



Coopération hospitalière
Nord Alsace

Centre Hospitalier
Intercommunal de la Lauter
WISSEMBOURG

Centre hospitalier de Haguenau

LIVRET D'ACCUEIL DE LA MATERNITÉ

VOUS ÊTES ENCEINTE,
BIENVENUE DANS
CETTE BELLE
AVENTURE...



L'EQUIPE DU SERVICE GYNÉCOLOGIE - OBSTÉTRIQUE A VOS CÔTÉS...

Nous vous remercions d'avoir choisi notre établissement pour la venue au monde de votre enfant. Ce livret a pour but de vous présenter notre maternité et de faciliter votre séjour.

Notre maternité est de type 2b :

C'est à dire qu'elle est située dans un **établissement disposant d'un service de médecine néonatale comprenant une unité de soins intensifs**. Nous pouvons donc assurer, outre le suivi des grossesses normales, le suivi des grossesses pathologiques et l'accouchement prématuré à partir de 32 semaines d'aménorrhée.

Cela implique la présence d'un obstétricien, d'un anesthésiste et d'un pédiatre disponibles 24h/24.

Notre maternité respecte les indications d'un transfert in utero vers une maternité de niveau III. Pour cela, nous fonctionnons en réseau avec le Centre Hospitalier Universitaire de Hautepierre à Strasbourg.

Le re-transfert sur Haguenau pourra se faire dès que le terme de 32 semaines est atteint et la pathologie stabilisée.



welcome 

VEUILLEZ APPELER AU NUMÉRO INDIQUÉ POUR
PRENDRE LES DIFFÉRENTS RENDEZ-VOUS
EN FONCTION DE VOTRE TERME.

M1

DÉBUT DE GROSSESSE

Visite mensuelle

M2

Visite mensuelle

M3

11 SA à 13 SA : 1 ère échographie

Visite mensuelle

M4

Entretien du 4ème mois (entre 15 et 19 SA)

03 88 06 30 44 ou 03 88 06 36 54

Visite mensuelle

M5

21 SA à 23 SA : 2 ème échographie

Visite mensuelle

M6

Visite mensuelle

M7

Visite mensuelle

M8

31 SA à 33 SA : 3 ème échographie

Consultation d'anesthésie (à partir de 34 SA)

03.88.06.30.59

Visite mensuelle

M9

Prise de contact sage-femme (à partir de 34 SA)

(pour constitution du dossier si suivi par gynécologue ou sage-femme hors hôpital)

Prise de rendez-vous au 03.88.06.30.44

Visite mensuelle

RDV à la date du terme prévu en surveillance de grossesse

03.88.06.30.44 (à 41 SA)



SOMMAIRE

Suivi de grossesse et rendez-vous

P6

Les échographies

Les consultations

Mon suivi de grossesse

Congé maternité

Bien vivre votre grossesse

P9

Manger deux fois mieux

Alcool tabac drogue

Polluants et perturbateurs endocriniens

Prise de poids

Conserver une activité physique

L'accompagnement proposé pendant toute la grossesse

P16

L'entretien du 4ème mois

Les cours de préparation à la parentalité

La visite des salles d'accouchement

Consultation d'acupuncture

Consultation de sevrage tabagique

Consultation d'hypnose

Consultation d'anesthésie

Consultation de lactation

Consultation psychologue

Assistance sociale

Le projet de naissance

P21

Deux solutions s'offrent à vous

Exemple de projet de naissance

Hospitalisation durant votre grossesse

P24

Voici venu le jour J

P25

Quand venir à la maternité

La déclaration de naissance

Le bagage pour la maternité

Bravo vous êtes en travail

Le séjour à la maternité

P29

- A la maternité (chambres, repas)*
- Les soins qui vous seront prodigués (mère)*
- Surveillance post opératoire des césariennes*
- Peau à peau et tétée de bienvenue*
- Les soins qui seront prodigués au bébé*
- Soins du nez*
- Charte du coparent*
- Les visites de vos proches en maternité*
- Les couches lavables*

Les bouleversements hormonaux

P41

- Le baby blues*
- La dépression périnatale*

Alimentation du bébé

P42

- Les premiers jours de l'allaitement*
- Usage d'un tire-lait*
- Repères pour l'alimentation au biberon*
- Babynote*
- Sevrage d'un bébé face aux addictions*

L'unité de néonatalogie

P62

Le retour à domicile

P63

- Signe d'alarme (maman + bébé)*
- La visite post natale et les consultations de lactation*
- Guide post-natal du périnée*

Adresses utiles

P74

- PMI*
- Centre de santé sexuelle*
- Action pour l'allaitement*
- Les cercles des parents*

VOS NUMEROS UTILES



- Une équipe joignable 24h/24 et 7j/7 en téléphonant au **03 88 06 30 54**

- Pour prendre un rendez-vous avec un gynécologue ou une sage-femme : **03 88 06 30 44**



SUIVI DE GROSSESSE ET RENDEZ-VOUS


Nous vous proposons, au sein de notre structure, le suivi de votre grossesse par une sage-femme ou un obstétricien avec un rendez-vous mensuel en plus des échographies.

