

Hôpitaux | ap·  
Universitaires | hm  
de Marseille



# LA MATERNITÉ DE LA CONCEPTION





# **SUIVI**

DE GROSSESSE

# Consultations

.....

La maternité de la Conception assure toutes les consultations requises pour un suivi normal de grossesse, et des consultations spécifiques si nécessaires.

- + Suivi de grossesse physiologique et pathologique
- + Entretien Prénatal Précoce (EPP)
- + Entretien Post-Natal Précoce (EPNP)
- + Préparation à la naissance et à la parentalité (PNP)
- + Consultations post natale
- + Consultation acupuncture
- + Consultation gynécologie et contraception
- + Échographie obstétricale de dépistage et de diagnostic
- + Consultation d'allaitement
- + Consultation tabacologie et grossesse,
- + Consultation environnementale
- + Atelier santé et environnement
- + Rééducation périnéale
- + Consultation sexologie

Une consultation obstétricale mensuelle, un entretien prénatal précoce, 3 échographies (12 SA, 22 SA et 32 SA), une consultation d'anesthésie, une consultation post natale sont recommandés. Le suivi obstétrical peut être réalisé par une sage-femme ou un médecin.

## La consultation de surveillance de votre grossesse

La 1ère consultation avant la fin du 3ème mois permettra d'établir votre dossier médical, de réaliser un examen clinique, de prescrire les examens complémentaires (échographies, bilans sanguins, dépistage de la trisomie 21...), de vous informer du déroulement du suivi de votre grossesse, de vous orienter vers différentes prises en charges au sein du service des consultations.

Les consultations suivantes permettent de veiller au bon déroulement de la grossesse, d'effectuer un examen clinique et de prescrire les examens complémentaires et traitements si nécessaire.

**Un suivi avec une sage-femme** libérale de votre choix est nécessaire en prénatal afin de réaliser le bilan prénatal de prévention et de préparer votre sortie de la maternité après l'accouchement.

Annuaire santé :



Si vous n'avez pas accouché le jour du terme, une surveillance à partir du jour du terme est organisée.

Ce rendez-vous se prend lors de votre consultation du 9<sup>ème</sup> mois à l'hôpital de jour (04 91 38 37 07).

La consultation aura lieu :

- + En semaine à l'hôpital de jour (RDC Maternité) - téléphone : **04 91 38 37 07**
- + Les WEEK END et Jours fériés en Salle de Naissance (2<sup>ème</sup> étage de la Maternité) - téléphone : **04 91 38 36 68** - appeler à 8 H

Au sein de la maternité, il existe des réunions multi partenariales, interdisciplinaires régulières permettant de développer une prise en charge globale et personnalisée à chaque femme, ou couple, en situation de vulnérabilité.

La participation à ces réunions se fera avec votre accord, à votre demande.



# L'échographie

---

L'échographie est un vrai examen médical.

Il doit être respecté comme tel afin qu'il soit réalisé dans les meilleures conditions.

Eviter l'application de crème grasse et d'huile pendant toute la semaine qui précède le rendez-vous d'échographie.

Il est essentiel que la vigilance de l'opérateur puisse être protégée tout au long de la consultation d'échographie : avant son examen afin qu'il puisse être au mieux informé du contexte, pendant la réalisation de son examen mais aussi au moment du rendu des résultats où chaque mot peut avoir son importance et où la disponibilité des parents est essentielle.

Ne soyez pas surprise, ni inquiète de l'éventuel silence de l'opérateur, il vous fera part de ses constatations lorsque l'examen sera terminé, moment où vous pourrez lui poser toutes les questions que vous désirez.

Cette exploration n'est pas et ne doit pas se transformer en spectacle. La présence de plusieurs accompagnants peut distraire et perturber l'opérateur.

Il est interdit de filmer l'examen.

La présence des 2 parents est souhaitable.

La présence d'enfants, quel que soit leur âge, n'est pas souhaitable. Au-delà des perturbations qu'ils peuvent créer, leur présence permet rarement aux parents de disposer de toute disponibilité, toute attention lors de l'examen et échange avec le praticien.

Le service dans lequel vous passer votre examen est un service Hospitalo-Universitaire. Il assure des missions d'enseignement. Dans le cadre de l'enseignement, cette activité contribue à la formation des futurs Médecins et Sages-Femmes. Plusieurs personnes peuvent être amenées à vous prendre en charge.

# La consultation d'anesthésie

.....

Elle est réalisée auprès d'un médecin anesthésiste-réanimateur de la maternité au cours de votre 7<sup>ième</sup> ou 8<sup>ième</sup> mois de grossesse, même si vous ne désirez pas de péridurale. Ce rendez-vous pourra être fixé plus tôt pendant la grossesse en cas de nécessité médicale.

Cette consultation est **OBLIGATOIRE**, elle permet à l'anesthésiste d'établir un dossier et de vous expliquer les différents modes d'anesthésie qui vous seront proposés lors de votre accouchement. Cette consultation permettra également à l'anesthésiste de répondre à vos questions concernant la prise en charge de la douleur afin que votre accouchement se déroule dans les meilleures conditions.

Lors de ce rendez-vous, il est primordial d'apporter tous les documents vous concernant (ordonnances, résultats bilans biologiques, échographies) et de nous signaler si vous avez des problèmes de santé particuliers.  
(Pensez à amener les résultats de consultations spécialisées concernant vos problèmes de santé).

Lors de votre accouchement, un médecin anesthésiste-réanimateur sera présent 24h/24 afin d'assurer, en collaboration avec toute l'équipe de la maternité, votre sécurité et votre confort.

Si vous le souhaitez, vous pouvez flasher le QR code suivant, il vous permet d'accéder à un livret d'informations plus détaillé concernant l'anesthésie pendant l'accouchement :



# Préparation à la naissance et à la parentalité (PNP)

.....

Pendant votre grossesse vous avez droit à 8 séances de PNP remboursées à 100 % par l'assurance maladie.

Les séances peuvent avoir lieu :

- + à la **Maternité Conception avec une sage-femme**
- + à la **Protection Maternelle et Infantile de votre quartier (PMI)**
- + **avec une sage-femme libérale de votre choix**

**La première séance est un entretien prénatal précoce ou EPP.**

C'est un entretien individuel ou en couple, réalisé par une sage-femme (libérale, hospitalière ou de PMI), ou un médecin (traitant ou gynécologue).

Cet entretien doit être proposé systématiquement à partir du 4<sup>ème</sup> mois.

Il permet d'évaluer les facteurs de risque de votre grossesse, de définir avec vous l'ensemble du suivi de grossesse, de vous orienter vers une consultation spécialisée (tabacologie, diététique, acupuncture, psychologie, assistante sociale etc.)

**Pour votre entretien prénatal précoce le rendez-vous à l'hôpital se prend soit lors de votre inscription à la maternité soit à la sortie de votre consultation obstétrique.**

Téléphone au **04 94 38 37 07 – 04 91 38 37 02**

Mail [gyneco.conception@ap-hm.fr](mailto:gyneco.conception@ap-hm.fr)

pour plus  
d'informations :



Puis 7 séances prénatales au cours desquelles vous allez pouvoir aborder avec une sage-femme les différentes étapes de la grossesse, l'accouchement, les suites de naissance, le retour à la maison.

Ces séances sont à la fois théoriques et pratiques, avec échanges relationnels, soit en individuel soit en groupe (les enfants ne sont pas acceptés).

## **Inscription aux séances de PNP**

L'inscription se fait à partir du 4<sup>ème</sup> mois à l'hôpital de jour (maternité bâtiment B rez-de-chaussée)

- + soit auprès des sages-femmes
- + soit par téléphone 04 91 38 37 07

Dans la même démarche, il existe l'Entretien Post Natal, qui est obligatoire. Nous vous recommandons de vous adresser à vos sages-femmes libérales ou dans les Centre Consultation PMI.

# **Votre grossesse est unique ...**

## **...votre projet de naissance est unique**

Vote projet de naissance peut être abordé lors d'une consultation ou d'une séance de préparation à la naissance. Il vous sera proposé un entretien individuel avec une sage-femme pour que vous puissiez en discuter.

### **Qu'est-ce qu'un projet de naissance ?**

(Directive qualité portant sur le contenu attendu d'un projet de naissance – Juillet 2023)

La réalisation d'un projet de naissance est recommandée, en France, depuis 2005. C'est un droit pour toute femme enceinte ou couple parental. Plus que l'expression de votre accouchement rêvé, c'est un outil de communication parents-professionnels en vue de préparer le moment de la naissance de votre enfant. Il vise à renforcer la confiance entre vous, votre accompagnant.e et les professionnel.les qui seront à vos côtés. L'idée est "de faire ensemble" pour créer une bulle de sécurité physique et émotionnelle.

Mieux vous connaître permet aux équipes de répondre au mieux à vos besoins prioritaires quel que soit, au final, le déroulé de l'accouchement.

Vous pouvez utiliser le projet de naissance pour envisager et échanger autour des différentes étapes de l'accouchement et de ses suites (travail, naissance, soins pour vous et votre enfant, séjour à la maternité ou suivi à domicile, etc.).

