



# Mon suivi à la maternité

HÔPITAL PIERRE ROUQUÈS - LES BLUETS



<b>BIENVENUE! .....</b>	<b>1</b>
<b>MON SUIVI DE GROSSESSE.....</b>	<b>5</b>
Votre suivi, entre ville et hôpital .....	5
Exploration fonctionnelle .....	8
Hospitalisation de jour: suivi du diabète .....	9
Le pôle médico-psycho-social.....	9
<b>MES RENDEZ-VOUS.....</b>	<b>10</b>
<b>LES CONSULTATIONS SPÉCIALISÉES .....</b>	<b>12</b>
<b>PRÉPARER LA NAISSANCE .....</b>	<b>16</b>
Entretien pré-natal précoce: vous accouchez, vous décidez! .....	16
Ateliers de préparation à la naissance et accompagnement à la parentalité. ....	16
Le forum: des réponses au quotidien à vos questions! .....	20
<b>UNE GROSSESSE EN BONNE SANTÉ.....</b>	<b>21</b>
<b>ENCEINTE: MES DROITS.....</b>	<b>25</b>
<b>MON ACCOUCHEMENT .....</b>	<b>29</b>
Quand consulter en urgence? .....	29
Accouchement par voie basse (ou voie naturelle) .....	29
Accouchement par voie haute (ou césarienne).....	30
La péridurale déambulatoire .....	30
Apprivoiser la douleur. ....	30
La place du père/co-parent-e/accompagnant-e.....	31
Accueil du nouveau-né: les premiers instants avec votre bébé ....	31
La valise: que prendre le jour J?.....	33
<b>LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ .....</b>	<b>35</b>
Les soins quotidiens pour maman et bébé.....	35
Les chambres .....	36
Les visites.....	36
Les repas, la cafétéria .....	37
Déclarer la naissance.....	37
<b>LES ATELIERS EN POST-PARTUM .....</b>	<b>38</b>
<b>VOTRE SORTIE: LE RETOUR À LA MAISON .....</b>	<b>40</b>

## LE LABEL HÔPITAL AMIS DES BÉBÉS

Depuis 2008, notre maternité est l'unique établissement d'Ile-de-France à avoir le label IHAB « Initiative Hôpital Amis des Bébé » (labellisation internationale créée par l'OMS et l'UNICEF). Ce label récompense la qualité des soins dans l'accompagnement du nouveau-né et de ses parents. Respectueuse de la naissance, l'équipe s'engage à prodiguer des soins au nouveau-né selon ses rythmes et besoins. Quels que soient vos choix, nous vous accompagnons dans l'alimentation de votre nouveau-né, en vous protégeant de toute pression commerciale et en vous proposant un accompagnement à l'allaitement. Vous attendez un bébé et vous avez choisi la maternité de l'hôpital Pierre Rouquès - Les Bluets pour vous accompagner lors de cette aventure.

**VOTRE MATERNITÉ  
PRÉSENTÉE EN VIDÉO**



# BIENVENUE!

Ce livret d'accueil a été réalisé pour vous faire découvrir l'établissement et faciliter votre suivi.

Tout au long de votre suivi de grossesse, notre équipe est à votre écoute et vous prodigue l'attention et les soins nécessaires à votre bien-être. Notre objectif ? Vous accompagner dans votre projet de naissance, en alliant sécurité des soins et médicalisation raisonnée dans le respect de votre choix. Nous restons à votre écoute pour toute demande ou suggestion, dans une démarche d'amélioration de la qualité des soins.

Notre établissement est un espace où sont accueillis les premiers souffles d'un être humain. C'est aussi un lieu où se croisent patientes, familles, nouveau-nés et personnels de santé. Cela nécessite le respect mutuel des droits et obligations de chacun, pour permettre le bon fonctionnement des services et préserver la tranquillité de toutes.

**Nous vous souhaitons la bienvenue!**



# IHAB\* : votre hôpital s'engage !

\*Initiative Hôpital Ami des Bébés



## CHOIX DE L'ALIMENTATION

Pour que vous puissiez faire un choix éclairé, les bénéfices santé de l'allaitement maternel vous sont présentés en cours de grossesse. L'équipe est régulièrement formée et s'appuie sur les recommandations de l'OMS\*. Nous avons à cœur de vous accompagner au plus près de vos besoins, et ce quelques soient vos choix concernant l'alimentation de votre bébé.



## ACCOUCHEMENT SUR-MESURE

Pendant le travail, vous pouvez être accompagnée par la personne de votre choix. Des méthodes non médicamenteuses existent pour vous soulager. Le mouvement est encouragé pendant le travail et nous vous proposons de choisir votre position d'accouchement.



## ÉVITER BIBERONS ET TÉTINES

L'usage des biberons et tétines dans le cadre d'un allaitement maternel sera réservé aux situations particulières, pour ne pas risquer de perturber l'alimentation du bébé.



## PAS DE COMPLÉMENT SANS CONSENTEMENT

Quand l'allaitement est souhaité, nous évitons l'utilisation des compléments sauf souhait de votre part ou indication médicale établie et après l'obtention de votre consentement.



## LE PEAU À PEAU

Nous prenons le temps de placer votre bébé en peau à peau dès la naissance et le plus possible pendant le séjour. Le peau à peau est considéré comme un soin et permet une transition douce avec la vie intra utérine (réchauffe, rassure, contient...)



## DÉMARRAGE DE L'ALLAITEMENT

Le lait maternel est l'aliment le plus adapté pour le nouveau-né. Nous vous accompagnons au démarrage de l'allaitement (tétées au sein, expression manuelle, stimulation de la lactation en cas de séparation avec votre bébé...) Le père, co-parent ou l'accompagnant-e est intégré-e dans les soins et dans la démarche d'allaitement.



## UNE BULLE AVEC BÉBÉ

La proximité avec votre bébé est favorisée ; le partage de chambre entre bébé et ses parents a lieu 24h/24.



## ACCOMPAGNEMENT DE L'ALIMENTATION

Au sein, votre bébé peut téter aussi souvent et aussi longtemps qu'il le souhaite. En cas d'alimentation artificielle, votre bébé sera également nourri à la demande. Nous vous expliquons les capacités de votre nouveau-né et les signes qui prouvent qu'il se nourrit efficacement.



## PAS DE LOBBIES À L'HÔPITAL

Nous vous protégeons de la pression des laboratoires qui commercialisent les substituts de lait maternel, en respectant le code de l'OMS.



## ACCOMPAGNEMENT POST-PARTUM

Des repères utiles vous seront donnés pour faciliter votre retour à domicile. Nous vous indiquerons des professionnel·les et des associations de référence en allaitement pour vous soutenir après votre sortie.

\*L'OMS recommande 6 mois d'allaitement exclusif, et la poursuite de l'allaitement jusqu'à 2 ans ou plus.

## Les locaux

- 3<sup>ème</sup> étage**
- Chambres 301 à 324
  - Lieu de vie

- 2<sup>ème</sup> étage**
- Chambres 201 à 227

- 1<sup>er</sup> étage**
- Salle de naissance
  - AMP - Laboratoire
  - Consultations non-programmées

- Rez-de-chaussée haut (RH)**
- Centre de santé sexuelle
  - CALM

- Rez-de-chaussée bas (RB)**
- Inscriptions / RDV / Facturation
  - Consultations gynéco-obstétrique
  - Hôpitaux de jour
  - AMP - Accueil et consultations
  - Consultations psy / service social
  - Échographies

- Rez-de-Jardin (RJ)**
- Préparation à la naissance
  - Entretien pré-natal précoce
  - Cafétéria

## MON SUIVI DE GROSSESSE

### Notre équipe

Notre équipe est composée de personnel médical, paramédical, administratif, et des services techniques. Une équipe médicale et paramédicale est présente 24 heures/24 en salle de naissance et en suites de couches. Une partie de l'équipe s'est spécialisée dans des domaines variés: acupuncture, allaitement, échographie, tabacologie, gynécologie, hypnose, haptonomie, portage bébé, massage bébé, accompagnement psychologique, accompagnement de la vulnérabilité psychosociale...

### Votre suivi, entre ville et hôpital

Notre hôpital est **membre du réseau de santé périnatal parisien** qui regroupe établissements publics ou privés, centres de PMI, centres de santé ; médecins, sages-femmes, échographistes (...) libéraux.

L'objectif: optimiser votre prise en charge autour de votre grossesse et après la naissance, en adaptant la proposition de suivi à votre grossesse. Pour une grossesse à bas risque, vous serez orientée vers un **suivi de grossesse «ville-hôpital»**. Jusqu'au 8<sup>ème</sup> mois de grossesse,  **votre suivi est assuré par votre médecin, sage-femme ou gynécologue habituel, qui sera en lien avec votre maternité** pour adapter votre suivi tout au long de la grossesse. En cas de survenue d'une pathologie durant votre grossesse, votre prise en charge sera poursuivie à la maternité. La préservation du suivi de grossesse par votre médecin, sage-femme ou gynécologue habituel facilitera sa continuité post-partum.

