

LIVRET D'ACCUEIL POUR LES FUTURS PARENTS

# GROUPEMENT HOSPITALIER DES PORTES DE PROVENCE

---

MONTÉLIMAR





LE CERVEAU A LA  
PENSÉE, LE COEUR A  
L'AMOUR, LE VENTRE  
A LA PATERNITÉ ET  
LA MATERNITÉ.

VICTOR HUGO

# SOMMAIRE

- 01** NOTRE CHARTE
- 06** LA PRÉSENTATION DU SERVICE
- 07** VOTRE SUIVI DE GROSSESSE
- 09** PRECAUTIONS LORS DE LA GROSSESSE
- 11** L'ENVIRONNEMENT DE VOTRE ENFANT
- 12** VOTRE PROJET DE NAISSANCE
- 13** L'ACCOUCHEMENT
- 15** POUR BIEN ACCUEILLIR VOTRE ENFANT
- 16** LE SEJOUR À LA MATERNITÉ/ LA VALISE
- 18** L'ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ
- 19** LES CONSEILS DE SORTIE: POUR VOTRE BÉBÉ ET VOUS
- 24** LES CONTACTS UTILES
- 26** ANNEXES



# NOTRE CHARTE

Votre famille va bientôt s'agrandir et vous avez choisi notre maternité pour vous accompagner dans cette belle aventure. Suivant les recommandations de l'OMS et de l'UNICEF, notre équipe s'engage à vous accompagner en respectant au mieux votre projet parental. Notre priorité est d'assurer des conditions de sécurité optimales pour vous et votre enfant tout en respectant la physiologie et en mettant l'accent sur l'écoute, la bienveillance, le respect et une prise en charge individualisée.

## RECOMMANDATION OMS

L'allaitement maternel est recommandé en raison de ses nombreux bénéfices pour la santé de la mère et de l'enfant. C'est pourquoi l'OMS recommande un allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois de vie de l'enfant et de le poursuivre jusqu'à ses 2 ans ou plus, en complément d'une alimentation diversifiée.

## CODE OMS

Afin de protéger votre famille des pressions commerciales, tel que le préconise le code OMS, aucune publicité ne vous sera présentée au sein de notre établissement.

## PROXIMITE

Nous encourageons la proximité parents-bébé 24h/24 même en cas de prématurité. Votre conjoint(e) ou votre personne ressource est bienvenu jour et nuit. Un fauteuil inclinable est prévu dans chaque chambre.

## PEAU A PEAU

Le peau à peau immédiat et pendant les deux premières heures de vie en toute sécurité est primordial et encouragé par l'équipe. Il est également bénéfique de le poursuivre tout au long de votre séjour puis à votre domicile.

## FORMATION

Nous sommes formés en continu pour vous offrir des soins adaptés.

## INFORMATION

Plusieurs types de séances de préparation à la naissance et à la parentalité vous sont proposés durant la grossesse.



## NEONATOLOGIE

En cas de risque de prématurité, une information vous sera délivrée et une visite du service de néonatalogie situé au même étage vous sera proposée. Si votre bébé est hospitalisé, vous pourrez rester auprès de lui et le prendre en peau à peau. Si vous allaitez, vous serez soutenue pour mettre en route votre lactation et accompagner les progrès de votre bébé.

## ALIMENTATION AVEC LE LAIT MATERNEL

Nous vous accompagnerons dans la mise en place de votre allaitement et vous montrerons comment reconnaître les signes que votre bébé est prêt à téter. Le sein est proposé à la demande, sans limitation de fréquence ni de durée, ce qui favorise la montée de lait et apprend à votre bébé à téter. Nous vous informons sur l'utilisation de la tétine, qui est déconseillée en particulier les premiers jours car elle risque de perturber la lactation et la succion de votre bébé. Votre lait étant ce qu'il y a de meilleur pour votre enfant, il ne recevra pas de complément de lait artificiel sauf sur indication médicale ou si vous le souhaitez (après vous avoir informée sur l'impact que cela peut avoir sur l'allaitement).

## ALIMENTATION AVEC DES PREPARATIONS POUR NOURRISSON

Si vous choisissez de nourrir avec des préparations pour nourrissons, nous vous accompagnerons et vous donnerons des informations adaptées sur l'alimentation de votre nouveau-né. Nous vous conseillerons sur les critères de bonne installation pour la prise adéquate du biberon et sur les règles d'hygiène pour leur préparation et leur conservation.

## TRAVAIL EN RESEAU

Nous vous donnerons les coordonnées des personnes à contacter en cas de besoin (gynécologues, sages-femmes libérales, PMI, pédiatres, associations...). Si vous allaitez, nous vous informerons sur les réseaux de soutien adaptés.



INITIATIVE HÔPITAL  
AMI DES  
BÉBÉS



Notre technique et qualité de soin ont été récompensées et reconnues par l'obtention du label Hôpital Ami des Bébé en 2021.

Ce label reconnu par l'UNICEF et l'OMS, engage notre équipe à être attentive à vos attentes et à vous accompagner dans le respect de vos choix, de votre projet de naissance et de votre sécurité.

Le label IHAB est renouvelé tous les 4 ans suite à une nouvelle évaluation de la qualité de nos pratiques.

# OUR CHARTER

Your family is about to get bigger and you have chosen our maternity ward to accompany you in this beautiful new adventure. Following the recommendations of WHO and UNICEF, our team is committed to supporting you by respecting your parenting journey. Our priority is to ensure optimal safety conditions for you and your child while respecting physiology and emphasizing listening, caring, respect and individualized support.

## WHO'S RECOMMENDATION

Breastfeeding is recommended because of its many health benefits for both mother and child. This is why WHO recommends exclusive breastfeeding during the first 6 months of life and to continue up until the child is 2 years old or older, in addition to a balanced diet.

## WHO'S CODE

In order to protect your family from commercial pressures, as recommended by the WHO code, no advertising will be presented to you within our establishment.

## PROXIMITY

We encourage parent-baby proximity 24/7 even if your baby is premature. Your spouse or trusted person is welcome day and night. A recliner is provided in each room.

## SKIN-TO-SKIN

Skin-to-skin contact after delivery and for the first two hours is essential and encouraged by our team. It is also beneficial to continue it throughout your stay and then at home.

## TRAINING

We are continuously trained to offer you adapted care.

## INFORMATION

Several types of preparation sessions for birth and parenthood are offered during pregnancy.



## NEONATOLOGY

In case of risk of prematurity, information will be provided and a visit of the neonatal unit located on the same floor will be offered. If your baby is hospitalized, you can stay with them and have skin-to-skin contact. If you are breastfeeding, you will be supported to start your milk production and support your growing baby.

## FEEDING WITH BREAST MILK

We will support you to start breastfeeding and show you how to recognize the signs that your baby is ready to suckle. Your baby's access to the breast is not limited. No limitation of frequency or duration which promotes your milk production and teaches your baby to breastfeed. We will inform you about the use of the pacifier, which is not recommended especially in the first days because it may disrupt your lactation and baby's breastfeeding. Since your milk is the best for your child, your baby will not receive an artificial milk supplement unless medically indicated or if you wish (after informing you about the impact it can have on breastfeeding).

## FEEDING WITH INFANT FORMULA PREPARATIONS

If you choose to feed your baby with formula milk, we will support you and give you helpful information about your newborn's diet. We will advise you on the best way to use the bottle as well as providing hygiene guidance on proper preparation and storage.

## COLLABORATIVE WORK

We will give you the contacts details of the professionals you might need (e.g. gynecologists, midwives, PMI, pediatricians, associations, etc.). If you are breastfeeding, we will inform you about the appropriate support networks.



INITIATIVE HÔPITAL  
AMI DES  
BÉBÉS



The quality of our care was rewarded and recognized when we received the 'Baby Friendly Hospital' certification from UNICEF and WHO in 2021. This certifies that we will meet your expectations and support you in your choices while respecting your birth plan.

The IHAB certification is renewed every 4 years following a new evaluation of the quality of our practices.

# ميثاق

ستتمو عائلتكم قريبًا وقد اخترت أمومتنا لمرافقتك في هذه المغامرة الجديدة الجميلة. وعملا بتوصيات منظمة الصحة العالمية واليونيسيف، يلتزم فريقنا بدعمكم باحترام مشروعكم الأبوي. أولويتنا هي ضمان ظروف السلامة المثلى لك ولطفلك مع احترام علم وظائف الأعضاء والتأكيد على الاستماع والرعاية والاحترام والدعم الفردي.

## العالمية

يوصى بالرضاعة الطبيعية بسبب فوائدها الصحية العديدة لكل من الأم والطفل. هذا هو السبب في أن منظمة الصحة العالمية توصي بالرضاعة الطبيعية الحصرية لأول 6 أشهر من حياة الطفل وتستمر حتى يبلغ الطفل سنتين من العمر أو أكثر بالإضافة إلى نظام غذائي متنوع

## رمز منظمة الصحة العالمية

من أجل حماية عائلتكم من الضغوطات التجارية، على النحو الموصى به في مدونة منظمة الصحة العالمية، لن يتم عرض أي إعلانات داخل مؤسستنا

## القرب

سنشجع التقارب بين الوالدين والطفل على مدار 24 ساعة، حتى في حالات الولادة المبكرة زوجتك أو الشخص الذي يمكن الاتصال به مرحب به ليلًا ونهارًا يتم توفير كرسي الاستلقاء في كل غرفة نوم

## الجلد بالجلد

يعد ملامسة الجلد للجلد على الفور وخلال أول ساعتين من الحياة بأمان تام أمرا بالغ الأهمية ويشجعه الفريق من المفيد أيضا الاستمرار في ذلك طوال فترة إقامتكم ثم في منزلك

## تشكيل

نحن مدربون باستمرار لتزويدك بالرعاية المناسبة

## معلومات

يتم تقديم عدة أنواع من جلسات التحضير للولادة والأبوة أثناء الحمل



## حديثي الولادة

في حالة وجود خطر الولادة المبكرة سيتم تزويدك بالمعلومات وسيتم إعطاؤك زيارة إلى قسم الأطفال حديثي الولادة الموجودة في نفس الطابق المقترح إذا تم ادخال طفلك المستشفى يمكنك البقاء معه واخذه من الجلد إلى الجلد إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية فسيتم دعمك لبدء الرضاعة ودعم تقدم طفلك

## الرضاعة الطبيعية

سنوجهك خلال تنفيذ الرضاعة الطبيعية ونوضح لك كيفية التعرف على العلامات التي تشير إلى استعداد طفلك للرضاعة الطبيعية يتم تقديم الثدي عند الطلب، دون قيود على التردد أو المدة، مما يعزز تدفق الحليب ويعلم طفلك الرضاعة نبلغك بأن استخدام اللهاية لا ينصح بها خاصة في الأيام القليلة الأولى لأنها قد تعطل إرضاع طفلك نظرا لأن حليبك هو الأفضل لطفلك، فلن يتلقى تركيبة إضافية ما لم يتم الإشارة إليها طبيا أو إذا كنت ترغب في ذلك (بعد إبلاغك بالتأثير الذي يمكن أن يحدثه ذلك على الرضاعة الطبيعية)

## الرضاعة الصناعية

إذا اخترت الرضاعة بحليب الأطفال، فسوف نرافقك ونقدم لك المعلومات المناسبة حول تغذية مولودك الجديد سننصحك بمعايير التثبيت المناسب للاستهلاك المناسب للزجاجة وقواعد النظافة لإعدادها وتخزينها

## الشبكات

سنقدم لك تفاصيل الاتصال بالأشخاص الذين يجب الاتصال بهم في حالة الحاجة أطباء أمراض النساء، القابلات الخاصات (أطباء الأطفال، الجمعيات، إلخ، PMI، إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فسنبلغك بشبكات الدعم المناسبة



INITIATIVE HÔPITAL  
AMI DES  
BÉBÉS



تمت مكافأة تقنيتنا وجودة عرايتنا والاعتراف بها من قبل اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية من خلال الحصول على علامة المستشفى الصديق لطفل في عام 2021. تشهد هذه العلامة على أننا سنكون قادرين على تلبية توقعاتك ودعمك في اختياراتك مع احترام مشروع ولادتك

كل 4 سنوات بعد تقييم جديد لجودة IHAB يتم تجديد علامة ممارساتنا

# NUESTRA CARTA

Tu familia va a crecer pronto y has elegido nuestra maternidad para acompañarte en esta nueva hermosa aventura. Siguiendo las recomendaciones de la OMS y de UNICEF, nuestro equipo está comprometido a apoyarte respetando al máximo tu plan parental. Nuestra prioridad es garantizar condiciones óptimas de seguridad para ti y tu niño, respetando [CB1] la fisiología y favoreciendo la escucha, la benevolencia, el respeto y un tratamiento individualizado.

