



Informations et conseils  
pour nos patientes et leurs familles

# Les premiers jours après l'accouchement

Spitalzentrum  
Centre hospitalier  
Biel-Bienne



## Table des matières

### Général

Chambre .....	5
Visites .....	5
Repas .....	5
Séjour .....	5
Plan d'accès .....	6

### Mon bébé

Soins généraux .....	8
Examens .....	9
Besoins .....	10
Sommeil .....	11
Pleurs .....	11
Pleurs de décharge .....	12
Affections fréquentes .....	13
Hotline pédiatrique .....	13

### Mon post-partum

Tranchées .....	15
Saignements .....	15
Élimination .....	16
Cicatrices .....	16
Sommeil .....	16
Baby blues .....	16
Dépression post-partum .....	17
Mon partenaire .....	17
Notre couple .....	17
Contraception .....	18
Offres .....	18

### L'allaitement

Conseillères en lactation .....	19
Pour bien débuter .....	20
La lactation .....	21
Rythme .....	21
Quelques compléments .....	22
Moyens auxiliaires .....	22

### Retour à domicile

Organiser ma sortie .....	23
Suivi à domicile .....	23
Activités de la vie quotidienne .....	23
Rendez-vous .....	23

### Offres

Centre de puériculture Bienne .....	24
Physiothérapie: cours post-natal .....	25
Consultation ambulatoire en allaitement .....	26



«try me»

## Chers parents,

Toute l'équipe de l'unité de soins Mère et enfant vous félicite pour la naissance de votre bébé. Afin que vous rentriez à la maison sereins et confiants, vous trouverez dans cette brochure un condensé des conseils les plus importants. Prenez le temps de faire connaissance avec votre bébé, nous sommes à vos côtés pour vous aider à découvrir votre nouveau rôle et vous épauler dans les débuts de cette nouvelle étape de votre vie.

Tout au long de cette brochure, différents codes QR sont à votre disposition, si vous souhaitez des informations complémentaires. Il vous suffit d'ouvrir l'appareil photo avec votre téléphone, de le placer au niveau du code QR et cliquer sur le lien qui s'affiche en haut de votre écran.

Nous vous souhaitons le meilleur avec votre famille.

L'équipe de la Clinique de gynécologie  
et obstétrique et de la Clinique pour enfants



# Informations générales

## Chambre

Sur demande et selon disponibilités, vous avez la possibilité d'être seule en chambre ou d'avoir votre partenaire à vos côtés. Nous vous renseignons volontiers sur les prix et les conditions.

## Visites

Merci de respecter votre voisine de chambre lors de vos visites. Vous pouvez également profiter de la cafétéria si besoin. Privilégiez les visites courtes et de votre cercle rapproché afin de pouvoir vous reposer dès que possible.

## Repas

Tous vos repas sont servis en chambre aux alentours de 8 h15, 11 h45 et 18 h. N'hésitez pas à vous adresser au personnel soignant si vous avez faim, nous vous offrons volontiers des collations.