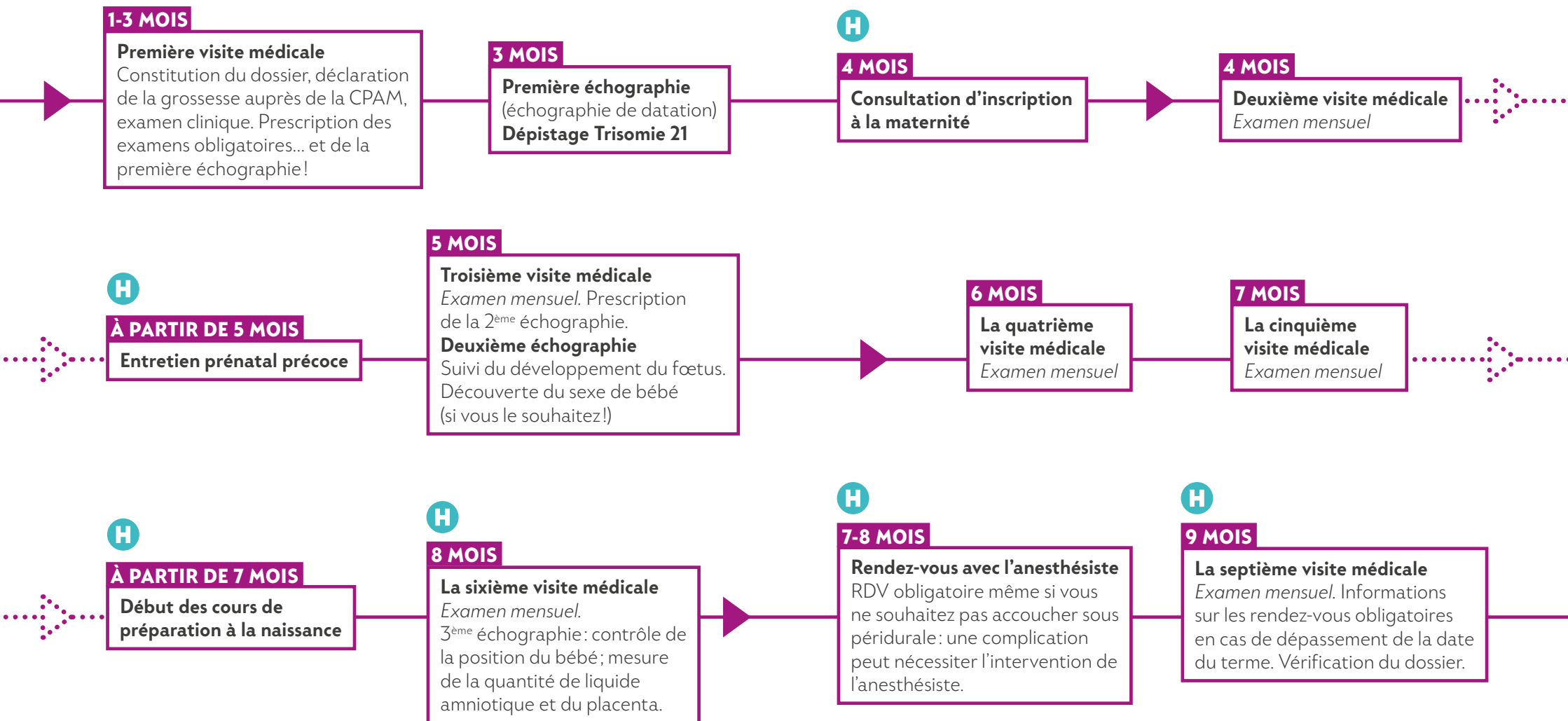
Au cours de votre grossesse, il est recommandé de réaliser un rendez-vous de suivi par mois. Ces rendez-vous doivent être réalisés chez

vosre praticien-ne de ville pour les premiers mois, sauf situation particulière. Les rendez-vous des 8<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> mois de grossesse sont assurés au sein de notre maternité. Outre les consultations de suivi, vous devez faire à la maternité votre consultation d'inscription, votre entretien prénatal précoce (non obligatoire) et votre consultation avec l'anesthésiste.

Les échographies peuvent être réalisées à la maternité ou en libéral.

Ces consultations sont **prises en charge à 100%** par la Sécurité sociale à partir du 6<sup>ème</sup> mois de grossesse. Le co-parent est bienvenu!

## CONSULTATIONS À RÉALISER À L'HÔPITAL H





## UNE INQUIÉTUDE?

Votre bien-être et votre sécurité sont notre priorité. Nous sommes joignables 7j/7 et 24h/24, voici les cas dans lesquels il est nécessaire nous contacter :

- Saignement vaginal
- Contractions utérines régulières et douloureuses
- Vous sentez que votre bébé bouge moins
- Vous avez perdu les eaux
- En cas de chute, de choc, de fièvre inexpliquée...

**En cas d'inquiétude, n'hésitez pas à nous contacter pour toute urgence !**

**NUMÉRO  
DE LA SALLE DE NAISSANCE:  
01 53 36 41 74**



## Exploration fonctionnelle

Problématique spécifique de santé, résultats d'analyse, taille du fœtus... Votre situation médicale peut nécessiter un suivi particulier. Dans certains cas, nous vous proposons une surveillance intensive. Concrètement, cela veut dire **des rendez-vous plus nombreux**, dans des délais plus serrés ; des examens particuliers et **un suivi entièrement réalisé au sein de l'établissement**. À partir du terme prévu d'accouchement, toutes les patientes sont suivies en surveillance intensive.

## Hospitalisation de jour : suivi du diabète

Vous avez du diabète gestationnel ? Une équipe médicale (sage-femme, médecin, infirmière mais aussi diététicienne) vous reçoit en hospitalisation de jour pour vous prodiguer des conseils du régime alimentaire, surveillance des glycémies, recommandations d'activité physique, partage d'expérience entre futures mères... Par la suite, une surveillance sera établie grâce à une application de suivi des glycémies, des rendez-vous seront fixés et des accompagnements téléphoniques seront possibles selon les situations.

## Le pôle médico-psycho-social

Difficultés économiques, souffrance psychique, situation de violence physique, psychique ou sexuelle... **Assistant-e social-e, sages-femmes, psychologue et psychiatre sont là pour vous!** Que ce soit seule ou en couple, nos équipes vous écoutent et vous accompagnent pour créer les meilleures conditions possibles pour l'accueil de votre bébé, de la grossesse à la naissance, puis en post-partum avec une prise en charge personnalisée lors du retour à domicile. Vous souhaitez entrer en relation avec le pôle ? Adressez-vous à un-e de nos soignant-e, ou prenez rendez-vous avec l'assistant-e social-e ou le-la psychologue...

## MES RENDEZ-VOUS



Les créneaux ouvrent généralement 2 mois avant la date souhaitée du RDV

→ **DOCTOLIB**  
**brv@bluets.org**  
**01 53 36 66 79 ou 01 53 36 41 58**

# Tous mes rendez-vous

Attention : une absence à vos rendez-vous peut nous amener à considérer que vous assurez votre suivi dans un autre établissement et peut dans certains cas amener à reconsidérer votre inscription.

<b>LA DATE DE MON TERME</b>	le ..... / ..... / .....
-----------------------------	--------------------------

MES ÉCHOGRAPHIES		
<b>échographie 1<sup>er</sup> trimestre</b> (entre 11 et 13+6 SA)	<b>échographie 2<sup>ème</sup> trimestre</b> (entre 22 et 24 SA)	<b>échographie 1<sup>er</sup> trimestre</b> (entre 32 et 34 SA)
le ..... / ..... / ..... à ..... h.....	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....

<b>MON ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE (EPP)</b> entre le 4 <sup>ème</sup> et le 8 <sup>ème</sup> mois idéalement
le ..... / ..... / ..... à ..... h.....

MON SUIVI DE GROSSESSE		
Pensez à rapporter les copies de vos bilans et échographie <b>en version papier!</b>		
<b>7<sup>ÈME</sup> MOIS</b>	<b>8<sup>ÈME</sup> MOIS</b>	<b>9<sup>ÈME</sup> MOIS</b>
le ..... / ..... / ..... à ..... h.....	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....

<b>MON RENDEZ-VOUS AVEC L'ANESTHÉSISTE</b> aux alentours du 8 <sup>ème</sup> mois
le ..... / ..... / ..... à ..... h..... <input type="checkbox"/> en visio <input type="checkbox"/> en présentiel

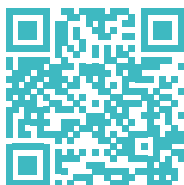
MES ATELIERS	
7 sont pris en charge par la sécurité sociale, et le co-parent est le bienvenu à tous les ateliers (sauf la relaxation qui est réservée aux futures mères). Pensez à noter l'intitulé des ateliers car Doctolib ne donne pas le détail du contenu une fois le créneau validé.	
<b>En route vers les Bluets: quand venir à la maternité?</b>	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....
<b>Mise au monde: l'accouchement</b>	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....
<b>Quand ça ne se passe pas comme prévu</b>	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....
<b>Premiers jours</b>	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....
<b>D'amours, de lait, de petits câlins: l'allaitement</b>	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....
<b>Relaxation</b> (réservé aux mères)	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....
<b>Paroles d'hommes</b> (réservé aux pères)	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....