Les échographies



On vous proposera 3 à 4 échographies :

- La première consistera à **dater précisément le début de la grossesse**, à **vérifier la localisation de l'embryon**, sa vitalité. Elle permettra aussi de **visualiser le nombre d'embryons**.
- La deuxième échographie se déroule habituellement entre 10 et 11 semaines de grossesse. Elle consiste en une **première approche morphologique** et on vous proposera un **dépistage des pathologies telles la trisomie 21**.
- La troisième échographie dite «morphologique» vers 20-21 semaines permettra de **rechercher des éventuelles anomalies et d'apprécier la croissance de votre bébé**.
- La dernière échographie vers 30-31 semaines a pour but de **mettre en évidence des pathologies fœtales d'apparition tardive** et de suivre la croissance.



LES RENDEZ-VOUS
ONT LIEU AU REZ
DE CHAUSSÉE BAS
DU BÂTIMENT
MÈRE-ENFANT

03 88 06 30 44

Les consultations :

Au rythme d'une par mois par un gynécologue ou une sage-femme, la consultation se déroule avec un examen clinique qui regroupe :



- Vos signes vitaux (pression artérielle, pouls)
- Votre poids
- Les battements du cœur de votre bébé et ses mouvements
- La taille, la forme et la hauteur de l'utérus
- La croissance et la position du bébé (plus tard durant la grossesse)
- La présence ou non de contractions, de pertes de liquide ou de sang
- Un examen vaginal peut être pratiqué si nécessaire.

Des analyses d'urine et des prises de sang vous seront prescrites au cours de votre grossesse :

AU DÉBUT DE LA GROSSESSE

Ces tests, à faire de préférence au laboratoire de l'hôpital, permettront entre autres de déterminer votre groupe sanguin (groupes A, B, AB ou O et système Rh), de vérifier si vous souffrez d'anémie, de faire un dépistage du diabète et de détecter des maladies infectieuses comme la syphilis, l'infection par le VIH et l'hépatite B. Le test de dépistage du cancer du col (test Pap) vous sera aussi proposé ainsi que d'autres tests de dépistage de certaines infections transmissibles sexuellement, une sérologie de la rubéole ainsi que de la toxoplasmose (si celle-ci se révèle négative, un suivi mensuel sera nécessaire).

ENTRE LA 24 ET 28ÈME SEMAINE

Un test de dépistage du diabète de grossesse (hyperglycémie provoquée par voie orale).



VERS LA 35ÈME SEMAINE

Un test de dépistage du streptocoque B. Le streptocoque B est une bactérie qui se trouve parfois dans le vagin, le rectum et la vessie des femmes. Cette bactérie est sans danger pour la mère, mais peut parfois causer des infections graves chez le nouveau-né. Si ce résultat est positif, on vous administrera par perfusion des antibiotiques au moment de l'accouchement ou dès la rupture de la poche des eaux.

CONGÉ MATERNITÉ

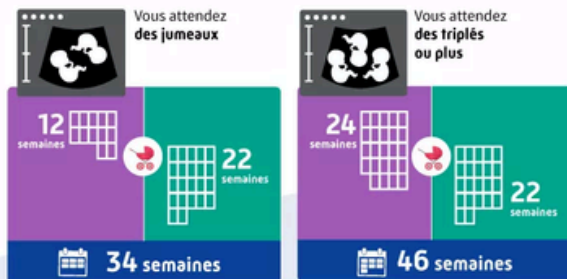
Quelle durée pour votre congé maternité ?

■ Durée du congé prénatal ■ Durée du congé postnatal ■ Durée totale

Grossesse simple



Grossesse multiple



(*) Votre autre enfant est à charge et/ou né viable

(**) Vos autres enfants sont à charge et/ou nés viables

Communication Design

Source : www.ameli.fr

LE CONGÉ DE PATERNITÉ

La durée du congé de paternité prise en charge par la Sécurité Sociale est de **25 jours calendaires** ou de **32 jours calendaires (naissances multiples)**, en plus des 3 jours de congés naissance obligatoires payés par l'employeur.