Selon le déroulement de votre grossesse et de votre accouchement, certains de vos souhaits pourraient évoluer à votre demande ou ne pas pouvoir être réalisés pour des raisons médicales. C'est pour cela qu'il est important de discuter en amont et d'anticiper les scénarios possibles de votre suivi et de votre accouchement.

Cependant, pour tout acte médical, vous concernant ou concernant votre enfant, les professionnel.les doivent vous donner des informations claires, adaptées, et justifiées scientifiquement, afin que vous puissiez donner votre consentement ou non.

Pour construire votre projet de naissance, il peut être important de vous informer sur les pratiques du lieu où vous donnerez naissance. Pour cela, vous pouvez vous appuyer sur l'ensemble des professionnel.les qui accompagnent votre grossesse, en particulier lors de la préparation à la naissance et à la parentalité.

Votre projet de naissance peut prendre la forme qui vous convient (feuille blanche, formulaire papier structuré, dossier informatisé, transmission orale lors d'entretiens avec l'équipe, etc.).

Vous pouvez le faire évoluer tout au long de votre grossesse et de votre accouchement.

Ce formulaire est une des possibilités pour réfléchir à vos souhaits, vos besoins. Vous pouvez l'utiliser librement : n'en remplir qu'une partie, en faire un simple support de discussions, aborder d'autres sujets, etc. L'essentiel est de pouvoir poser toutes les questions qui sont importantes pour vous, afin de vous sentir en toute confiance pour mettre au monde votre enfant.

## **Guide pour votre projet de naissance**

.....

Le projet de naissance va vous permettre d'énoncer vos souhaits quant au déroulement de la naissance de votre enfant.

C'est un moment d'échange avec la sage-femme ou le médecin qui suit régulièrement votre grossesse.

Il peut également être élaboré avec votre sage-femme libérale et nous être remis lors du suivi de votre grossesse.

En parallèle, vous pouvez également effectuer une préparation à la naissance qui vous orientera dans son élaboration. Vous pouvez rédiger de façon libre votre projet de naissance ou répondre à ces quelques questions.

# Le travail

.....

+ Souhaitez-vous qu'une personne de votre entourage soit à vos côtés durant le travail et en salle d'accouchement ?

- OUI
- NON
- Non décidé

Si oui, laquelle : .....

+ Avez-vous des préférences concernant l'ambiance ? (exemple : musique, lumière tamisée...) .....

+ Quelles solutions souhaitez-vous mettre en place pour la gestion de la douleur ? (respiration, déambulation, douche, massages, ballon, RESC, chant prénatal, sophrologie, auto-hypnose...).

Les 3 derniers nécessitent une préparation à la naissance spécifique. ....  
.....  
.....  
.....

+ Souhaitez-vous une prise en charge de la douleur par une analgésie péridurale ? (décision réversible)

- OUI
- NON
- Non décidé

# L'accouchement

---

+ Dans quelle position souhaitez-vous accoucher ? .....

+ Comment souhaitez-vous pousser ?

Expiration bloquée

Sur l'expiration

Non décidé

+ En cas de césarienne :

Si elle est programmée, il vous sera remis un livret contenant un projet de naissance adapté.

Si elle a lieu en cours de travail, nous essaierons de respecter au maximum vos souhaits pour l'accueil de votre enfant.

+ Souhaitez-vous une prise en charge de la douleur par une analgésie péridurale ?  
(décision réversible)

OUI

NON

Non décidé

# L'accueil du nouveau né

.....

+ Souhaitez-vous que le cordon soit clampé de manière retardée ?

- Oui
- Non
- Non décidé

+ Le co-parent souhaite-t-il/elle couper le cordon ?

- Oui
- Non
- Non décidé

+ Souhaitez-vous bénéficier vous et/ou le co-parent du peau à peau en salle de naissance ? (bébé posé nu ou en couche contre votre poitrine nue)

- Oui
- Non
- Non décidé

+ Quel mode d'alimentation avez-vous choisi pour votre enfant ?

- Allaitement maternel
- Allaitement mixte
- Tétée d'accueil
- Allaitement artificiel
- Non décidé

## Suites de naissance

.....

+ Avez-vous des souhaits concernant votre accompagnement au cours des jours qui suivent votre accouchement (durée de séjour, visites, présence co-parent, alimentation, peau à peau .... )

.....  
.....  
.....

+ Quel soutien supplémentaire souhaitez-vous pour vous-même ?

- Entretien assistante sociale
- Entretien psychologue
- Autre

## Compléments personnels

.....

+ Si vous avez d'autres souhaits pour votre projet de naissance, notez les ici

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Pensez à informer le bureau des entrées de votre souhait de chambre particulière..**

# LE CENTRE PLURIDISCIPLINAIRE DE DIAGNOSTIC PRENATAL

.....

## Hôpital Timone enfant (CPDPN)

Il a pour mission d'aider les équipes médicales et les couples dans l'analyse, la prise de décision et le suivi des grossesses lorsqu'une malformation fœtale, une anomalie ou une affection génétique ou transmissible sont détectées ou suspectées. Au DPN sont réalisées des biopsies de trophoblastes, amniocentèses, des échographies obstétricales spécialisées dont l'échographie du 1er trimestre, le dépistage précoce de la trisomie 21 et autres maladies chromosomiques fœtales ou parentales et des consultations de génétique.

### Le dépistage de la trisomie 21

Le dépistage évalue la probabilité de trisomie 21 grâce à une échographie et à une prise de sang dans le 3ème mois de votre grossesse soit entre 11 et 13 semaines d'aménorrhées (SA) à l'issue de l'échographie du 1er trimestre.

Le calcul du risque repose sur 3 paramètres : La mesure de La clarté nucale du fœtus lors d l'échographie du 1er trimestre, L'Age maternel et le dosage de marqueurs sériques HCG et PAPA sécrétés par le placenta.

A l'issue de cet examen votre sage-femme ou médecin vous communiquera le résultat.

- + Si le risque est  $< 1/1000$  aucun examen complémentaire n'est nécessaire
- + Si le risque se situe entre  $1/51$  et  $1/1000$  un examen complémentaire de dépistage vous sera proposé pour préciser le risque, par un test sanguin de dépistage prénatal non invasif (DPNI).
- + Si le risque est  $> 1/50$ , vous serez adressée au centre de diagnostic prénatal

Pour plus  
d'informations :



Le rendez-vous d'échographie du 1er trimestre est à prendre à la Timone, centre de diagnostic prénatal au **04 91 38 66 36 / 04 91 38 66 37** (si vous êtes concernée par un suivi au CPDPN).

Une ordonnance vous sera remise pour la prescription du dépistage sanguin.

Un document d'information vous sera remis lors de votre consultation obstétricale

En l'absence de dépistage réalisé au 1<sup>o</sup> trimestre de la grossesse, un rattrapage peut être réalisé au 2<sup>o</sup> trimestre.



# Vaccination

.....

Un certain nombre de maladies infectieuses peuvent poser problème pendant ou après la grossesse à la mère, au fœtus et au nouveau-né.

Afin de limiter ces risques, il est recommandé de faire le point sur vos vaccinations, vous pouvez en discuter avec votre sage-femme ou obstétricien.

.....

## Avant la grossesse

- + ROR Rougeole- Oreillons-Rubéole
- + Varicelle (si pas eu de varicelle)

## Pendant la grossesse

- + Grippe
- + Covid 19
- + Coqueluche

## Après la grossesse

- + ROR Rougeole
  - + Oreillons
  - + Rubéole
- .....

**LA COQUELUCHE** est une infection respiratoire due à une bactérie appelée *Bordetella pertussis*. La contamination se fait par voie aérienne au contact du sujet malade par les gouttelettes provenant du nez ou de la bouche lors de la toux.

Cette maladie très contagieuse provoque des quintes de toux, qui en l'absence de traitement peuvent se prolonger pendant plusieurs semaines.

La maladie peut parfois devenir grave chez certaines personnes fragiles : femmes enceintes, personnes âgées, nourrissons de moins de six mois.

Chez ces derniers, la coqueluche peut donner lieu à une hospitalisation, le séjour à l'hôpital étant systématique pour les bébés de moins de trois mois.

Pour protéger le nourrisson dans ses premiers mois de vie, la HAS recommande la vaccination contre la coqueluche des femmes enceintes à partir du deuxième trimestre de grossesse, en privilégiant si possible la période entre 20 et 36 semaines d'aménorrhée (absence de règles). Le nouveau-né sera ainsi protégé grâce au passage transplacentaire des anticorps anticoquelucheux de la mère.

Il est nécessaire de vacciner la femme à chacune de ses grossesses.

En effet, si la mère a été vaccinée avant la grossesse, la concentration des anticorps maternels est insuffisante pour assurer une protection passive des nourrissons. Si la mère n'a pas été vaccinée durant sa grossesse, et au moins un mois avant l'accouchement, la HAS recommande le maintien de la stratégie de cocooning. Il est alors nécessaire de vacciner la mère en post-partum immédiat, avant la sortie de la maternité, et ce même si elle allaite, ainsi que l'entourage du nouveau-né.