ET AUSSI...	
RDV d'accompagnement pour gestion du diabète	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....
RDV en surveillance intensive de grossesse	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....
Séance d'acupuncture	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....
Séance d'ostéopathie	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....
Massage femme enceinte	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....
RDV psychologue	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....
RDV assistante sociale	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....
Consultation d'allaitement (anté ou post natale)	le ..... / ..... / ..... à ..... h.....



# LES CONSULTATIONS SPÉCIALISÉES

Nos équipes vous proposent des consultations spécialisées pour mieux vous accompagner tout au long de votre grossesse. Attention, certaines de ces consultations sont intégralement prises en charge par la sécurité sociale et la mutuelle, d'autres non... Retrouvez toutes les informations utiles sur notre site :



## ACUPUNCTURE

Cette médecine traditionnelle chinoise permet de soulager les douleurs, les problèmes digestifs, circulatoires, les insomnies et l'anxiété. Elle peut aider à retourner bébé s'il se présente par le siège; aider au sevrage tabagique; ou encore préparer le col et le périnée dans le dernier mois de grossesse.



## HAPTONOMIE

L'haptonomie vous aide à former une « équipe à trois » afin de vous préparer ensemble à la naissance. Le coparent ou l'accompagnant-e découvrira comment soutenir la mère pendant le travail et l'accouchement, et guider l'enfant vers sa naissance. Vous serez également préparé-es à l'accueil et au portage du nouveau-né. Les séances (8 séances prénatales et 4 séances post-natales) débutent avant 28sa.

## OSTÉOPATHIE

Douleurs de dos, sciatiques, douleurs ligamentaires, troubles de la circulation, reflux... L'ostéopathe vous accompagne pour traiter des douleurs de post-partum ou pour un rendez-vous concernant votre nouveau-né.

**Massage pré-natal :** durant la grossesse, le massage pré-natal favorise le bien-être des futures mamans, et donc le bien naître des futurs bébés!

## SÉANCES DE YOGA

Techniques de respiration, relaxation, concentration et mouvement : le yoga est un outil de préparation à l'enfantement complet, tant physique que psychique. Les différents exercices permettent de prendre conscience de ses ressources et de les utiliser au mieux. Si vous en avez un, prenez votre tapis de yoga...

## CONSULTATIONS ALLAITEMENT

L'allaitement, ce n'est pas toujours inné ! Nos consultantes en lactation vous accompagnent à chaque étape : démarrage d'allaitement, amélioration des positions et du confort pendant les tétées, diversification alimentaire, reprise du travail, sevrage... Être épaulée dans cette aventure permet de la vivre sereinement, en accord avec vos choix. Vous pouvez consulter en anténatal pour un rendez-vous de préparation en individuel (co-parent bienvenu !), puis en post-natal à chaque moment de votre parcours d'allaitement.

# Les bienfaits de l'allaitement

## LES BÉNÉFICES POUR BÉBÉ

- Le lait maternel protège des maladies en renforçant mes anticorps.
- Eau, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, sucres, graisses, protéines, enzymes, hormones... j'y trouve tout ce qu'il me faut pour bien grandir!
- Il me prépare à la diversification alimentaire: je découvre de nouveaux goûts à chaque tétée selon ce qu'a mangé maman.
- Il est facile à digérer.
- Le lait de maman me rassure: son odeur est la même que celle du liquide amniotique!
- Il diminue le risque de mort inattendue du nourrisson.

## LES BÉNÉFICES POUR LA MAMAN

- Allaiter diminue les saignements en post accouchement
- Et cela m'aide retrouver mon poids de forme!
- Plus important, nourrir bébé au sein diminue le risque de cancer du sein ou de l'ovaire, de maladie cardio-vasculaire, de diabète, d'endométriose...
- Et c'est un moment unique avec mon bébé!

## ET LE RÔLE DU PAPA, DE LA 2<sup>ÈME</sup> MAMAN, OU DE L'ACCOMPAGNANT-E?

- Ma présence et mon soutien sont indispensables!
- Je peux changer la couche de bébé
- Prendre bébé dans le lit pour l'accompagner au sein
- Faire du peau à peau...
- Masser maman!



**LE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT  
DANS VOTRE MATERNITÉ**  
ateliers collectifs,  
Consultations de lactation...

## GROUPES DE SOUTIEN EN EXTERNE

Associations Leche league, Solidarilait, Vanilla milk ; RDV d'allaitement avec une consultante en lactation IBCLC : annuaire sur le site de l'AFCL ; soutien possible avec votre sage-femme libérale et les professionnel-es de PMI

L'OMS recommande l'allaitement maternel jusqu'aux 6 mois de l'enfant pour couvrir l'ensemble de ses besoins nutritionnels. L'allaitement est recommandé jusqu'à 2 ans et au delà, car même quand l'enfant mange des solides, le lait maternel garde de nombreux bénéfices !

Le nouveau-né n'a pas de rythme prédéfini à la naissance : le sein sera proposé à la demande, sans restriction horaire, dès que l'enfant cherche à téter. La stimulation fréquente est garante du lancement de la lactation. Nous vous accompagnerons pour que les tétées soient sereines. Cela passe par une installation confortable au sein, et par l'observation de l'efficacité du bébé, notamment par sa déglutition.

Les tétines et sucettes sont déconseillées au démarrage de l'allaitement pour ne pas perturber l'apprentissage de la succion.

# PRÉPARER LA NAISSANCE

## Entretien pré-natal précoce : vous accouchez, vous décidez !

**QUAND** → À PARTIR DU 5<sup>ÈME</sup> MOIS DE GROSSESSE

**OÙ** → REZ-DE-JARDIN

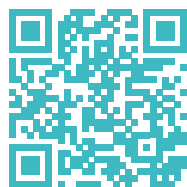
**ANIMATION** → SAGE-FEMME

**INSCRIPTION** → VIA DOCTOLIB



Ce rendez-vous vise à vous accompagner dans l'élaboration de votre projet de naissance tout en garantissant un cadre de soins sécurisé. Il peut se dérouler à tout moment pendant la grossesse mais idéalement vers le 5<sup>ème</sup> mois. À réaliser seule ou en couple, cet entretien est pris en charge à 100 % par l'assurance maladie.

## Ateliers de préparation à la naissance et accompagnement à la parentalité



Les ateliers sont pris en charge par la Sécurité sociale à 100 % (dans la limite de 7 séances). Ils se déroulent à partir du 7<sup>ème</sup> mois de grossesse et vous sont ici présentés dans l'ordre conseillé.

**INSCRIPTION VIA DOCTOLIB**

**01 53 36 66 79 | brv@bluets.org**

## EN ROUTE VERS LES BLUETS ! QUAND ET POURQUOI VENIR À LA MATERNITÉ ?

Vous comprendrez le déroulement de la mise en travail, la rupture de la poche des eaux, les contractions... et la manière de les appréhender. Cette séance vous aide à prendre conscience de vos ressources, à évoquer les différentes émotions qui influent sur la perception de la douleur et comment y faire face. Le rôle du/de la co-parent/e ou de l'accompagnant/e sera également développé dans cet atelier.

### MISE AU MONDE : L'ACCOUCHEMENT

Cet atelier vous permettra d'échanger avec une sage-femme et d'autres futurs parents sur le processus de la mise au monde de votre enfant. Vous échangerez ensemble sur les différentes positions possibles durant le travail et la sage-femme vous proposera des exercices pratiques (positions d'accouchement et techniques respiratoires) qui vous aideront pour la poussée. La sage-femme abordera avec vous les premiers instants avec votre enfant en salle de naissance.

### QUAND CELA NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU

Quelles situations rendent nécessaire une intervention médicale ? Déclenchement, césarienne, prise en charge des déchirures périnéales, des hémorragies... et l'aide médicale pouvant être prodiguée à votre bébé à la naissance en cas de difficulté d'adaptation : nous vous présenterons la prise en charge quand cela ne se passe pas comme prévu...

### PREMIERS JOURS : LE MODE D'EMPLOI DE VOTRE NOUVEAU-NÉ ET DU POST-PARTUM !

Vous découvrirez les besoins de votre enfant, le rythme d'un nouveau-né, la signification de ses pleurs ainsi que le déroulement de ses premiers jours à la maternité. Ce moment d'échange permet d'envisager sereinement le retour à la maison. La gestion du post-partum est une partie importante de cet atelier. Si l'activité de l'établissement le permet, nous vous inviterons à visiter les locaux.