## Séjour

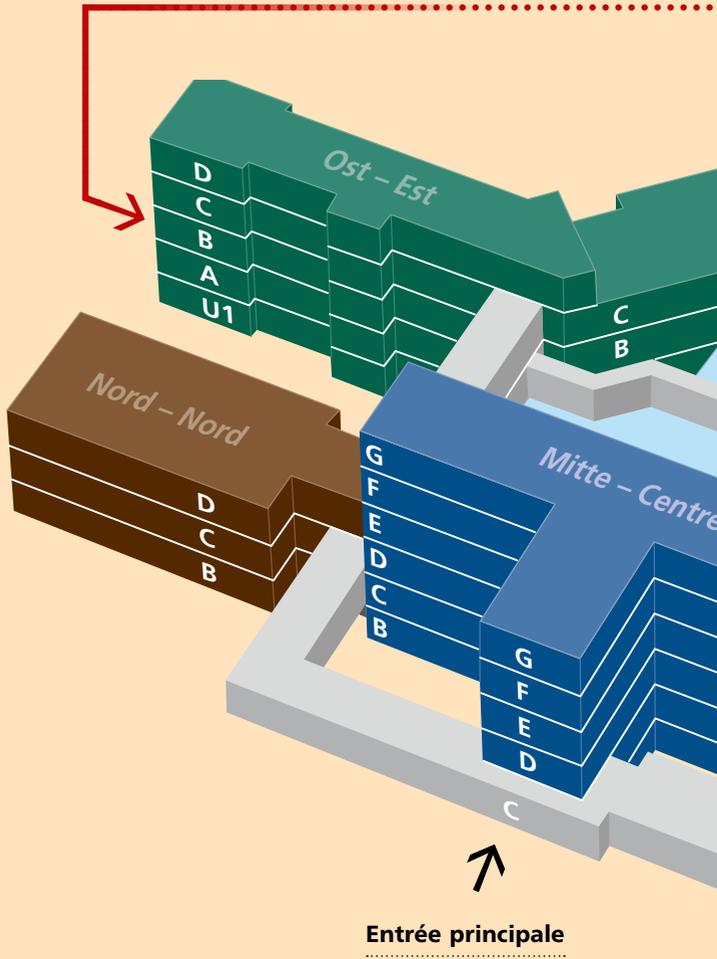
En fonction de vos besoins, vous pouvez séjourner au CHB jusqu'à 4 nuits suite à un accouchement par voie basse ou 5 nuits suite à une césarienne. Chaque jour, vous bénéficiez de trois infirmières référentes pour vos soins, une par horaire.

### Heures de visite

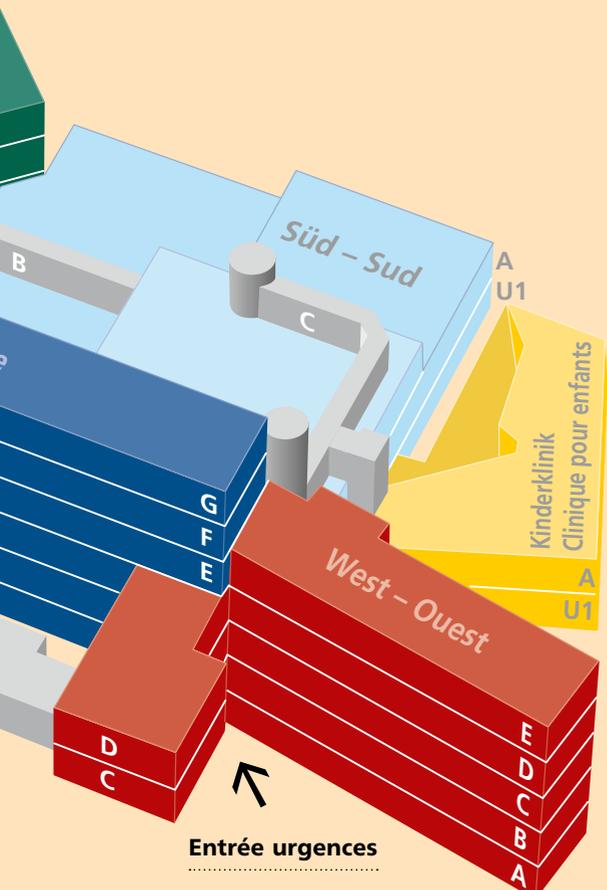
Partenaire:  
**10 h à 21 h**

Autres visites:  
**13 h à 20 h**

Préparez votre **sortie**  
→ page 23



## ..... la maternité



### ■ **Entrée principale**

- Etage C  
6 h 00–20 h 00  
De nuit, passer par l'entrée de urgences (étage A).