La **RUBEOLE** est une infection contagieuse due à un virus de la famille des Togavirus.

Elle provoque de la fièvre et une éruption cutanée, mais elle passe fréquemment inaperçue. Elle survient le plus souvent chez l'enfant et elle est habituellement sans gravité.

Par contre, c'est une infection potentiellement grave lorsqu'elle survient chez une femme enceinte qui n'est pas immunisée, car la rubéole peut entraîner des malformations de l'enfant qu'elle attend.

Il existe un vaccin combiné contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) qui permet de se protéger contre cette maladie.

En cas de non immunité, la vaccination est alors fortement recommandée après l'accouchement pour éviter d'attraper la rubéole lors d'une prochaine grossesse. Le vaccin est compatible avec l'allaitement maternel. Une contraception est recommandée pendant 3 mois après la vaccination.

LA **VARICELLE** est une maladie contagieuse, due au virus varicelle-zona. Elle est fréquente et sans gravité lorsque l'on est enfant. Elle se manifeste par de la fièvre et des boutons caractéristiques (en forme de petites cloques contenant un liquide transparent). Elle peut entraîner des complications à l'âge adulte.

Chez la femme enceinte, en dehors du risque de pneumopathie grave pour elle-même, la survenue d'une varicelle pendant la première moitié de la grossesse expose le fœtus à des malformations multiples (anomalies cutanées, oculaires, neurologiques, musculo-squelettiques...). Si la future maman a une éruption de boutons de varicelle quelques jours avant ou après l'accouchement, l'enfant peut présenter une varicelle néonatale de gravité variable.

Il est donc nécessaire de consulter le plus rapidement possible :

- + En cas d'infection pendant les six premiers mois de la grossesse en raison du risque de varicelle congénitale
- + Si l'infection survient dans les jours qui précèdent ou qui suivent l'accouchement en raison du risque de varicelle néonatale.
- + En l'absence d'antécédent de varicelle, la vaccination est recommandée après l'accouchement. Le vaccin est compatible avec l'allaitement maternel.
- + Une contraception pendant 3 mois après la vaccination est recommandée.

La **GRIPPE SAISONNIERE** est une maladie respiratoire potentiellement grave lorsqu'elle survient pendant la grossesse.

L'atteinte pulmonaire est plus fréquemment sévère et le risque d'hospitalisation est majoré, le risque de fausse couche est plus élevé. Pour l'enfant le risque de naissance prématurée est augmenté.

La vaccination contre la grippe est recommandée pour toute femme enceinte.

Elle protège également la mère et également le bébé après sa naissance et jusqu'à ses 6 mois.

Le vaccin est un vaccin inactivé, il est compatible avec un allaitement maternel.

Le **VIRUS SARS-COV-2 RESPONSABLE DE LA COVID 19** : la vaccination de la Covid 19 est à discuter avec votre praticien. La Covid augmente le risque de fausse couche spontanée, de mort fœtale in utero, de complications pendant la grossesse (pré-éclampsie, prématurité, lésion neurologique du nouveau-né).

# CMV ou CYTOMEGALOVIRUS

.....

Le CMV est un virus fréquemment rencontré, il peut se transmettre par des contacts en particulier avec des jeunes enfants infectés.

Si vous n'êtes pas immunisée, il sera nécessaire de prendre des mesures d'hygiène efficaces pour vous protéger.

Ce virus peut poser des problèmes pendant la grossesse, notamment si la contamination survient au 1er trimestre

## **Prévention du CMV (Cytomégalo­virus) - Quels précautions à prendre ?**

### **Lavage fréquent des mains**

En particulier si vous êtes en contact avec un jeune enfant et surtout si il fréquente une collectivité (crèche, garderie) :

- + N'utilisez pas pour vous-même ses ustensiles de repas ; abstenez-vous de « goûter » ses aliments avec la même cuillère et de sucer sa tétine
- + Évitez les bisous sur la bouche des enfants
- + N'utilisez pas ses affaires de toilettes (gant, serviette, brosse à dent)
- + Lavez-vous soigneusement les mains après avoir mouché, changé un enfant.

**Ces précautions s'appliquent aussi à votre conjoint, et sont à respecter jusqu'à l'accouchement.**

## **Toxoplasmose**

.....

Si vous n'êtes pas immunisée contre la TOXOPLASMOSE, il sera nécessaire de prendre quelques précautions au quotidien pour éviter d'être contaminée pendant la grossesse car cela serait sans gravité pour vous mais pourrait être dangereux pour votre enfant.

Ce parasite se trouve dans la terre, la viande et les déjections de chats.

Les gestes de base : se laver les mains fréquemment, bien cuire la viande ou la congeler au moins 48h, bien laver les légumes, attention aux chats ....

Pendant votre grossesse une prise de sang vous sera prescrite par votre sage-femme ou médecin tous les mois. Si l'analyse montre une infection récente il faudra commencer un traitement pour protéger votre enfant.

## **La listériose**

.....

La bactérie listeria est très répandue dans notre environnement, notamment dans les aliments, même s'ils sont réfrigérés.

La contamination humaine par Listeria est essentiellement alimentaire (produits laitiers - en particulier les fromages au lait cru - certaines charcuteries, les produits de la mer, les végétaux, les graines germées, produits fermentés ou en saumure...).

La bactérie est en principe absente des aliments cuits et des conserves, mais du fait de son aptitude à se multiplier à basse température, Listeria peut être présente dans les aliments réfrigérés à durée de conservation longue.

La Listériose est rare mais peut être grave chez la femme enceinte avec des conséquences sur le devenir du fœtus.

# Addictions

.....

Si vous êtes concernée par une addiction, il est fondamental de le signaler à votre obstétricien ou sage-femme qui suit votre grossesse, pour une prise en charge optimale pour votre bébé.

Une consultation de pédiatrie pourra vous être proposée pour préparer l'accueil de votre bébé.

- + L'alcool traverse le placenta et peut être toxique, il faut s'abstenir de toute consommation d'alcool durant la grossesse
- + La Toxicomanie implique une grossesse à haut risque.

Si vous souhaitez diminuer ou cesser votre consommation de tabac, la maternité propose une consultation le lundi après-midi assurée par une sage-femme tabacologue.

Elle consulte sur rendez-vous, et peut également recevoir votre entourage.

Elle peut aussi vous rencontrer pour des consommations autres que le tabac : prises de médicaments, cannabis, drogues et alcool.

Sage-femme **Mélanie PICARD**, pour la joindre :

SMS : **06 26 07 19 96**

Téléphone : **04 96 11 57 66**

Mail : **lefilrouge@ad-med.fr**

# Alimentation et hygiène de vie

.....

Pendant la grossesse il est recommandé de manger un peu de tout... ou presque ! Manger varié et équilibré est un atout pour une grossesse en pleine forme.

Seuls les aliments pouvant transmettre des germes, en particulier la listeria, ou des produits toxiques pour bébé sont déconseillés. Il est important de les connaître mais aussi de prendre quelques précautions avec certains aliments autorisés.

Que ce soit au restaurant ou chez des amis, on n'hésite pas à poser des questions sur ce qu'il y a dans notre assiette, et sur le mode de cuisson utilisé.

## A la maison, chacun doit veiller :

- + Au lavage des mains
- + A la propreté de la cuisine
- + À la propreté du réfrigérateur qui doit être réglé à 3-4°C et régulièrement nettoyé à l'eau savonneuse et au vinaigre blanc
- + À la séparation entre produits crus (viande, légumes) et aliments cuits ou prêts à consommer, au respect des dates limites de consommation (car les bactéries peuvent croître à 4°C)
- + À la cuisson soigneuse des restes (qui ne doivent pas être conservés plus de trois jours)
- + Au lavage des légumes et des herbes aromatiques avant utilisation.
- + Évitez les aliments à risque et ce, d'autant plus que la bactérie n'altère ni l'aspect, ni l'odeur, ni le goût des aliments : fromages au lait cru (surtout les pâtes molles), croûte des fromages, fromages vendus râpés, charcuterie cuite (rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée, etc.), Aliments servis à la coupe, poissons fumés, poissons crus, coquillages crus, surimi, tarama..., graines germées crues (soja...), viande hachée, viande crue.

## Autres conseils

.....