## L'ALLAITEMENT : D'AMOUR, DE LAIT, DE PETITS CÂLINS...

Cet atelier vous permettra de faire un choix éclairé concernant le mode d'alimentation de votre nouveau-né. Comment fonctionne la production de lait, quel est le rythme du nouveau-né, comment savoir si cet allaitement est efficace, comment gérer la mise en place de la lactation à la maternité puis à la maison... Les papas/coparents sont les bienvenus à l'atelier allaitement, car leur rôle sera prépondérant !

## RELAXATION

### *Atelier réservé aux femmes enceintes*

Durant cette parenthèse d'une heure vous déconnecterez, et vous entraînerez à lâcher prise. Cet atelier est réservé aux mères, le-la co-parent-e ne peut pas être accueilli-e. Objectifs: Prendre un temps pour soi, apprendre à relâcher d'éventuelles tensions, se familiariser avec une respiration apaisante...

## PAROLES D'HOMMES

### *Atelier réservé aux futurs papas*

Temps d'échange entre « devenants pères », cet atelier permet d'aborder toutes les questions qu'un futur papa peut être amené à se poser. Ce moment d'échange vous permettra d'avoir un temps qui vous est consacré et de vous aider à vivre le plus sereinement possible la grossesse de votre conjointe.

## ATELIER MAMAN SOLO

Ce temps d'échange animé par une psychologue de l'équipe, est un moment précieux pour les femmes vivant seules leur grossesse et leur post-partum. Rapprochez-vous de l'équipe soignante pour vous inscrire.

**INFOS PRATIQUES,  
PRISES DE RDV...  
RDV SUR NOTRE SITE !**

## FOCUS : JE DEVIENS PÈRE !

C'est officiel: vous allez devenir père ! Cependant, contrairement aux futures mamans, votre situation ne se révèle pas immédiatement. Vos collègues de travail ne remarqueront pas un ventre qui s'arrondit, vous ne vivrez pas de nausées, ni de bouleversements hormonaux immédiats... et pourtant, c'est un changement significatif dans la vie d'un homme !

**Partager sa joie et ses questions :** parlez-en autour de vous, nourrissez-vous des conseils et des expériences d'autres pères autour de vous, participez à des groupes de paroles... comme pour tout chaque grand changement de vie, communiquer autour de soi est positif !

**Accompagner sa conjointe dans son suivi de grossesse :** Projet de naissance, échographies, ateliers de préparation... vous avez toute votre place ! Il est important pour la future maman de sentir votre présence et votre implication dans ces moments uniques.

**Les hormones, ça chamboule !** Souvent caricaturé, le bouleversement hormonal est un vrai défi pour les futures mamans. N'hésitez pas à être à l'écoute de votre partenaire pendant ce moment, à la questionner sur son état. Cela peut aussi permettre de renforcer votre communication.

**Vie amoureuse, sexualité... qu'est-ce que ça change ?** Avoir une sexualité épanouie n'a jamais été contre-indiqué pendant une grossesse ! Comme dans toute relation, la clé réside dans la communication, à la fois en écoutant les désirs de votre partenaire et en exprimant les vôtres.

**À la maison : des petits gestes qui changent tout !** Entre le bouleversement hormonal et l'arrivée de bébé, votre conjointe a besoin de vous... Préservez-la des visites, déchargez-la des charges ménagères ou administratives du quotidien... et surtout, ménagez-vous des temps de qualité pour être avec votre petit bout !





## LE FORUM : DES RÉPONSES AU QUOTIDIEN À VOS QUESTIONS !

**DURÉE** → TOUT AU LONG DE VOTRE GROSSESSE

**ANIMATION** → SAGES-FEMMES

**INSCRIPTION** → [inscriptionforumbluets@gmail.com](mailto:inscriptionforumbluets@gmail.com)

Indiquer vos nom, prénom, date de naissance et IPP  
(n° de dossier, voir vos étiquettes).

Parce que les interrogations liées à votre grossesse, l'accouchement, ou encore le post-partum n'attendent pas toujours une consultation, nous mettons à votre disposition un forum sur lequel une équipe de sages-femmes répond à toutes vos questions ! Vous y trouverez également des ressources diverses : vidéos en complément de nos ateliers de préparation à l'accouchement ; informations autour de la grossesse, du bébé, du post-partum, sur le portage ; informations en direct de votre maternité... Cet espace permet également à toutes les futures mamans d'échanger entre elles !

# UNE GROSSESSE EN BONNE SANTÉ

## Toxoplasmose, cytomégalo- virus, listériose, kesako ?

### LA TOXOPLASMOSE

Cette maladie est causée par un parasite qu'on trouve dans la terre, dans la viande ou les excréments des chats. Bénigne hors grossesse, elle peut altérer le développement du fœtus. Un bilan sanguin mensuel permet de vérifier que vous ne l'avez pas contracté.

#### COMMENT L'ÉVITER

Se laver les mains avant les repas et après manipulation de la viande crue/saignante ou des aliments venant de la terre ; manger la viande bien cuite ; pas de viande saignante ; bien laver les légumes mangés crus, surtout quand ils viennent de la terre ; éviter les contacts avec la litière des chats.

### LE CYTOMÉGALOVIRUS

C'est un virus pouvant nuire au bon développement de votre bébé durant la grossesse. Il est surtout présent dans les sécrétions (salive, pleurs, selles, urines) des enfants de moins de 3 ans.

#### COMMENT L'ÉVITER

Utiliser un linge de bain personnel, ne pas le partager avec vos enfants ; laver vos mains après avoir changé ou mouché un bébé / enfant ; ne pas finir les cuillères des enfants à qui vous donnez à manger ; éviter les bisous sur les joues et la bouche lorsque vous consolez un enfant en pleurs ; ne pas mettre dans votre bouche la tétine ou la sucette de votre enfant ; utiliser du gel hydro-alcoolique si vous êtes au contact d'enfants (au travail, à l'hôpital, à la crèche...)



## LA LISTÉRIOSE

Cette bactérie peut occasionner une forte fièvre ou un syndrome grippal. Consultez les urgences maternité en cas de doute.

### COMMENT L'ÉVITER

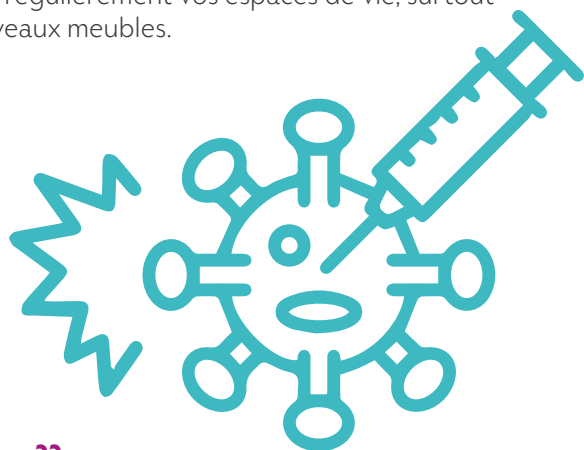
Consommer des produits laitiers pasteurisés (enlever la croûte des fromages); éviter les poissons fumés et les fruits de mer; éviter les graines crues germées (soja); éviter la charcuterie cuite. Préférer les produits pré-emballés; cuire vos viandes à point; laver vos légumes, fruits, herbes; réchauffer les aliments consommés chauds à une température interne supérieure à + 70°; laver vos mains régulièrement. La préservation de la chaîne du froid permet d'éviter la listeriose.

## Perturbateurs endocriniens et produits chimiques

Soupçonnés de favoriser des troubles hormonaux, il est conseillé de limiter l'exposition de votre bébé aux polluants et substances chimiques (les parabens, les phtalates, le bisphénol A...)

### COMMENT LES ÉVITER:

Comment les éviter: peler les fruits et les légumes; utiliser des cosmétiques et produits de puériculture de composition neutre; ne pas faire chauffer les plastiques alimentaires; préférer les peintures et colles sans composés organiques volatils (COV), ne pas peindre ni monter les meubles vous-même; aérer régulièrement vos espaces de vie, surtout si vous avez installé de nouveaux meubles.



## Les dépistages

### IST-MST

Comme tout au long de votre vie sexuelle, il vous est aussi recommandé de vous dépister régulièrement d'IST-MST au début et au cours de votre grossesse. Certaines de ces maladies peuvent représenter des risques de transmissions et d'infection pour votre bébé, c'est pourquoi il est important de les prendre en charge et les soigner pour éviter leurs transmissions. Les dépistages obligatoires: la syphilis, l'hépatite B, le VIH.

### TRISOMIE 21

Un test de dépistage du premier trimestre est proposé à toutes les femmes enceintes afin d'estimer le risque d'avoir un fœtus porteur d'une anomalie génétique telle que la trisomie 21 (ou syndrome de Down). En cas de forte suspicion de trisomie, il est nécessaire de le confirmer par un autre. A noter, toutes les femmes enceintes qui le souhaitent peuvent y recourir, mais il ne sera remboursé qu'en cas de risque supérieur à 1 sur 1000.