### ■ **Accueil, informations**

- Près de l'entrée principale, étage C  
6 h 00–21 h 00  
Renseignements téléphoniques  
24 heures sur 24:  
interne 111  
externe 032 324 24 24

### ■ **Dépôt d'argent et d'objets de valeur**

- Veuillez contacter le service de sécurité. Ouvert 24 heures sur 24. L'hôpital n'est pas responsable des valeurs que vous gardez dans votre chambre.

### ■ **Cafétéria et Shop**

- Près de l'entrée principale, étage C  
De lundi à vendredi  
6 h 45–18 h 30  
Samedi, dimanche  
8 h 30–18 h 00

### ■ **Restaurant**

- Situé à 200 mètres du bâtiment de l'hôpital, suivre les flèches à partir de l'entrée principale.
  - *Repas de midi:*  
11 h 15–13 h 30
  - *Heures d'ouverture:*  
De lundi à vendredi  
11 h 15–14 h 00

### ■ **Automates à collations et boissons**

- **Bâtiment Sud, étage A** (urgences): 24/24 heures
- **Bâtiment Nord, étage B** (physiothérapie): 24/24 heures
- **Bâtiment Centre, étage C** (cafétéria): Lundi à vendredi 20.00–6.45 heures  
Samedi, dimanche, jours fériés : 18.00–10.00 heures

# Mon bébé

## Mon bébé est en néonatalogie

Tout est mis en place pour que vous puissiez être aussi proche que possible de votre enfant si celui-ci est hospitalisé dans le service de néonatalogie. En tant que parents, vous pouvez lui rendre visite 24h/24h ou appeler au **1222** avec le téléphone de votre table de nuit. D'autres informations vous seront données sur place.

## Soins généraux

**Poids:** chaque jour, votre bébé est pesé afin de surveiller son poids. Il est normal que son poids chute les premiers jours.

**Température:** sa température est également contrôlée, car elle peut changer très vite. Ses extrémités peuvent être plus froides, ce qui est normal. Habillez-le avec un body manches longues, un habit avec jambes couvertes ainsi qu'un bonnet durant les premiers jours. Vous pouvez également profiter de faire du peau à peau, qui apporte de nombreux bienfaits.

**Changes:** le change de la couche est un moment pour observer sa peau et son élimination. Votre bébé peut uriner et avoir des selles plusieurs fois par jours. Les selles vont changer d'apparence au fil des semaines.

**Alimentation:** que vous allaitiez votre bébé ou que vous lui donniez le biberon, notre équipe se fera un plaisir de vous accompagner. Des informations complémentaires se trouvent plus loin dans la brochure.

**Bain:** vous avez la possibilité de faire son premier bain, dès le 4<sup>ème</sup> jour de vie. Ensuite baignez-le 1 à 2 fois par semaine, dans une eau à 37°C et sans savon.



Dépistage néonatal

## Examens

Votre bébé sera examiné durant son séjour pour différentes raisons.

**Pédiatre:** un/une pédiatre fera son premier examen durant les premiers jours de vie. Il/elle répondra également à vos questions.

**Dépistage auditif:** pendant le séjour, l'audition de votre bébé est contrôlée. Le test est fait quand votre bébé dort, avec une petite sonde dans ses oreilles.

**Dépistage néonatal:** au 4<sup>e</sup> jour de vie, quelques gouttes de sang seront prélevées au talon de votre bébé afin de dépister les maladies rares du métabolisme. Vous serez informés des résultats uniquement si ceux-ci sont anormaux. Votre bébé recevra également sa deuxième dose de vitamine K.

D'autres contrôles et examens réguliers peuvent être réalisés en fonction de la situation médicale de votre enfant.

**Sonographie des hanches:** cet examen sera prescrit ou fait par le pédiatre, lors du rendez-vous du premier mois. Cela permet de contrôler l'articulation des hanches.



