

Maternité de la



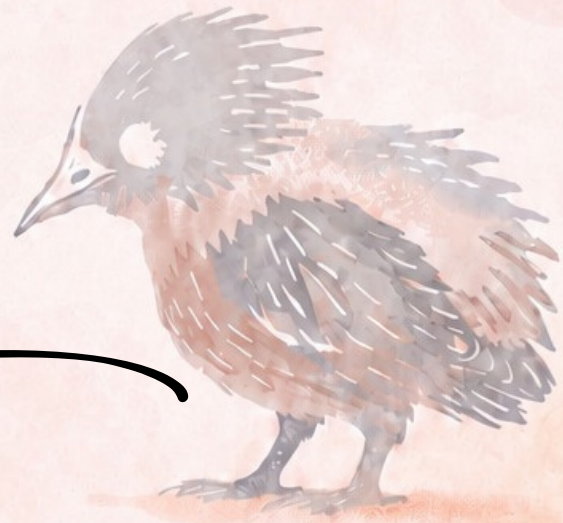
CLINIQUE

Kuindo-Magnin

Livret

de

Sortie





# *Le début d'un long voyage...*

La venue au monde d'un bébé est un moment intense, une rencontre bouleversante où les émotions se mêlent.

En tant que parents, vous allez apprendre à vous ajuster au rythme encore désorganisé de votre nouveau-né, avant de trouver, petit à petit, celui qui vous conviendra à tous.

Pour vous accompagner dans cette nouvelle aventure, l'équipe de la maternité vous propose ce livret, conçu comme un guide bienveillant pour vos premiers pas.

*N'oubliez jamais que chaque bébé est unique !*

# Sommaire

## Conseils bébé

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Mon alimentation                           | 6  |
| Repérer les 3 phases de signe d'éveil      | 7  |
| Mes soins d'hygiène                        | 10 |
| Mon carnet de santé                        | 11 |
| Protégez ma santé                          | 11 |
| Protégez mon sommeil                       | 12 |
| Assurez ma sécurité                        | 14 |
| Mes sorties                                | 15 |
| Protégez-moi du soleil                     | 15 |
| Mes pleurs                                 | 16 |
| Me rassurer                                | 16 |
| Protégez-moi de l'aplatissement de ma tête | 18 |

## Conseils maman

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Mes rendez-vous dans les prochains mois | 20 |
| Mes soins d'hygiène                     | 21 |
| Contraception / Sexualité               | 22 |
| Fatigue, difficultés maternelles        | 23 |
| L'entretien post-natale précoce         | 23 |
| Numéros utiles                          | 28 |



# *Conseils bébé*



# Mon alimentation

« J'ai besoin de manger suffisamment et souvent pour continuer à grandir.  
Je retrouverai mon poids de naissance vers le 10<sup>ème</sup> jour, puis je prendrai environ 200g par semaine. »

Le lait est le seul aliment nécessaire pendant mes 6 premiers mois.

Aucun autre aliment ou boisson avant 4 mois.

Pas de tisane, jus, eau sucré, miel avant l'âge de 1 an.

## Je me nourris bien si :

-  Je m'éveille spontanément et prends entre 8 et 12 tétées par 24h (*de façon irrégulière*)
-  Vous pouvez m'entendre et/ou me voir déglutir
-  Au fil de la tétée, je me détends progressivement
-  J'ai au moins 4 à 6 couches mouillées d'urines par période de 24h

## Et si ma maman a :

-  Des sensations de picotement, de chaleur ou de tension dans le sein
-  Un écoulement de lait sur le 2<sup>ème</sup> sein
-  Une sensation de soif
-  Semble détendue, somnolente
-  Le sein souple (*en fin de tétée*)
-  Ne ressent aucune douleur au sein et ses mamelons ne sont pas déformés

**La prise de poids journalière est de 20 à 30 g, avec une reprise du poids de naissance au cours des 10 premiers jours.**

Des urines et selles abondantes indiquent un bon transfert de lait, garantissant une prise de poids satisfaisante.

Il y aura des « jours de pointe » (à 3, 6, 9 semaines et à 3 mois) avec des tétées plus fréquentes, durant de 24 à 48h.

Ne t'inquiète pas, cela ne signifie pas un manque de lait. Il suffit simplement de me nourrir à la demande.

« Nourris-moi dès que je montre des signes d'éveil, sans attendre que je pleure pour me mettre au sein. »

**Quels sont les signes d'éveil ? → page suivante**

# Repérer les 3 phases de signe d'éveil

## PREMIERS SIGNES

*Je commence à avoir faim*



## SIGNES CLAIRS

*T'ai vraiment faim*



## SIGNES TARDIFS

*Je dois retrouver mon calme*



IL PLEURE

IL EST AGITÉ

SA PEAU ROUGIT



## APAISER ET CONSOLER VOTRE BÉBÉ

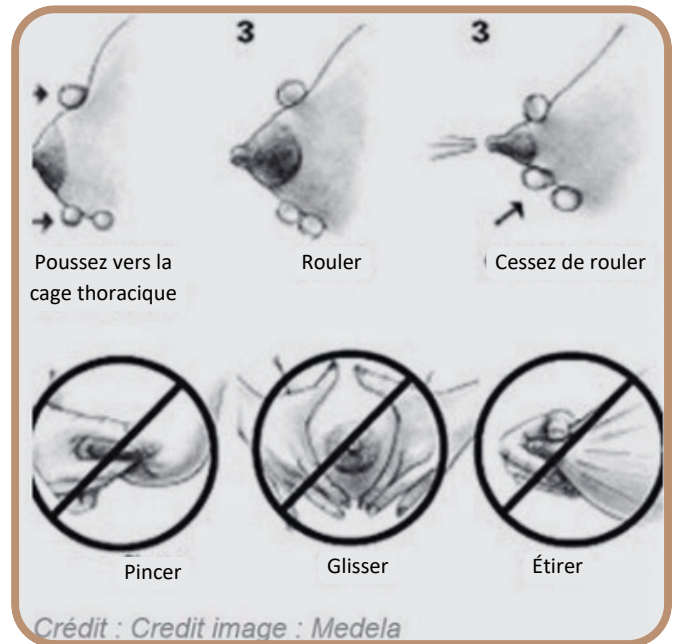
*Parler-lui, mettre le en peau-à-peau, bercez-le, cajolez-le...*