BIEN VIVRE SA GROSSESSE

MANGER DEUX FOIS MIEUX ET NON POUR DEUX

Tout au long de la grossesse, **une alimentation variée et équilibrée permet non seulement de couvrir nos besoins nutritionnels mais aussi ceux de notre bébé**, et favorise sa croissance harmonieuse. Les recommandations alimentaires pour tous permettent de s'y retrouver et de faire les bons choix, mais il existe cependant quelques conseils spécifiques à la situation de future maman.



LA VITAMINE B9, AUSSI APPELÉE « ACIDE FOLIQUE », A UN RÔLE ESSENTIEL DANS LE DÉVELOPPEMENT DU SYSTÈME NERVEUX DU FŒTUS. VOUS DEVEZ ÊTRE SUPPLÉMENTÉE DÈS LE DÉSIR DE GROSSESSE JUSQU'À 8 SEMAINES DE GROSSESSE.

La listériose, qu'est-ce que c'est ?

C'est une maladie causée par une bactérie appelée *Listeria* présente partout dans l'environnement (eau, sols, végétaux, certains animaux).

Quelques conseils :

- Evitez la consommation de fromages à pâte molle au lait cru,
- Enlevez la croûte des fromages avant consommation,
- Evitez la consommation de fromages vendus râpés,
- Evitez la consommation de poissons fumés,
- Evitez la consommation de coquillages crus, surimi, tarama,
- Evitez la consommation de graines germées crues (soja, luzerne [alfala]...),
- Evitez la consommation de produits de charcuterie cuite consommés en l'état (ex : pâté, rillettes, produits en gelée, jambon cuit...). Si vous achetez ce type de charcuterie, préférez les produits préemballés et consommez-les rapidement après leur achat. Pour les produits tels que lardons, bacon, jambon cru... les faire cuire avant consommation.
- Evitez la consommation de produits achetés au rayon traiteur.

Et la toxoplasmose ?



Si vous n'êtes pas immunisée, un contrôle de cette sérologie doit être effectué tous les mois.

- Mangez de la viande bien cuite et lavez-vous les mains après l'avoir cuisinée
- Lavez soigneusement les fruits et les légumes
- Evitez de consommer de la charcuterie
- Jardinez avec des gants puis lavez-vous les mains
- Mettez des gants si vous devez vous occuper de la litière d'un chat puis lavez-vous les mains.

Le cytomégalovirus

Ce virus est présent dans les sécrétions buccales, nasales, lacrymales et les urines, principalement chez les jeunes enfants.

- **Lavez-vous les mains soigneusement :**
 - Avant et après avoir changé un nourrisson
 - Jetez rapidement les couches souillées d'urines.
- **Lavez à grande eau les pots :**
 - Soit avec de l'eau bouillante soit avec un désinfectant comme de l'eau de javel
 - A chaque urine soit avec des gants soit faites le faire par une autre personne.
- **Pendant les repas :**
 - N'utilisez pas les couverts des nourrissons
 - Ne goûtez pas leurs repas avec une cuillère, ne goûtez pas les biberons. Déposez une goutte de lait sur le dos de la main suffit pour tester sa température.
- **Eviter tout contact avec les sécrétions des nourrissons**
 - N'embrassez jamais un bébé sur la bouche
 - Evitez de même le contact de votre bouche avec les sécrétions nasales, les larmes.



ALCOOL, TABAC, DROGUE...

Tout au long de la grossesse, la consommation d'alcool, de tabac ou de drogues peut avoir des effets nocifs sur vous et sur votre enfant.

Que vous soyez au début de la grossesse ou à la fin, il est recommandé d'éviter toute consommation d'alcool ou de drogues. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de consommer.

POLLUANTS ET PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Limitez les polluants et les perturbateurs endocriniens

- Utilisez le maquillage, les colorations pour cheveux, les vernis à ongles avec modération
- Limitez l'utilisation de parfum
- Pour la chambre de bébé : utilisez des produits de bricolage moins polluants, évitez de peindre vous-même, aérez beaucoup.
- Pour les repas : privilégiez les aliments locaux, de saison, préférez les labels biologiques
- Lavez et frottez vos fruits et légumes avant de les couper.
- Evitez de chauffer vos aliments dans des contenants en plastique.



VOUS TROUVEREZ MAINTES
INFOS SUR LE SITE :
[WWW.1000-PREMIERS-
JOURS.FR](http://WWW.1000-PREMIERS-JOURS.FR)

Les perturbateurs endocriniens **modifient le bon fonctionnement de nos organes qui produisent des hormones**. Ces hormones sont essentielles à notre santé, notre équilibre et notre développement.