## RECOMENDACIONES OMS

Se recomienda la lactancia materna por sus múltiples beneficios para la salud de la madre y del niño. Es por esto que la OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida del niño y continuarla hasta los dos años o más, además de una alimentación diversificada.

## CODIGO OMS

Con el fin de proteger a tu familia de las presiones comerciales, tal y como recomienda el código OMS, no te presentaremos publicidad dentro de nuestro establecimiento.

## PROXIMIDAD

Fomentamos la proximidad con padres y bebés las 24 horas del día, incluso en caso de prematuridad. Tu cónyuge o persona de referencia es bienvenido día y noche. Se proporciona un sillón reclinable en cada habitación.

## PIEL CON PIEL

El contacto inmediato piel con piel y durante las dos primeras horas de vida con total seguridad es fundamental y apoyado por el equipo. También es beneficioso continuarlo durante toda tu estancia y luego cuando regreses a casa.

## FORMACION

Estamos continuamente capacitados para ofrecerte un tratamiento adecuado.

## INFORMACION

Se ofrecen varios tipos de sesiones de preparación para el nacimiento y la paternidad durante el embarazo.



## NEONATOLOGIA

En caso de riesgo de prematuridad te ofreceremos información y te le ofrecerá una visita a la unidad de neonatología ubicada en el mismo piso. Si tu bebé está hospitalizado, puedes quedarte con él y llevarlo piel con piel. Si estás amamantando, recibirás apoyo para iniciar tu lactancia y apoyar el progreso de tu bebé.

## ALIMENTACION CON LECHE MATERNA

Te ayudaremos a comenzar con la lactancia materna y te mostraremos cómo reconocer las señales de que tu bebé está listo para succionar el pecho.

El pecho se ofrece a demanda, sin limitación de frecuencia ni duración, lo que favorece la subida de leche y enseña a tu bebé a mamar. Te informaremos sobre el uso del chupete, que no se recomienda especialmente durante los primeros días porque corre el riesgo de alterar la lactancia y la succión de tu bebé.

Tu leche siendo lo mejor para tu niño, no recibirá suplementos de leche artificial salvo indicación médica o si tu lo deseas (después de haberte informada sobre el impacto que esto puede tener en la lactancia).

## ALIMENTACION CON FORMULA INFANTIL

Si eliges alimentar a tu bebé con fórmula infantil, lo apoyaremos y te brindaremos la información adecuada sobre la alimentación de tu recién nacido.

Te asesoraremos sobre los criterios de buena instalación para tomar correctamente el biberon y sobre las normas de higiene para su preparación y almacenamiento.

## TRABAJO EN RED

Te daremos los datos de contacto de las personas a contactar si es necesario (ginecólogos, matronas privadas, PMI, pediatras, asociaciones)

Si estás amamantando, te informaremos sobre las redes de apoyo adecuadas.



INITIATIVE HÔPITAL  
AMI DES  
BÉBÉS



Nuestra técnica y calidad de atención han sido premiadas y reconocidas por UNICEF y la OMS obteniendo el sello de "Hospital amigo del bebé" en 2021.

Este sello certifica que podremos responder a tus expectativas y acompañarte en tus elecciones respetando tu plan de parto.

# AL NOSTRU CHARTE

Familia dumneavoastră va crește în curând. Ați ales maternitatea noastră pentru a vă însoți în această nouă frumoasă aventură. Prin urmare recomandările OMS și UNICEF, echipa noastră se angajează să vă însoțească respectând cât mai bine posibil proiectul vostru prenatal. Prioritatea noastră este asigurarea condițiilor de securitate optime pentru dumneavoastră și copilul vostru, respectând în același timp fiziologia și insistând asupra ascultării, vigilenței, respectului și sprijinului individual.

## RECOMMANDARE OMS

Alăptarea este recomandată datorită numeroaselor beneficii pentru sănătatea mamei și a copilului, de aceea OMS recomandă alăptarea exclusivă la sân în primele 6 luni de viață ale copilului și continuarea acesteia până la vârsta de 2 ani sau mai mult, pe lângă o alimentație diversificată.

## CODE OMS

Pentru a proteja familia dumneavoastră de presiunile comerciale, așa cum este recomandat de codul OMS, nu va fi prezentată nici o publicitate în cadrul unității noastre.

## PROXIMITATE

Încurajăm apropierea 24/24 de părinți și bebeluși chiar și în caz de prematuritate. Partenerul dumneavoastră sau persoana dumneavoastră resursă sunt binevenite zi și noapte. În fiecare cameră este un scaun înclinabil.

## PIELE LA PIELE

Contactul imediat piele pe piele și în primele două ore de viață în deplină siguranță este esențial și încurajat de echipă. Este de asemenea benefic să o continuați pe tot parcursul șederii și apoi acasă.

## FORMATION

În continuare suntem formați ca să vă oferim îngrijire adaptată.

## INFORMATIA

Mai multe tipuri de sesiuni de pregătire la naștere și adevărați părinți sunt propuși în timpul sarcinii.



## NEONATOLOGIA

Dacă există riscul de prematuritate, se vor furniza informații și se va oferi o vizită la secția de neonatologie situată la același etaj. Dacă bebelușul tău este internat în spital, poți să stai aproape de el și să-l duci pe piele pe piele. Dacă alăptați, veți fi susținută să vă începeți alăptarea și să susțineți progresul bebelușului.

## ALIMENTATIA CU LAPTE MATERNEL

Vă vom sprijini în implementarea alăptării dumneavoastră, și vom avea grijă să reconștem semnele ca copilul este pregătit să sugere sânul. Sâni sunt oferite la cerere, fără limitări nici de frecvență nici de durată pentru a favoriza montarea lăptelui și ca să învețe copilul să sugere bine din sânul.

O să vă informăm despre folosirea titinului care este deconsiliat mai ales primile zile pentru că există un risc ca alăptarea și sugurul copilului să fie perturbate.

Căși laptele mamei este cel mai bun pentru copilul vostru, nu va fi adăugat laptele artificial numai dacă este o indicație medicală sau dacă așa ați ales (după ce ați fost informați de impactul asupra alăptării).

## ALIMENTATIA CU PREPARATELE PENTRU SUGARI

Dacă ați ales alimentarea cu preparate, pentru sugari, vom fi susținuți și o să vă dam informații adaptate a propoziții de alimentație a noului născut vostru. Vom fi sfătuiți cu informații asupra criteriilor de bună instalare pentru a avea grijă de igiena pentru a pregăti și a conserva.

## MUNCA ÎN REȚEA

Vă vom da coordonatele persoanelor pe care contactați în cazul de nevoie (ginecolog, moașe private, PMI, pediatru, asociate ...) Dacă alăptați, vă vom fi informați de rețea și sprijiniți adaptat.



INITIATIVE HÔPITAL  
AMI DES  
BÉBÉS



Technica noastră și calitatea de îngrijire a fost recompensată și recunoscută prin UNICEF și OMS prin obținerea Label "spital prieten de bebeluși în 2021".

Acest label certifică că vom fi așa cum așteptați și că vom fi sprijiniți în alegerea dumneavoastră, cu respect pentru proiectul vostru de naștere.

Labelul IHAB este renovat în fiecare 4 ani după o nouă evaluare de calitate practică.

# PRÉSENTATION DU SERVICE

Le service de maternité est constitué de :

- 32 lits (grossesses, accouchées), avec une majorité de chambres individuelles
- 4 chambres individuelles dans l'unité parents-enfant en néonatalogie

Le service de néonatalogie est accolé au service de maternité.



Le secteur de naissance est composé de :

- 6 salles d'accouchement dont 2 salles nature (baignoire, liane, tabouret d'accouchement)
- 4 chambres de pré-travail
- 2 salles d'examen
- 1 salle de réanimation nouveau-nés
- 1 accès direct au bloc opératoire et la salle de césarienne



Une équipe pluridisciplinaire se tient à votre disposition et est composée de :

- Gynécologues-obstétriciens
- Pédiatres
- Internes
- Sages-femmes coordinatrices
- Auxiliaires de puériculture et aides-soignantes
- Sages-femmes



## POURQUOI CHOISIR D'ACCOUCHER DANS UNE MATERNITÉ IHAB ?

Les établissements labellisés IHAB ont obtenu leur label après vérification sur place de leurs pratiques. Celles-ci visent à allier qualité des soins, sécurité médicale, bienveillance et bienveillance pour vous offrir, à vous et à votre bébé, le meilleur départ possible.

Les équipes reçoivent une formation commune spécifique notamment sur les rythmes et besoins du nouveau-né et sur l'accompagnement des mères.



# VOTRE SUIVI DE GROSSESSE

L'équipe de la maternité de Montélimar est heureuse de vous accompagner pour la naissance de votre enfant au sein d'une maternité de type 2A pouvant prendre en charge les naissances à partir de 32 SA dont le poids de naissance est > à 1KG5. Celle-ci fait partie du réseau de périnatalité "Aurore" de la région Auvergne Rhône-Alpes et du réseau Ecl'aur pour la néonatalogie.

Vous y bénéficiez d'un plateau technique de qualité et d'une équipe pluridisciplinaire pour le suivi de votre grossesse, la naissance de votre enfant et le suivi post-natal.



## LES CONSULTATIONS DE GROSSESSE

Elles sont assurées par les sages-femmes dans le cadre d'une grossesse physiologique et/ou par les gynécologues-obstétriciens en cas de grossesse dite avec des facteurs de risque. Après votre inscription à la maternité vers 9-10 SA, un RDV d'ouverture du dossier et d'orientation sera à programmer avec une SF.

Si vous effectuez votre suivi auprès d'un médecin ou d'une sage-femme libérale, il vous est demandé de prendre rendez-vous à l'hôpital au 8ème mois de grossesse pour une consultation obligatoire d'anesthésie et pour une consultation obstétricale, afin d'ouvrir un dossier dans notre établissement.