## Peut-être que l'on te conseillera de tirer ton lait

Il existe 2 méthodes :

### *L'expression manuelle*

- 🐒 Avant de recueillir, lave-toi bien les mains et utilise un récipient propre
- 🐒 Pour soutenir le sein, place l'index sous l'aréole et le pouce au-dessus, en maintenant la main en soutien sous le sein
- 🐒 Relâche et recommence



### *Le tire-lait*



- 🐒 Il peut être loué en pharmacie.
- 🐒 Pour un gain de temps, préférez un tire-lait électrique avec un double pompage
- 🐒 L'expression du lait ne doit pas être douloureuse
- 🐒 La tétérelle doit être adaptée à la taille du mamelon.

Le lait peut être conservé dans des pots en verre ou des sachets plastiques, avec l'indication de la date et heure, du nom et de la quantité (*maximum 60 ml*).

Vous pouvez mélanger les laits provenant de recueils différents, mais uniquement s'ils sont à la même température.

### *La conservation du lait*

| <i>Condition de conservation</i> | <i>Durée de conservation</i> |
|----------------------------------|------------------------------|
| Température ambiante             | 1 heure                      |
| Au réfrigérateur (lait frais)    | 4 jours                      |
| Au congélateur (-18°C)           | 4 mois                       |

Le lait décongelé se conserve au réfrigérateur pendant 24h et à température ambiante pendant 1h.

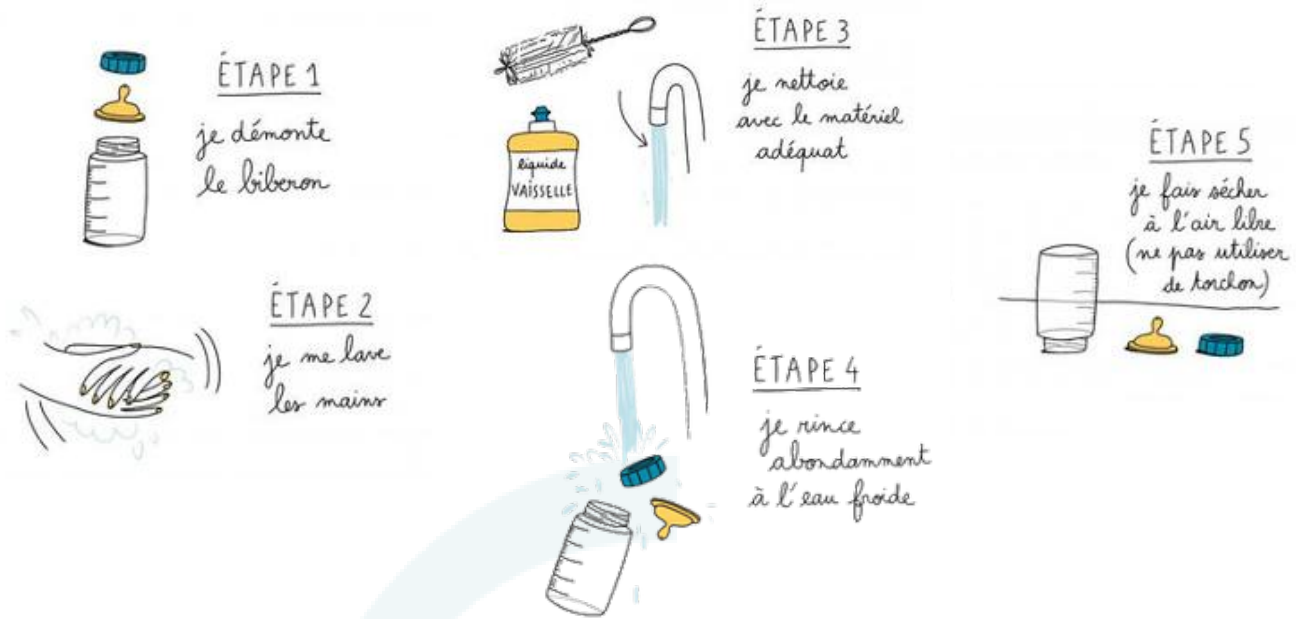
**Ne jamais recongeler le lait.**

Il est préférable de réchauffer le lait **au bain-marie**, et non au micro-ondes.

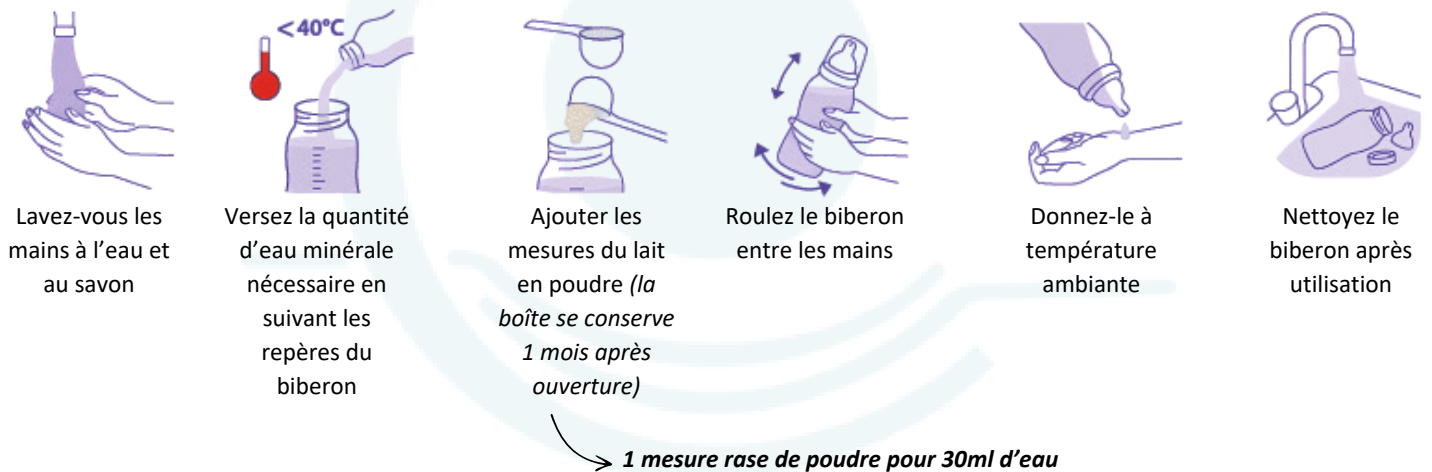
# Préparation de lait artificiel pour nourrisson

