À la maternité

La durée moyenne d'un séjour en maternité suite à un accouchement est d'environ 4 jours. Ces quelques jours permettent aux nouveaux parents d'acquérir les notions indispensables pour bien s'occuper de leurs bébés, assistés de l'équipe médicale qui assure également un suivi physique et émotionnel des jeunes mamans. C'est l'occasion également de s'appuyer sur leur expertise pour accomplir les démarches administratives relatives à la naissance du bébé.

À la maison

C'est un moment souvent redouté par les jeunes parents. Les professionnels de santé de la maternité ne sont plus présents pour surveiller et accompagner vos gestes, pour vous rappeler les tâches de vie quotidienne. Il faut alors vous faire confiance, reproduire les routines instaurées à la maternité et surtout ne pas vous infliger une pression excessive. Comme lors de votre grossesse, il ne faut pas hésiter à se faire soutenir, aider et conseiller par votre entourage et par les médecins qui vous suivent. Il faut aussi que vous vous laissiez le temps de prendre vos marques. Vous pourrez bénéficier, grâce à la sécurité sociale, du passage d'une sage-femme à votre domicile, entre 7 et 21 jours suivant votre retour chez vous. Ce vous permettra de vivre cette transition dans les meilleures conditions.

FOCUS / LE BABY BLUES

Souriez, vous déprimez. Le baby blues (dépression post accouchement) est une étape normale temporaire) de votre nouvelle vie de parents et plus précisément, de maman.

Votre corps et votre cerveau viennent de concrétiser 9 mois (parfois moins) de conception. Vos jouent au jeu de l'ascenseur émotionnel, votre gros ventre a disparu, il a changé, vous venez d plusieurs heures à mettre au monde votre tout petit qui est enfin là, après une multitude de questionnements. Vous vous sentez exténuée ? Vous ressentez une infinie tristesse et un imme ? Vous pensez que vous n'y arriverez pas ? Vous n'êtes pas sûre d'aimer votre enfant ? Surtout paniquez pas, le baby blues touche en moyenne 8 mères sur 10. Rien ne sert de culpabiliser, vo l'héroïne d'une aventure extraordinaire et il est aussi temps de prendre soin de vous.

N'hésitez pas à en parler à vos ami(e)s, votre famille, ou à prendre rendez-vous chez votre méd gynécologue ou votre sage-femme, qui sauront vous conseiller si le baby blues que vous traver plus de deux ou trois semaines.

Enfin, sachez profiter de ces premiers moments. Votre enfant va grandir vite (et bien) et vous p amenée à regretter ces moments magiques de découvertes, les débuts un peu hésitants et mal nuits blanches à l'affût du sifflement du babyphone, les petits pieds chauds de votre merveille mains maternelles… Tout cela vous rendra plus forte pour la suite des événements.

LES NUMÉROS D'URGENCE

SAMU – **15**

POMPIERS – **18**

SOS MÉDECINS – **3624**

CENTRE ANTIPOISON – **01 40 05 48 48**

LA DECLARATION A L'ETAT CIVIL

La déclaration de naissance est une démarche obligatoire. Elle doit avoir lieu dans les 5 jours ouvrables suivant le jour de l'accouchement, à la mairie du lieu de naissance. Si elle n'est pas faite dans les délais requis, une régularisation judiciaire est possible, assortie de sanctions pénales si le retard relève d'une négligence administrative. Elle est faite par le père ou toute personne ayant assisté à l'accouchement (personnel médical compris).

A noter : Dans les hôpitaux de l'APHP, la démarche est effectuée directement par l'établissement.

Cette formalité permet l'édition d'un **acte de naissance**. Ce document comporte les informations relatives à l'enfant et à sa filiation. Il est émis par l'officier d'état civil. Sa délivrance est gratuite et peut être renouvelée, sur simple demande auprès de la mairie de naissance de la personne.

Au sein d'un couple non marié, la filiation s'établit différemment pour le père et la mère. La maternité est établie automatiquement, dès lors qu'elle figure sur l'acte de naissance. En revanche, le père doit faire **une reconnaissance**, avant, au moment ou après la naissance, dans n'importe

quelle mairie ou devant le notaire. L'impact d'une reconnaissance tardive se fera sur l'autorité parentale et l'indication du père sur les documents officiels.

L'enfant dont la filiation est établie porte **le nom de famille** soit de sa mère, soit de son père, soit des 2 parents. Le choix du nom s'effectue au moment de la déclaration de naissance. En l'absence de choix des parents, l'enfant né d'un couple marié prend d'office le nom du père. Si le couple n'est pas marié, l'enfant prend le nom de la 1e personne dont la filiation est établie (la mère, sauf si la reconnaissance par le père est faite avant la naissance). Le choix effectué pour l'aîné s'impose aux autres enfants du couple.

Le **choix du prénom** est libre. Toutefois l'officier d'état civil veille à ce qu'il ne puisse nuire ou être préjudiciable à l'enfant.

Un **livret de famille** est établi au moment du mariage ou de la naissance du 1er enfant si les parents ne sont pas mariés.

URL de la source (modifié le 27/03/2019 - 15:55): https://www.pontault-combault.fr/pre-natalite-et-naissance/les-1ers-jours