Selon les perturbateurs endocriniens, certains agiraient encore plus fortement **pendant le développement de l'enfant**, de la grossesse jusqu'à la fin de la puberté.

Les études menées auprès de la population ont montré une augmentation de certaines pathologies comme par exemple, pour les fœtus, des anomalies de développement avec des risques de naissances prématurées, de faibles poids à la naissance, de diabète ou d'obésité.

Comment les limiter ?

Vous trouverez d'autres informations sur le site :

www.1000-premiers-jours.fr



Polluants dans les produits qui nous entourent : Comment offrir à la femme enceinte et au bébé le MEILLEUR ENVIRONNEMENT POSSIBLE ?

- Ouvrir les fenêtres deux fois par jour. **Ne pas fumer dans le logement, ni à côté de femmes enceintes ou d'enfants.**
- Préférer les fruits et légumes de saison. **Les laver et les éplucher.**
- Ne pas réchauffer les aliments dans du plastique, en particulier les biberons.
- Faire vérifier, chaque année, ses appareils de chauffage par un professionnel.
- Utiliser de l'eau et de savon pour changer bébé.
- Ne pas bricoler pendant la grossesse.
- Limiter le nombre de produits, surtout ceux en spray et sans étiquette.
- Éviter les insecticides et les parfums d'ambiance.
- Éviter, éviter les colorations, le vernis, les huiles essentielles.
- Limiter le nombre de produits ménagers.

Notre ENVIRONNEMENT

Notre BÉBÉ Sa SANTÉ

www.projetfees.fr

Projet 1000 Premiers Jours

Source : www.projetfees.fr

LA PRISE DE POIDS



S'il est coutume de dire que la femme enceinte doit prendre **entre 9 et 12 kg au cours de sa grossesse, sachez que cette prise de poids est aléatoire d'une femme à une autre.** Une future maman à l'IMC* très faible aura tendance à prendre plus de poids que cette fourchette indicative. En revanche, une femme en surpoids ou obésité pourra prendre moins de kilos, sans pour autant nuire au développement de son bébé, qui pourra piocher dans les réserves de graisse déjà accumulées dans son organisme.

*L'INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC) EST UNE MESURE BASÉE SUR DEUX VARIANTES : LA TAILLE ET LE POIDS CORPOREL. LA FORMULE STANDARD S'APPLIQUE AUX HOMMES ET AUX FEMMES D'ÂGE ADULTE. LA FORMULE EST SIMPLE : $IMC = \text{POIDS (KG)} / \text{TAILLE (M)}^2$

15 < IMC < 18,5 : MAIGREUR
19 < IMC < 24,9 : POIDS NORMAL
25 < IMC < 29,9 : SURPOIDS
30 < IMC < 34,9 : OBÉSITÉ CLASSE 1
35 < IMC < 39,9 : OBÉSITÉ MAJEURE CLASSE 2
IMC > 40 : OBÉSITÉ CLASSE 3

Lorsque la patiente obèse parvient à être enceinte, sachez que la grossesse doit être particulièrement encadrée. Il s'agit d'une grossesse considérée « à risque ». Plus concrètement, **une femme obèse a trois fois plus de risques de complications sévères pendant sa grossesse qu'une femme d'IMC normal**, les complications peuvent être multiples :

- Le risque de diabète gestationnel est multiplié par 5.
- Celui de l'hypertension est multiplié par 8.
- 20% des prééclampsies sont associées à l'obésité.
- L'éventualité d'une césarienne est multipliée par 1,8.
- Les thromboses et les phlébites sont plus fréquentes chez les femmes enceintes obèses, car la circulation sanguine est ralentie par les graisses présentes dans l'organisme.





Le bébé, lui non plus, n'est pas épargné... **Le surpoids ou la prise de poids excessive de la femme enceinte peut entraîner toutes sortes de complications, dont certaines ont un impact direct sur le fœtus.** L'obésité peut engendrer :

- Une macrosomie fœtale, c'est-à-dire un bébé pesant plus de 4 kg à la naissance, ce qui complique fortement l'accouchement.
- Un risque plus important de mort in utero.
- Une éventuelle prématurité multipliée par 2 ou 3, notamment lorsque le placenta fonctionne mal et qu'il n'apporte pas suffisamment d'oxygène au fœtus pour permettre son bon développement.
- Un risque plus important pour le bébé de développer des malformations congénitales, notamment au niveau des organes génitaux, du système digestif et du système nerveux.
- Un surdéveloppement anormal de la graisse chez le fœtus pouvant entraîner, plus tard, le surpoids ou l'obésité de l'enfant.