Stérilisez le biberon avant sa première utilisation en le faisant bouillir

## Le lavage



## La préparation du biberon



« Propose moi 6 à 8 biberons sur 24h. »

Installez-vous dans une position confortable

Surveillez le débit, ni trop rapide, ni trop lent



Inclinez horizontalement le biberon afin que la tétine soit toujours pleine de lait

Installez-moi face à vous en position demi-assise

Choisissez une tétine adaptée

Ne me laissez pas boire seul mon biberon → risque de fausse route

« Ne me forcez pas à terminer mon biberon, quand j'ai fini, jetez le lait qui reste.

Lavez le biberon tout de suite ! »



Après la tétée, n'oubliez pas mon rot !

# Mes soins d'hygiène

## Toilette/bain

C'est un moment de **complicité, d'échange** et de **tendresse**.

Il n'est pas nécessaire de le faire tous les jours, **3 fois par semaine sont suffisantes**, et il ne faut pas dépasser **10 minutes** pour éviter le refroidissement.

**Le bain enveloppé** vu en maternité peut être poursuivi à la maison, avec une eau à **37°C** en vous aidant d'un thermomètre de bain, et un savon doux, surgras, visage, corps et cheveux.

Le matériel doit être **préparé à l'avance** et être à **porté de main**.

Le séchage se fait par **tamponnement**. Assurez-vous que **les plis soient bien secs**.

## Soin du cordon

1 fois par jour, **lavez-le à l'eau et au savon**, rincez et **séchez-le bien**. **Imbibez légèrement** une compresse de **Biseptine**, et **tamponner légèrement** la base du cordon, sans frotter (*ne pas rincer*). À réaliser **jusqu'à la chute du cordon**, qui a lieu (*environ*) entre **5 à 10 jours**. Continuer le nettoyage **jusqu'à la cicatrisation**.

Ne pas hésiter à consulter si le cordon **reste mou, tarde à tomber, suinte, saigne, sent mauvais** ou si une **rougeur apparaît à sa base**.

## Soin du visage

Il peut être nettoyé avec l'**eau du bain**.

Si mes yeux coulent, utiliser du **sérum physiologique** avec une **compresse**.

Si mon nez est encombré, faire des **lavages** avec une pipette de **sérum physiologique dans chaque narine**, aussi souvent que nécessaire.

## La température

Contrôlez ma température **en rectal**, seulement **en cas de doute** : si je suis **grognon**, si j'ai **chaud** ou **froid**, si je suis **pâle** ou **transpirant** et si mon **comportement** est **inhabituel**.

## Les soins du siège

Se font à l'**eau à chaque change**, de façon **régulière**. Il est important de bien sécher par tamponnement.

Si mes fesses sont **irritées**, laissez-les à l'**air** ou utilisez la **crème prescrite** par le médecin.

## Massages

Ils me permettent de me **détendre**, de me **stimuler** et de passer un moment agréable avec vous, de **renforcer nos liens**.

# Mon carnet de santé

## Un outil précieux



-  Papa, maman, prenez soin de mon carnet de santé.
-  Il est essentiel pour assurer la communication entre les différents professionnels de santé qui s'occupent de moi.
-  Conservez-le dans mon sac à langer.
-  Vous y trouverez des informations importantes, notées par le pédiatre et la sage-femme lors de mon séjour à la maternité, ainsi que de précieux conseils pour vous accompagner.

## Protégez ma santé

### Visites/Pesées

-  Pesée 1 à 2 fois par semaine le premier mois de vie (*sage-femme, PMI, pédiatre, médecin généraliste*)
-  Consultation avec un médecin entre 15 jours et 1 mois
-  Puis une visite mensuelle avec un médecin généraliste, pédiatre ou sage-femme.

**Calendrier vaccinal : Cf. carnet de santé**

### Montrez-moi rapidement au médecin en urgence si :

-  J'ai un comportement inhabituel : agitation ou au contraire peu réactif, cris aigus ou faibles
-  Température supérieure à 38°C ou inférieure à 36°C les 3 premiers mois
-  Diarrhée brutale, surtout si associée à des vomissements
-  Jaunisse avec difficulté d'alimentation et/ou à des selles très pâles ou blanches
-  Je suis gêné pour respirer même après m'avoir nettoyé le nez

**PAS D'AUTOMÉDICATION SANS AVIS MÉDICAL !**

# Protégez mon sommeil

## En prévention de la Mort Inattendue du Nourrisson

Je dors entre 16 et 20h par 24h.

Il est recommandé que je dorme dans **mon propre lit**, de préférence **dans votre chambre** les **6 premiers mois** (co-dodo).

