

Le matériel pour un accouchement à la maison - 2020

Numéros de téléphone et trajet pour l'hôpital

La liste doit être visible, près du téléphone, et comporter les numéros de téléphone suivants:

Elisabeth 0033 06.21.71.73.14/ 0041 077 454 07 37 – Nathalie (+41) 076 775 53 05 (+33) 7 60 33 63 88

Les pompiers au 18 (savoir combien de temps pour venir chez vous ; si l'endroit est isolé, les avertir dans le 9^e mois)
Le **SAMU au 15** (de quel secteur ?) en France ou **144 en Suisse**.

Eventuellement les ambulanciers se déplaçant jour et nuit, le temps d'intervention ; un taxi si besoin

L'hôpital le plus près dans lequel vous aurez fait votre visite du 9^e mois (constitution du dossier recommandé ++ en FR et préconisé en CH). En FR, la visite obligatoire avec l'anesthésiste et en CH avoir rempli le document sur les antécédents médicaux. Le plan du trajet pour aller à l'hôpital doit être précis pour qu'on s'y en retrouve facilement et rapidement. **Prévoir carte de groupe sanguin et autre dans une pochette.**

Pour le travail en piscine :

- Acheter une piscine d'accouchement avec une protection **Liner 15.00 E** sur <http://www.madeinwater.co.uk/pool.html>
- *Se faire prêter une piscine d'accouchement* et acheter une « bâche » transparente « épaisse » 4 X 4 qui sera mise avant de remplir la piscine d'eau à 37°8 max, pour une question d'hygiène

- Louer une piscine à l'association <http://www.co-naitre.ch/locations-piscines-daccouchement/>

L'oxygène : actuellement il n'est plus préconisé d'utiliser l'oxygène pur, donc toute ventilation se fait au masque à air ambiant.

Chaleur : La pièce où naîtra le bébé doit pouvoir être réchauffée rapidement. Un appareil électrique portatif pourrait être utile à cet effet.

Nourriture et breuvages Prévoyez des aliments variés faciles à digérer pour vous (fruits /jus) ;tisane de feuilles de Framboisier, Ortie et Dattes; yaourt ; pâte d'amande ; barre énergétique .Fruits frais indispensables pour l'après naissance. Cuisinez d'avance quelques plats pour les premiers jours.

Serviettes hygiéniques de nuit

Quelques serviettes format maternité ou de nuit très absorbantes, pour les 2 premiers jours, à moins d'utiliser des couches jetables (très efficaces). Des serviettes ordinaires peuvent être utilisées par la suite.

Un drap coton et couverture de bébé

Un grand drap et plusieurs petites serviettes (3 à 5) qu'on peut réchauffer au four (à 100° C), à la sècheuse à linge ou au micro-ondes, pour sécher et couvrir le bébé à sa naissance. Prévoir aussi 1 à 3 gants de toilette pour détendre le périnée et faire la toilette intime.

Préparation de l'endroit de repos

Sur un lit ou canapé, prévoir une protection (bâche ; rideau de douche ; alèse imperméable...) qui sera recouvert d'un vieux drap coton, soit pour le moment de la naissance soit pour après.

Slips filet ou coton et coussinets d'allaitement.

Récipients : Une grande marmite pour refaire bouillir de l'eau si besoin. Un récipient pour recevoir le placenta.

Miroir : Pour voir la naissance. Pas trop grand, afin qu'il soit plus maniable (pas beaucoup plus que 30 X 30 cm).

Huile pour le massage, dont celui du périnée ou olive ou cèzame

Sacs poubelles : Un grand contenant (genre panier à linge) dans lequel on met un sac de plastique pour le linge souillé et un sac pour les jetables.

Matériels fournis (à compléter si vous en souhaitez plus)

Des compresses de gaze stérile grand format (10cm X10) pour pansement

Alèses ou absorbex (à jeter après usage) : Un sac de protection dite « anti fuite » (40x60) avec une face absorbant et l'autre imperméable, pour que le lit soit toujours propre et sec pendant le travail.

Pince à cordon ou autre : La pince à cordon vous est fournie. Si vous préférez, un fil dentaire peu également être utilisé. moins encombrant que la pince à cordon en plastique, qui fait cependant très bien l'affaire!

Prévoir une bouillotte : Pour le confort de la mère et pour réchauffer les effets du bébé en vue de sa naissance.

Acheter pour les soins de la future mère :

Tisane de feuilles de framboisier et d'ortie / **Rescue** (fin de grossesse ou pdt le travail) / **Dattes** (ocytocine ++)

<http://www.pranarom.com/fr/nos-produits/produits-finis/accouchement-harmonieux-bio-eco-feminaissance/ref-1654>

Huile d'onagre la dernière semaine **si col tonique ou pas de contractions** – **Tisane postnatale (tranchée) aubier de tilleul**

Je peux vous fournir pour les douleurs utérines après naissance pour la multipare (Tranchées):Lierre terrestre, et herbes aux chats (nepetaz cataria) TM 10-30gttes x3

Pour les soins du bébé :

TM de calendula ou alcool à 70° (modifiée) ou Wecetin de Weleda <http://www.weleda.ch/ch-fr/produkt/w/wecetin-poudre> pour le soin journalier du cordon - des cotons tiges pour le soin du cordon du bébé. ; couches

Le « **liniment** » pour nettoyer les fesses et/ou pour les massages ; sérum physiologique pour le nez ou les yeux / Eosines (pour assécher le cordon ou lors d'irritation) ; produits corporels, si possible bio

Je vous fournis pour l'ictère simple du nouveau-né: Herbe aux chats, TM et si plus important acheter chelidonium 5ch ,3gr/jrs/BB

Si vous souhaitez faire une isothérapie placentaire (préparation « matrical ») :

Contactez le laboratoire (voir document à cet effet)

Ou prévoir les flacons de recueil pour l'échantillon de placenta (1 de 125ml ; 30ml d'alcool à 90° qui sera dilué 1/3 pour 2/3 d'eau ou 100% d'alcool de fruit ; 60 ml eau minérale) - .