NOTONS ÉGALEMENT QUE LES RISQUES SE POURSUIVENT ENCORE, MÊME APRÈS LA GROSSESSE. EN EFFET, UNE JEUNE MAMAN OBÈSE A BEAUCOUP PLUS DE CHANCES D'ÊTRE CONFRONTÉE À DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES, AU DIABÈTE OU À DES PATHOLOGIES NEURO-DÉGÉNÉRATIVES À LA SUITE D'UNE GROSSESSE.



Pas de régime mais une alimentation saine !

S'il n'est pas recommandé d'entamer un régime pendant la grossesse, il est fortement conseillé d'adopter une bonne hygiène de vie...

Il est donc préférable, pour une future maman en surpoids, d'être suivie par un nutritionniste ou une diététicienne.



CONSERVER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour maintenir votre poids, sachez que l'activité physique quotidienne reste votre meilleure alliée, même pendant la grossesse. Bien évidemment, si vous n'êtes pas une grande sportive, ça n'est pas pendant votre grossesse qu'il faudra vous mettre au sport intensif ! D'ailleurs, même pour les sportives, la pratique d'une activité physique doit être adaptée lors de la grossesse.



CERTAINS SPORTS, COMME LA MARCHÉ, LA NATATION OU LE YOGA SONT PARTICULIÈREMENT BÉNÉFIQUES.

ILS PERMETTENT DE STABILISER LA PRISE DE POIDS TOUT EN RENFORÇANT LES CAPACITÉS MUSCULAIRES ET RESPIRATOIRES DE L'ORGANISME, CE QUI PEUT ÊTRE UN PRÉCIEUX AVANTAGE AU MOMENT DE L'ACCOUCHEMENT.

Sexualité

Vous pourrez continuer vos activités sexuelles sans problème, pour autant qu'elles respectent les besoins, les malaises et les limites de chacun.

Et votre conjoint(e)



Après l'euphorie de l'annonce, le coparent plonge souvent dans une phase d'interrogations. La paternité le projette vers sa propre histoire familiale, celle de son enfance et du comportement de son père.

Il n'est pas rare qu'un sentiment d'insécurité le submerge et qu'il remette alors en question ses compétences à devenir un bon parent. Ces craintes qui l'assaillent sont tout à fait normales, face aux nouvelles responsabilités qui l'attendent.



Le rôle du coparent ne se limite pas à satisfaire les envies soudaines de la maman.

Bien au contraire, cet enfant s'attend à deux et il va prendre soin de sa compagne, la comprendre et la rassurer pour lui permettre de passer ces neuf mois de grossesse plus sereinement. Il doit tenter de dépasser ses propres angoisses face à cette nouvelle relation triangulaire. Nous conseillons au coparent :

- D'aller à la rencontre d'un professionnel de santé pour faire un bilan de santé, vérifier qu'il est à jour de ses vaccinations et pour discuter tout simplement
- De vous accompagner lors des rendez-vous de suivi, aux échographies et lors des cours de préparation à la parentalité.



Vous êtes suivie en ville ?

IL N'Y A PAS D'INSCRIPTION À FAIRE À LA MATERNITÉ, VOUS DEVEZ TOUTEFOIS SI VOUS ÊTES SUIVIE PAR UN GYNÉCOLOGUE OU UNE SAGE-FEMME HORS HÔPITAL PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC UNE SAGE-FEMME AFIN DE CONSTITUER VOTRE DOSSIER AU MILIEU DU 8ÈME MOIS.

VEUILLEZ IMPÉRATIVEMENT VENIR AVEC TOUTES LES PRISES DE SANG ET ÉCHOGRAPHIES FAITES DURANT LA GROSSESSE.

**PRISE DE RENDEZ-VOUS AU
03.88.06.30.44**



L'ACCOMPAGNEMENT PROPOSÉ DURANT LA GROSSESSE

L'ENTRETIEN DU 4ÈME MOIS

Cet entretien a pour but de vous permettre d'aborder librement toutes les questions que vous vous posez sur le suivi de votre grossesse, la préparation à la naissance, l'accouchement, l'allaitement, l'accueil et les soins pour vous et votre enfant, et de l'importance de prendre contact avec une sage-femme libérale.

Lors de cet entretien, une sage-femme vous proposera des cours de préparation qui vous permettront d'aborder sereinement la naissance.



L'ENTRETIEN DU 4ÈME MOIS EST FAIT PAR UNE SAGE-FEMME.