- + Pas d'alcool pendant la grossesse
- + La grossesse est un bon moment pour arrêter de fumer (alcool, chicha, cannabis)
- + Supprimer toute source de fumée dans le domicile ou les véhicules et aérer 10 minutes par jour matin et soir
- + Ne pas prendre de médicaments, compléments alimentaires sans avis médical
- + Ne pas consommer des boissons à base d'argile (kaolin, Ghassoul, kalaba...)
- + Pratiquer une activité régulière adaptée et éviter trop de sédentarité
- + Si vous êtes végane, veillez à en parler au professionnel qui suit votre grossesse dès que possible
- + L'eau du robinet convient à toute la famille. Cependant ne pas utiliser l'eau qui sort chaude du robinet. Dans les habitats anciens (construits avant 1948) s'il reste une canalisation en plomb, on fait couler l'eau au moins 3 minutes avant de l'utiliser
- + Limiter la consommation de boissons sucrées (jus de fruits et sodas) et de café, boissons énergisantes, coca cola...
- + Limiter les produits ultra-transformés. Préférer les plats et les desserts faits à la maison
- + Bien laver et éplucher les fruits et légumes (même bio)
- + Préférer, si possible, les aliments ayant un label bio
- + Limiter la consommation d'aliments fumés ou cuits au charbon
- + Eviter de réchauffer des aliments dans des boîtes en plastique, préférer les récipients en verre
- + Limiter la consommation de poissons prédateurs sauvages (lotte-baudroie, loup-bar, bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon...); éviter la consommation d'espadon, marlin, siki, requin et lamproie.
- + Limiter la consommation de poissons de rivière à 2 fois par mois.

+ Les aliments à base de soja contiennent des phyto-estrogènes en faible quantité. Par prudence, il est donc recommandé de limiter ces produits pendant la grossesse à un par jour au maximum.

+ Les huiles essentielles peuvent être toxiques chez les femmes enceintes, allaitantes et les nouveau-nés.

+ Médication / Automédication : vous ne devez pas prendre de médicaments sans

demander l'avis à votre obstétricien ou sage-femme

+ Le plomb est responsable du saturnisme, ce pourquoi nous effectuons un dosage du plomb dans le sang maternel au cours de la grossesse.

+ Plusieurs situations peuvent être responsables d'un taux de plombémie élevé : canalisation ou peinture au plomb dans les logements anciens, utilisation de maquillage traditionnel (khôl...) et consommation de kaolin...

## Rythme de vie

Il est conseillé de dormir suffisamment, de vous reposer, d'avoir une bonne hygiène notamment buccodentaire.

Une activité physique de 30 à 45 mn, 3 à 5 fois par semaine, adaptée à votre terme de grossesse est recommandée.

Il est déconseillé de faire de long trajet en voiture, de porter des charges lourdes

Les rapports sexuels sont possibles sauf avis contraire.

Vous retrouverez de nombreux conseils concernant l'alimentation, le sport, les produits toxiques et beaucoup d'autres choses sur le **site 1000 premiers jours**.

## Pour plus d'informations :



L'environnement pendant ma grossesse



Activité physique pendant ma grossesse



Bisphénol



Les bons gestes à adopter







MON  
**ACCOUCHEMENT**

## Quand venir à la maternité ?

---

Si les contractions deviennent régulières et douloureuses.

Si vous perdez les eaux, et ce quel que soit le terme de la grossesse, même en l'absence de contractions. Le fœtus n'étant plus protégé par le liquide amniotique, il est indispensable de vous placer sous surveillance médicale. Avant de venir à la maternité, si possible, prendre une douche avec un savon doux non parfumé

Certains signes « anormaux » doivent vous faire consulter à la maternité :

- + La fièvre > 38 degrés
- + Les maux de tête
- + Les troubles visuels, les acouphènes (bourdonnements d'oreille)
- + La diminution des mouvements actifs du bébé
- + Les saignements

## Avant de venir à la maternité

---

- + Il est recommandé de ne pas vous raser le pubis une semaine avant votre accouchement ou césarienne programmée.
- + Prendre votre douche avec un savon doux non parfumé
- + Enlever vos bijoux et piercings
- + Enlever votre vernis aux mains et aux pieds

## Accouchement voie basse

---

L'accouchement est physiologique quand il advient à terme entre 37 et 42SA, que le travail est spontané et le bébé est positionné la tête en bas.

Le début du travail est marqué par la survenue de contractions qui, au fil des heures, deviendront de plus en plus intenses et régulières, associées parfois à la rupture spontanée de la poche des eaux.

Si vous avez écrit un projet de naissance, il sera remis à votre arrivée en salle de naissance.

Lors de votre hospitalisation, il vous sera posé un bracelet d'identité ; vérifiez avec le personnel l'exactitude des renseignements qui y figurent.

Un bracelet sera également mis à votre bébé dès sa naissance.

Au moment de votre accouchement, vous serez pris en charge par une sage-femme (Femme ou Homme) qui suivra le travail jusqu'à l'accouchement. L'obstétricien de garde et le pédiatre seront présents en cas d'anomalies, de pathologies.

Pour répondre aux questions les plus fréquentes, voici une liste non exhaustive sur le déroulement de l'accouchement et des gestes éventuels nécessaires au bon déroulement de la naissance de votre bébé.

**N'hésitez pas à poser des questions.**

## Présence de l'accompagnant

En salle de naissance, une seule personne de votre choix est autorisée à rester avec vous. L'accompagnant restera à vos côtés en soutien. Il/elle peut être amené(e) à quitter la salle d'accouchement en cas de nécessité médicale, à la demande de l'équipe.

Lors d'une césarienne programmée, l'accompagnant a la possibilité d'être présent en salle de césarienne (sous réserve de l'accord de l'équipe médicale).

À tout moment, en cas de nécessité, les praticiens se réservent le droit de lui demander de quitter la salle d'intervention.

L'accès à la salle de césarienne lui sera permis une fois les gestes d'anesthésie réalisés. Pendant le déroulement de l'acte, il restera auprès de vous, à votre tête, du côté anesthésie. Il pourra ainsi participer à la naissance et à l'accueil du nouveau-né. Une fiche d'information spécifique sur la place co-parent en salle de césarienne est disponible pour les césariennes programmées.

---

## Aide médicale au travail et à l'accouchement

Dans certains cas, le travail avance trop lentement. Il sera possible de recourir à certaines techniques pour compléter le processus physiologique.

---

## Rupture artificielle des membranes

La rupture des membranes est un processus naturel au cours de l'accouchement. Au cours du travail, il peut être réalisé une rupture artificielle de la poche des eaux afin de permettre une évolution du travail, favoriser la descente de la tête fœtale et d'observer la couleur du liquide amniotique. La rupture artificielle des membranes est réalisée lors d'un toucher vaginal et n'est pas douloureuse.

## Oxytocine - ocytocine

L'oxytocine est une hormone de synthèse ayant les mêmes actions que l'hormone naturelle (l'ocytocine) qui sont de stimuler les contractions utérines au cours du travail (dilatation du col, expulsion du fœtus) et immédiatement après l'accouchement afin de réduire le risque hémorragique (hémorragie du post partum). Elle s'administre sous forme de perfusion.

Au cours du travail, son utilisation est parfois nécessaire (jamais systématique) dans le but de renforcer les contractions utérines afin d'obtenir une bonne progression du travail.

En prévention de l'hémorragie de la délivrance : il sera réalisé une injection intraveineuse d'ocytocine au moment de la naissance.

---

## L'antibioprophylaxie en salle de naissance

Afin de prévenir le risque d'infections bactériennes maternelles et/ou néonatales, vous pourrez recevoir un traitement par antibiotique au cours du travail et de votre accouchement.

Quelles sont ces principales situations ?

- + La prévention de l'infection materno-fœtale à streptocoque du groupe B ;
- + La rupture la poche des eaux de plus de 12 heures sans mise en travail ;
- + Les signes d'appel d'infection intra-utérine (fièvre maternelle, tachycardie fœtale)

---

## Place de l'épisiotomie

**Qu'est-ce qu'une épisiotomie ?**

Il s'agit d'une incision de la peau, de la muqueuse vaginale et des muscles superficiels du périnée afin de :

- + Faciliter l'expulsion du fœtus et réduire la durée des efforts de poussée lorsqu'un accouchement par les voies naturelles le nécessite.
- + Protéger le périnée d'un risque de déchirure trop importante, en particulier en cas d'accouchement instrumental.

Le médecin ou la sage-femme qui réalise l'accouchement en évaluera la nécessité et vous en informera.

L'épisiotomie n'est pas systématique. Dans notre maternité le taux d'épisiotomie est de l'ordre de 5%.

---

## Délivrance artificielle / révision utérine

La délivrance est l'expulsion du placenta après la naissance du bébé.

En cas de rétention du placenta, il devra être réalisé une délivrance artificielle avec révision utérine sous anesthésie.

Une révision utérine peut être également effectuée en cas de débris placentaires restant dans l'utérus et/ou de saignements trop importants.

---

## Déclenchement artificiel du travail

Un déclenchement artificiel du travail peut être nécessaire pour une raison médicale liée à la santé de la maman et/ou celle du bébé.

Il s'agit de provoquer l'accouchement de manière anticipée, notamment en cas de grossesse prolongée (dépassement de terme), de rupture prématurée de la poche des eaux (risque infectieux). Ce déclenchement peut prendre plusieurs jours.