## Besoins

Votre bébé a besoin d'être nourri, changé, de dormir, d'être au chaud et de se sentir en sécurité. Il passe d'un monde intra-utérin sûr, où il est contenu, au chaud et entend sa maman, à la vie extra-utérine où il se retrouve seul. N'hésitez pas à faire du **peau à peau**, le prendre dans les bras ou en **portage** pour l'aider à faire cette transition en douceur. Il est donc normal qu'il souhaite être seulement dans vos bras au début. Pensez également aux caresses, **câlins** et massages. Il existe des techniques pour l'aider à se sentir en sécurité sans être constamment vers vous, comme **l'emballage**. Nous vous conseillons volontiers.

## Sommeil

Le rythme jour/nuit se développe pendant les premiers mois. Un bébé a besoin d'aide pour s'endormir et se rendormir après un réveil la nuit.





### Conseils pour minimiser le risque de mort subite du nourrisson

Plusieurs fois par jour, par petits moments, n'hésitez pas à mettre votre bébé sur le ventre tout en le surveillant.

Nous sommes là pour vous aider à faire face aux pleurs de votre bébé. Demandez-nous conseil.

### Mort subite du nourrisson

Afin de minimiser au maximum le risque de mort subite du nourrisson, nous vous conseillons d'appliquer les conseils suivants:

→ Chaque bébé a ses positions de sommeil, mais il est recommandé qu'il dorme sur le dos dans une gigoteuse. Ne mettez pas d'oreiller, de couvertures ou de peluches dans le lit. Privilégiez une température de 18 à 20 degrés dans sa chambre, ne fumez pas à proximité de votre bébé et lavez-vous les mains avant de le prendre.

### Pleurs

Les pleurs sont le seul moyen de communication de votre bébé et il est donc normal qu'il ait des crises de pleurs régulièrement. Les causes ne sont pas toujours identifiables, mais au fil du temps, vous comprendrez de plus en plus l'origine des pleurs. Faites-vous confiance, répondez à ses besoins et relayez-vous régulièrement.

### Que puis-je faire?

Tout d'abord, regardez si votre bébé a faim ou si sa couche est pleine. Si les pleurs persistent, c'est probable qu'il ait besoin de contact. Prenez-le contre vous, en peau à peau ou dans vos bras. Vous pouvez le prendre en portage et vous promener pour le bercer. Vous pouvez également essayer les massages légers au ventre s'il semble inconfortable ou le mettre sur le ventre tout en le surveillant.



### Ne restez pas seul

Faites appel à votre famille, vos amis. Ne restez pas seuls dans ces situations si vous vous sentez désemparés

### Pleurs de décharge

Parfois, votre bébé peut pleurer durant un long moment, pouvant aller jusqu'à plusieurs heures. Cela survient le plus souvent le soir. Commencez par appliquer les conseils précédents et n'hésitez pas à vous relayer. Il est important de penser à vous dans ces moments où vous pouvez vous sentir impuissants face à ces pleurs.

Lorsque vous ne supportez plus les pleurs de votre bébé, il est important de ne pas s'énerver et **de ne pas le secouer**, cela entraîne des blessures potentiellement mortelles! Déposez-le plutôt dans son berceau en sécurité, éloignez-vous et demandez de l'aide (famille, amis, sage-femme).

Le plus important est de vous faire confiance et d'observer votre bébé. Il ne vous sera jamais reproché de «trop» faire.

## Affections fréquentes

---

Ici quelques affections vous sont expliquées. Si votre bébé vous semble différent ou que vous sentez que quelque chose ne va pas, n'hésitez pas à consulter votre pédiatre.

**Coliques:** ces «maux de ventre» peuvent être fréquents les premières semaines et peuvent amener un inconfort chez votre bébé. Mettez-le sur le ventre en le surveillant ou prodiguez-lui des massages dans le sens des aiguilles d'une montre.

**Jaunisse:** les premiers jours, votre bébé peut avoir la peau et les yeux jaunâtres, ceci est normal. Cependant, s'il présente des symptômes supplémentaires comme des vomissements, de la fatigue, peu, voire pas d'élimination et qu'il ne boit plus, prenez contact avec votre pédiatre.