Lors d'une consultation à la maternité, nous vous proposerons de désigner une personne de confiance (voir annexe). Selon le code de la santé publique, tout patient a le droit de rédiger des directives anticipées (info sur [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)).

## LES ÉCHOGRAPHIES

Elles sont assurées par une sage-femme ou un obstétricien ; à raison d'une échographie par trimestre au minimum (autour de 12, 22 et 32 semaines d'aménorrhée).

## MON ESPACE SANTÉ

N'hésitez pas à activer votre espace santé. Mon espace santé est un service public pour stocker et partager ses données de santé en toute sécurité. Vous pourrez y retrouver vos ordonnances, compte rendu d'hospitalisation,...

## CONSULTATIONS SPECIALISÉES :

Vous pouvez également rencontrer ces différents intervenants selon vos envies et besoins:

- Une psychologue (en cas de demande de votre part ou sur proposition de l'équipe 04.75.53.22.11
- Une équipe de psycho périnatalité pour vous entourer pendant la grossesse et en post-natal en cas de besoins particuliers d'ordre psychologique, social et/ou familial. Vous pouvez les rencontrer physiquement ou en téléconsultation 04.75.53.47.76
- Un kinésithérapeute, disponible en semaine en cas de nécessité (malposition des pieds de bébé par exemple)
- L'équipe de liaison et de soins en addictologie 04.75.53.74.84
- Une conseillère conjugale, accompagnement éducatif et informatif face aux questions concernant la vie affective, relationnelle et sociale, mais aussi sexuelle, conjugale et familiale 04.75.53.80.95
- Une assistante sociale spécialisée dans le domaine de la périnatalité 04.75.53.47.31

**Pour toute prise de rendez-vous, il faut anticiper. Profitez d'un passage à l'hôpital pour fixer le maximum de dates.**

**Pour connaître le lieu du RDV, merci de vous adresser au secrétariat au 04.75.53.40.15.**

**Certains RDV sont également disponibles sur Doctolib.**

## LES SÉANCES DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ



Notre maternité propose plusieurs cours de préparation à la naissance et à la parentalité collectifs ou individuels, assurés par une sage-femme :

- **La préparation classique** est une préparation qui favorise l'émergence des compétences parentales et la formulation d'un projet de naissance. Des points théoriques, biologiques et anatomiques sur la grossesse, l'accouchement et les suites de naissance y sont expliqués. Ce sont des séances collectives.
- **L'hypnose périnatale** est une méthode de relaxation corporelle et mentale, associée à des visualisations, des suggestions positives et des métaphores tout spécialement créées pour la grossesse et l'accouchement. C'est une méthode simple et accessible à toutes les futures mamans. Grâce à un état d'attention focalisée, cette technique aide à vivre sa grossesse le plus sereinement possible et d'appréhender positivement l'accouchement. L'hypnonatal permet de communiquer avec son bébé in utéro, d'apaiser les tensions, de soulager les maux de la grossesse, de surmonter votre stress et vos peurs, de réduire le temps de travail lors de l'accouchement, d'agir mentalement sur les douleurs, de renforcer votre assurance et d'intensifier le lien mère-enfant. Trois à sept séances d'une heure vous sont proposées en fonction de vos besoins. Elles pourront être associées à des séances théoriques et des séances de sophrologie.
- **Le yoga prénatal** est une forme de yoga adapté à la femme enceinte. Il permet de retrouver l'énergie vitale, de renforcer le tonus musculaire, de se détendre, de travailler l'équilibre, de soulager les maux de grossesse et de se préparer aux changements physiques et psychologiques, d'avoir une meilleure écoute et confiance en soi. Les séances sont proposées en groupe et à partir du 2ème ou 3ème trimestre.
- **La préparation en couple : la méthode Bonapace**: en plus d'une préparation classique, les cours sont basés sur la méthode BONAPACE qui vise à préparer les parents ensemble à un accouchement naturel, satisfaisant et sécurisé. L'objectif est de renforcer la complémentarité du rôle des deux parents ainsi que leur sentiment de compétence. La présence du co-parent est indispensable pendant les séances car cette méthode l'implique activement en lui fournissant des outils tel que l'apprentissage du massage, de digitopuncture afin de soulager sa compagne pendant le travail et l'accouchement. Les cours comportent des bases théoriques, des postures de yoga, des massages, de l'acupression / digitopuncture, de l'imagerie mentale, de la relaxation et de la vocalisation avec une technique de respiration.
- **Le Pilates prénatal**: gymnastique douce basée sur la respiration et la concentration afin d'apporter de la détente et renforcer les muscles profonds. Il permet de garder une activité physique qui est primordiale pendant la grossesse. La séance commencera par une partie théorique, un échauffement, puis un enchaînement de postures avant de finir par un moment calme et relaxant. Ces séances apporteront un bien-être intérieur en diminuant les douleurs et aideront à s'adapter au bouleversement physique de la grossesse.

**Pour les séances de préparation : inscription au 04.75.53.41.14.**

## LES CONSULTATIONS EN URGENCE

En cas de besoin, vous pourrez consulter en urgence :

- **Avant 16 SA**, au service des urgences générales
- **A partir de 16 SA** : en venant directement en salle de naissance au rez-de-chaussée du Centre Hospitalier. Une fois devant la porte, sonnez à l'interphone.

Pour accéder à la salle de naissance :

- La journée (entre 6h30 et 20h30) : entrez par l'entrée principale, puis prenez le couloir de droite (sol bleu)
- La nuit (entre 20h30 et 6h30) : entrez par les urgences générales, pas besoin de vous enregistrer, le personnel des urgences vous orientera directement vers la salle de naissance.



## PRÉSENTATION ET VISITE DE LA MATERNITÉ

Si vous souhaitez mieux connaître notre maternité et avoir des informations sur l'accompagnement que nous proposons avant et après la grossesse, une réunion d'information est organisée pour les futurs parents. Une sage-femme y présente **la maternité**, le **réseau Aurore** (Association des Utilisateurs du Réseau Obstétrico-pédiatrique REgional), le **label IHAB** (initiative hôpital amis des bébés), le **suivi de votre grossesse**, et des informations sur **l'accouchement** et le **séjour en maternité**. Vous pourrez y poser toutes vos questions. Un créneau hebdomadaire est à réserver sur Doctolib.

# PRÉCAUTIONS LORS DE LA GROSSESSE

## L'ALIMENTATION

Au quotidien une alimentation équilibrée, c'est manger :

- cinq fruits et légumes par jour ;
- du pain, des céréales et d'autres sucres lents (légumineuses) à chaque repas selon votre appétit ;
- des produits laitiers trois fois par jour ;
- des protéines (viande, poisson ou œufs), chaque jour ;
- de l'eau à volonté.

Il est important également de limiter sa consommation de matières grasses, de sel et de produits sucrés.

En complément des trois repas principaux, vous pouvez introduire une collation, ne sautez pas de repas. Évitez le grignotage.

En fonction de votre état de santé, votre médecin ou votre sage-femme vous donnera des conseils personnalisés pour adapter votre alimentation.



## LA TOXOPLASMOSE

Quelques conseils si vous n'êtes pas immunisée

La toxoplasmose contractée au cours de la grossesse peut être grave pour le fœtus. Voici quelques recommandations si vous n'êtes pas immunisée :

- ne mangez pas de viandes crues ou peu cuites
- nettoyez soigneusement les fruits et légumes et faites-les bien cuire
- lavez soigneusement vos ustensiles de cuisine
- n'oubliez pas de bien vous laver les mains avant de préparer le repas ou de passer à table
- évitez le jardinage et le contact avec les chats.

## LA LISTÉRIOSE

Quelques conseils pour la prévenir au cours de la grossesse.

La listériose chez la femme enceinte est souvent grave pour le fœtus. Voici quelques recommandations pour éviter la contamination par la listeria lors d'une grossesse.

À la maison, chacun doit veiller :

- à la propreté de la cuisine
- au réfrigérateur qui doit être réglé à 3-4°C et régulièrement nettoyé et désinfecté
- à la séparation entre produits crus et aliments cuits ou prêts à consommer
- au respect des dates limites de consommation
- à la cuisson soignée des restes (ne pas les conserver 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 :

- les fromages au lait cru (surtout les pâtes molles), les vendus râpés, la croûte des fromages,
- la viande hachée et la charcuterie cuite (rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée, etc.),
- les aliments servis à la coupe,
- les poissons fumés, coquillages crus, surimi, tarama...,
- les aliments crus : poissons, viande, graines germées (soja...)



## LE CMV (CYTOMEGALOVIRUS)

Le CMV est une infection virale bénigne qui touche principalement les enfants de moins de 3 ans. Le virus se transmet par contact direct avec les sécrétions (salive, larmes, urine,...).

Ce virus peut atteindre le fœtus si l'infection survient chez une femme enceinte qui n'est pas immunisée. La HAS (haute autorité de santé) recommande donc un dépistage chez toutes les femmes enceintes en début de grossesse si le statut sérologique est inconnu ou négatif. Chez les femmes n'ayant jamais été infectées par le CMV (non immunisées), des mesures d'hygiène sont alors mises en place.



Si vous n'êtes pas immunisées contre le CMV ou que vous ne le savez pas encore, et que vous êtes en contact avec des enfants de moins de 3 ans, il est recommandé :

- de ne pas sucer leur cuillère ou leur tétine et de ne pas finir leur repas
- de limiter le contact buccal avec les larmes et/ou la salive
- de se laver soigneusement les mains après chaque change ou contact avec leurs urines
- de ne pas prendre un bain avec eux (le bébé risque d'uriner dans l'eau)
- de se laver les mains après chaque contact avec leur salive (mouchage, repas, jeu,...)

Le deuxième parent doit prendre les mêmes précautions car le virus se transmet sexuellement et par la salive.

## LE TABAC

Le tabagisme augmente le risque de :

- fausses couches,
- accouchements prématurés,
- placenta bas inséré (risque de placenta praevia),
- hématome rétroplacentaire,
- anomalies du développement du fœtus. Le risque le plus connu est un développement insuffisant du fœtus. Ce retard de croissance intra-utérin est principalement causé par le passage de monoxyde de carbone (CO) dans le sang du fœtus. Ce monoxyde de carbone prend alors la place de l'oxygène. À la naissance, le bébé peut présenter un poids insuffisant (hypotrophie). Ce faible poids de naissance peut entraîner des problèmes, majorés si l'enfant naît prématurément.

Si la femme enceinte est soumise au tabagisme passif, le risque existe de façon plus modérée, mais est bien présent.

Cette prévention est également valable pour la cigarette électronique.



## TABAC ET NOURRISSON



Si la maman allaite son bébé, il est important de savoir que le tabac modifie le goût du lait, sa composition et en diminue la production.

Le tabac est la première cause de mort subite du nourrisson.

Lorsque l'enfant grandit, si sa mère a fumé pendant la grossesse, son risque de présenter des infections respiratoires et des otites et celui d'être en surpoids à l'adolescence sont majorés.

Un projet d'enfant est souvent une forte motivation pour décider d'arrêter de fumer.

**Il existe des méthodes efficaces pour arrêter de fumer.**

- Les consultations spécialisées d'aide au sevrage.
- Les substituts nicotiques. Parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme qui peut vous accompagner dans votre démarche pour arrêter.