VOUS POUVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS AU 03.88.06.36.54

LES COURS DE PRÉPARATION À LA PARENTALITÉ

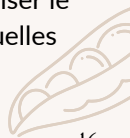
A l'issue de l'entretien du 4ème mois, un calendrier vous sera remis avec les dates des différents ateliers dans la limite de 7 séances prises en charge par l'assurance maladie que vous pourrez choisir parmi les ateliers proposés :

Atelier "manger mieux"

Ne pas manger pour deux mais deux fois mieux. Ce cours a pour objectif d'éclaircir les règles de l'équilibre alimentaire, de délivrer les conseils sur l'alimentation pendant la grossesse et pour les femmes allaitantes ainsi que d'aborder la diversification alimentaire du bébé.

Gestion de la douleur

Cet atelier permet d'apprendre à gérer les douleurs à la maison et à la maternité avant de pouvoir bénéficier de la péridurale ou tout au long du travail. Comment se mouvoir, utiliser le ballon, le bain, quand venir et quelles affaires amener.



L'accouchement

Nous aborderons les différentes étapes de l'accouchement par voie basse, par ventouse ou césarienne.

La préparation sophrologique

Le but est de vous aider à visualiser votre accouchement de manière positive, en vous aidant de l'imaginaire comme la vision d'un paysage et grâce aussi à de la relaxation.



La préparation en couple

L'objectif de cette méthode est l'apprentissage de massages et de points d'acupression digipuncture au futur coparent pour l'impliquer activement durant l'accouchement.

Le chant prénatal

Le chant permet d'augmenter votre capacité respiratoire ainsi qu'une meilleure gestion des contractions grâce aux vibrations émises par le son chanté.

Yoga

Le yoga prénatal est un yoga doux qui permet de conserver une activité physique pendant la grossesse. Enchaînement de postures adaptées, travail de la respiration, étirements : cet accompagnement permet de mieux connaître son corps, d'en développer la souplesse tout en renforçant son équilibre. L'objectif ? Vivre sa grossesse et son accouchement plus sereinement.



La préparation en milieu aquatique

Vous allez pratiquer des exercices de gymnastique pour faire travailler votre cœur et tonifier vos bras, jambes, abdominaux et périnée. Ces cours se font à la piscine du Nautiland (entrée payante). Un certificat médical est nécessaire.

Atelier dédié au coparent

Espace d'expression pour le coparent. Réponse aux questions.



Allaitement

Temps d'échange sur l'allaitement afin de vous permettre d'effectuer un choix éclairé et un démarrage serein.

À la découverte de bébé

Le rythme de bébé, ses besoins, l'importance du portage... Tout savoir pour avoir des attentes réalistes.

Puériculture et séjour à la maternité

Tétine, promenade. Conseils à foison. Nous abordons également le séjour à la maternité.



POUR VISITER LES SALLES D'ACCOUCHEMENT, VOUS POUVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS AU 03.88.06.36.54

LA VISITE DES SALLES D'ACCOUCHEMENT

Nous vous proposons également la visite des salles d'accouchement les mardis après-midis. Vous pouvez prendre rendez-vous au 03.88.06.36.54

CONSULTATION D'ACUPUNCTURE

L'acupuncture est une discipline de la médecine traditionnelle chinoise. Elle consiste à poser de fines aiguilles ou à chauffer des points stratégiques.

L'acupuncture permet de soulager les différents maux associés aux premiers mois de la grossesse : nausées, vomissements, malaises, insomnie. Elle peut également aider à soulager les douleurs lombaires, abdominales et pelviennes, de même que les douleurs liées au nerf sciatique qui sont courantes lors d'une grossesse.

Elle permet également de traiter les troubles circulatoires qui causent des œdèmes et des douleurs dans les jambes, des hémorroïdes. Lorsque le bébé se présente par le siège, l'acupuncture peut aider à positionner le bébé la tête vers le bas, ce qui permet de prévenir les complications associées à un accouchement par le siège. Durant le dernier mois de grossesse, l'acupuncture permet de mûrir le col, faire descendre le bébé dans le bassin et de vous préparer physiquement et psychologiquement pour le jour J.



VOUS POUVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS AU
03.88.06.30.44
OU SUR DOCTOLIB



CONSULTATION D'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE

A tous les stades de la grossesse et après la naissance, l'arrêt de la cigarette est bénéfique pour vous et votre bébé. Une sage-femme formée en tabacologie se tient à votre disposition pour vous informer, vous conseiller et vous donner les moyens d'arrêter ou diminuer votre consommation. Votre conjoint peut aussi bénéficier de ces consultations. Ces consultations peuvent avoir lieu en présentiel, par téléphone ou en téléconsultation.