## Accouchement instrumental

Certaines interventions nécessitent le recours aux médecins obstétriciens. Lors d'un accouchement par voie basse, certaines difficultés imprévisibles plus ou moins urgentes peuvent survenir (anomalies du rythme cardiaque fœtal, efforts expulsifs inefficaces, arrêt de la progression de la tête fœtale engagée dans le bassin maternel). Une intervention médicale peut être nécessaire, au moyen d'un instrument adapté (ventouse, spatules, forceps) afin de faire naître votre bébé rapidement.

Il s'agit d'une aide à l'accouchement qui demande une participation active de la patiente (maintien des efforts de poussée). La méthode utilisée, est fonction de la situation obstétricale.

L'accouchement instrumental est réalisé sous une anesthésie adaptée.

---

## Présentation du fœtus en siège

C'est une situation particulière qui va motiver une consultation supplémentaire à 36 SA pour aborder avec votre obstétricien les modalités d'accouchement.

On vous proposera une version par manœuvre externe (VME).

### + **Version par manœuvre externe**

La version par manœuvre externe est une manipulation pour retourner le bébé qui se présente en siège (fesses en bas) pour lui amener la tête en bas en réalisant la mobilisation du fœtus à travers la paroi abdominale, sous contrôle échographique en salle de naissance.

### + **Accouchement de la présentation du siège par voie basse**

En cas d'échec ou de refus de la version par manœuvre externe, une évaluation des possibilités de voie basse vous sera proposée. Cette évaluation repose sur une radio du bassin (pélvimétrie) et une échographie, elle permettra de déterminer s'il est possible de vous proposer un accouchement par voie basse.

Si cette évaluation n'est pas satisfaisante ou que vous refusez l'accouchement par voie basse, une césarienne sera programmée vers 40 SA.

## Surveillance après l'accouchement

Après un accouchement par les voies naturelles, une surveillance en salle de naissance pendant 2 heures est nécessaire pour la surveillance de l'adaptation de votre bébé et votre santé, notamment les saignements.

La maman et le bébé resteront ensemble, en peau à peau le plus longtemps possible si l'adaptation du nouveau-né le permet, avec mise au sein si la maman le souhaite.

---

### Le peau à peau

**Favoriser le lien familial** : le contact peau à peau commence immédiatement après la naissance et consiste à placer l'enfant nu sur la poitrine nue de la mère ou du père.

Surveillance de la température du nouveau-né. Cette pratique reposant sur un contact intime au cours des premières heures suivant la naissance peut faciliter le comportement d'attachement et les interactions entre la mère, le père et son bébé par le biais de stimuli sensoriels tels que le toucher, la chaleur et l'odeur.



# Accouchement voie haute césarienne

## Césarienne en urgence

Tout comme l'accouchement instrumental, certaines situations peuvent amener à réaliser une césarienne en cours de travail : absence de descente ou mauvaise orientation de la tête du bébé, arrêt de la dilatation du col utérin, anomalies du rythme cardiaque fœtal pouvant traduire un risque pour le bébé, saignement inopiné abondant ...

Elle est le plus souvent faite sous anesthésie loco régionale (Rachianesthésie, anesthésie péridurale).

---

## Césarienne programmée

Une césarienne programmée pourra vous être proposée si les difficultés dans le déroulement de l'accouchement sont prévisibles et susceptibles d'entraîner des conséquences sur votre bébé ou vous-même.

Il existe des situations qui empêchent l'accouchement par les voies naturelles (mauvais positionnement du placenta, utérus multi cicatriciels...), la césarienne programmée est alors nécessaire.

Une césarienne programmée peut se faire en urgence si le travail débute avant la date prévue de l'intervention.

Lors de la programmation de votre césarienne par votre obstétricien, des documents vous seront donnés (livret d'information sur la césarienne, autorisation de soins...) dont certains devront être signés et remis à l'équipe des sages-femmes le jour de votre hospitalisation.

Dans le cadre de la programmation d'un acte chirurgical, un certain nombre de consignes doit être respecté : jeun pré-opératoire, douche pré-opératoire au savon doux.

Des documents vous seront remis lors de la programmation de votre césarienne.

## Quelques informations supplémentaires



La césarienne



Les règles d'hygiène avant un accouchement



Réhabilitation accélérée après césarienne







# SUITES

DE NAISSANCE

La présence du coparent est possible 24H/24h si chambre particulière, de 12h à 20 h si chambre double.

Les journées au cours de ce séjour sont bien remplies : mise en route de l'allaitement, apprentissage des gestes de maternage, soins de la maman et suivi médical du bébé. La maman et son bébé sont pris en charge par une équipe multidisciplinaire.

L'équipe soignante passe en chambre, matin et soir, et disponible 24h/24h pour vous accompagner et vous soutenir pendant votre séjour.

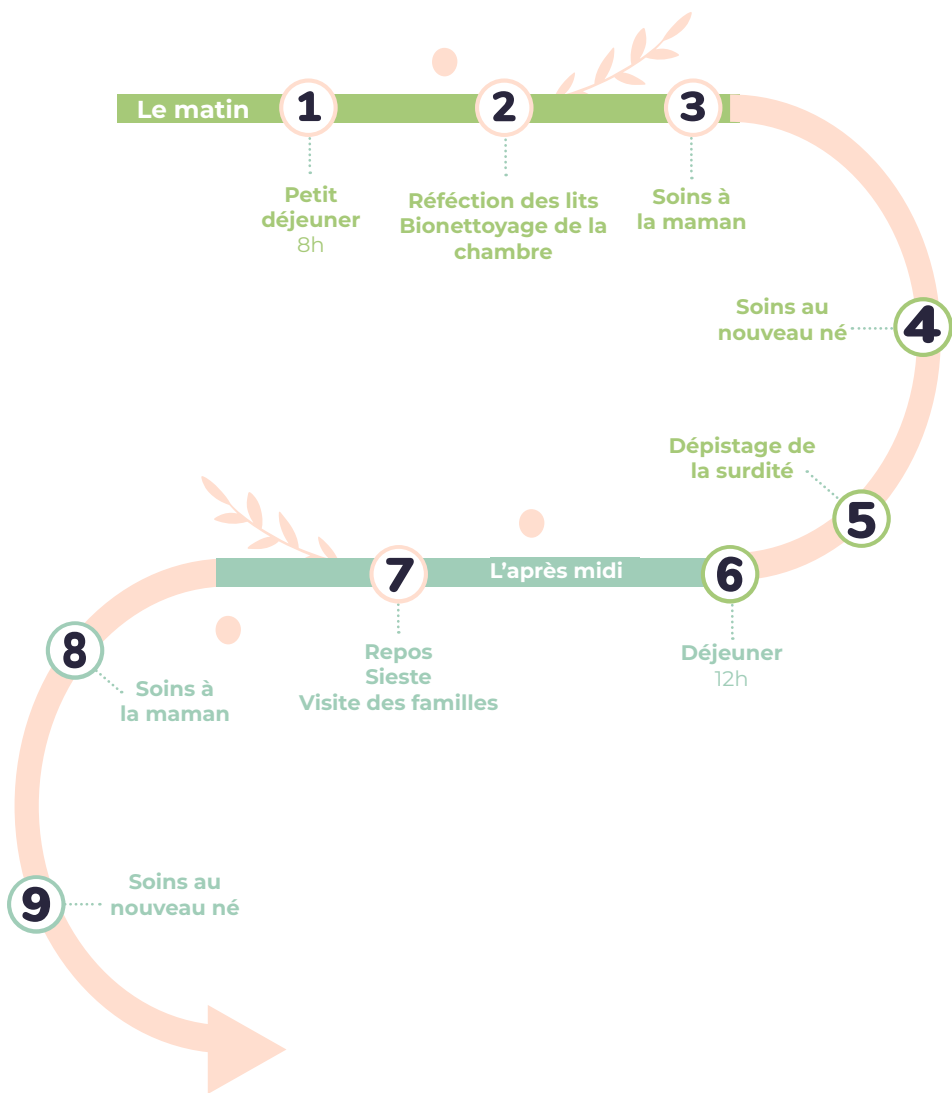
Psychologue, assistante sociale, kinésithérapeute peuvent intervenir si besoin ou à votre demande.

L'après-midi est réservé aux repos de maman/bébé et aux visites.

Pour votre bien-être et celui de votre bébé, nous vous recommandons de limiter les visites à vos proches.

Nous vous proposons un exemple type d'une journée à la maternité.

L'organisation peut à tout moment être bouleversée en fonction de l'activité ou de l'urgence rencontrée



La matinée est réservée aux soins, les visites sont interdites.

Pour assurer la sécurité et le repos des nouveaux nés et des mamans, les visites sont limitées.

Pendant tout le séjour, Les puéricultrices et les auxiliaires de puériculture en lien avec la sage-femme et le pédiatre, accompagnent la maman et le co-parent dans les soins et la prise en charge de leur bébé, pour ces premiers jours de vie en maternité, elles donnent aussi des informations et conseils pour le retour à domicile.

---

## Autour de bébé

### Alimentation de l'enfant

#### **Allaitement maternel**

L'équipe de la maternité vous aidera à mener votre projet d'allaitement et respecte les recommandations de l'OMS pour la mise en place de l'allaitement.