**Fièvre:** si la température rectale est de plus de 38.0° au cours des trois premiers mois, appelez les urgences pédiatriques rapidement.

## Hotline pédiatrique:

---

Bienne: **0900 900 024** (1.95 CHF/min)

Neuchâtel: **0848 134 134**

Ambulance: **144**

Centre de toxicologie: **145**

Mon bébé

**Mes questions:**

# Mon post-partum

Bienvenue dans la phase du «post-partum», aussi appelée le «4<sup>e</sup> trimestre». De nombreux changements sont encore à venir, lisez cette brochure à titre informatif et laissez-vous accompagner et conseiller par notre personnel soignant.



**Thés:**  
Le thé d'alchémille  
est bénéfique lors des  
tranchées.

## Tranchées

Ce sont des «contractions du post-partum», elles sont dues au fait que l'utérus se contracte afin de pouvoir reprendre sa taille initiale. Elles peuvent durer quelques jours, n'hésitez pas à prendre des antalgiques au besoin.

## Bain/douche

Vous pouvez vous doucher directement après votre accouchement. Après 6 semaines, vous pouvez reprendre des bains.

## Saignements

Ils sont une suite normale de l'accouchement et peuvent être abondants les 2-3 premiers jours, avant de changer progressivement de couleur et de diminuer les semaines qui suivent.

Ajoutez du Kamillosan® dans votre douchette pour aider lors de déchirures ou d'épisiotomie.

Prenez du temps pour vous, faites-vous aider par la famille ou les amis.



### **Dépression post-partum**

Soyez indulgente envers vous-même et laissez-vous du temps pour vous familiariser avec votre nouvelle vie.

### **Élimination**

Comme l'urine est acide, celle-ci peut brûler lors des mictions. Utilisez la douchette vaginale pour aider à soulager les brûlures. Le transit intestinal a besoin de plus de temps pour se remettre en marche, les selles peuvent venir jusqu'à 7 jours après l'accouchement. Bougez un maximum, hydratez-vous en conséquence et positionnez un petit escabeau sous vos pieds lorsque vous allez aux toilettes.

### **Cicatrices**

Les différentes lésions dues à l'accouchement (déchirure, épisiotomie, césarienne) cicatrisent en 6 semaines. Pour une meilleure cicatrisation, utilisez de l'huile neutre (par exemple de l'huile d'amande douce ou de la crème hydratante) pour masser votre cicatrice de césarienne une fois les agrafes retirées et les croûtes parties..

### **Baby blues**

Il est courant de vous sentir désemparée, triste ou déprimée les premiers jours après l'accouchement. Les raisons peuvent être multiples, comme les changements hormonaux importants, le stress de cette nouvelle vie, l'épuisement ou encore des attentes trop élevées. Cet état est temporaire.

### **Dépression post-partum**

Si l'état de déprime persiste au-delà de 2 semaines, parlez-en autour de vous et demandez de l'aide. dressez-vous à des professionnels tels que votre sage-femme ou votre médecin.

## **Sommeil**

Suite aux changements hormonaux et aux besoins de votre bébé, votre sommeil est grandement affecté. Profitez de dormir lorsque votre bébé dort, peu importe l'heure de la journée. Manifestez-vous auprès du personnel soignant pour des conseils et/ou de l'aide

## **Mon partenaire**

Vous êtes devenus parents et chacun peut s'investir dans sa relation avec votre bébé de manière différente. Changer la couche, le porter, le câliner ou le promener permet également de construire ce lien si important..



## **Notre couple**

En plus de vos nouveaux rôles respectifs et de votre nouvelle vie de famille à construire, votre relation amoureuse va également évoluer. Faites part de vos besoins respectifs, passez du temps ensemble et soutenez-vous, sans vous mettre la pression.