## Autres drogues ...

Les drogues traversent aisément la barrière du placenta et pénètrent directement dans le système sanguin de fœtus qui, dans certains cas, souffrira d'un "état de manque" à la naissance.

Parlez à votre médecin ou à votre sage-femme de votre consommation de drogue et de sa fréquence, si possible avant même d'être enceinte. Des structures et associations sont là pour vous aider.

## Syndrome de sevrage aux opiacés chez le nouveau-né

Le bébé présente fréquemment dans les jours suivant sa naissance un "état de manque" qui se traduit par :

- une agitation intense, des tremblements, des mouvements anormaux, voire des convulsions, des troubles du sommeil,
- une mauvaise succion, des vomissements et une diarrhée,
- une respiration rapide...

## PAS D'ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

L'alcool est totalement contre-indiqué au cours de votre grossesse. Les substances alcoolisées traversent aisément la barrière du placenta et pénètrent directement dans le système sanguin du fœtus. Elles sont responsables de graves conséquences sur l'enfant à naître.



# L'ENVIRONNEMENT DE VOTRE ENFANT

## LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Un perturbateur endocrinien est une substance chimique ou naturelle qui interagit avec le système hormonal. Il y en a des milliers dans notre environnement.

Leur implication dans certaines pathologies est suspectée (malformations génitales, puberté précoce, pathologies thyroïdiennes, troubles du développement neurocognitif, obésité infertilité ...)  
Par précaution, limitez-les autant que possible dans votre quotidien.

### L'air à l'intérieur de nos maisons est plus pollué que l'air extérieur : que faire ?

- Aspirez régulièrement la maison
- Aérez 10 minutes par jour même en hiver
- Évitez les désodorisants d'intérieur et les prises anti-moustiques
- Bien laver vos vêtements et ceux de votre bébé après un achat
- Pour le ménage, préférez des produits simples (bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon noir) ou les produits porteurs de labels officiels.



### Notre peau n'est pas une barrière imperméable : que faire ?

Pour votre toilette et celle de bébé : préférez l'eau ou les produits simples (liste des composants courte) ou ceux porteurs de labels officiels. Évitez les lingettes.



Pour la cosmétique : limitez les produits que vous utilisez. Évitez les sprays. N'encouragez pas les enfants à se maquiller, utiliser du vernis à ongles, se parfumer ou se laquer les cheveux.

Les huiles essentielles sont déconseillées pendant la grossesse en particulier celles de lavande et d'arbre à thé.

### Tous les jours, nous mangeons sans le savoir des pesticides, des engrais et d'autres polluants : que faire ?

Laver les fruits et légumes ne suffit pas : épluchez-les ou consommez des produits non traités

Préférez les aliments simples, non transformés et sans additifs

Évitez les contenants en plastique, en particulier si vous réchauffez au micro-ondes. Préférez si possible l'utilisation de contenant en verre, céramique, inox.

# VOTRE PROJET DE NAISSANCE

---

Le projet de naissance est un document qui regroupe **toutes vos préférences au sujet du travail, de l'accouchement, des soins de votre enfant et de l'allaitement**. Vous pouvez y exprimer ce que vous souhaitez, ou au contraire, ce que vous préférez éviter : position dans laquelle vous souhaitez accoucher, péridurale ou pas, musique d'ambiance, présence ou non de votre partenaire, peau à peau...

Parce que chaque projet de naissance est personnel et évolutif, **toute l'équipe de la maternité du GHPP vous accompagne dans votre cheminement** en vous donnant l'occasion d'exprimer vos envies et d'échanger avec l'équipe.

Nous vous conseillons de vous renseigner sur les pratiques du GHPP avant d'effectuer votre projet de naissance. Vous pourrez en discuter lors de l'entretien prénatal précoce ou d'une consultation avec votre obstétricien ou votre sage-femme.

**Si certaines de vos demandes ne sont pas compatibles avec les pratiques de notre maternité**, nous vous en expliquerons les raisons. Si vous maintenez votre demande, un rendez-vous spécifique avec un obstétricien vous sera proposé qui aboutira éventuellement à la signature d'une attestation de refus du soin concerné.



# L'ACCOUCHEMENT

Le jour de votre accouchement vous pourrez être **accompagnée par la personne de votre choix**.

L'équipe est composée **d'obstétriciens, d'anesthésistes, de pédiatres, de sages-femmes, d'auxiliaires de puériculture qui travaillent en collaboration**.

Dès votre arrivée une sage-femme ainsi qu'une auxiliaire de puériculture vous accueilleront et prendront connaissance de votre projet de naissance. Ce binôme est présent 24h/24H, par roulement de gardes de 12h. Il sera là pour vous écouter, vous soutenir et vous guider si besoin.

Le gynécologue-obstétricien de garde est également présent 24h/24, il est responsable de la salle de naissance. Le déroulement de votre travail et de votre accouchement ne nécessitera pas forcément son intervention. Vous pourrez cependant demander à le rencontrer si vous en ressentez le besoin, afin d'échanger avec lui.

**Le respect de la physiologie du travail et de l'accouchement est essentiel pour notre équipe**. Nous serons à l'écoute de **vos souhaits et de votre projet de naissance**. En cas de besoin pour votre sécurité ou celle de votre enfant, nous pourrions cependant être amenée à intervenir (mise en place de traitements médicamenteux, gestes médicaux). Dans ce cas, ces prises en charge se feront avec votre accord et après vous avoir informé.

L'équipe est formée à la **gestion non médicamenteuse de la douleur** et vous aidera à accompagner les douleurs de vos contractions. Des moyens médicamenteux (par comprimé, perfusion ou à l'aide d'une péridurale), pourront également vous être proposés si vous le souhaitez. Si vous avez une péridurale, vous ne pourrez pas manger, cependant vous pourrez boire (des boissons sans pulpe et sans gaz).



**Durant l'accouchement vous serez libre de choisir la position qui vous convient le mieux**. Celle-ci pourra être réadaptée en fonction de la descente de votre bébé dans le bassin ainsi que de son rythme cardiaque.

Lors de l'accouchement, **l'intervention du gynécologue-obstétricien est parfois nécessaire**. Ce dernier vous examinera et si une aide est indiquée, il vous en expliquera les raisons et la technique utilisée. Dans ce contexte, l'épisiotomie n'est pas systématique mais plus fréquente pour protéger le périnée.

Une fois que votre enfant sera né, il vous sera proposé de l'accueillir en **peau à peau** si son état de santé le permet. Son **cordons sera coupé une fois qu'il aura cessé de battre** (arrêt naturel des échanges mère-bébé), votre conjoint(e) pourra le couper s'il(elle) le souhaite.

# L'ACCOUCHEMENT

Afin que vous et votre enfant puissiez profiter du **peau à peau**, les premiers soins de votre bébé seront effectués après les deux heures de surveillance post-natale. Ces premiers soins consistent en un examen clinique, une pesée, une mesure du périmètre crânien. Puis, avec votre accord, la vitamine K recommandée contre le risque hémorragique du nouveau-né, lui sera administrée (par la bouche). A la suite de ces premiers soins, vous pourrez reprendre votre bébé en peau à peau, nous vous fournirons alors un **bandeau de peau à peau**.

Il est parfois nécessaire de réaliser **une césarienne** en cours de travail pour votre sécurité et/ou celle de votre enfant. Le délai d'urgence est déterminé par l'obstétricien selon un code couleur (vert, orange, rouge). Votre accompagnant pourra être auprès de vous au bloc opératoire sauf lors d'un code rouge (le délai très rapide ne nous permettant pas de nous occuper de lui) ou lorsqu'il est nécessaire de réaliser une anesthésie générale. Si votre bébé ne nécessite pas une prise en charge immédiate, vous pourrez le rencontrer dès sa naissance. Si le peau à peau ne peut être réalisé contre vous au bloc opératoire, votre bébé sera installé en peau à peau sur votre conjoint(e) et ils vous rejoindront ensuite tous les deux en salle de réveil où vous pourrez à votre tour faire du peau à peau.

## Les moyens non médicamenteux pour soulager la douleur :

L'équipe de salle de naissance vous montrera les méthodes non médicamenteuses pour soulager la douleur :

- les positions, la mobilisation, les suspensions
- les massages, le toucher
- la respiration
- les vocalisations
- les points d'acupression,...

Et portera une attention particulière pour créer une ambiance douce et apaisante (musique agréable, lumière tamisée,...).

N'hésitez pas à apporter des petites choses de chez vous qui vous apaisent (un coussin, une odeur, un objet).

Mais avant toute chose, le plus important est le soutien de la personne de votre choix qui vous accompagnera.



# POUR BIEN ACCUEILLIR VOTRE ENFANT

## Le peau à peau :

### Les bienfaits pour votre bébé :

- lui apporte un bien être, diminue les pleures
- permet de réguler sa température
- permet de stabiliser sa glycémie (taux de sucre dans le sang)
- permet de stabiliser sa fréquence cardiaque et sa respiration
- stimule son système immunitaire
- l'encourage à se réveiller et à téter au sein ou au biberon
- calme la douleur

### Les bienfaits pour la mère (+/- le 2nd parent) :

- bien être
- amélioration de la récupération l'après l'accouchement
- renforcement du lien parent-enfant
- réduction du stress et augmentation de la confiance en soi
- stimulation de la lactation



### Comment le faire en sécurité :

- installez-vous confortablement en position demi-assise (45°)
- ne soyez pas seul avec votre bébé si vous pensez que vous risquez de vous endormir
- il est conseillé de porter un bandeau de peau à peau (nous vous en donnerons un à la naissance)
- le corps de votre bébé est face à vous (son ventre contre votre peau, en position "grenouille"), sa tête est contre votre torse, légèrement sur le côté de sorte que vous puissiez voir son visage, son nez est dégagé
- couvrez le corps de votre bébé avec une couverture et mettez-lui un bonnet s'il a moins de 2 jours

**Peut être fait en illimité ! En salle de naissance, en maternité et à la maison !**

**Si vous ne pouvez pas réaliser un vrai peau à peau : des câlins prolongés habillé, dans la même position aident aussi à répondre à ses besoins**

## La proximité parent-enfant :

Dans le but de favoriser le lien qui est en train de se tisser, nous privilégions la proximité parent-enfant 24h/24 et la présence de votre conjoint(e) ou accompagnant 24h/24 pendant votre séjour.

## Le rythme des nouveau-nés :

Les nouveau-nés présentent différentes phases de veille et de sommeil.

En sommeil profond : Votre bébé respire de façon régulière, il ne bouge quasiment pas. Vous pouvez le prendre en peau à peau afin de mieux repérer le moment où votre bébé est prêt à manger.

En sommeil léger : Votre bébé dort mais il bouge un peu, il fait de petits bruits et des mimiques. Il peut vous montrer les signes qu'il est prêt à téter : il rapproche ses mains de son visage, ouvre la bouche, tourne la tête sur les côtés. C'est le moment idéal pour alimenter votre bébé.

En éveil calme : Votre bébé est calme et détendu. Il interagit avec vous. Dans ses premiers jours, votre bébé est en éveil calme quelques fois par jour, pendant seulement quelques minutes.

En éveil agité : votre bébé pleure. C'est pendant les 3 premiers mois de vie que les bébés pleurent le plus, c'est normal. Pour calmer votre bébé, vous pouvez le prendre en peau à peau, l'emballoter et/ou le bercer.