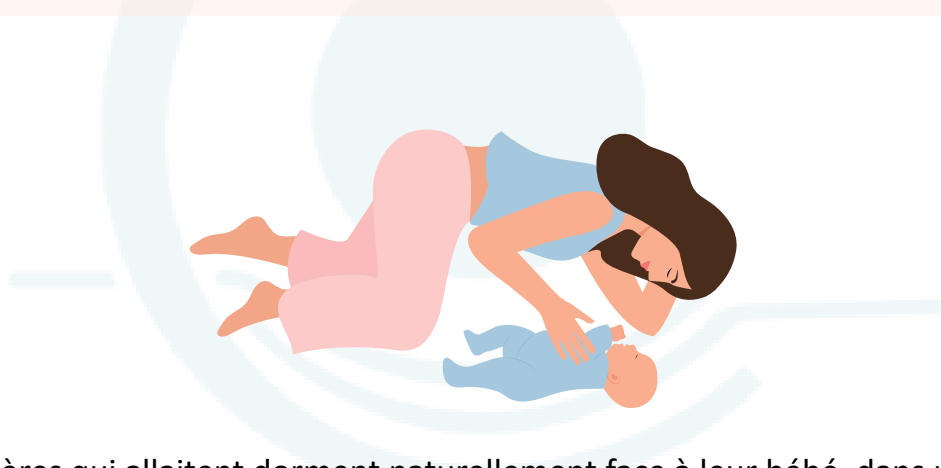
### Je suis couché en sécurité

-  Sur le dos, le visage dégagé
-  Sans couverture, sans oreiller, sans cocon et sans tour de lit, pour me couvrir une gigoteuse ou une turbulette
-  Sur un matelas ferme, adapté aux dimensions du lit
-  Sans peluches ni doudous



Il n'est pas recommandé de partager un lit avec votre bébé pendant les premiers mois, d'autant plus s'il est né **prématuré** ou de **petit poids**. Si vous n'avez pas le choix que de partager le lit parental (co-sleeping), certaines conditions sont à respecter :

-  Le matelas doit être ferme et plat. Évitez les matelas à eau, trop mous, à mémoire de forme ou en mauvais état
-  Assure-toi que je ne puisse pas tomber du lit ou me coincer entre le matelas et le mur
-  La pièce ne doit pas être trop chaude
-  Habille-moi en fonction de la saison
-  Le drap ou la couverture ne doit pas recouvrir mon visage et ma tête
-  Ne me laissez pas seul dans ou sur le lit, je risquerais de me mettre dans une position dangereuse
-  Je dois être installé de ton côté maman, jamais entre papa et toi, à hauteur de ta tête
-  Pas d'oreillers ou coussin autour de moi, et on ne doit jamais me tourner le dos



La plupart des mères qui allaitent dorment naturellement face à leur bébé, dans une position qui empêche ce dernier de bouger vers le haut ou le bas du lit.

Généralement, votre bébé s'allongera sur le côté pour téter. Dès qu'il ne tète plus, il faut le poser **sur le dos** pour dormir, **jamais sur le ventre ni sur le côté**.

**En cas de co-sleeping, le parent ne doit pas fumer, consommer de l'alcool, des médicaments, des drogues ou toute autre substance pouvant causer de la fatigue, ni avoir un excès de poids.**

**De plus, il est important de ne pas vous endormir avec votre bébé sur un canapé ou un fauteuil.**

# Assurez ma sécurité

*Je ne reste jamais seul sans surveillance*

-  Dans une pièce avec un animal
-  Dans mon bain
-  Dans la voiture
-  À la garde d'un autre enfant



## Protégez-moi

### DE LA FUMÉE (tabac et feu)

**Elle augmente les risques d'infections, d'asthme et de Mort Inattendue du Nourrisson.**

Il est important de ne pas fumer en ma présence, ni dans la maison, même si les fenêtres sont ouvertes ou que je ne suis pas là, car les toxines de la fumée restent dans l'air pendant plusieurs jours.

### DES INFECTIONS

Il est important de vous laver les mains régulièrement.

Évitez de me mettre en contact avec mes frères et sœurs ou des personnes malades.

Si vous avez un rhume, un mal de gorge, des éternuements ou une toux, portez un masque.

Pensez également à faire les rappels des vaccinations de mon entourage, en particulier contre la coqueluche.

### DE LA DENGUE

Avec une moustiquaire, des prises anti-moustiques et des répulsifs adaptés.

### DES ÉCRANS

Entre 0 et 3 ans, les échanges avec l'entourage et l'utilisation des 5 sens vont être essentiels pour le bon développement de votre enfant. C'est grâce aux interactions quotidiennes avec son environnement qu'il mettra en place des repères spatiaux et c'est en touchant, en manipulant les objets avec lesquels il joue qu'il va se familiariser avec un espace en 3 dimensions.

L'acquisition de repères temporels se fera, elle, à partir des histoires que vous lui raconterez et des livres d'images dont il tournera les pages.

Le risque est que les écrans viennent remplacer ces activités. En effet, le temps passé devant les écrans sera du temps en moins pour les activités motrices, exploratrices et interhumaines. Le but est donc que ces derniers n'éloignent pas votre enfant des activités qui impliquent les 5 sens, car cela pourrait avoir des conséquences néfastes sur son développement.

# Mes sorties



-  Possibles dès la sortie de la maternité
-  Évitez les lieux publics très fréquentés les deux premiers mois
-  Aux heures les moins chaudes
-  En voiture, je dois être attaché dans un siège adapté à mon poids et à ma taille et ne jamais y rester seul
-  Même sur un court trajet, ne jamais me prendre sur les genoux

## Protégez-moi du soleil

Mets-moi des vêtements **légers** et couvre bien **mes bras et mes jambes**.

Mets un joli chapeau à **large bord** et des lunettes pour me protéger.

Reste à **l'ombre** avec moi.

N'oublie pas la **crème solaire avant de sortir**, et de m'en remettre **toutes les 2h**.

Donne-moi **souvent à boire**.

Et n'utilise pas de manou ou de couverture sur mon cosy ou ma poussette, car ça chauffe trop.