## Contraception

La libido peut être diminuée durant la période du post-partum. Il est important de vous écouter et d'attendre que les saignements se soient arrêtés avant de reprendre une activité sexuelle. Un médecin ou une conseillère en sexualité viendront vers vous pour parler des possibilités de contraception.

## Offres

Différents spécialistes sont à votre disposition durant votre séjour:

### Quand?

Lundi, mercredi  
ou vendredi  
10h30 – 11h00

**Physiothérapeute:** Vous pouvez prendre part à une séance d'information donnée par une physiothérapeute. Elle vous informera sur les principes d'ergonomie, les mouvements déchargeant le périnée et les mouvements contre-indiqués. Cette séance se passe sans votre bébé, que nous vous proposons de garder avec nous durant ce temps.

**Conseillère en lactation:** Deux conseillères spécialisées en lactation sont à votre disposition tout au long de votre séjour selon vos besoins (voir page 26).

# L'allaitement

Si vous avez choisi d'allaiter, notre équipe est présente pour vous accompagner et vous soutenir dans cette aventure lactée. Vous trouverez dans les prochaines pages une sélection des conseils de base pour compléter et approfondir ce que vous allez découvrir.

L'allaitement est un long processus d'apprentissage, avec ses hauts et ses bas, nous sommes là pour vous accompagner.



Si votre bébé est en néonatalogie, ces conseils vous sont également utiles.

## Conseillères en lactation

Deux conseillères en lactation qualifiées peuvent être appelées pour vous aider à la moindre problématique. Elles restent également présentes lors de votre retour à domicile (voir page 26).





Soutien à l'allaitement



Brochure sur l'allaitement



Stimuler l'allaitement

## Pour bien débiter

Pour approfondir ces quelques conseils, voici quelques brochures qui expliquent en détail l'allaitement. N'hésitez pas à les télécharger.:

**Signes de faim:** lorsque votre bébé fronce les sourcils, qu'il s'agite et gémit, qu'il lèche ses lèvres, qu'il prend ses mains à la bouche, proposez-lui le sein. Les pleurs peuvent être également un signe tardif de faim. Il est préférable de mettre votre bébé au sein quand il est calme ou en train de se réveiller.

**Massage:** sur la vidéo «Stimuler l'allaitement», vous verrez comment stimuler le réflexe d'écoulement pour faciliter et stimuler l'allaitement. Vous pouvez le faire avant chaque tétée et sortir quelques gouttes de colostrum.

**Position maman:** prenez le temps de vous installer avec l'aide du coussin d'allaitement. Nous vous montrerons plusieurs positions possibles pour que vous soyez détendue et confortable.

**Position bébé:** ventre contre ventre. Sa tête est légèrement inclinée vers l'arrière, ses oreilles-épaules-hanches alignées et ses mains de chaque côté du sein.

**Signes de bonne tétée:** après avoir ouvert grand la bouche et pris le mamelon, il commencera la succion. Ses lèvres sont retroussées, son menton touche le sein. Ses muscles s'activent, la succion est efficace et ne pince pas. Les joues ne creusent pas. La douleur que vous pouvez ressentir s'atténue peu après la première succion

**Signes de satiété:** votre bébé s'endort ou lâche le sein. Ses mains sont ouvertes, les bras sont détendus. Gardez-le un moment contre vous puis déposez-le gentiment dans son berceau. S'il montre encore des signes de faim, remettez-le au sein en changeant de côté ou demandez-nous conseil.

**Soins du sein:** après l'allaitement, sortez une dernière goutte de lait, déposer la sur votre mamelon et laissez sécher. N'hésitez pas à nous faire part de douleurs ou plaies afin que vous puissiez continuer à allaiter sereinement grâce à d'autres soins et astuces.