L'organisation du cycle veille / sommeil varie selon l'âge et est propre à chaque bébé.

# LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ ...

## Pour vous ...

**Les petits-déjeuners** sont en libre-service (pour les patientes aptes à se lever) afin de respecter votre rythme (entre 8h et 9h30).

**Une sage-femme et une auxiliaire de puériculture vous accompagneront en binôme**, de jour comme de nuit. Ce binôme passera dans votre chambre le matin et en fin de journée à minima et sera disponible à tout moment si besoin.

**Votre conjoint(e) ou personne accompagnatrice est bienvenu en maternité 24/24h**. Des tickets nuitées doivent être achetés au bureau des admissions. Ces tickets donnent accès à un lit d'appoint qui est prévu dans chaque chambre individuelle (draps fournis, oreiller et couverture à ramener de chez vous) ainsi qu'au petit déjeuner. Pour les repas accompagnants, des tickets sont également à acheter au bureau des admissions. Il faudra nous les remettre avant 10h pour le repas de midi et avant 16h pour le repas du soir.

Pour des raisons de sécurité l'ascenseur public de la maternité est ouvert 7 j/7 de 7h à 22h. Sauf cas exceptionnel il est impossible d'emprunter cet ascenseur après 22h.

**Les visites sont autorisées à la fratrie l'après midi.**

**Les visites autres que la fratrie sont déconseillées** dans notre maternité afin de préserver ces premiers jours en intimité avec votre bébé. Pour des situations exceptionnelles des dérogations peuvent être acceptées. Pour plus d'informations s'adresser au personnel soignant.

**La durée du séjour** est généralement de 3 à 4 jours pour un accouchement voie basse, et de 5 jours en cas d'accouchement par césarienne. Mais il peut être plus long si vous en ressentez le besoin. Les sorties s'effectuent le matin avant midi.

Un **retour précoce** à domicile est possible en cas de grossesse et d'accouchement physiologique. Votre séjour en maternité devra durer au minimum 2 nuits. Le suivi à domicile sera alors assuré par une sage-femme libérale de votre choix. Vous devrez l'avoir rencontrée au préalable au moins une fois durant votre grossesse. Vous devrez aussi prévoir une consultation pour une visite pédiatrique entre le 5ème et le 7ème jour de vie de l'enfant avec votre pédiatre ou médecin traitant.

La veille de votre sortie, nous vous donnerons des **conseils pour le retour à domicile**.

Puis le jour de la sortie, vos ordonnances (traitements, contraception, rééducation périnéale,...) et le carnet de santé de bébé vous seront remis. Le suivi post-natal pour vous et votre enfant vous sera expliqué,



## Pour votre bébé ...

Notre maternité favorise la **proximité parent-bébé** (votre bébé reste auprès de vous 24h/24), tous les soins se font dans votre chambre, dans le **respect du rythme de votre bébé**.

Les petits soins vous sont montrés par une auxiliaire de puériculture dès le premier jour de vie de votre bébé (soins des yeux, nez, cordon).

Le **premier bain vous est proposé au deuxième jour** de vie de votre bébé (le jour de la naissance est compté comme un J0), mais peut être réalisé ultérieurement si vous le désirez.

J2 est souvent marqué par la **« nuit de java »**. C'est une nuit où votre bébé est plus éveillé, agité, avec généralement plus de pleurs. Vous avez également une chute hormonale physiologique ce jour là qui peut vous faire sentir à fleur de peau. Nous sommes là pour vous accompagner durant ce moment. Ne restez pas seule, **sollicitez-nous**.

La **visite du pédiatre** a lieu à J1 et le jour de la sortie (sauf sortie précoce).

Un **prélèvement sanguin** (test de Guthrie) est effectué au 3ème jour de vie, un test de **dépistage de la surdité et un test de dépistage des cardiopathies** sont réalisés à partir du 2ème jour ; des plaquettes d'informations vous expliquant l'utilité de ces tests vous seront remises.

Si vous allaitez, **nous vous accompagnerons dans la mise en place de l'allaitement** maternel. Le sein est proposé souvent, sans limitation de fréquence ni de durée puisque cela apprend au bébé à téter et favorise la montée de lait. Nous serons là pour vous guider et vous informer.

Si vous choisissez de nourrir avec du lait infantile, nous vous accompagnerons et vous donnerons des **informations adaptées sur l'alimentation** de votre nouveau-né afin que vous soyez à l'aise pour votre retour à domicile. Une ou plusieurs tétées de bienvenues pourront vous être proposées si vous le souhaitez.

## Règles d'hygiène ..

**Enlevez piercing, boucles d'oreilles, bijoux et vernis à ongles.**

Pour éviter la transmission de germes, les médecins et les sages-femmes portent un masque de protection lors de votre accouchement. Ne soyez donc pas surprise, ces mesures sont utiles pour votre santé et celle de votre enfant.

## Petits conseils ...

**N'apportez pas d'objet de valeur** (le service ne sera tenu responsable d'aucune perte).

Prévenez votre entourage de la possibilité de vous appeler sur votre portable durant votre séjour.

**Il leur est inutile de contacter les soignants, aucune information ne sera transmise par téléphone.**

# VOTRE VALISE POUR LE SÉJOUR

## Pour vous

- Nécessaire de toilette pour 3 à 5 jours
- Si vous désirez allaiter : des chemises ouvertes devant ou tee-shirt d'allaitement, un soutien-gorge d'allaitement
- Votre coussin de positionnement (ou votre coussin d'allaitement)
- Une petite enceinte ou clé USB pour écouter votre musique
- Une petite lampe ou veilleuse pour vous assurer une lumière tamisée pendant votre séjour
- Un t-shirt ou débardeur ajusté pour permettre le peau à peau (sinon un bandeau sera fourni)
- Des serviettes périodiques grande capacité
- De l'eau, une boisson sucrée, non gazeuse, sans pulpe, pour vous pendant le travail
- Un encas pour votre accompagnant(e) pour le temps de l'accouchement
- Un stylo (il vous sera utile pour noter les heures de tétées de votre bébé)
- Ce livret d'accueil (nous nous en servons pour vous expliquer les conseils de sortie)

## Pour bébé

- 2 serviettes de toilette
- 6 bodys en coton manche longue + 4 pyjamas + gilet en laine, bonnet et chaussette (taille naissance ou 1 mois) en été comme en hiver
- 3 bavoirs ou langes en tissu
- 2 bonnets en coton et chaussettes
- Des couches de taille 1
- Prévoir des carrés jetables ou réutilisables pour le change. Éviter les lingettes.
- Du savon adapté au nouveau-né
- **Une gigoteuse** (important pour la sécurité du couchage)
- Une écharpe de portage si vous en avez une (certains membres du personnel sont formés pour vous guider)

Si votre conjoint(e) ou un accompagnant de votre choix souhaite dormir en maternité, il pourra apporter **un oreiller et une couverture** (nous lui fournirons des draps).

# L'ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ

## Que recommande l'OMS (organisation mondiale de la santé) ?

ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF PENDANT 6 MOIS (PAS D'EAU, PAS D'ALIMENT)

ALLAITEMENT MATERNEL EN PLUS D'UNE ALIMENTATION JUSQU'À 2 ANS AU MOINS

## Pourquoi l'OMS recommande-t-elle d'allaiter ?

### Quels sont les bienfaits de l'allaitement ?

#### Pour le bébé, le lait maternel :

- le protège des maladies (grâce aux anticorps de la mère contenu dans son lait)
- contient tous les éléments nécessaires à sa croissance et à son développement
- présente un équilibre nutritionnel parfait
- s'adapte à ses besoins au fil du temps
- est facile à digérer pour son tube digestif immature
- lui permet de découvrir différents goûts selon l'alimentation de sa maman
- réduit l'incidence de certaines maladies (diabète, obésité, allergies,...).

#### Pour la mère, l'allaitement :

- permet de mieux récupérer après la grossesse
- protège de certaines maladies (cancer du sein ou ovarien, maladie cardio-vasculaire diabète, endométriose)
- c'est économique, pratique et toujours à disposition.



**Allaiter, même pendant une courte durée, est toujours bénéfique.**

**Mais, bien sûr, chaque bébé et chaque maman sont différents, et c'est votre souhait qui compte en terme de choix d'alimentation pour votre bébé.**

Si vous avez des questions, interrogations, appréhensions,...n'hésitez pas à en parler à votre sage-femme pendant la grossesse.

Nous serons là pour vous soutenir quelque soit votre choix.

Pendant votre séjour, nous vous fournirons toutes les informations nécessaires sur l'allaitement au sein ou au biberon selon votre choix.

Pour information, il n'est pas recommandé d'utiliser une sucette pour votre bébé, car son utilisation peut :

- masquer un besoin de manger de votre bébé et donc ralentir sa prise de poids,
- augmenter le risque de béances et malocclusions dentaires au fur et à mesure des mois d'utilisation,
- perturber la mise ne place de l'allaitement si votre bébé est au sein.



# LES CONSEILS DE SORTIE

## POUR BÉBÉ

Vous pouvez **sortir avec votre bébé dès votre retour à domicile**. Il doit être habillé en fonction du temps, et peut profiter de l'extérieur tous les jours. **Évitez les lieux publics** où il pourra se trouver en contact avec des personnes contagieuses : centres commerciaux, transports en commun, hôpitaux. De même, au sein de l'entourage, surtout en période hivernale, **éviter les contacts avec les personnes malades** (rhume, bronchite, gastro-entérite,...).

### LA CHAMBRE ET LE COUCHER

Respectez le sommeil de votre enfant. La température idéale de sa chambre doit être entre 18 et 20°.

Aérez tous les jours sa chambre pendant 10 minutes, même par grand froid.

Couchez toujours votre bébé sur le dos dans un lit à barreaux, habillé d'une gigoteuse ou turbulette (Pas de couverture, doudou, de tour de lit, ni d'oreiller). Voir Annexe "Le couchage de bébé".

### LA TOILETTE

Effectuez le bain de votre bébé à un moment propice de la journée, et, lorsque vous avez suffisamment de temps pour l'effectuer. À savoir, donner un bain le soir peut apaiser votre bébé pour la nuit qui suit.

Il n'est **pas obligatoire de faire le bain tous les jours**.

Afin d'éviter le refroidissement de bébé, la température de la salle de bain doit être agréable (25°/28°) et celle de l'eau du bain à 37°.

Ne laissez **jamais votre enfant seul sur la table à langer**. Préparer à l'avance le matériel ainsi que les vêtements nécessaires. Si vous avez oublié quelque chose et que vous êtes seule, enrroulez votre bébé au chaud dans sa serviette et emmenez-le avec vous. Pensez à bien sécher tous les plis afin d'éviter les problèmes dermatologiques.

Concernant les soins du visage : le soin des yeux n'est à faire que si nécessaire (penser toujours à nettoyer du plus propre au plus sale). Le nez, quant à lui doit être nettoyé une fois par jour avec du sérum physiologique, et plusieurs fois par jour si votre bébé est enrhumé.

**Un massage peut remplacer le bain**. Nous proposons au GHPP des **ateliers massage bébé** (contactez le secrétariat maternité pour plus d'informations au 04.75.53.41.14).

### LE CHANGE

La couche du bébé doit être changée régulièrement. Laver lui les fesses à chaque change en les séchant soigneusement (savonnez si présence de selles). Évitez au maximum l'utilisation des lingettes qui sont souvent composées de parfums et substances nocives.