Mets-moi plutôt **sous une ombrelle**.



# Mes pleurs

Pleurer est le seul moyen dont je dispose pour exprimer ma faim, ma douleur, mes émotions.

**Ce n'est pas un caprice, c'est un véritable réflexe de survie.**

Pendant mes trois premiers mois, je pleure parfois sans raison apparente, surtout en fin de journée, entre 16h et 22h.

Ne vous en faites pas, mes pleurs sont tout à fait normaux et ce n'est pas votre faute. Vous êtes des parents géniaux, ne doutez pas de vous.

Parfois, vous ne trouverez pas tout de suite de solution.

Si vous vous sentez perdus, demandez de l'aide à un professionnel, une association ou à ceux qui vous entourent.

**Mais surtout, ne me secouez jamais, c'est vraiment dangereux pour moi !**



# Me rassurer

## *Le peau à peau*

Je me sens le mieux en peau à peau contre vous. C'est comme quand j'étais encore dans ton ventre, ça me calme.

Vous êtes les meilleurs pour moi, et je préfère rester dans vos bras plutôt que d'être passé d'un bras à l'autre

Installe toi confortablement en position demi-assise (45°), pas à plat dos.

Installe-moi nu avec une couche et mon bonnet, à plat ventre sur toi.

Mon nez et ma bouche sont dégagées.

Ma tête tournée sur le côté, posée sur le sternum, à porté de bisous.

Mes bras sont posés sur ta poitrine.

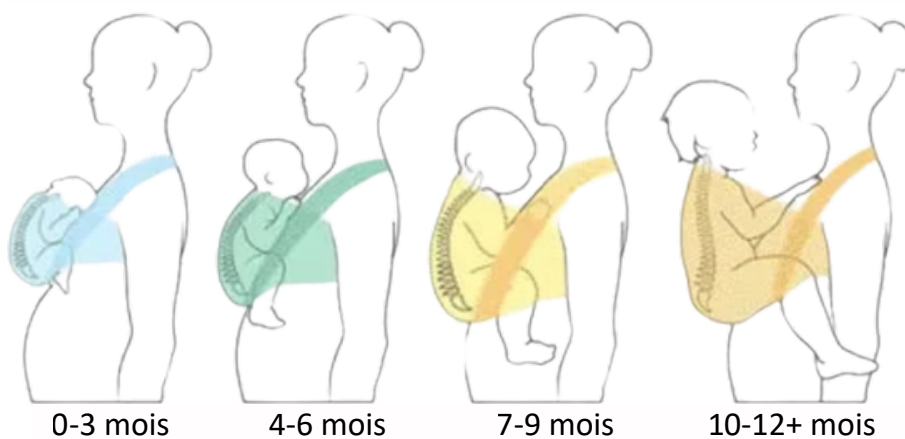
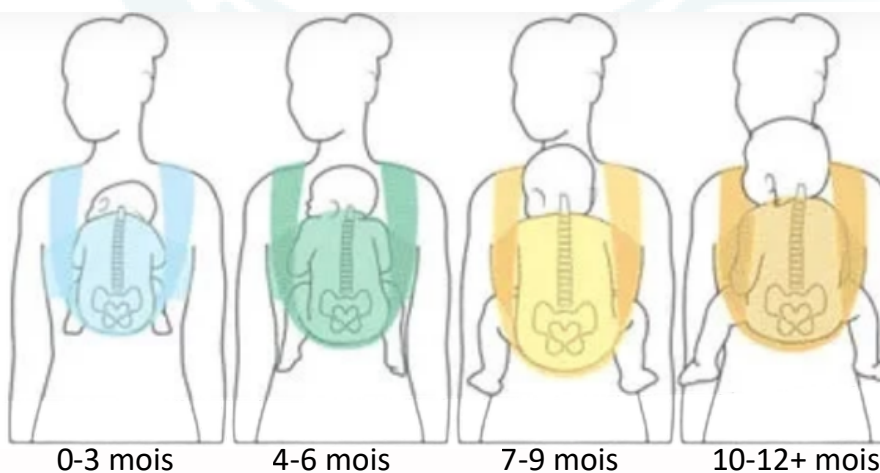
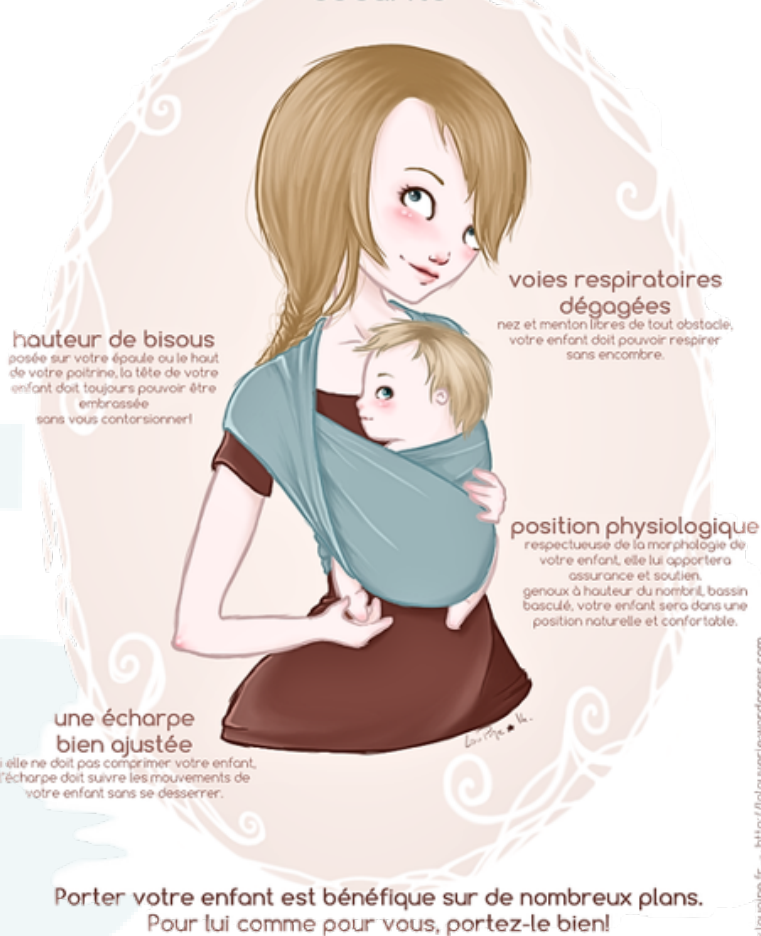
Recouvre moi d'une couverture pour que je ne refroidisse pas.