### La lactation

Les premiers jours, le lait produit s'appelle du colostrum. Il est produit en faible quantité, mais est très nutritif et chargé en sucres, protéines et facteurs immunitaires nécessaires à votre bébé. Ensuite, le lait changera 2-3 jours après la naissance (c'est la montée de lait), puis encore 2-3 semaines après. Le lait maternel mature est produit ensuite selon la demande de votre enfant.

### Rythme

**Fréquence:** au vu de la petite taille de l'estomac de votre bébé au début, les tétées peuvent être courtes et fréquentes. Prenez l'initiative de mettre votre bébé au sein dès qu'il présente des signes de faim, mais en moyenne 8 à 12 fois par jour au début. Une fois l'allaitement bien installé, n'hésitez pas à pratiquer la mise au sein à la demande.

**Durée:** la durée d'un allaitement est très variable entre chaque bébé, observez les signes de satiété plutôt qu'un temps défini.

**Quantité:** elle ne peut être mesurée lors de l'allaitement. Nous vous conseillons de vous fier aux signes de satiété de votre bébé pour savoir s'il a assez mangé. Vous pouvez observer si les selles et les urines sont fréquentes et si votre bébé prend du poids.



Alimentation de  
votre bébé

## Compléments

**Montée de lait:** 3 ou 5 jours après l'accouchement, les seins prennent du volume, commencent à tirer, deviennent durs et chauds et les veines ressortent. Le lait commence à changer. N'hésitez pas à nous faire part si cela devient trop compliqué à supporter.

**Sensibilité:** vous pouvez ressentir une gêne au début de l'allaitement, votre sein doit s'habituer à ces nouveautés. Une bonne position lors de l'allaitement aide à diminuer les blessures de même que le lait maternel déposé sur votre mamelon. Si vous ressentez des douleurs, adressez-vous au personnel soignant.

**Difficultés:** si vous rencontrez des difficultés lors de l'allaitement, n'hésitez pas à en faire part afin que vous puissiez avoir un suivi personnalisé. En cas de rougeur sur le sein, de douleurs et/ou de fièvre, prenez contact avec votre sage-femme ou une consultante en lactation.

## Moyens auxiliaires

**Tire-lait:** Si vous souhaitez louer un tire-lait, nous en avons à disposition selon les stocks ou vous en trouverez dans une pharmacie. Votre assurance prend en charge une partie des coûts de location.

**Alimentation:** ayez une alimentation équilibrée et variée tout au long de votre allaitement, mais évitez les régimes. Buvez suffisamment (2 litres par jour) mais évitez de consommer trop de thé ou de café. Un verre d'alcool de temps en temps n'est pas contre-indiqué, mais toujours après l'allaitement.



Conservation du  
lait maternel

# Retour à domicile

Dès que vous vous sentirez prête, vous quitterez la maternité pour commencer votre nouvelle vie chez vous. Voici encore quelques points à lire avant votre départ.

## Organiser ma sortie

Ma sage-femme:

Merci de nous transmettre le nom de votre sage-femme et de votre pédiatre dès que vous aurez pris contact avec eux.

Mon pédiatre:

Il est important de garder à l'hôpital jusqu'à votre jour de sortie le carnet de santé reçu lors de la visite des pédiatres, nous noterons tout ce que nous avons réalisé lors de votre séjour.



Trouver  
une sage-femme

## Suivi à domicile

Nous vous conseillons d'avoir une sage-femme / une infirmière à domicile pour votre retour à la maison, qui pourra vous être d'une aide précieuse. Un certain nombre de séances sont prises en charge par votre assurance.

## Activités de la vie quotidienne

Pendant les 4 premières semaines à la maison, évitez de prendre des bains, de porter des charges de plus de 5kg et toute activité sportive.

## Rendez-vous

### Gynécologue:

6 semaines après l'accouchement

### Pédiatre:

après un mois de vie

## Offres

Même une fois à la maison, nous restons à votre disposition si besoin, en plus des nombreuses offres dont vous pouvez profiter.