Si des rougeurs apparaissent, vous pouvez utiliser une pommade cicatrisante et protectrice pour nourrissons.

### LES PLEURS :

Un bébé ne pleure pas par caprice, mais parce qu'il a besoin de quelque chose ou est gêné par quelque chose. C'est autour de 6 semaines que les bébés pleurent le plus. Un bébé en bonne santé peut pleurer 2 à 3 heures chaque jour. Les pleurs diminuent ensuite avec le temps. Il est important de ne pas le laisser pleurer tout seul. Grâce à notre réaction à ses pleurs, le bébé se sent aimé et en sécurité, ce qui l'aide à se construire.

Même si vous ne comprendrez pas toujours pourquoi il pleure et que vous n'arriverez pas toujours à le calmer, sachez que votre simple présence est essentielle. Vous pouvez le bercer, lui parler calmement, le masser, le placer en peau à peau, le promener,...

Si un jour, vous vous sentez démunis face aux pleurs de votre bébé, vous pouvez l'installer en sécurité dans son lit, puis aller vous isoler au calme quelques minutes et appeler un proche si nécessaire (cet appel permettra de prendre du recul sur la situation).

Si vous êtes inquiets par rapport aux pleurs de votre enfant, n'hésitez pas à en parler à son médecin, à votre sage-femme ou à la PMI.



## LA SECURITE ROUTIERE

Lors de tout trajet en voiture, votre enfant doit **TOUJOURS** être attaché dans un dispositif homologué adapté à son âge et dos à la route.

## ATTENTION AU TABAGISME PASSIF

Ne pas fumer à l'intérieur de la maison ou en présence de votre bébé.

## PREVENTION BRONCHIOLITE

- Lavez-vous les mains régulièrement
- Aérez la chambre et les pièces de vie
- Eviter toute exposition au tabac
- Evitez les endroits confinés et très fréquentés (supermarchés, transports en commun,...)
- Evitez les contacts avec les personnes enrhumées
- Portez un masque si vous êtes malades
- Eviter le partage de tétines, biberons et jouets avec d'autres enfants et lavez-les régulièrement
- Pour les nourrissons nés après le 6 février 2023, votre médecin ou votre sage-femme peut prescrire l'injection d'immunoglobuline

## Se déplacer à la montagne

Il est déconseillé d'amener un nourrisson au-delà de 1500 m d'altitude avant 6 mois)

- Il est recommandé de faire des paliers à la montée et à la descente d'altitude, de faire téter bébé.
- Ne pas négliger une bonne protection de la peau ainsi que des yeux.

## Se déplacer à la mer :

Sortir le bébé avant 11 heures le matin ou après 17 heures.

Le protéger du soleil avec :

- une crème de protection indice 50,
- une casquette,
- un tee-shirt,
- une paire de lunettes de soleil.

## SUIVI MEDICAL

Votre enfant devra être pesé dans la semaine qui suit votre sortie de la maternité (en PMI ou par une sage-femme libérale).

Il pourra ensuite être suivi par un pédiatre ou un médecin généraliste. Vous devrez prendre RDV pour votre bébé à ses 15 jours de vie, à 1 mois, puis tous les mois jusqu'à ses 6 mois.



**Ayez toujours les mains propres avant de vous occuper de votre enfant.**

**Flashez ce QR code pour télécharger la vidéo de nos conseils de sortie.**



# LES CONSEILS DE SORTIE

---

## POUR VOUS

### VOTRE MORAL :

L'arrivée d'un bébé est un grand bouleversement dans la vie des parents. Parfois les émotions négatives prennent le dessus.

Vous pouvez ressentir une baisse de moral avec des pleurs inexplicables, angoisse, troubles de l'humeur, sentiment d'incompétence. C'est ce qu'on appelle **le baby blues**, il est lié au bouleversement hormonal de l'accouchement. Il dure généralement quelques jours et s'estompe avec le temps. Il est important de vous **reposer**, de garder **confiance** en vous, et surtout de ne pas hésiter à en **parler** à votre entourage et à vous faire **aider**.

Si à cet état s'ajoute une perte d'appétit, ou des insomnies, ou s'il perdure trop longtemps, il faut en parler à un médecin ou une sage-femme, il s'agit peut-être d'une **dépression du post-partum**.

**L'équipe de psychopérinatalité restent à votre disposition après le retour à domicile (04 75 53 47 76).**

Si besoin vous pouvez réaliser une auto-évaluation avec l'échelle de dépression du post partum d'Édimbourg.

Questionnaire disponible via le lien ci dessous:

<https://www.perinat-nef.org/reperage-de-la-depression-perinatale-echelle-epds/>

### VOTRE SUIVI POST-NATAL :

**L'EPNP (entretien post natal précoce) :** Il est assuré par une sage-femme (libérale ou hospitalière) ou un médecin, et doit idéalement avoir lieu entre la 4ème et la 8ème semaine post-accouchement. Il s'agit d'un moment d'échange, pour faire le point sur le vécu de l'accouchement et le retour à domicile.

**La consultation post-natale :** avec un médecin ou une sage-femme (libérale ou hospitalière, si l'accouchement et la grossesse se sont déroulés normalement) 6 à 8 semaines après l'accouchement.

**La rééducation du périnée :** à réaliser à partir de 2 mois post accouchement avec une sage-femme ou un kinésithérapeute. Renseignez-vous avant, mais bébé est souvent le bienvenu. RDV au GHPP disponible sur Doctolib.

### L'HYGIÈNE:

Les points au niveau du périnée se résorbent tout seul au bout d'une quinzaine de jours. La zone doit rester propre et au sec. Changez fréquemment vos protections. Une toilette avec un savon neutre deux fois par jour est suffisante. Séchez bien en tamponnant avec une serviette propre. Une sensation d'inconfort au niveau des points est possible et courante. Il y a une diminution progressive des pertes la 1ère semaine. Des petits saignements peuvent persister plusieurs jours voire réaugmenter au bout de 8 à 10 jours et durer jusqu'à 3 semaines. Le retour de couches a lieu 6 à 8 semaines après l'accouchement (plus tardif si allaitement maternel)

**Attention :** pas de bain, de tampon, piscine, pendant 1 mois pour éviter les infections de l'utérus.

Signes d'infection de l'utérus : pertes TRÈS malodorantes, fièvre, douleurs abdominales intenses qui ne passent pas avec la prise d'antalgique. Dans ce cas, **consultez d'urgence**.



## LA CONTRACEPTION ET LA SEXUALITÉ :

Des conseils sur la contraception la plus adaptées vous seront donnés avant votre sortie.

L'allaitement maternel même régulier et exclusif n'empêche PAS une ovulation.

La reprise des rapports se fait lorsque **VOUS** vous sentez prête. Vous aurez peut-être besoin d'un gel lubrifiant à base d'eau.

Vous pourrez reparler de tout cela lors de la consultation post-natale.

## EN CAS DE NON SOUHAIT D'ALLAITEMENT MATERNEL ET DE MONTÉE DE LAIT DOULOUREUSE :

- Vous pouvez mettre des feuilles de chou au congélateur (décongestionnant) puis les appliquer directement sur les seins (ou un gant imbibé d'eau que vous avez préalablement placé au congélateur)
- Faites des cataplasmes d'argile sur les seins
- Portez un soutien-gorge et des vêtements adaptés, soutenant mais sans armatures
- Un traitement médicamenteux peut vous être proposé si persistance.

Cet inconfort transitoire peut durer quelques jours.

## AU QUOTIDIEN :

- Evitez le port de charges lourdes jusqu'à la visite post-natale (pack d'eau, de lait, courses) que ce soit après une césarienne ou un accouchement par voie basse.
- Reprise du sport : marche possible dès la sortie de la maternité. Attendre la rééducation du périnée pour les autres sports.

Votre bébé peut être gardé dès le premier mois. Pensez à vous octroyer des moments seule, à deux...etc.

Si vous avez d'autres questions ou inquiétudes concernant votre bébé, l'équipe de la maternité est là pour y répondre. Vous pouvez aussi contacter votre médecin ou sage femme libérale.

N'hésitez pas à faire appel aux sages-femmes libérales et à la PMI. (Contacts dans le carnet de santé, site internet du Conseil de l'Ordre des Sages- Femmes, pages jaunes).

**Que ce soit pour vous ou pour votre bébé, le site internet [www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr) et le carnet de santé de votre bébé regorgent de bons conseils !**



**N**OUVELLE AVENTURE

**A**MOUR

**I**MMENSE BONHEUR

**T**RANSMETTRE NOTRE SAVOIR

**R**ESPECT

**E**NSEMBLE

**A**CCOMPAGNEMENT

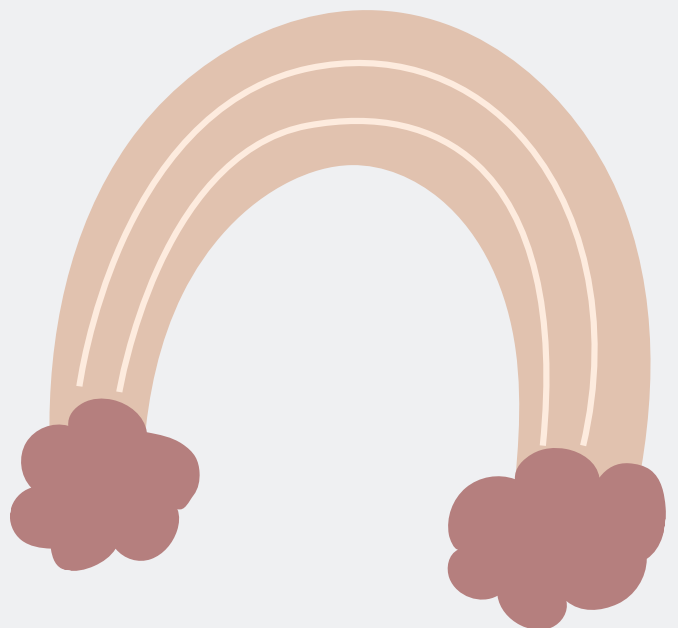
**U**NIQUE

**G**ARANTIR VOTRE SÉCURITÉ

**H**UMANITÉ

**P**ARENTALITÉ

**P**ERSONNALISÉ



# Les contacts utiles

---

**Secrétariat Obstétrique** : 04.75.53.40.15 (RDV suivi de grossesse)

**Secrétariat Maternité** : 04.75.53.41.14 (préparation à l'accouchement, massage bébé)

**Doctolib**: RDV de suivi gynécologique par sage-femme, visite de la maternité, rééducation du périnée.

**Consultation d'anesthésie** : 04.75.53.40.59

**Sages-femmes psychopérinatalité** : 04.75.53.47.76

**Salle de naissance (urgence)** : 04.75.53.41.42

**Prise de RDV de terme** : 04.75.53.22.42

(Rdv à prendre 7 jours avant la date de votre terme)

**CSS** (centre de santé sexuelle): suivi gynécologique, dépistage IST, IVG  
04.75.53.43.22.

**Conseillère conjugale** : 04.75.53.43.22

**ReSAVV (réseau d'aide aux victimes de violences conjugales)** :

*Ce réseau a pour but de coordonner les prises en charge des victimes de violences au sein de l'hôpital.*

04.28.95.00.95

**Psychologue** : 04.75.53.22.11

**Assistante sociale** : 04.75.53.47.31

**Sages-femmes coordinatrices responsables du service** : appeler le secrétariat

Si vous estimez que votre passage ou votre séjour n'est pas conforme à ce que vous en attendiez, parlez-en immédiatement avec la sage-femme coordinatrice de l'unité, qui pourra vous répondre directement et vous orienter vers une réclamation écrite auprès de la Direction.