L'ensemble du personnel de la maternité est formé à l'accompagnement de l'allaitement maternel. Des référentes en lactation peuvent également intervenir (sage-femme / puéricultrice).

Le lait maternel est l'aliment le plus adapté, le plus naturel pour la nutrition du nouveau-né et du jeune nourrisson. Il lui assure un développement optimal.

Il est également bénéfique pour la santé de la mère.

L'OMS recommande un allaitement exclusif jusqu'à 4 à 6 mois et mixte poursuivi si possible jusqu'à 2 ans.

Votre projet d'allaitement sera accompagné et soutenu, tout au long du séjour par les équipes soignantes.

Les 3 éléments prédictifs d'une bonne initiation de l'allaitement sont le contact peau à peau, la cohabitation maman-bébé 24h/24h et la première tétée précoce.

Nous vous aiderons à pratiquer ce contact peau à peau dès la naissance, et en suites de couche à volonté avec maman ET papa.

Le contact peau à peau favorise le repérage des premiers signes d'éveil, facilite le démarrage de l'allaitement maternel, apaise l'inconfort des bébés, diminue les pleurs, favorise la bonne régulation thermique du bébé, et apaise la maman ou le papa. Vous pourrez utiliser un bandeau de portage pour faciliter ce peau à peau, et poursuivre ce contact autant que vous le voulez pendant votre séjour et à domicile.

Votre allaitement ne doit pas être douloureux. Les premières tétées peuvent être sensibles (30 sec max à la prise du mamelon) jusqu'à la montée de lait (en général vers 3-4 jours). Nous sommes là pour vous aider à bien placer votre bébé pour que les tétées soient confortables et efficaces.

Le bébé tète initialement très souvent y compris la nuit, ce qui est normal. Limitez les visites et reposez-vous quand bébé dort.

Les biberons de lait artificiel sans raison médicale ainsi que la tétine initialement peuvent gêner la bonne mise en place de votre allaitement.

### **Si vous choisissez un allaitement artificiel, l'équipe vous accompagnera.**

Le bébé tète initialement toutes les 2-3 heures, des petits volumes du fait de la taille de son estomac puis ces volumes augmentent régulièrement.

En maternité, votre bébé tètera des biberons déjà prêts, à température ambiante.

Nous vous aiderons à trouver la bonne position pour alimenter votre bébé.

A la maison, vous devrez préparer les biberons :

- + Avant de préparer le biberon de votre bébé, bien vous laver les mains au savon doux
- + Mettre l'eau avant la poudre : une cuiller (rase) pour 30 ml d'eau

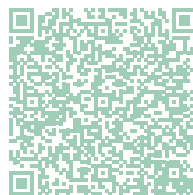
- + Préférer des biberons en verre qui ne contiennent pas de bisphénol A.
- + Le biberon doit être lavé à l'eau chaude et liquide vaisselle, bien rincé et mis à égoutter dans un endroit propre.
- + La stérilisation n'est pas obligatoire pour un bébé à terme physiologique.
- + Si stérilisation, préférer une stérilisation vapeur ou à l'eau bouillante. Eviter les produits de stérilisation à froid.

---

## Les pleurs de bébé

Il est normal pour un bébé de pleurer, c'est son mode de communication. Il peut pleurer parce qu'il a faim, parce que sa couche est souillée, mais surtout parce qu'il a besoin d'être contenu dans vos bras. Il a été porté et bercé 9 mois dans votre ventre, et a encore besoin de ces sensations.

L'équipe vous aidera à décoder les besoins de votre bébé.



---

## Les soins à votre nouveau-né

Une équipe de puéricultrices et auxiliaires de puériculture est là pour vous aider à prendre soin de votre bébé. Vous participerez aux soins et à la toilette de votre bébé soit dans votre chambre soit en nurserie.

L'équipe surveille sa courbe de poids qui, après une chute parfaitement normale, réamorçage une remontée dès le troisième jour.

La mesure de la taille se fait au deuxième jour après sa naissance.

Examen médical : Un pédiatre examinera votre bébé le 2ème jour et chaque fois que c'est nécessaire.

Un examen médical de votre bébé aura lieu le jour de la sortie. Cet examen a pour but le dépistage de toute anomalie physique ou neurologique. Le certificat du 8ème jour est établi par le pédiatre, il sera à envoyer par courrier au médecin responsable de la protection maternelle et infantile (PMI). Le médecin vous remettra des ordonnances pour votre bébé ainsi que son carnet de santé, livret très riche d'informations qui le suivra tout au long de sa vie d'enfant et adolescent.

## Hygiène

Avant de vous occuper de votre bébé, il est nécessaire de vous laver les mains avec du savon doux non parfumé. Votre bébé est sensible aux germes.

Le bain n'est pas obligatoire de suite et sera proposé si vous le souhaitez 1 jour sur 2. Le bain doit être un moment de détente mais peut au début fatiguer et refroidir votre bébé. L'équipe sera présente pour que vous soyez à l'aise dans la pratique de ce soin.

Vous pouvez amener vos produits de soin. La peau de bébé est plus sensible à certaines substances : éviter d'utiliser les produits sans rinçage, privilégier les produits simples naturels ayant le moins d'ingrédients dans sa composition (< à 10 ingrédients) et/ou labélisés (Bio, écolabel), limiter le nombre de cosmétiques, éviter les parfums..

### **Bain enveloppé**

#### **Les soins du cordon**

Les soins se font au savon doux non parfumé une fois par jour. Le cordon tombe dans les 10-15 jours après la naissance. S'il n'est pas tombé au bout de 3 semaines ou s'il apparaît rouge inflammatoire, consultez votre sage-femme libérale ou votre médecin / pédiatre.

Les soins du visage se font à l'eau. Les soins des yeux si nécessaire se font au sérum physiologique. L'utilisation de collyre se fera uniquement sur prescription médicale. Une supplémentation en vitamine D est donnée tous les jours par la maman à la maternité. Un complément en vitamine K est donné le jour de la naissance par la puéricultrice. Le 3ème jour par la maman à la maternité et le 30ème jour par la maman au domicile.

#### **Les soins du siège**

La toilette se fait à l'eau ou au savon doux à chaque change. Il est important de bien sécher par tamponnement. Evitez l'usage de lingettes (contenant des produits potentiellement toxiques à long terme). Si les fesses sont irritées vous pouvez mettre un peu de votre lait maternel sur le siège ou utiliser des crèmes adaptées selon prescription .

## Le transit

La fréquence des selles est variable selon le mode d'allaitement de votre bébé.

Un test de dépistage sanguin sera effectué entre 48 h et 72h de vie de votre bébé.

Il s'agit d'un prélèvement de quelques gouttes de sang sur le talon du nouveau-né avec évaluation et prévention de la douleur. Ce test peut se faire avec bébé en peau à peau, ou pendant une tétée.

Il permet le dépistage précoce d'un certain nombre de maladies métaboliques et congénitales qui doivent être prises en charge le plus rapidement possible (phénylcétonurie, mucoviscidose, hypothyroïdie, hyperplasie des surrénales, drépanocytose, ..).

---

Un **dépistage auditif** sera également effectué chez votre bébé pendant votre séjour à la maternité.

Durant votre séjour à la maternité, des **ateliers autour de bébé vous seront proposés** : emmaillotage, touché-massage, bain enveloppé, thalasso-bain, portage en écharpe, préparation biberon ....

---

## La lessive

Laver le linge de bébé avant une première utilisation avec une lessive non parfumée et sans assouplissant. Acheter des vêtements plutôt simples, éviter les motifs et imprimés plastifiés qui peuvent contenir des substances indésirables.



## Téléphone portable

Quand vous fixez votre attention sur votre téléphone, vous êtes moins attentive à votre bébé. Evitez de donner la tétée à votre bébé en utilisant votre téléphone. Evitez de laisser votre téléphone dans le berceau de votre bébé.

Lors de vos déplacements en nurserie, placez-le en bout de lit, loin de la tête de votre bébé.

---

## Informations – recommandations de sécurité à domicile

### Couchage sécurisé

Sur le dos, rien dans le lit, pas de tour de lit, pas de couverture, utiliser une gigoteuse adapté à l'âge et la saison.

Dormir avec son bébé dans la même chambre est recommandé jusque 6 mois.

Dormir avec son bébé dans le même lit est déconseillé (risque d'étouffement).

Adapter l'environnement de bébé

Température ambiante de la chambre : 18-20°C

Aérer votre logement tous les jours au moins 10 mn, même en hiver. L'air est plus sain dehors que dedans.

Attention au tabagisme passif, il augmente le risque pour votre bébé. Si possible, abstenez-vous de fumer et demandez à votre entourage de ne pas fumer à l'intérieur

Fumer à l'extérieur ... lavez-vous les mains et changez de vêtements avant de vous occuper de bébé

Animaux domestiques : Ne jamais laisser un bébé seul dans une pièce avec un animal domestique. Si l'animal s'endort contre bébé -> Risque d'étouffement.