Centre de  
puériculture

### Centre de puériculture Bienne

Vous avez des questions non-médicales sur votre bébé? Vous avez besoin de parler avec une personne expérimentée ou d'autres parents? Vous avez besoin d'un endroit où partager votre vécu?

Le Centre de puériculture de Bienne est à votre disposition et a comme but de prodiguer des conseils gratuits pour les parents et les personnes de référence d'enfants âgés de 0 à 5 ans.

Vous pouvez bénéficier de différentes prestations, dont certaines vous sont citées ci-dessous:

- **Face to face**
- **Consultation par téléphone**
- **Consultation de groupe**
- **Consultation numérique**
- **Lieu de rencontre**
- **Bons de garde**

Vous pouvez trouver d'autres informations sur le site [www.mvb-be.ch/fr](http://www.mvb-be.ch/fr) ou par téléphone du lundi au vendredi de 9 h à 13 h au **031 552 17 17**



Cours post-natal

## Physiothérapie – cours post-natal



Vous êtes heureuse de retrouver votre mobilité, mais vous ne savez cependant pas ce que vous pouvez exiger de votre corps? Dans notre cours d'entraînement post-natal, vous prenez du temps pour vous et votre corps. Vous développez et renforcez également le plancher pelvien ainsi que votre musculature abdominale et dorsale de manière ciblée. Le cours s'adresse aux femmes dès 4 à 6 semaines après l'accouchement. Nous nous réjouissons de vous accueillir chez nous et de vous accompagner durant cette période post-natale.

**Jour de cours:** le mardi

**Leçons:** 6 leçons:

5 leçons sans bébé, 1 leçon avec lui

**Langues:** Français / allemand

**Coûts:** 150.-

**Lieu:** Physiothérapie du Centre hospitalier  
Bienne, Chante-Merle 84.

Des questions ou des problèmes  
pour vous inscrire?

**Téléphone:**

**032 324 25 09** (8h – 17h)

**Courriel:**

[physiotherapie@szb-chb.ch](mailto:physiotherapie@szb-chb.ch)

Offres



**Consultation en  
allaitement**



**Consultation en  
sommeil**

### **Consultation ambulatoire en allaitement maternel:**

L'allaitement est pour la maman et l'enfant un processus d'apprentissage qui demande du temps. Les conseillères d'allaitement IBCLC vous soutiennent et vous conseillent. Pour plus d'informations, scannez le QR code.

### **Consultation ambulatoire en sommeil**

La consultation sur le sommeil selon le concept de **1001\* dodos** s'adresse aux parents de nouveau-nés et d'enfants âgés jusqu'à 3 ou 5 ans, qui souffrent du rythme d'allaitement et de sommeil dictés par l'enfant et qui ont besoin de soutien pour passer des nuits reposantes. Pour plus d'informations, scannez le QR code.

### **Les conseillères en lactation**

**Noémie Roth** et **Barbara Stucker**,  
Conseillères en lactation IBCLC

Lundi et vendredi: **8 h – 17 h**

Mardi et jeudi: **13 h – 17 h**

Rendez-vous selon préavis téléphonique

Inscription: **032 324 22 11**

Aucun trésor n'est plus  
précieux que celui  
que l'on met au monde

Être parents, c'est  
souvent faire comme on  
peut, parfois comme  
on veut, mais toujours de  
notre mieux!

Ayez confiance en vous

Tout fini par passer

Les parents parfaits n'ont  
pas d'enfants



**Centre hospitalier Bienne**

Clinique de gynécologie et obstétrique  
Chante-Merle 84  
2501 Bienne

**032 324 22 33**

**[gynecologie-obstetrique@szb-chb.ch](mailto:gynecologie-obstetrique@szb-chb.ch)**  
**[www.centre-hospitalier-bienne.ch](http://www.centre-hospitalier-bienne.ch)**

Spitalzentrum  
Centre hospitalier  
Biel-Bienne