## Vaccins

Le rappel du vaccin contre la coqueluche est recommandé pendant la grossesse, ce qui permettra à votre bébé d'être protégé dès la naissance. Co-parente et proches sont invité-es à remettre à jour leurs rappels.

## Hygiène buccodentaire

Il est fréquent d'avoir une gingivite pendant la grossesse (saignements des gencives). Vous pouvez bénéficier d'un examen de prévention bucco-dentaire intégralement pris en charge par la Sécurité sociale à compter du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse jusqu'au 12<sup>ème</sup> jour après l'accouchement.

## Prise de médicaments

Avant toute prise ou ajustement de médicament, consulter votre médecin ou votre sage-femme pour s'assurer de la compatibilité avec la grossesse et / ou l'allaitement.

## Grossesse et sexualité

Les relations sexuelles sont sans risque durant la grossesse, sauf en cas de contre-indications de votre médecin. Ni l'orgasme, ni la pénétration ne provoquent de fausse-couche ou un accouchement prématuré. Le désir sexuel dépend de chacune, selon le stade de la grossesse, les inconforts rencontrés (fatigue, nausées, prise de poids, etc.) et l'état émotionnel... La communication est essentielle avec votre partenaire.

## Continuer le sport : une bonne idée ?

Oui ! Mais à adapter selon les situations... Les activités les plus souvent recommandées sont la marche et la natation. Nager ou marcher dans l'eau permet d'activer le retour veineux : ne pas vous en priver pas, surtout l'été ! Yoga ou gymnastique douce peuvent aussi faire travailler les muscles en douceur tout en respectant les articulations. Il est globalement aidant de garder une forme physique et un souffle satisfaisants pour se préparer à l'accouchement !

## L'exposition au soleil

Votre peau est fragile durant la grossesse, protégez-la ! Le soleil a tendance à accentuer le masque de grossesse. Pour éviter son apparition, optez pour une protection maximale via un solaire indice 50. Restez à l'ombre le plus possible et hydratez-vous régulièrement.

## Tabac, alcool et drogues

Il est prouvé que la consommation de tabac, de drogue ou d'alcool durant la grossesse a des effets négatifs sur les nouveau-nés. Il ne s'agit pas d'adopter un discours moralisateur, hygiéniste ou culpabilisant, mais de mieux vous informer pour mieux vous accompagner. Nous pouvons vous aider pour stopper votre consommation. Si vous n'y arrivez pas seule, médecin traitant, tabacologue, addictologue sont là pour vous aider !

## ENCEINTE : MES DROITS



## Grossesse et situation de handicap

Nous avons à cœur d'accueillir et accompagner les femmes porteuses d'un handicap. Nous pourrions évaluer ensemble les conditions de votre accompagnement et, en cas de besoin, vous orienter vers une équipe spécialisée.

## Grossesse et travail

Aménagement des horaires, postes à risques, congés maternité, allaitement : vous avez des droits ! Annoncer votre grossesse à votre employeur·euse lui permet de prendre les dispositions pour adapter, si nécessaire, vos horaires ou votre poste de travail afin de protéger votre santé et celle de votre bébé. Cependant, la salariée enceinte n'a pas l'obligation de révéler son état de grossesse, avant le moment de son départ en congé de maternité.

# Prise en charge des frais médicaux

Vos consultations mensuelles et examens médicaux liés à la grossesse sont **pris en charge à 100% par la Sécurité Sociale**, tout comme l'accouchement et les frais d'hospitalisation éventuels liés à la grossesse. Vous bénéficiez d'une prise en charge à 100% de tous les frais médicaux, liés ou non à votre grossesse à partir du 6ème mois de grossesse (hors dépassement d'honoraires).

# Le congé maternité

La durée des congés maternité dépend du nombre d'enfants vivant au foyer ainsi que du nombre de naissances attendues (voir ci-contre).



EN SAVOIR PLUS  
SUR LE CONGÉ MATERNITÉ



## LE CONGÉ MATERNITÉ

DURÉE  
CONGÉ PRÉNATAL  
en semaines

SITUATION FAMILIALE

DURÉE  
CONGÉ POSTNATAL  
en semaines

vous attendez votre premier enfant  
durée totale : 16 semaines



vous attendez votre deuxième enfant  
durée totale : 16 semaines



vous attendez un enfant et vous en avez déjà deux ou plus  
durée totale : 26 semaines



vous attendez des jumeaux  
durée totale : 34 semaines



vous attendez des triplés ou plus  
durée totale : 46 semaines



## Le congé paternité

Vous allez être père... ou beau-père ? Vous avez droit à un congé de naissance et un congé paternité. Le congé de naissance, d'une durée de trois jours, est obligatoire et commence, selon votre choix, le jour de la naissance de votre enfant ou le 1<sup>er</sup> jour ouvrable suivant le jour de la naissance. Vous pouvez prendre votre congé paternité en une seule fois ou en plusieurs fois.

La durée de votre congé paternité varie en fonction du nombre de naissances.

→ 25 jours pour la naissance d'un enfant  
(samedi, dimanche et jour férié compris)

→ 32 jours pour une naissance multiple

Ce congé, vous y avez droit **quelle que soit votre situation familiale**: mariage, PACS, union libre, divorce ou séparation, que vous vivez ou pas avec votre enfant ou avec sa mère; mais aussi si vous n'êtes pas le père mais partagez la vie de la mère.

## Famille homoparentale : le congé de la co-parente

Famille homoparentale, **vous avez les mêmes droits** que les autres ! Dans la mesure où le PACS, la vie maritale et le mariage de deux personnes du même sexe sont reconnus par la loi du 17 mai 2013, vous avez droit à un congé pour accueillir votre enfant dans les mêmes conditions que celles indiquées ci-dessus.

## Prestations sociales

Allocations familiales, prime à la naissance... La Caisse des allocations familiale vous accompagne lors de la naissance de votre enfant. Pour connaître vos droits, rendez-vous sur le site de la CAF.



## MON ACCOUCHEMENT

### Quand consulter en urgence ?

#### BÉBÉ ARRIVE !

Des contractions régulières et rapprochées, la perte des eaux, un déclenchement, une césarienne programmée ? C'est le grand jour, nous sommes heureux-ses de vous accompagner dans l'accueil de votre bébé !

Une équipe de garde vous accueille 24h/24. Après examen, soit un retour à domicile est décidé, soit vous êtes dirigée en salle de naissance... Co-parente ou accompagnant-e bienvenu-e en salle de naissance !



**UNE INQUIÉTUDE ?**  
**01 53 36 41 74 ou 01 53 36 41 17**  
**7J/7 ET 24H/24**

## Accouchement par voie basse (ou voie naturelle)

**Vous accouchez, vous décidez !** Nos équipes s'engagent à vous informer et vous impliquer le plus possible dans les décisions qui vous concernent et à prendre le parti d'une pratique médicale raisonnée et individualisée : **juste ce qu'il faut, quand il le faut !**

Nous privilégions, chaque fois que possible, l'accouchement par les voies naturelles en évitant au maximum le recours à l'épisiotomie et proposons une large palette de réponses à la douleur, médicamenteuse, respiration, massages, bains chauds, acupuncture, etc. Nous vous

garantissons de faire le maximum pour **respecter votre projet de naissance, et ce en toute sécurité**: l'accouchement peut être médicalisé à tout moment pour préserver votre santé ou celle de votre bébé.

## Accouchement par voie haute: la césarienne

En cas de nécessité médicale, votre médecin peut décider d'une césarienne programmée ou en urgence, afin de garantir votre sécurité et celle de votre bébé. Le co-parent peut être présent en bloc opératoire (sauf en cas d'anesthésie générale). Dès la naissance de votre bébé, sauf contre-indications, **nous vous proposerons de l'accueillir en peau à peau contre vous au bloc puis en salle de réveil**, où la prise en charge se fait conjointement avec les équipes de Trousseau (cette organisation de service n'est pas un transfert, vous serez toujours considérée comme étant hospitalisée à l'hôpital Pierre Rouquès - Les Bluets. La salle de réveil est accolée à notre salle de naissance). Votre bébé pourra faire du peau à peau avec son papa ou sa deuxième maman à l'extérieur du bloc.

## La péridurale déambulatoire

Que ce soit votre choix de départ ou non, vous pouvez avoir recours à la péridurale. Cela permet de réduire la douleur de l'accouchement sans effet sur l'état de conscience de la mère et sans retentissement pour le bébé. Nous privilégions **des doses les plus ajustées possibles** pour que vous puissiez garder la maîtrise votre accouchement: ne pas ressentir de douleur, mais en gardant les sensations et la motricité. Vous pouvez marcher et adopter des postures facilitant la naissance.