Les réclamations écrites sont adressées à :

Monsieur le Directeur  
Groupement Hospitalier Portes de Provence  
Quartier Beausseret  
BP 249  
26216 MONTELIMAR CEDEX

Rencontre avec un représentant des usagers, membre de la Commission des Usagers (CDU)

Si vous souhaitez rencontrer un représentant des usagers, vous pouvez leur adresser un mail à l'adresse:

**[representants.usagers@ghpp.fr](mailto:representants.usagers@ghpp.fr)** ou vous adresser au secrétariat de la direction de la Qualité et des Relations avec les Usagers par téléphone au **04.75.53.40.05**

# Psycho Péri Natalité

Certains vécus et certaines situations sociales ou familiales peuvent être difficiles à vivre voire déstabilisants pendant la grossesse. Les sages-femmes de psychopérinatalité sont là pour vous accompagner.



# ANNEXES

---



Parmi les annexes suivantes, certaines vous seront réclamées au cours de consultations ou lors de votre séjour en maternité.

Merci de les remplir en amont.

Nous vous demanderons également de désigner une personne de confiance.





# LE COUCHAGE DE BÉBÉ



Le couchage se fait sur le dos, sur un matelas ferme. Avec une gigoteuse ou turbulette bien adaptée à sa taille (pour ne pas qu'il glisse au fond), et refermée au niveau des épaules. Si changement de rythme de vie (reprise du travail, enfant gardé par une autre personne,...), gardez les mêmes habitudes de couchage.



Pas d'oreiller, pas de couverture / couette, pas de peluche et pas de tour de lit. Pas de dispositif pour le maintien (cale-bébé, cocoonababy...). Proscrivez tout collier, chaîne ou cordelette. N'endormez pas votre bébé avec son biberon dans sa bouche.



La chambre doit garder la température de 18 à 20 °C, et être aérée tous les jours. Pour nettoyer la chambre de votre enfant privilégiez des produits adaptés avec un label environnemental.



Évitez tous les polluants atmosphériques. Ne fumez pas et ne laissez personne fumer à l'intérieur de votre domicile ou en présence de votre enfant. Interdisez à votre animal familier de pénétrer dans la chambre du bébé. Si vous possédez une climatisation veillez à ce qu'elle soit le plus loin possible du lit de votre bébé.



Il est recommandé de coucher votre bébé dans un lit à barreaux et dans votre chambre pendant au moins les 6 premiers mois, afin qu'il puisse être sous votre surveillance pendant la nuit. Pendant ses siestes, il doit également rester sous votre surveillance dans la même pièce que vous. Si vous avez choisi le sommeil partagé (bébé dans votre lit): Prudence ! (cf verso)



Ne vous endormez pas avec votre bébé dans les bras, sur un canapé ou un fauteuil (risque de chute et position non adaptée à une bonne respiration). Ne couchez pas votre nourrisson dans un lit avec un autre enfant.

# LE SOMMEIL PARTAGÉ

Il est recommandé que votre bébé dorme dans la même pièce que vous au moins les 6 premiers mois car ceci protège de la mort inattendue du nourrisson et facilite l'allaitement. L'endroit le plus sûr pour faire dormir votre bébé est dans un berceau proche de votre lit. Cependant, si vous vous endormez avec votre bébé dans votre lit (par choix ou suite à une mise au sein), voici quelques recommandations :

- Positionnez votre bébé du côté maternel et non pas entre vous et votre conjoint(e) (les hormones de l'allaitement permettent de guetter le moindre bruit, ou la moindre agitation de son bébé - votre conjoint(e) lui(elle) dort d'un sommeil plus profond) : le bord du lit doit donc être sécurisé en accolant votre lit au mur.
- Assurez-vous que votre bébé ne puisse pas se retrouver sous votre couette / couverture / drap ou sous votre oreiller / coussin d'allaitement.
- La plupart des mères qui allaitent, se positionne en « lune » la nuit (voir dessin), ce qui permet de protéger bébé d'une chute.
- Si vous êtes en position « lune », votre bébé se retournera naturellement sur le dos après s'être endormi, ce qui est une position sécuritaire.

Sommeil partagé non recommandé si :

- Vous ou votre conjoint(e) êtes fumeur(s).
- Vous avez consommé de l'alcool, de la drogue ou pris des médicaments qui modifient votre vigilance.
- Votre bébé a de la fièvre (dormir dans un lit séparé est préférable pour ne pas majorer sa fièvre) ou est malade.
- Votre bébé est né prématurément ou avec un petit poids de naissance : avant l'âge de 2-3 mois (selon son état général), il est préférable de le faire dormir dans son propre lit.



Vous souhaitez mieux connaître notre maternité et avoir des informations sur l'accompagnement que nous proposons pendant et après la grossesse ?  
Rejoignez-nous pour la :

# Présentation et visite de la maternité de Montélimar

Le jour J, RDV devant le secrétariat de la maternité au 1er étage.

**Pour tous les futurs parents**  
**Sur inscription via Doctolib**



Janvier 2026



# PMI

## PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE



---

Les centres de PMI sont des services de santé publique gérés par les départements. Lieux gratuits, ouverts à tous, ils accueillent les parents et les enfants de moins de 6 ans. Vous pouvez y être accompagnés pour le suivi de la grossesse puis pour le suivi médical de votre enfant jusqu'à ses 6 ans. Vous pouvez également participer à des ateliers en groupe, y rencontrer d'autres parents, parler de vos préoccupations et trouver des informations et du soutien.

## Quels professionnels ?

Dans un centre de PMI, on y rencontre le plus souvent :

- des auxiliaires de puériculture
- des infirmiers puériculteurs
- des sages-femmes
- des médecins (généralistes, pédiatres)
- des assistants sociaux
- des psychologues
- des éducateurs de jeunes enfants
- des conseillers conjugaux
- des psychomotriciennes,...

## Où trouver le centre de PMI le plus proche ?

Vous pouvez trouver le centre de PMI le plus proche de chez vous sur le site internet [alloPMI.fr](http://alloPMI.fr).

Sinon par département :

- DROME : [www.ledrome.fr](http://www.ledrome.fr)

Montélimar 04 26 79 10 40

Pierrelatte 04 75 96 86 86

Dieulefit 04 75 46 40 34

Saint-Paul-Trois-Châteaux 04 75 04 94 90

Crest 04 75 25 84 30

Die 04 75 22 03 02

- ARDECHE : [www.ardèche.fr](http://www.ardèche.fr)

Aubenas 04 75 87 87 33

Guilherand-Granges 04 75 44 91 67

Privas 04 75 66 74 10

Le Teil 04 75 49 54 70

Bourg-Saint-Andéol 04 75 54 85 40

- VAUCLUSE : [www.vaucluse.fr](http://www.vaucluse.fr)

Bollène 04 90 30 11 34

Valréas 04 90 35 34 00

Vaison La Romaine 04 90 36 53 50

- GARS : [www.gard.fr](http://www.gard.fr)

Bagnols-Sur-Cèze 04 66 33 30 00

Ou sur [rdv.solidarites.fr](http://rdv.solidarites.fr)





*Favoriser l'Allaitement Maternel Montilien  
par l'Écoute et le Soutien*

**Accompagnement à l'allaitement  
entre mamans**

**Besoin d'aide,  
de soutien,  
d'écoute?  
C'est normal !**



***Venez échanger et poser vos questions***  
à notre groupe de mamans allaitantes formées  
à une écoute attentive,  
sans jugement, par une consultante  
en lactation IBCLC.



**@fammesMontélimar**



## Favoriser l'Allaitement Maternel Montilien par l'Écoute et le Soutien

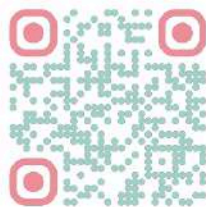
- Prenez des informations
  - Préparez votre projet d'allaitement
- Posez vos questions pour un allaitement serein
  - Soyez entourée pour les petits défis et les nouvelles étapes de votre parcours lacté

*Avec une équipe d'accompagnatrices bénévoles,  
mamans allaitantes, formées au sein du réseau PRALL  
par une consultante en lactation IBCLC*



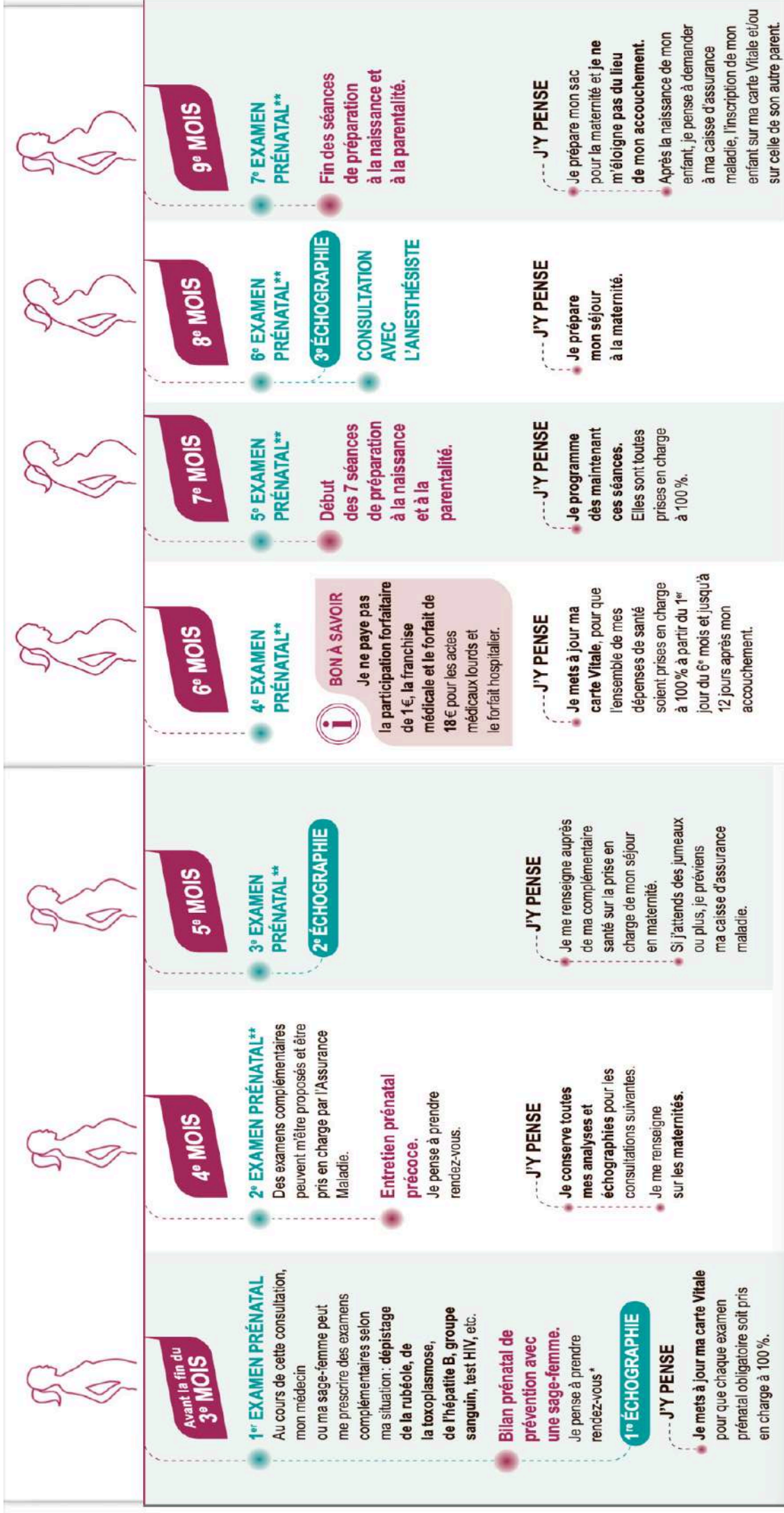
- Rencontres mensuelles
- Groupe d'échange et conseils en ligne
- Accompagnement individuel pour les adhérents.es
- Prêt de livres sur l'allaitement et la parentalité
- Évènements thématiques

Rejoignez-nous !