**VOUS POUVEZ PRENDRE
RENDEZ-VOUS AU
03.88.06.30.44.**



CONSULTATION HYPNOSE

L'hypnose permet de faciliter la grossesse et l'accouchement.

C'est une technique d'accompagnement qui va vous aider à lutter contre certains maux de la grossesse, certaines douleurs ou de soulager des blocages. C'est un moyen de vous libérer de certaines angoisses et de travailler sur la gestion du stress. L'hypnose va vous permettre de mieux appréhender l'accouchement.



**VOUS POUVEZ PRENDRE
RENDEZ-VOUS AU
03.88.06.30.44**



LA CONSULTATION D'ANESTHÉSIE

Celle-ci a lieu au cours du 8ème mois. Même si vous avez envisagé d'accoucher sans péridurale, le rendez-vous est obligatoire en fin de grossesse. Le même jour, nous vous proposons de faire votre dossier administratif au bureau des admissions, à l'accueil principal de l'hôpital. Pour ce faire, munissez-vous de votre carte vitale ainsi que de l'attestation de votre complémentaire et de votre pièce d'identité.

VOUS POUVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS AU 03.88.06.30.59



CONSULTATION DE LACTATION

Afin de vous permettre d'effectuer un choix éclairé en matière d'alimentation de votre enfant, notre maternité propose des temps d'échanges sur l'allaitement.

Des sages-femmes spécialisées en lactation vous accompagnent de la grossesse à la naissance de votre enfant afin de vous apporter aide et conseil dans votre désir d'allaiter et son suivi, et cela jusqu'au sevrage.



VOUS POUVEZ PRENDRE
RENDEZ-VOUS AU
03 88 06 30 44



CONSULTATION PSYCHOLOGUE

La grossesse puis la naissance sont des périodes remplies de profonds changements **physiques et psychologiques**.

L'histoire personnelle, les bouleversements dans le corps, la perspective de l'accouchement et les questions sur la capacité à être un « bon parent » peuvent ainsi générer de l'anxiété.

La psychologue du service peut vous recevoir à tout moment de la grossesse ou après la naissance, dans la limite du congé de maternité, si vous en ressentez le besoin ou sur les conseils de l'équipe médicale. Messieurs, vous pouvez également être reçus dans ce laps de temps.



VOUS POUVEZ PRENDRE
RENDEZ-VOUS AU
03.68.14.37.47



ASSISTANTE SOCIALE

Le rôle de l'assistante sociale est de vous informer, de vous orienter et de vous aider à faire face aux différentes difficultés d'ordre social auxquelles vous pouvez être confrontées. Une liaison est assurée entre les différents services hospitaliers, les institutions et les associations extérieures.



VOUS POUVEZ PRENDRE
RENDEZ-VOUS AU
03.88.06.36.94



LE PROJET DE NAISSANCE



Un projet de naissance permet un véritable échange avec l'équipe de maternité.

Parce qu'il est important pour nous de **connaître vos souhaits concernant votre accouchement et votre séjour en maternité**, nous vous informons sur nos pratiques lors de vos rendez-vous en consultations ou en séances de préparation à la naissance. **Nous souhaitons vous accompagner au mieux dans le respect de votre bien-être et celui de votre enfant**, tout en veillant à assurer votre sécurité.

Le projet de naissance permet d'anticiper certaines situations, y compris en cas de complication. Beaucoup de femmes souhaitent pouvoir vivre le moment fort de la naissance selon leurs propres représentations. Une communication entre l'équipe et la patiente est donc nécessaire dans le but de s'accorder et de permettre de toutes parts d'envisager sereinement la prise en charge de l'accouchement et de ses suites.

2 SOLUTIONS S'OFFRENT À VOUS :

- **Projet de naissance libre** : vous rédigez un projet de naissance tout à fait unique et personnalisé sur papier libre.
- **Projet de naissance suggéré** (cf l'exemple ci-après) : il suffit de cocher les cases qui vous correspondent.



Une fois l'élaboration du projet de naissance terminée, **il est indispensable de le présenter à une sage-femme** de la maternité du CHH lors d'une consultation. À l'issue de l'entretien, le projet de naissance est placé dans votre dossier médical.

La faisabilité de ce projet sera ensuite rediscutée avec le/la sage-femme qui vous accueillera le jour J en fonction de la situation du moment. Ainsi, le projet pourra être réadapté le cas échéant, tout en conservant une communication fluide et constructive de part et d'autre.