## Apprivoiser la douleur

Nous portons l'héritage de l'accouchement sans douleur, introduit dans notre maternité dans les années 50 par le Docteur Lamaze. Nous nous engageons à respecter vos choix pour gérer la douleur si votre condition médicale et celle du/des bébé-s le permet: accouchement dans l'eau,

péridurale, en position gynécologique, debout... Un médecin anesthésiste sera disponible pour prendre en charge votre douleur si besoin.

## La place du père / co-parent·e / accompagnant·e

Nous nous engageons à respecter les recommandations de l'OMS et de vous permettre de profiter **d'un accouchement accompagné de la personne de votre choix**. De la préparation à la naissance, le rôle d'accompagnant·e est d'une grande importance! Un·e seul·e accompagnant·e sera autorisé·e en salle de naissance. **La personne que vous choisissez pour vous accompagner doit être la même tout au long du séjour.**

## Accueil du nouveau-né: les premiers instants avec votre bébé

La rencontre avec le nouveau-né se fera en peau à peau. Nous retarderons les soins non urgents pour vous permettre ce contact privilégié des premiers instants de vie. Après une naissance par voie basse, **le clampage retardé du cordon** est proposé, et votre bébé est placé en **peau à peau** contre sa maman. En cas de naissance par voie haute (césarienne) et si l'état clinique de votre bébé le permet, vous profiterez d'un moment de peau à peau au bloc opératoire. Selon vos envies et la situation, nous pourrions vous proposer de maintenir le peau à peau avec votre bébé en salle de réveil ou de réaliser le peau à peau avec le papa/coparent.

**Les deux heures post accouchement sont consacrées à la rencontre avec votre bébé**, à sa première alimentation. En peau à peau, votre bébé sera naturellement réchauffé, ce qui lui permettra d'avoir plus d'énergie disponible pour s'alimenter. Pour un nouveau-né, être contre ses parents c'est être dans son habitat naturel.





### FOCUS: LES BIENFAITS DU PEAU À PEAU

Que vous ayez accouché par voie basse ou par césarienne, que vous allaitiez ou non, nous vous encourageons à passer le plus de temps possible en peau à peau, dès la naissance et pendant le séjour, puis à la maison si vous le souhaitez !

- Favorise l'attachement parent-enfant
- Bébé reconnaît l'odeur de sa famille, ce qui est très rassurant pour lui
- Stabilise le rythme cardiaque, la respiration et la glycémie
- Libère de l'ocytocine (l'hormone du bonheur), et diminue le stress
- Améliore le sommeil de bébé
- Régule sa température
- Facilite l'allaitement, bébé trouve plus facilement le sein
- Permet des défenses immunitaires optimales grâce à un développement de la flore cutanée



## La valise : que prendre le jour J ?

Le jour J, nous vous conseillons d'organiser vos affaires en deux sacs. Voici une liste indicative des affaires à prendre.

UN PETIT SAC POUR LA SALLE DE NAISSANCE	
BÉBÉ	MAMAN
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 body</li> <li><input type="checkbox"/> 1 gilet ou cardigan en laine</li> <li><input type="checkbox"/> 1 pyjama</li> <li><input type="checkbox"/> 1 turbulette</li> <li><input type="checkbox"/> 1 paire de chaussettes</li> <li><input type="checkbox"/> 1 bonnet</li> <li><input type="checkbox"/> 1 drap de berceau 40x60 cm ou taie d'oreiller d'adulte</li> <li><input type="checkbox"/> Une cuillère à café ou une cuillère en plastique pour bébé</li> <li><input type="checkbox"/> Cela servira au recueil de colostrum lors de l'expression manuelle si vous souhaitez allaiter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 tenue d'accouchement: tee shirt ou chemise ample et confortable. L'ouverture sur le devant facilite l'accueil du bébé en peau à peau.</li> <li><input type="checkbox"/> 1 tenue de rechange</li> <li><input type="checkbox"/> 1 gourde d'eau</li> <li><input type="checkbox"/> 1 paire de chaussons ou tong</li> <li><input type="checkbox"/> 1 brumisateur</li> <li><input type="checkbox"/> 1 serviette de toilette</li> <li><input type="checkbox"/> Boisson sucrée sans pulpe sans gaz sans lait (autorisée pendant le travail)</li> <li><input type="checkbox"/> Collation pour le post accouchement</li> </ul>

VOTRE VALISE DE MATERNITÉ POUR LE SÉJOUR	
BÉBÉ	MAMAN
<input type="checkbox"/> 5 bodys manches longues <input type="checkbox"/> 2 gilets ou cardigans en laine <input type="checkbox"/> 5 pyjamas <input type="checkbox"/> 2 turbulettes <input type="checkbox"/> 2 paires de chaussettes <input type="checkbox"/> 1 bonnet <input type="checkbox"/> 1 paquet de maxi cotons pour le change <input type="checkbox"/> 1 paquet de couches (3 à 5kg) <input type="checkbox"/> 1 thermomètre de bain <input type="checkbox"/> 1 bouteille de liniment oléo calcaire pour le change de votre bébé <input type="checkbox"/> 6 langes <input type="checkbox"/> 2 serviettes ou cape de bain <input type="checkbox"/> 1 bouteille de savon doux liquide	<input type="checkbox"/> Plusieurs tenues confortables (robe, jogging...) <input type="checkbox"/> 1 paquet de culottes jetables (sans élastique à la taille) <input type="checkbox"/> 1 pyjama ou chemise de nuit <input type="checkbox"/> Un peignoir ou 2 serviettes de toilettes <input type="checkbox"/> Trousse de toilette <input type="checkbox"/> 2 paquets de maxi serviettes hygiéniques <input type="checkbox"/> Sous-vêtements, brassière d'allaitement sans armature <input type="checkbox"/> La taille de la brassière pourra varier au cours de votre allaitement. <input type="checkbox"/> Le co-parent est invité à prendre un vêtement confortable pour faire du peau à peau, par exemple une chemise pouvant s'ouvrir sur le devant pour accueillir le bébé.

#### DIVERS:

- Veilleuse sur piles
- Stylo
- Enceinte si vous souhaitez écouter de la musique en salle de naissance
- Huiles de massage selon vos souhaits (à utiliser en salle de naissance)
- Tapis de bain (à utiliser dans votre chambre de suites de couches)

- Coussin d'allaitement
- Cadenas (fermeture du placard en chambre)
- Encas (fruits, barres de céréales, oléagineux...)
- Un siège auto pour la sortie (si retour à la maison en voiture ou taxi)
- Lunettes de soleil (en cas de traitement de la jaunisse de votre enfant par photothérapie, vous pourrez rester en sa présence mais la lumière bleue diffusée par la couveuse est parfois inconfortable pour vous)

Il est fortement déconseillé d'emporter de l'argent, des bijoux, des effets de valeur. L'hôpital ne peut être tenu pour responsable de la perte ou la disparition des objets détenus par les usagers (loi n°92 614 du 6 juillet 1992 et décret d'application 93 550 du 27 mars 1993).

## LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ

### Les soins quotidiens pour maman et bébé

Le séjour, d'une durée moyenne de **3 ou 4 jours**, est un temps de récupération, de soin et accompagnement sur les débuts de votre parentalité. Notre équipe sera disponible jour et nuit pour les soins maman et bébé. Plusieurs passages en chambre auront lieu le matin (examen médical par les soignant-es, prise de constantes, accompagnement aux soins du nouveau-né, entretien de la chambre, service de repas...) Nous vous montrerons les soins à prodiguer à votre nouveau-né, et vous accompagnerons pour le bain, les installations au sein ou le don du biberon. Un test auditif et un test de dépistage néonatal des maladies rares seront effectués lors du séjour. L'examen pédiatrique sera réalisé au 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> jour de vie de votre enfant.

## Les chambres

Selon les principes IHAB, nous respectons la cohabitation parents-bébé 24h/24 : être proche de ses parents est essentiel pour votre bébé ! Selon la disponibilité des chambres, vous pourrez choisir entre une chambre individuelle ou une de nos deux chambres doubles. Nos chambres disposent d'une salle de bain, d'un espace de soin bébé, et d'un couchage pour l'accompagnant-e. Les draps sont fournis pour le lit d'appoint (inclus dans le forfait accompagnant). La personne accompagnante sera la même tout au long de votre séjour, et sa présence la nuit est recommandée. **Nous demandons à l'accompagnant-e de ranger son couchage le matin afin de permettre aux équipes médicales de circuler et d'agir en cas d'urgence, et d'adopter une tenue convenable lors des visites du personnel.** Les chambres sont systématiquement nettoyées et désinfectées entre chaque séjour.

Nous vous conseillons de prendre rapidement contact avec votre mutuelle concernant la prise en charge financière de la chambre particulière.