## Le portage

*Plus je serai porté, plus je me sentirais en sécurité !*

-  Il est un bon moyen pour me rassurer en continuant vos activités
-  Mettez-moi en vertical, placé à hauteur de bisous (*pas dans la position d'un berceau*)
-  Placé contre vous, ma tête est au dessus de la poitrine, sur le sternum
-  Mon dos est arrondi
-  Mes fesses sont plus basses que mes genoux, en assis accroupi
-  Le tissu doit englober mes fesses, et va d'un genou à l'autre comme dans un hamac
-  Ma tête et mes pieds sont strictement en dehors du porte bébé
-  Vérifier régulièrement que mes voies respiratoires (*nez-bouche*) soient bien dégagées

Le portage. c'est aussi une question de sécurité



# Protégez-moi de l'aplatissement de ma tête

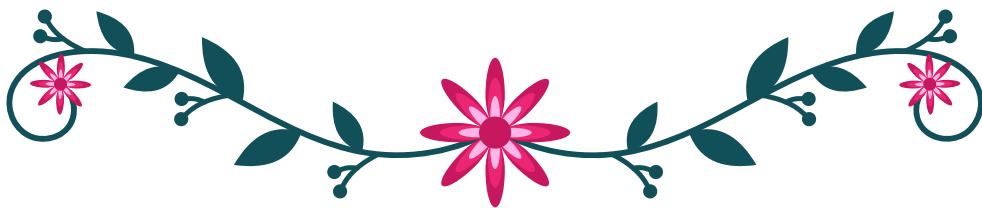
(plagiocéphalie)

## Motricité

-  Sur mon tapis d'éveil, alternez régulièrement ma position. placez-moi sur le ventre 10 minutes, 3 fois par jour, en me surveillant.
-  Incitez-moi à tourner ma tête : mobile d'un côté puis de l'autre du lit
-  Si j'ai tendance à tourner la tête toujours du même côté quand je suis éveillé, attirez mon attention du côté opposé
-  Pensez à alterner le côté où vous me donnez le biberon
-  Privilégiez le portage (*écharpe, porte bébé physiologique*)
-  Ne me laissez pas trop longtemps dans le transat et la coque en dehors des temps de transport
-  Si vous avez un doute, allez voir un pédiatre ou un médecin généraliste. Ils pourront vous guider vers un kiné ou un ostéopathe si besoin



*Conseils maman*



# Mes rendez-vous dans les prochains mois

## Ma visite post-natale

La visite de suivi doit avoir lieu **1 mois après la naissance**, avec le professionnel de santé que vous choisissez (*obstétricien, sage-femme, PMI*).

C'est un moment pour faire le point sur votre **accouchement**, votre **état de santé**, votre **vie avec bébé**, votre **couple**, et votre **contraception**.

Ensuite, il est important de maintenir un suivi gynécologique régulier avec une visite annuelle.  
N'oubliez pas que le frottis est à faire **tous les 3 ans, entre 25 et 65 ans**.

## Ma rééducation du périnée

« On m'a parlé de rééduquer mon périnée, mais qu'est-ce que ça veut dire, et quand commencer ? »

La sage-femme vous a recommandé de commencer des séances de rééducation périnéale dans **6 à 8 semaines**. Ces séances vous permettront de **tonifier** votre périnée, qui a été sollicité durant la grossesse et l'accouchement, et de retrouver confiance en vous.

Elles sont **prises en charge à 100 %** par la CAFAT,

## Quand consulter en urgence un professionnel de santé ?



Si vous saignez abondamment, avec un sang très rouge et que vous devez changer plusieurs serviettes hygiéniques en 2h



Si vous avez une température supérieure à 38°C



Si vos pertes sont malodorantes



Si vos seins sont rouges et douloureux



Si vos jambes sont gonflées, rouges et douloureuses



Si vous avez mal en urinant, si vous ressentez une sensation de brûlure ou avez des difficultés à uriner



Si vous remarquez que votre cicatrice, que ce soit au périnée ou après une césarienne, devient plus douloureuse, rouge, ou qu'il y a un écoulement



Si vous avez une douleur au ventre intense ou persistante

# Mes soins d'hygiène

## Mes points

« Ai-je des soins particuliers à faire au niveau de mes points ? »

Vos fils seront **résorbés** entre 10 jours et 3 semaines.

Continuez vos soins d'hygiène quotidiens avec un **savon doux** et veillez à **bien sécher** la zone pour aider à la cicatrisation.

Utilisez des **serviettes hygiéniques** et changez-les régulièrement, **sans utiliser de tampons**.

**Ne prenez pas de bain**, ni à la maison ni dans la mer, **pendant le 1<sup>er</sup> mois suivant l'accouchement**.

Ces conseils s'appliquent aussi à votre **cicatrice de césarienne**.

## Mes saignements, mon retour de couche

Vos saignements vont **diminuer progressivement** et peuvent **changer d'apparence** (*de marron à glaireux, par exemple*) dans **la première à 3 semaines après l'accouchement**.

Le retour de couche survient généralement environ **1 mois et demi après**, mais si vous allaitez ou avez repris une contraception, cela peut être plus **imprévisible**.