EXEMPLE DE PROJET DE NAISSANCE



Pendant le travail :

- Je souhaite être accompagnée de mon (ma) conjoint(e) tout au long de mon accouchement.
- Je souhaite être libre de mes mouvements pendant le travail et choisir la position qui me convient le mieux (à 4 pattes, accroupie..). Pour ces mêmes raisons, je souhaite que le monitoring reste ponctuel ou en déambulateur.
- Je souhaite une péridurale le plus tard possible.
- Je ne souhaite pas avoir recours à l'analgésie péridurale.
- Toute aide sera la bienvenue : ballon, homéopathie, bain, acupuncture
- Je souhaite éviter l'épisiotomie, et si cela doit être nécessaire, je ne veux pas que le geste soit réalisé sans que l'on m'ait informé.
- Je souhaite que la lumière de la salle d'accouchement soit la plus douce possible.
- Je désire être avertie avant tout acte médical et donner mon consentement au préalable. Si une décision était à prendre concernant ma santé ou celle de mon bébé sans que je ne puisse m'exprimer, mon (ma) conjoint(e) sera consulté et prendra pour le bébé ou pour moi les décisions qui s'imposent.
- Je souhaite que le cordon soit coupé par mon (ma) conjoint(e) une fois que celui-ci cessera de battre.
- Je souhaite pouvoir porter mon enfant en peau à peau le plus rapidement possible après la naissance.
- Si le portage en peau à peau avec moi est impossible, je souhaite qu'il soit proposé à mon (ma) conjoint(e).
- Je souhaite donner le plus rapidement possible la première tétée.
- Nous aimerions avoir le temps, au calme, de la rencontre avec le bébé sans interférer pour des raisons de temps ou organisationnelles, si possible. Pour cela, les soins du bébé pourront attendre pour ne pas heurter ses premiers moments.

EXEMPLE DE PROJET DE NAISSANCE

En cas de césarienne :



- Je désire que mon (ma) conjoint(e) puisse y assister.
- Je souhaite que mon bébé soit posé immédiatement sur moi dès sa sortie afin de se rapprocher le plus possible d'un accouchement par les voies naturelles.
- Je souhaite ne pas être séparée de mon bébé après la césarienne.

Pendant le séjour :



- Je souhaite être hospitalisée dans une chambre seule
- Je souhaite que mon (ma) conjoint(e) puisse rester le temps du séjour jour et nuit afin d'être un relai auprès de notre enfant. (Signature de la charte du coparent)

Projet de naissance post partum :

- Je ne souhaite pas être dérangée, selon nos besoins de repos ou d'intimité, par les routines de l'établissement.
- J'ai besoin que l'on prenne du temps afin de m'expliquer les divers examens qui seront faits lors de notre séjour à moi-même et mon (mes) enfant(s).
- J'ai besoin que l'on m'encourage dans mes compétences parentales.
- Je souhaite donner le premier bain à la maternité
- Je souhaite attendre le retour à la maison pour donner le premier bain
- Je ne souhaite pas que l'on donne une tétine ou un biberon à notre bébé sans mon accord
- Je souhaite une sortie précoce si les conditions le permettent.
Dans l'idéal je souhaiterais sortir à J__après l'accouchement.

Rappel : J0 : jour de l'accouchement

J1 : le lendemain de l'accouchement

J2 : le surlendemain

HOSPITALISATION DURANT VOTRE GROSSESSE

Le jour de votre hospitalisation : vous devrez remplir et signer la fiche de désignation de la personne de confiance.

Les formalités d'admission, vos droits et nos engagements sont expliqués dans le livret d'accueil du patient.

Des problèmes médicaux au cours de certaines grossesses peuvent nécessiter une hospitalisation (diabète, hypertension artérielle, menace d'accouchement prématuré, retard de croissance intra utérin...).

Vous bénéficierez d'une chambre individuelle. L'équipe qui assurera votre suivi est constituée de :

- Gynécologues obstétriciens
- Sages-femmes
- Aides-soignantes, auxiliaire de puériculture
- Psychologue

La visite du médecin a lieu tous les jours dans la matinée, celle de la sage-femme et de l'aide-soignante plusieurs fois par jour.

N'hésitez pas à leur poser des questions sur les examens en cours, sur la durée de votre séjour, sur votre retour à domicile ou toutes autres questions qui semblent nécessaires.

Si cela s'avère utile, un entretien avec le pédiatre peut être organisé pour répondre à vos questions, ainsi qu'une visite du service de néonatalogie.



Personne de confiance



Livret d'accueil du patient