PLUS D'INFOS  
SUR LES TARIFS



## Les visites

Elles sont autorisées de **15h à 20h tous les jours**. Nous vous conseillons de limiter le plus possible les visites de vos proches à la maternité, vous allez vivre au rythme de votre bébé et avez besoin de repos en journée pour avoir des ressources de sommeil la nuit ! **Seules deux personnes dont l'accompagnant-e sont accepté-es en chambre.** Les visites des mineur-es de moins de 15 ans ne sont pas autorisées, sauf fratrie. Notre hôpital accueille des nourrissons et des femmes enceintes ; nous demandons aux visiteur-euses de **respecter les gestes barrière**. Il est recommandé à l'entourage du nourrisson de faire son rappel de la coqueluche.

## Les repas, la cafétéria

Les repas sont fournis pour les mères hospitalisées. Merci de **nous signaler tout régime alimentaire particulier**. L'accompagnant-e, s'il ou elle reste dormir, bénéficiera d'un petit déjeuner. Pour le reste des repas, il est possible d'apporter de la nourriture à la maternité, ou bien de se restaurer à la **cafétéria du rez-de-jardin ouverte 7j/7**.

## Déclarer la naissance

La déclaration de naissance à la mairie du XII<sup>ème</sup> doit être faite impérativement dans les cinq jours suivant la naissance. Elle peut être effectuée par le co-parent ou un-e proche. Il vous faudra :

### POUR LES COUPLES MARIÉS :

- Le certificat établi par le médecin ou la sage-femme et le triptyque
- La déclaration de choix de nom si les parents le souhaitent
- Un justificatif de domicile
- Le livret de famille pour y inscrire l'enfant, si le(s) parent(s) en possède(nt) déjà un
- Le justificatif d'identité du déclarant

### POUR LES COUPLES NON MARIÉS : 2 OPTIONS

- Il y a eu reconnaissance anticipée par le co-parent (faite avec pièce d'identité et justificatif de domicile de moins de 3 mois) et dans ce cas, il faut la rajouter aux autres documents demandés
- Il n'y a pas eu de reconnaissance anticipée, dans ce cas, le co-parent apporte aussi une pièce d'identité et un justificatif de domicile de moins de 3 mois

### MAMAN SOLO

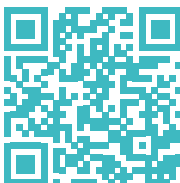
L'accompagnant-e de votre choix pourra faire la déclaration en mairie en fournissant les documents cités ci-dessus.

**La preuve de la déclaration de naissance est nécessaire pour valider votre sortie de la maternité.**

Une naissance déclarée hors des délais légaux stricts ne peut être inscrite dans les registres qu'en vertu d'un jugement du tribunal de grande instance. Cela peut retarder considérablement l'accès aux prestations sociales pour votre enfant (assurance maladie, allocations familiales...)

## LES ATELIERS EN POST-PARTUM

Afin de vous permettre de vivre pleinement cette période et accompagner sereinement votre futur enfant dans les premiers moments de sa vie, nous avons conçu une palette d'ateliers qui prennent en compte toutes les facettes de cette nouvelle réalité : comment devenir parents. **Attention, certains sont intégralement pris en charge par la sécurité sociale et la mutuelle, d'autres non...** Retrouvez toutes les informations utiles affichées en chambre ou sur notre site :



### ATELIER LAIT'S TALK!

En cours d'hospitalisation, cet atelier permet de discuter avec d'autres parents sur les sujets que vous souhaitez aborder (parentalité, sommeil, allaitement maternel, alimentation artificielle, rythme, moral, post-partum, retour à la maison...).

### ATELIER LES 3P : PÉRINÉE, PORTAGE, PRÉVENTION DU MAL DE DOS

Pendant votre séjour, cet atelier propose d'aborder votre ressenti corporel depuis l'accouchement et les solutions pour augmenter votre confort : prévenir le mal de dos en adoptant les bonnes postures pour allaiter ou porter votre bébé, apprendre les techniques de portage, aborder la rééducation du périnée...

### ATELIER PARENT'AISE

L'objectif est d'aborder en groupe les interrogations du quotidien, concernant bébé ou la fratrie. Cet accompagnement se fait dans la vision d'une continuité pré et postnatale, dans une adaptation parentale au bébé. Ce temps d'échange est animé par une psychologue de l'équipe. Cet atelier est gratuit.

### ATELIER MASSAGE BIEN-ÊTRE BÉBÉ, INITIATION OU PERFECTIONNEMENT

Maîtriser des techniques de détente et favoriser le lien d'attachement et de confiance entre parents et bébé. Vous pourrez apaiser bébé de certains maux (coliques, reflux, douleurs dentaires, otites à répétition...). Vous activerez tous ses sens et améliorerez sa capacité d'adaptation à son environnement, et pourrez aussi le détendre afin d'améliorer son sommeil. Vous l'accompagnerez à la découverte de ses différentes parties du corps.

#### FOCUS :

#### LA DÉPRESSION PÉRINATALE

Vous ressentez de la tristesse, de l'irritabilité, un sentiment de culpabilité ? Vous avez besoin de parler de votre accouchement, votre post-partum ? Notre équipe de psychologues est disponible pour vous accompagner dans vos difficultés pendant la grossesse, pendant le séjour, et après votre retour à domicile.



# VOTRE SORTIE: LE RETOUR À LA MAISON

## Quand sortir ?

Cela dépend de la manière dont votre accouchement s'est déroulé. Classiquement, les durées de séjour sont :

### **POUR UNE NAISSANCE PAR VOIE BASSE :**

- Sortie précoce : au cours des 72 heures post accouchement
- Sortie standard : de 72 heures à 96 heures post accouchement

### **POUR UNE NAISSANCE PAR CÉSARIENNE :**

- Sortie précoce : au cours des 96 heures post accouchement
- Sortie standard : de 96 heures à 120 heures post accouchement

En cas de sortie précoce souhaitée, il est souhaitable de l'anticiper avec un lien précoce avec une sage-femme libérale : avoir entamé un suivi en cours de grossesse permet de faciliter la sortie de la maternité et le suivi post-partum.

Votre sortie sera réévaluée au jour le jour selon l'évolution clinique de maman et bébé. Le jour de la validation de la sortie, **nous vous demandons de libérer la chambre à 10h que nous puissions accueillir une autre famille en attente.** Un passage par le guichet des admissions est nécessaire avant votre sortie (hors week-end et jours fériés).

**Nous vous rappelons que la preuve de la déclaration de naissance est nécessaire pour valider votre sortie de la maternité.**

## Les documents de sortie

Nous vous remettrons plusieurs documents lors de votre sortie de l'établissement :

- Des documents d'information sur le post-partum et les soins du nouveau-né
- Les ordonnances pour vous et votre enfant
- Le carnet de santé de votre bébé
- Un compte-rendu d'hospitalisation ainsi qu'une lettre de liaison
- En cas de césarienne, le compte-rendu opératoire. Un RDV de contrôle (6 à 8 semaines après la césarienne) avec l'obstétricien-ne qui a pratiqué la césarienne doit vous être communiqué avant la sortie.

## Et la suite du suivi ?

Vous concernant, vous pouvez être suivie régulièrement, selon vos besoins, par votre sage-femme libérale ou votre médecin (qui s'occupe également du suivi de votre bébé).

Le seul rendez-vous fortement conseillé est la **visite post natale**, qui est réalisée entre 6 et 8 semaines par votre sage-femme libérale ou votre gynécologue. Cela vous permettra de reparler de la naissance, d'évoquer la rééducation périnéale et abdominale, la contraception, la vie de couple, le moral...