	3ème mois	4ème mois	5ème mois	6ème mois	7ème mois	8ème mois	9ème mois
<b>Date du rdv</b>							
<b>Et nom du praticien</b>							



## CHARTRE DES SOINS EN SALLE DE NAISSANCE

Les professionnels médicaux et paramédicaux ont conscience de la particularité de l'accompagnement des femmes en salle de naissance, qui touche non seulement **l'intimité physique** des femmes mais aussi leur **intimité psychique**. Il nécessite une attitude d'écoute, de dialogue et doit être empreint de bienveillance et de respect sans jugement de valeur.

C'est pourquoi nous proposons à tous les soignants d'adhérer à cette charte et de l'afficher dans vos lieux d'attente proches de la salle de naissance. Nous invitons chaque femme à en prendre connaissance.

1. La femme peut être assistée par **l'accompagnant** de son choix sauf contraintes sanitaires ou situation médicale particulière.
2. Chaque membre de l'équipe **doit se présenter** dès le premier contact avec la femme.
3. La femme doit pouvoir se dévêtir à l'abri des regards dans le **respect de sa pudeur et son intimité dans sa globalité**.
4. L'accompagnement des femmes par les équipes en salle de naissance doit respecter la **physiologie de l'accouchement** conformément aux recommandations de pratique clinique.
5. Les équipes accompagnent la femme avec **bienveillance** dans une logique de **prise de décisions partagées** intégrant son éventuel projet de naissance.
6. Tout examen clinique et tout traitement influant sur l'accouchement doivent être précédés d'une **information claire et compréhensible** sur leur intérêt et leur déroulement\* à chaque fois que cela est médicalement possible.
7. L'équipe doit recueillir **l'accord oral** de la femme avant tout examen clinique ou tout traitement à chaque fois que cela est médicalement possible.
8. L'équipe doit prendre en considération **l'inconfort et la douleur** en mettant en œuvre l'ensemble des moyens à disposition pour les soulager.
9. La réalisation **d'expression abdominale\*\***, qui consiste à pousser le bébé en appuyant sur le ventre de la femme en même temps que les efforts expulsifs pour en réduire la durée, est **strictement interdite**.
10. En suite de naissance et avant le retour à domicile, l'équipe doit permettre à la femme d'évoquer son **vécu** en salle de naissance.

\*L'examen clinique peut comporter un toucher vaginal ou rectal, avec gant ou doigtier, et l'usage de matériels médicaux tels qu'un spéculum ou une sonde endovaginale. Cet examen permet aussi la pratique de certains prélèvements comme les examens bactériologiques ou la pose de moyens de surveillance du bien être fœtal. Dans certains cas, le recours à une aide à la naissance (forceps, ventouse ou spatule), à une épisiotomie, sa suture, à une révision utérine ou à une césarienne, peut être justifié selon la situation clinique maternelle ou fœtale.

\*\*Cf. [Fiches informations patientes « Votre accouchement : questions réponses »](#)



Nom:

Prénom:

date de naissance:

## Résumé de mon état de santé avant ma consultation d'anesthésie

Je pense être allergique à (médicaments, aliments..) : .....

Je prends actuellement ces médicaments (nom, dosage, fréquence de prise):  
.....  
.....

Je suis / j'ai été suivie par un spécialiste médical ( noter le type de spécialiste, le nom de la maladie ou du problème, le type de traitement proposé, l'année de la dernière rencontre avec le spécialiste):  
.....  
.....

Je suis/ j'ai été hospitalisée pour un problème médical (noter l'année, le motif, le service d'hospitalisation et la durée hospitalisation) :  
.....  
.....

J'ai déjà été opérée (noter le type d'opération, le type d'anesthésie, si il y a eu des complications de l'opération, de l'anesthésie ?)  
.....  
.....

Ma famille est sujette à une maladie :

- Thrombose (phlébite, embolie pulmonaire)
- Hémophilie / maladie hémorragique
- Myopathie / maladie musculaire

### Concernant cette grossesse :

Cette grossesse est normale

Cette grossesse est plus difficile car je suis suivie régulièrement pour une complication :

- hypertension  diabète avec de l'insuline
- menace d'accouchement prématurée
- mauvaise position du placenta  grossesse multiple
- autre : .....

Sur mon bilan biologique du 6<sup>ème</sup> mois le taux d'hémoglobine est de : .....g/dl

Sur mon bilan biologique du 6<sup>ème</sup> mois le nombre de plaquettes est de : ..... / mm<sup>3</sup>

Mes grossesses précédentes ont été normales

Certaines grossesses précédentes ont été compliquées.  Indiquer le type de complication :  
.....  
.....

Certains accouchements ont été compliqués  
Indiquer le type de complication

- césarienne en urgence  hémorragie
- douleur intense non calmée  autre

La période post partum a été compliquée

Indiquer le type de complication

- dépression  phlébite  infection
- autre

### J'ai lu les informations du document et je souhaiterais poser les questions suivantes :

- Concernant la prise en charge de la douleur:
- Concernant l'analgésie péridurale:
- Concernant la prise en charge des complications de l'accouchement:
- Autre question :

J'ai un mauvais souvenir d'une anesthésie et j'aimerais en parler

J'ai un projet de naissance qui concerne l'anesthésie et j'aimerais en parler

Je mets mes ordonnances et comptes rendus dans mon dossier



ETIQUETTE DU PATIENT

**PRESTATION DE CHAMBRE INDIVIDUELLE  
MATERNITE**

Vu l'article R.1112-18 du code de la santé publique  
Vu l'article R.1112-19 du code de la santé publique  
Vu l'article R.1112-22 du code de la santé publique  
Vu l'article R.162-27 du code de la santé sociale

Je soussigné(e)

NOM.....  
.....

PRENOM.....  
.....

DATE DE NAISSANCE ...../...../.....

E-MAIL  
.....@.....  
.....

Demande à bénéficier d'une chambre individuelle sous réserve des disponibilités du service,

Pour moi même

Ou la personne désignée ci-après :

LIEN DE PARENTE :  Conjoint  Ascendant  Descendant  Personne de confiance

NOM.....  
.....

PRENOM.....  
.....

DATE DE NAISSANCE ...../...../.....

J'ai été informé(e) que la chambre individuelle relève d'un régime particulier et qu'elle est facturée **60€** par jour.

Il m'appartient de me renseigner auprès de ma complémentaire santé pour connaître les conditions éventuelles de sa prise en charge



L'invalidité, l'ALD, la grossesse >6 mois, la CSS (ex CMU), ou tout autre 100%, ne prendra pas en charge les frais liés à la chambre individuelle.

**DOCUMENT A RENVOYER COMPLETE ET SIGNE AU BUREAU DES ADMISSIONS**  
Vous pouvez vous rétracter jusqu'au jour de votre hospitalisation

J'accepte de régler la différence avec le montant pris en charge par ma mutuelle

Je n'accepte pas de régler la différence au risque de perdre ma chambre individuelle

Fait à Montélimar, le ...../...../.....  
Signature du patient ou de son représentant,  
(Précédée de la mention « lu et approuvé »)



Je soussigné(e)

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

hospitalisé(e) au Groupement Hospitalier Portes de Provence ou résidant en unité d'hébergement

déclare avoir reçu l'information relative à la personne de confiance et désigne comme **personne de confiance** :

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Téléphone(s) : .....

**pour m'assister en cas de besoin en qualité de personne de confiance**

La désignation de cette personne en qualité de personne de confiance est valable :

- pour la durée de mon séjour
- en cas d'hospitalisation récurrente pour la même pathologie : .....
- valable pour la durée du séjour et en cas d'hospitalisation pour un épisode aigu pour les résidents en unité d'hébergement

J'autorise cette personne à m'accompagner dans mes démarches, à assister aux entretiens médicaux lorsque je le souhaiterai. J'ai bien noté que la personne que j'ai désignée pourra être consulté(e) par le médecin responsable au cas où je ne serais pas en état d'exprimer ma volonté et de recevoir directement une information médicale (hors cas d'urgence).

Cette attestation remplace et annule toute désignation antérieure.

Fait à Montélimar, le .....

Signature du patient ou du résident :

Signature de la personne de confiance :

déclare avoir reçu l'information relative à la personne de confiance grâce au document qui m'a été remis par l'équipe soignante et **ne souhaite pas désigner de personne de confiance.**

Fait à Montélimar, le ..... Signature du patient ou du résident : .....

Le patient n'est pas en mesure de désigner une personne de confiance

Motif : .....

Fait à Montélimar, le ..... Nom et signature du soignant : .....

# Le rôle de la personne de confiance

art L.1111-6 Code de la Santé Publique

Toute personne majeure peut désigner une **personne de confiance : elle peut être un parent, proche, ami, médecin...**

Cette personne peut vous accompagner dans vos démarches et assister aux entretiens médicaux pour vous aider.

Si vous n'êtes plus en état d'exprimer votre volonté, la personne de confiance recevra en priorité les informations sur votre état de santé et elle sera consultée par l'équipe hospitalière pour savoir ce que vous auriez souhaité. Elle est votre porte-parole. L'équipe soignante reste décisionnaire.

Cette désignation est faite par **écrit**, elle est révocable à tout moment.

L'écrit est à donner à cette personne de confiance qui doit donner son accord écrit.

Seules les personnes majeures **sans** tutelle ont la possibilité de désigner une personne de confiance.

*A votre entrée au Groupement Hospitalier, **vous pouvez donc désigner par écrit une personne de confiance.** Vous signalez son nom et les moyens de la joindre à l'équipe qui vous prend en charge.*

*Ces informations seront notées dans votre dossier.*

# Questionnaire de satisfaction en maternité

## VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

*Vous venez d'être hospitalisée,  
votre avis et vos suggestions nous  
permettront d'améliorer la  
qualité de la prise en charge*



Vous pouvez scanner le QR Code et  
remplir le questionnaire en ligne

Merci,  
L'équipe soignante

Décembre 2024

Mars 2026



Service Maternité  
Groupement Hospitalier des Portes de Provence  
Quartier beausseret, BP 249  
26216 Montélimar CEDEX



Maternité Montélimar - Groupement Hospitalier  
des Portes de Provence



ghportesdeprovence