## Ma poitrine

« J'ai mal au seins, je suis inquiète. »

Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à appeler une sage-femme ou votre gynécologue. Vous pouvez également contacter l'association SOS Allaitement (*les coordonnées sont à la fin du livret*), ou consulter le site <https://www.illfrance.org/> pour plus d'informations et de soutien.

## Ma reprise du sport

Il est tout à fait possible de faire des petites marches dès la sortie de la maternité, cela vous apportera du bien-être.

La reprise du sport pourra se faire **après la visite post-natale**.

Avant cette consultation, il est conseillé **d'éviter de porter des charges lourdes** (*packs d'eau, courses, cartons, etc.*) et de **reprendre des activités sportives qui sollicitent votre périnée et vos abdominaux**, surtout en cas de pertes urinaires lors d'un effort léger.

# Contraception / Sexualité

## Ma contraception

Vous avez choisi une méthode contraceptive avec la sage-femme **avant votre sortie**. Si vous avez des doutes ou si vous souhaitez en rediscuter, vous pourrez le faire lors de votre visite post-natale, ou à tout moment si cette contraception ne vous convient plus.

Sachez également qu'il existe un risque d'ovulation avant le retour de couche, ce qui pourrait entraîner une grossesse en cas de rapport sexuel **non ou mal protégé**.

« Quelle contraception choisir ? quand la débiter ? »



Un préservatif



Une pilule micro-progestative



Un stérilet (avec ou sans hormones)



Un implant

## Ma sexualité

Redécouvrir son corps après un accouchement prend du temps, et c'est tout à fait normal.

L'important est de retrouver une intimité **à votre rythme, sans pression**. Chaque couple avance différemment.

Il est fréquent de vivre une baisse de libido après l'accouchement, même si ce n'est pas le cas pour tout le monde - ne vous comparez pas, votre rythme est le bon.

## Mon couple

« Nous sommes bousculés par l'arrivée de bébé. »

C'est normal. Il faut du temps pour qu'un couple trouve ses repères dans sa nouvelle vie de parent. Ce temps d'adaptation est normal.

Pensez à parler régulièrement de ce que vous **ressentez**, de vos **besoins**, pour éviter les tensions.

N'oubliez pas de vous accorder des petits moments à deux, des gestes tendres, un regard complice... Ces petits riens comptent beaucoup.



# Fatigue, difficultés maternelles

*« Je pleure sans raison, je suis irritable, je me sens anxieuse et vulnérable. »*

**Le baby blues** est fréquent : de nombreuses mamans le vivent dans les deux premières semaines après la naissance. Il se manifeste par une grande sensibilité, des larmes, de la fatigue, sans cause précise. C'est temporaire.

À la maison, **reposez-vous** dès que vous le pouvez. **Laissez votre entourage gérer les tâches ménagères** : vous avez besoin de temps **pour vous et votre bébé**.

*« Après quelques semaines, je me sens encore malheureuse ou dépassée. J'ai du mal à prendre des moments de plaisir auprès de mon bébé. »*

Ce que vous ressentez peut être **une dépression du post-partum**.

Cela concerne **1** maman sur **5**.

C'est important d'en parler : à votre conjoint, vos proches, à une sage-femme ou un professionnel de santé. **Vous avez besoin de soutien, et il existe des solutions.**

## L'entretien postnatal précoce (EPNP)

***Entre la 4<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> semaine après l'accouchement***

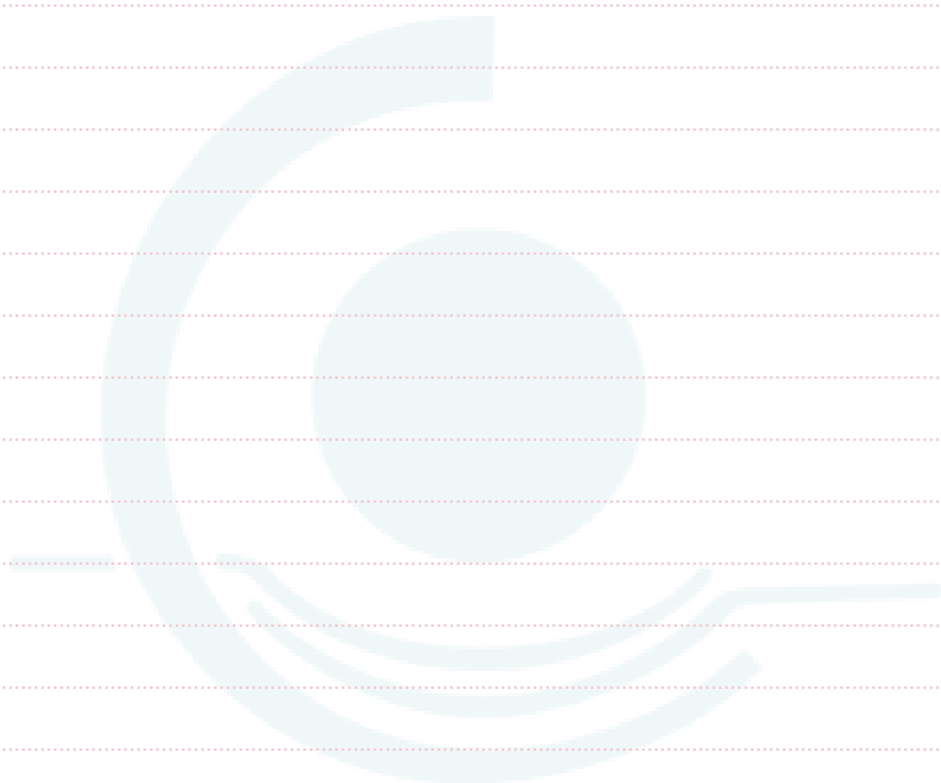
Pendant votre séjour à la maternité, un **entretien postnatal précoce** vous sera proposé systématiquement.

