
- Utilisation de mouchoirs en cas de toux et d'éternuements (« Catch it, bin it, kill it »)
- Distance de deux mètres entre vous et les autres personnes
- Port d'un masque propre

**Restez en bonne santé** : aider votre système immunitaire naturel en adoptant un régime alimentaire bien équilibré (consommation de fruits et de légumes en grandes quantités). Si vous allaitez, vous devez continuer de prendre de la vitamine D 10 µg et vous assurer de boire suffisamment de liquides.

Cordialement,

*Karen Spencer*

Directrice associée des soins infirmiers / responsable service sage-femme

Janvier 2021