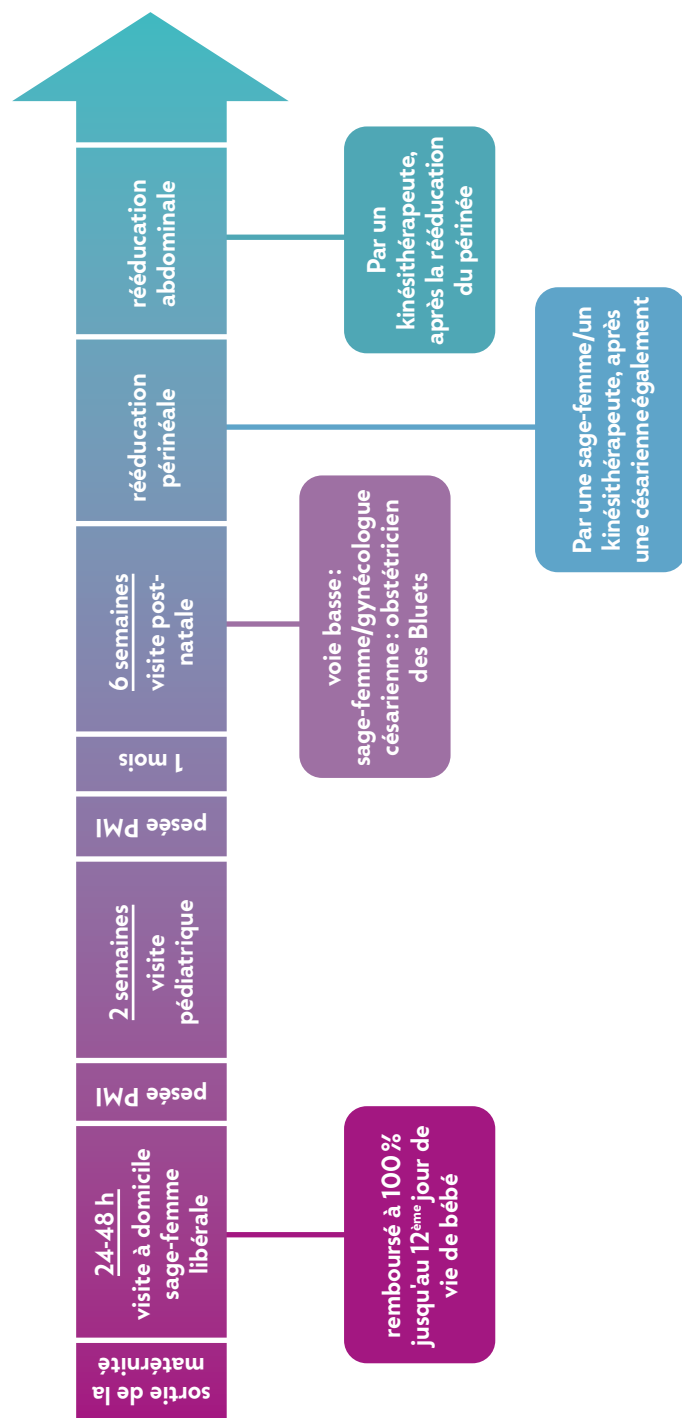
**En cas de césarienne il est préférable de revoir le médecin présent le jour de l'intervention.**

Votre bébé devra être pesé une fois par semaine durant le 1<sup>er</sup> mois (par une sage-femme, un médecin ou la PMI).

**Un examen médical du nouveau-né est nécessaire dans les 15 premiers jours de vie**, réalisé par un pédiatre ou un médecin généraliste. Il donnera lieu à la rédaction d'un certificat de santé du bébé.



# LA SUITE DU SUIVI



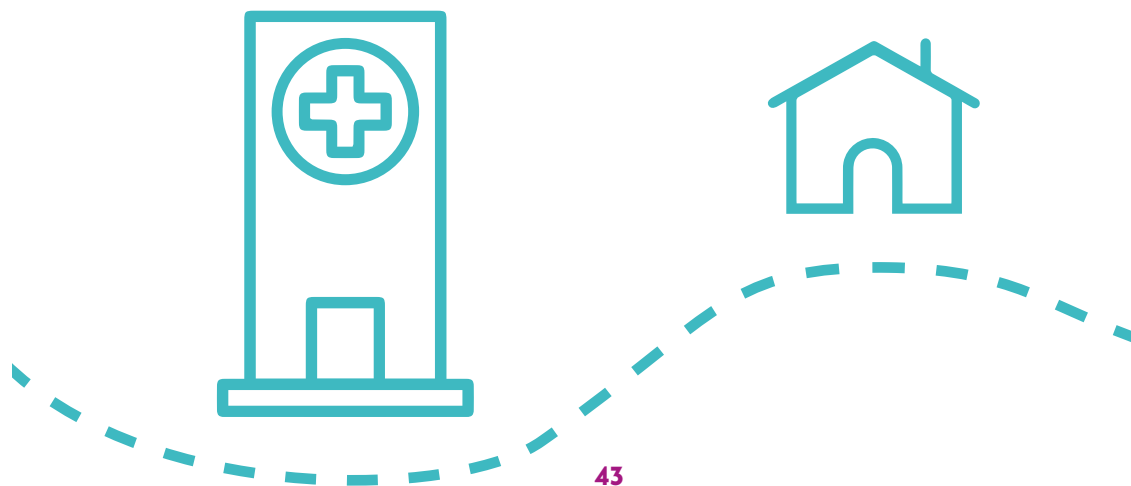
42

## Le réseau ville-hôpital

Le réseau ville-hôpital regroupe des établissements publics et privés, des centres de PMI, des centres de santé et des professionnels de santé libéraux (médecins, sages-femmes, échographistes...). Le but : **proposer un suivi personnalisé, mais aussi une sortie de maternité plus sereine** grâce au relais et au lien entre votre maternité et votre praticien habituel (gynécologue, sage-femme, ou médecin traitant).

## Mon suivi avec une sage-femme libérale

Après votre sortie, vous pouvez bénéficier d'un suivi à domicile par une sage-femme pour faciliter votre retour à la maison, dans la continuité de votre suivi ville-hôpital. L'arrivée de bébé entraîne de nombreux changements physiques, mais aussi des questions, des doutes, parfois des difficultés. **Vous avez droit à deux séances de suivi post-natal** par une sage-femme, entre le 8<sup>ème</sup> jour suivant la naissance jusqu'à la 14<sup>ème</sup> semaine après l'accouchement, au cabinet ou à domicile. L'ensemble de ces consultations sont prises en charge par la Sécurité sociale à 100 % jusqu'au 12<sup>ème</sup> jour après la naissance. À noter : contraception, frottis, rééducation du périnée... votre sage-femme peut assurer par la suite votre suivi gynécologique hors pathologie !



43

# La PMI

Le service de Protection maternelle et infantile de Paris (PMI) est un service départemental qui organise des consultations de suivi et des actions médico-sociales de prévention en faveur des femmes enceintes, des parents et des enfants de moins de 6 ans. Il joue également un rôle essentiel en matière d'accueil des jeunes enfants par les assistantes maternelles (instruction des demandes d'agrément et contrôles). Il participe, enfin, aux actions de prévention et de prise en charge des mineurs en danger. La PMI est un service pour tou-tes, avec ou sans couverture sociale, et gratuit. Les services de la PMI ne sont pas sectorisés: vous pouvez vous rendre dans tous les centres de PMI, quelle que soit votre adresse à Paris.



## Informations légales

Vous trouverez dans le livret d'établissement ou sur notre site internet l'ensemble des informations légales: politique qualité, traitement de vos données personnelles... Vous y trouverez également les informations utiles en cas d'événement indésirable, et les moyens de contacter la commission des usagers.

**CHARTRE ET DROITS  
DES PATIENT-ES**



**SOS ALLAITEMENT IDF**

**0 800 800 315**

Service & appel  
gratuits

• En semaine : 19h - 22h

• Week-end et jours fériés :  
10h - 13h et 18h - 21h



# INFOS PRATIQUES

## HÔPITAL PIERRE ROUQUÈS - LES BLUETS

www.bluets.org  
Standard: 01 53 36 41 00  
4 rue Lasson - 75012 Paris

## URGENCES GYNÉCO / OBSTÉTRIQUE

01 53 36 41 17 ou 01 53 36 41 74

## UNITÉ DE SURVEILLANCE INTENSIVE DE GROSSESSE

01 53 36 66 78



## PRISE DE RENDEZ-VOUS

→ Doctolib  
brv@bluets.org  
01 53 36 66 79  
01 53 36 41 58

## SECRÉTARIAT

Du lundi au vendredi de 9h à 16h30  
secretariat.maternite@bluets.org  
01 53 36 41 14 / 01 53 36 41 83 / 01 53 36 41 96

## FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

(admission, sortie, facturation)  
facturation@bluets.org  
01 53 36 41 48

- 
- Métro: Porte de Vincennes (L1) ou Picpus / Bel Air (L6)
  - Locaux accessibles aux personnes en situation de handicap
- 

Référence : INF-PCP-OBS-0023  
Version 3.0

**CE LIVRET A ÉTÉ RÉALISÉ PAR L'ÉQUIPE SOIGNANTE  
DE L'HÔPITAL PIERRE ROUQUÈS - LES BLUETS.  
NOUS RESTONS À VOTRE DISPOSITION PENDANT  
TOUT LE DÉROULEMENT DE VOTRE GROSSESSE.**

Les origines de notre hôpital remontent à 1937, date à laquelle l'Union des syndicats CGT de la métallurgie ouvre un dispensaire. S'il peut paraître aujourd'hui étonnant de lier histoire syndicale et établissement de santé, il faut se souvenir que l'hôpital public et la sécurité sociale n'ont pas toujours existé!

En 1947, les Métallurgistes parisiens ouvrent une maternité et en confient la direction au docteur Lamaze. Elle sera la première en France à proposer les méthodes de l'accouchement sans douleur... L'hôpital Pierre Rouquès - Les Bluets accompagne, depuis sa création jusqu'à aujourd'hui, le long combat des femmes pour la maîtrise de leur corps. Nous plaçons résolument les femmes au cœur de leur parcours de soin et respectons leurs choix tout en garantissant leur sécurité médicale.



**Hôpital Pierre Rouquès  
Les Bluets**

**association CROIZAT**

**WWW.BLUETS.ORG  
4 RUE LASSON - 75012 PARIS  
01 53 36 41 00**