### Siège auto

Pour la sortie de maternité, si vous devez prendre la voiture, votre bébé doit être attaché dans un dispositif de retenue homologué, adapté à son âge : groupe 0 ou 0+ (nacelle ou siège dos à la route). C'est capital pour sa sécurité.

(source : [preventionroutiere.asso.fr](http://preventionroutiere.asso.fr))

## Recommandations médicales

Après son séjour en maternité, votre bébé devra être suivi régulièrement par une sage-femme initialement, puis par la PMI, un pédiatre ou votre médecin généraliste.

Il devra être vu au moins deux fois dans le premier mois puis tous les mois dans sa première année.

---

## Bronchiolite

Le virus respiratoire syncytial (VRS) est responsable de 80% des bronchiolites, maladie fréquente et souvent peu sévère du nouveau-né.

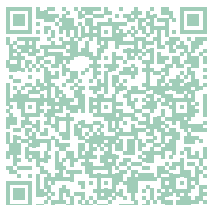
Mais le risque d'hospitalisation reste important, surtout chez les plus petits de moins de 6 mois (1<sup>ère</sup> cause d'hospitalisation).

Une protection passive (administration d'anticorps spécifiques) est proposée pour les nouveau-nés pendant la période épidémique.

Cette protection repose sur une administration intramusculaire unique dès la maternité, en période épidémique, d'un anticorps monoclonal anti-VRS à longue demi-vie. Son efficacité dure pendant 5 mois.

Les études ont montré une réduction significative du taux d'hospitalisation par bronchiolite.

Les effets secondaires sont essentiellement locaux à type de douleur au point d'injection (comme retrouvée après injection musculaire d'autres médicaments), douleur que l'on prend en charge avec cocooning, mise au sein, sucre, saturation des sens (massages, son, etc.)



Pour plus d'informations

## Autour de maman

Les soins sont réalisés par l'équipe des sages-femmes de la maternité.

L'équipe soignante passe en chambre, matin et soir, et disponible 24h/24h pour vous accompagner et vous soutenir pendant votre séjour.

Une sage-femme passe en chambre, le matin et le soir, pour des échanges avec les parents, sur le vécu en suites de naissance, sur le ressenti de la maman/du co-parent avec leur bébé, pour adapter une prise en charge personnalisée au cours du séjour.

Ensuite la SF procède, à l'examen clinique de la maman, (du périnée et de sa cicatrisation, de l'utérus, vérification de l'absence de problèmes circulatoires..). Surveillance anémie, un bilan est effectué à J2.

La surveillance médicale est très présente, la prévention et la prise en charge de la douleur sont au centre de notre pratique au quotidien.

Si vous avez contacté une sage-femme libérale en anténatal, merci de bien vouloir en informer l'équipe.

---

## Visites dans les services

Pour le bien-être de votre bébé et pour votre repos, les visites à la maternité sont restreintes à votre entourage proche.

Les horaires de visite peuvent varier en fonction des directives de la direction de l'AP-HM. Vous pouvez vous référer au site AP-HM.

Dans le service à votre disposition :

- + Un espace soins parents – bébé où vous pourrez bénéficier d'un accompagnement personnalisé par l'équipe soignante.
- + Une salle des familles, dans laquelle un micro-onde est à votre disposition pour réchauffer les « petits plats » qui pourraient vous être apportés. Le repas doit être consommé dans votre chambre. Attention ne pas réchauffer le biberon de votre bébé ainsi que le repas de l'hôpital. Cette salle permet à la maman de recevoir la visite de la fratrie si son état santé le permet.

## Repas

Vos repas sont servis :

- + À 8 heures pour le petit-déjeuner
- + À 12 heures pour le déjeuner
- + À 18 heures pour le dîner

En cas d'aversion ou d'allergie, il est important de le signaler à l'équipe soignante.

Un repas accompagnant peut être commandé la veille auprès de l'équipe soignante

Une cafétéria est située dans le Bâtiment A de l'hôpital de la Conception, au rez-de-chaussée. De nombreux commerces sont disponibles autour de l'hôpital.

---

## Votre sortie

La durée habituelle de votre séjour est de 3 jours pour un accouchement voie basse et 4 jours pour une césarienne.

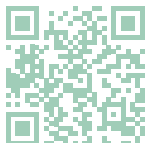
Votre sortie dépend de l'accord de l'équipe médicale obstétricale et de l'équipe médicale pédiatrique.

Le jour de votre sortie, il vous sera proposé de faire réaliser votre suivi, un accompagnement par une sage-femme libérale.

Elle prend en charge maman et bébé après la sortie de la maternité, s'occupe des soins maman / bébé.

Elle vous apporte un soutien et un accompagnement sur les questions autour de votre nouvelle vie de famille avec bébé, écoute et conseils sur les rythmes du nouveau-né, les soins de puériculture.

Si vous n'avez pas de sage-femme libérale, une aide à la recherche d'une SFL, pourra vous être proposée, avant votre sortie de la maternité.



Annuaire santé

## Un accompagnement par la protection maternelle et infantile, PMI

Les centres de PMI, toute une équipe pluridisciplinaire pour vous accompagner autour du lien parents/enfant, de l'allaitement, le développement de votre bébé.

Les professionnels de la PMI sont là pour vous communiquer des informations adaptées à votre situation et vos préoccupations. Un suivi médical postnatal de la maman est possible.

Une puéricultrice de PMI pourra passer dans votre chambre à la maternité pour vous informer sur le suivi proche de chez vous et faire le lien avec la PMI de votre secteur.

Le suivi médical de votre enfant peut aussi être effectué par la PMI jusqu'à ses 6 ans.

Suivi du bébé par un pédiatre ou votre médecin traitant.

---

## Sortie précoce

Vous pouvez avoir envie de sortir plus tôt de la maternité.

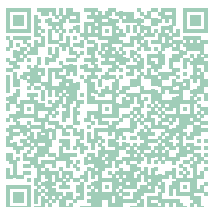
Dans certains cas vous pouvez bénéficier d'une sortie précoce 48 h minimum après un accouchement voie basse et 72 h après votre césarienne. Votre demande sera évaluée en suites de naissance par l'équipe médicale.

La sortie précoce est possible seulement si votre santé et celle de votre bébé le permettent, en l'absence de risques psycho-sociaux et si l'organisation du suivi médical a été anticipée, une sage-femme libérale dédiée, qui peut intervenir dès le lendemain pour prendre le relais de l'accompagnement initié en maternité.

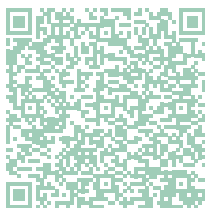
Vous devrez avoir pris contact avec une Sage-femme libérale en anténatal qui s'occupera de votre prise en charge et de celle de votre enfant dans les 24 h suivant votre retour au domicile.

Vous devez avoir un rendez-vous avec le pédiatre / médecin de votre choix qui assurera le suivi de votre enfant dans les dix jours qui suivent la naissance et le communiquer à l'équipe médicale de la maternité.

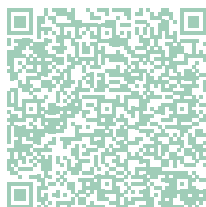
## Quelques conseils



Les bons gestes à adopter



Nous quittons la maternité - Quand devons-nous consulter en urgence pour bébé ?



Nous quittons la maternité - Quand devons-nous consulter en urgence pour maman ?







**TROUSSEAU**  
MATERNITÉ

## Pour bébé

---

Pensez à bien laver tous les vêtements neufs :

- + 4 body 0-3 mois (matière et longueur de manches en fonction de la saison)
- + 4 grenouillères/pyjamas (matière en fonction de la saison)
- + 1 gigoteuse/turbulette (pas de couverture)
- + 2 brassières/gilets chauds
- + 2 paires de chaussettes
- + 2 bonnets
- + 3 bavoirs
- + Couches 1er âge (environ 8 jours)
- + Serviette de toilette/cape pour le bain (au moins 2)
- + Nécessaire de toilette
- + Brosse à cheveux souple
- + Privilégier les produits simples contenant le moins d'ingrédients possibles, non parfumés (Ecolabel si possible)
- + Lingettes réutilisables si vous le souhaitez

**Pour la salle de naissance**, un petit sac disponible contenant :

- + Body
- + Grenouillère
- + Brassière
- + Bonnet
- + Paire de chaussettes
- + Gigoteuse
- + Couche
- + Carré molletonné (couverture) ou bandeau pour « peau à peau ».

Si vous le souhaitez :

- + Appareil pour écouter de la musique
- + Brumisateur ou vaporisateur d'eau

## **Pour maman**

---

- + Linge personnel confortable
- + 2 pyjamas avec ouverture sur le devant si allaitement maternel
- + Chaussons
- + 2 serviettes de toilette
- + vos bas de contentions
- + Slips jetables et serviettes hygiéniques spécial nuit
- + Nécessaire de toilette du quotidien : savon doux sans parfum

### **Si vous souhaitez allaiter :**

- + 2 soutiens-gorge d'allaitement
- + Coussinets d'allaitement
- + Coussin pour se positionner confortablement
- + Si vous désirez : stylo, veilleuse, livre ...