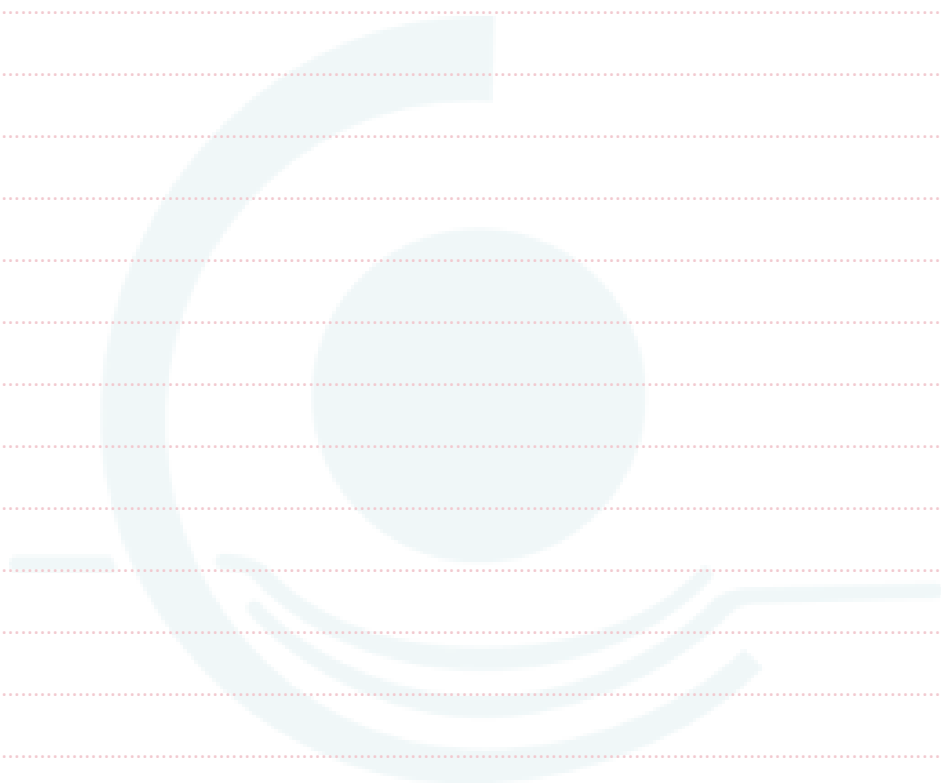
Il a pour objectif de **prévenir et de détecter d'éventuelles difficultés psychiques après la naissance**.

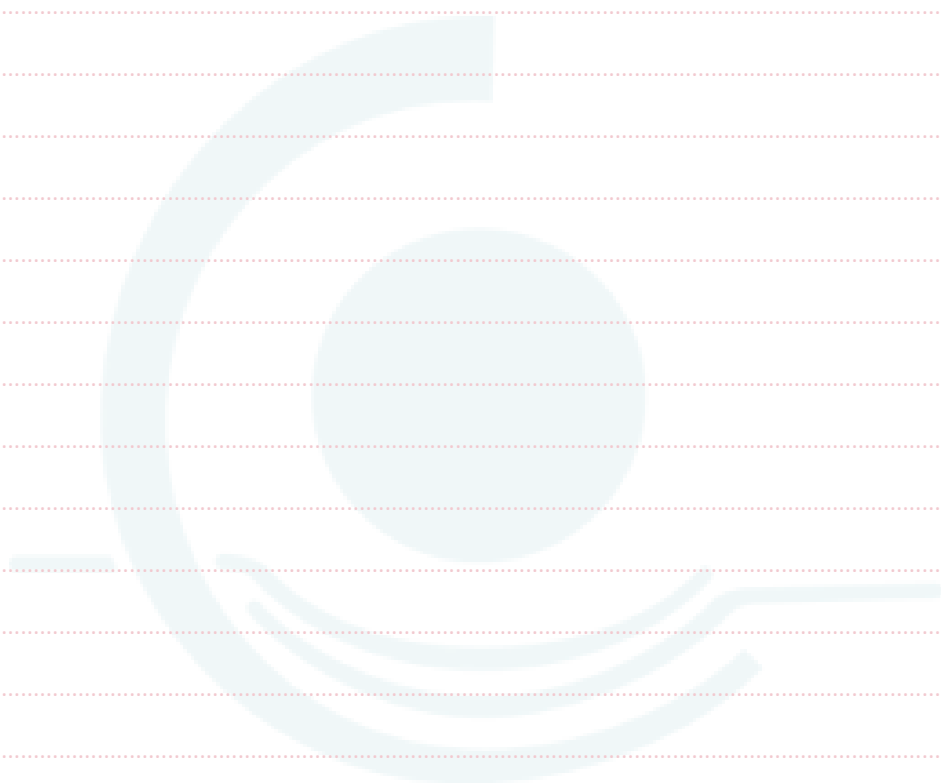
C'est un **moment privilégié pour parler de ce qui compte pour vous** :

- Votre expérience de l'accouchement et vos émotions liées à la naissance ;
- Votre bien-être, votre environnement et votre vie sociale ;
- Votre relation avec votre bébé et son développement ;
- Votre nouvel équilibre au sein du couple.

# Notes personnelles







*L'équipe de la maternité vous souhaite un bon retour  
à la maison et plein de bonheur dans cette nouvelle  
aventure.*

*Ayez confiance en vous, en vos ressentis, et en votre  
bébé : vous êtes les mieux placés pour savoir ce dont  
vous avez besoin !*



# *Numéros utiles*

Salle de naissance de la CKM → **42.01.25**

Standard du Médipôle → **20.80.00**

SOS écoute → **05.30.30**

SOS allaitement → **94.31.49**

Le réseau → <https://www.naitreennc.org/>

Le jardin des parents → **71.70.85**

Pharmacies et médecins de garde → <https://www.spnc.nc/>

Urgence SAMU → **15**