### **ATTENTION**

Ne pas apporter d'argent ni objet précieux (bijoux...)

### **IL EST INDISPENSABLE D'APPORTER**

- + Pièce d'identité (carte d'identité nationale ou passeport)
- + Livret de famille, si vous en avez un
- + Carte de sécurité sociale, carte de mutuelle
- + Reconnaissance anticipée si elle a été faite
- + Dossier de grossesse (carte de groupe sanguin, résultats sanguins, échographies, courriers ...)

Pour le bien être de votre bébé et pour votre repos, nous vous recommandons de limiter les visites à la maternité à votre entourage proche.

NB : Nous vous rappelons que vous disposez d'un délai de 5 jours pour déclarer la naissance à la mairie d'arrondissement de la Maternité.

Pensez à prévoir un siège auto dos à la route (en vertu des règles de sécurité routière) pour le jour de la sortie





INFORMATIONS  
**DIVERSES**

<b>Service</b>	<b>Téléphone</b>	<b>Localisation du service</b>
Consultations Gyneco Obstétrique gyneco.consultation@ap-hm.fr	04 91 38 37 02 04 91 38 36 69	Bâtiment A 2ème étage, Aile Sud
Consultations Grossesses à Risques Hôpital de Jour secretariatgreconception@ap-hm.fr	04 91 38 37 07	Bâtiment B – Maternité Rez de Chaussée
Urgences gynécologiques Grossesse avant 22 SA 24H/24H - 7J/7	04 91 38 36 64	Bâtiment B – Maternité Rez de Chaussée
Urgences obstétriques Grossesse après 22SA 24H/24H - 7J/7	04 91 38 36 68	Bâtiment B – Maternité 2ème étage
SALLE DE NAISSANCE 24H/24H - 7J/7	04 91 38 36 68	Bâtiment B – Maternité 2ème étage
Hospitalisation Grossesse à Risque	04 91 38 15 37	Bâtiment B – Maternité 2ème étage
Hospitalisation Suites de Naissance	04 91 38 37 09 04 31 38 37 16	Bâtiment B – Maternité 1er étage
Secrétariat obstétrique Obstetrique-conception@ap-hm.fr	04 91 38 37 91	Bâtiment B – Maternité Rez de Chaussée
Centre Pluridisciplinaire de Diagnostic Prénatal (CPDPN)	04 91 38 66 36 04 91 38 66 37 04 91 38 45 57	Hôpital Timone Enfant 8ème étage
Gynecologie Sociale	04 91 38 37 40 04 91 38 37 41	Bâtiment B – Maternité Rez de Chaussée
Assistantes Sociales	04 91 38 38 61 04 91 38 38 56	Bâtiment B – Maternité Rez de Chaussée
Psychologues	04 91 38 37 04 04 91 38 19 67	Bâtiment B – Maternité Rez de Chaussée  Bâtiment A 2ème étage, Aile Sud

## La déclaration de grossesse

---

A la fin du premier trimestre, après l'échographie de datation vers 12 semaines de grossesse, le médecin ou la sage-femme établira la déclaration de grossesse, grâce à un imprimé spécifique.

Les 2 premiers feuillets sont à envoyer à l'organisme chargé des prestations familiales. Ces documents permettent l'ouverture de vos droits.

Le 3ème feuillet est à envoyer à l'organisme d'assurance maladie dont vous dépendez. Il permet la prise en charge de la grossesse et de l'accouchement et le calcul de la date administrative de votre accouchement dont dépendent vos congés pré et post-natal (congés maternité).

Prenez soins de lire les informations jointes et photocopiez le 1er feuillet.



## Le congé maternité

---

Type de grossesse	Durée totale du congé (en semaine)	Période prénatale	Période postnatale
1 ou 2ème enfant	16	6	10
3ème enfant	26	8	18
Grossesse gémellaire	34	12	22
Grossesse triple ou plus	46	24	22

## La déclaration de naissance

---

La Déclaration de Naissance est une formalité obligatoire pour tout enfant né en France à effectuer dans les **CINQ JOURS OUVRABLES APRES LA NAISSANCE, à la mairie du lieu de naissance.**

Un certificat d'accouchement vous sera remis par la maternité.

L'hôpital ne prend pas en charge cette formalité. Le conjoint ou tout proche avec l'accord de la mère ou la mère elle-même se chargeront de cette formalité.

En l'absence de déclaration de naissance dans les 5 jours, l'accès aux droits sociaux est limité. « Lorsqu'une naissance n'aura pas été déclarée dans le délai légal, l'officier de l'état civil ne pourra la relater sur ses registres qu'en vertu d'un jugement rendu par le tribunal de l'arrondissement dans lequel est né l'enfant.. » (Article 55, alinéa 2, du code civil)

### Les documents à fournir :

- + Le certificat d'accouchement (remis par la maternité)
- + La déclaration de choix de nom si les parents souhaitent utiliser cette faculté
- + Une pièce d'identité
- + Le livret de famille pour y inscrire l'enfant (si vous en posséder un).
- + Attestation de domicile de moins de 3 mois



Pour les enfants nés à la Maternité Conception elle doit être effectuée auprès d'un officier d'état civil de la mairie du 5ème arrondissement de Marseille :

*Mairie du 4ème et 5ème arrondissement  
13, square Sidi Brahim  
13005 Marseille  
Téléphone : 04 91 14 60 30*

## Rôle de l'entourage - Personne de confiance

---

Vous avez la possibilité, lorsque vous êtes hospitalisée dans le service, de désigner une personne de confiance.

Cette personne peut être votre conjoint, un parent, un proche, ou votre médecin traitant qui sera consulté au cas où vous seriez dans l'impossibilité d'exprimer votre volonté et de recevoir l'information nécessaire à cette fin.

Elle peut vous accompagner dans vos démarches et assister aux entretiens médicaux pour vous aider dans vos décisions.

Cette désignation est faite par écrit. Elle peut être révoquée à tout moment si vous le souhaitez. Elle est valable pour la durée de votre hospitalisation, à moins que vous n'en disposiez autrement.

Un formulaire vous sera remis lors de votre hospitalisation. Nous vous remercions de bien vouloir le compléter et le remettre dans le service lors de votre hospitalisation. Ce document sera classé dans votre dossier médical.

**La personne à prévenir peut être différente de la personne de confiance.**

## Directives anticipées

---



Elles peuvent être faites à tout moment de la grossesse.

## La chambre particulière

---

Vous pouvez disposer sur votre demande d'une chambre individuelle et en fonction de la disponibilité, avec une tarification forfaitaire supplémentaire, par nuit d'hospitalisation, qui peut être variablement prise en charge par votre complémentaire santé. Un document écrit et signé vous sera demandé. Ces chambres individuelles ne peuvent être réservées par avance. Vous devez informer l'équipe de votre demande dès votre entrée en salle de naissance.

## Télévision / Radio / Téléphone / Internet

---

Toutes les chambres sont dotées de télévisions 32" adaptées pour déficients visuels et auditifs.

Une délégation de service publique a été accordée et les services proposés aux patients englobent la télévision, le téléphone, l'accès WIFI, les chaînes internes AP-HM, la vidéo à la demande, des livres électroniques, des jeux, un portail des familles (messagerie, photos, vidéos) et des services divers (hôtellerie, commande de repas, enquête de satisfaction ...)

Ces services sont payants.

La chaîne de télévision interne APHM est gratuite.

## Espace santé

---

Pour enregistrer vos informations santé et faciliter votre suivi médical, rendez-vous sur « [monespacesante.fr](http://monespacesante.fr) » ou téléchargez l'application sur App store ou Google.

Vous avez également la possibilité de créer un compte sur MyAphm.

## Le culte

---

Pour plus d'information, vous pouvez vous rendre sur le site :

<http://fr.ap-hm.fr/usagers/votre-sejour/cultes>

## La sécurité de vos biens et des personnes

---

Vos objets restent sous votre responsabilité, absence de coffre dans les chambres. Il est recommandé de ne garder ni argent ni objet de valeur dans votre chambre. L'établissement et l'ensemble des bâtiments sont fermés la nuit entre 21h et 6h.

## Livret hôpital

---



Pour tout autre renseignement (notamment les directives anticipées), merci de vous référer au livret d'accueil général ou au site de l'APHM.

Livret : « bienvenue à l'AP-HM » / Site APMH : [www.ap-hm.fr](http://www.ap-hm.fr)

## Représentants des usagers

---



Les représentants des usagers (RU) ont pour mission principale de porter la parole des usagers du système de santé. Ils sont les garants du respect de leurs droits et de leurs intérêts. Les RU sont aux côtés des patients pendant leur parcours de soin et veillent à ce qu'ils soient entendus.







**Hôpitaux** | **ap•**  
**Universitaires** | **hm**  
**de Marseille**

4 Hôpitaux > CONCEPTION | NORD | SUD | TIMONE  
12 Instituts de formation | Plateforme logistique

[fr.ap-hm.fr](http://fr.ap-hm.fr)     