



CENTRE HOSPITALIER
DES PAYS DE MORLAIX



BIENTÔT PARENTS

CENTRE HOSPITALIER DES PAYS DE MORLAIX

Bienvenue à la Maternité

SOMMAIRE

Présentation du Service	page 4
Les Consultations.....	page 6
Les Echographies	page 7
Les Examens Biologiques	page 8
Votre Alimentation au jour le jour.....	page 9
Listériose Toxoplasmose Conseils Alimentaires	page 10
Les Démarches Administratives	page 12
La Préparation à la Naissance et à la Parentalité	page 15
CMV	page 16
Hygiène de la Grossesse	page 17
Votre Arrivée à la Maternité	page 19
Votre Accouchement.....	page 21
Le Séjour à la Maternité.....	page 22
Le Retour à la Maison.....	page 26



SERVICE MATERNITE

CENTRE HOSPITALIER DES PAYS DE MORLAIX



Rendez-vous consultations
Gynécologie obstétrique
02.98.62.60.77 / 02.98.62.68.37
02.98.62.64.33 / 60.78

Maternité
02.98.62.60.81



PRESENTATION DU SERVICE

Vous avez choisi d'accoucher au Centre Hospitalier des Pays de MORLAIX.
L'équipe de la maternité souhaite vous accompagner tout au long de votre grossesse, être à l'écoute et à la recherche de votre bien être physique, vous offrir un accompagnement émotionnel individualisé tout en vous garantissant technicité et sécurité.

L'équipe obstétricale:

Les praticiens hospitaliers :

Dr Christophe BROTTIER
Dr Christine BESNARD
Dr Jean Benoît BREST
Dr Matthieu MULLER
Dr Anne LE GOURRIEREC

- **sage femme échographiste**
Mme Rozenn LANGEVIN

- sages-femmes en **consultations prénatales et gynécologiques** (Mme JAOUEN et Mme YVINEC)
Prénatales, consultations de coordination addictologique et Sophrologie (Mme LE SCANFF)

- sages-femmes en **consultations de surveillance intensive de grossesse, en Préparation psycho-prophylactique à l'accouchement** (Mesdames PRISER et YVINEC)
et en **rééducation périnéale** (Mme PRISER)

Une équipe en maternité et bloc maternité

Sages-femmes
Internes
Puéricultrices
Aides-soignantes
Auxiliaires de puériculture
Agents de service hospitalier
Secrétaires médicales
Psychologue
Diététicienne

Avec le concours des équipes d'anesthésie et de néonatalogie

De **niveau 2**, la maternité de Morlaix fait partie du « **Réseau de Périnatalité de Bretagne Occidentale** ». Son niveau de compétence lui permet la prise en charge des grossesses normales ainsi que celles présentant un risque au delà de la **32^{ième} semaine d'aménorrhée** (7e mois). En effet un service de **néonatalogie** permet la prise en charge des nouveau-nés dès ce terme.

La localisation

Les consultations, la maternité et les salles de naissance se situent au rez de chaussée du bâtiment principal du Centre Hospitalier des Pays de Morlaix. La maternité est proche du service de néonatalogie situé au 1er sous sol et les salles de naissance sont en liaison directe avec le bloc opératoire, la réanimation adulte et le service des urgences.

Les équipements

Elle dispose pour votre bien être et votre sécurité de:

- au bloc obstétrical
 - 1 salle d'admission / échographie
 - 3 salles de naissance toutes équipées pour y accueillir votre enfant et y faire ses premiers soins
 - 2 salles de pré-travail
 - ballons, baignoires, ...y sont à votre disposition**
 - 1 salle de réanimation néonatale équipée de 2 postes d'accueil
 - 1 salle de césarienne attenante aux salles de naissance
 - 1 centrale de surveillance des monitorings fœtaux ainsi qu'une télémétrie permettant de concilier surveillance et déambulation
 - 1 incubateur et 1 couveuse de transport
- en maternité/grossesses pathologiques
 - 19 chambres (23 lits) équipées d'un espace dédié à votre enfant pour le bain et le change
 - 1 salle de préparation à la naissance avec tapis, coussins postures et allaitement, ballons,....
Et une salle de surveillance intensive de fin de grossesse avec monitoring et échographe.
 - 1 salle de soins dédiée aux nouveau-nés
 - 1 appareil d'auto-émission acoustique pour le dépistage de la surdité
 - 1 bilirubinomètre (pour le dépistage de l'ictère)
 - 1 incubateur
 - 2 cardio-tocographes (monitorings fœtaux)



LES CONSULTATIONS

Le suivi médical de votre grossesse peut être effectué selon votre choix par :

- votre médecin généraliste,
- votre gynéco-obstétricien,
- votre sage-femme.

Attention, selon vos antécédents médicaux, chirurgicaux, obstétricaux, votre suivi peut nécessiter un suivi par un médecin obstétricien ou en milieu obstétrical.

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès des secrétariats aux numéros suivants :

02 98 62 60 77 (Docteur Muller et Internes, Mme Yvinec)

02 98 62 64 33 (échographie ; docteur Brottier et Mme Langevin, Docteur Brest)

02 98 62 60 78 (docteur Besnard et Mme Jaouen)

02 98 62 68 37 (docteur Le gourrierec et Mme Le Scanff)

LES CONSULTATIONS PRENATALES

Une grossesse normale doit être surveillée **une fois par mois à partir du 4^{ème} mois**. Cette surveillance est

obligatoire (7 consultations)

Elle est remboursée par la sécurité sociale à 100% à partir du 6^{ème} mois.

Il est important de respecter les dates indiquées pour faire valoir vos droits à prestations. **La déclaration** est à faire avant **16 SA**.

Une **consultation addictologique** avec sage femme, infirmière et médecins peut vous être proposée.

Il est recommandé **d'effectuer vos visites des 8^{ème} et/ou 9^{ème} mois**

par un gynéco obstétricien ou une sage-femme du service, pour lui permettre de constituer votre dossier et d'évaluer le pronostic de l'accouchement.

LA CONSULTATION D'ANESTHÉSIE

Dans le courant du 9^{ème} mois de votre grossesse, **une consultation d'anesthésie est programmée**, quelles que soient les modalités que vous envisagez pour votre accouchement. La connaissance de votre dossier **avant** l'accouchement est forcément plus complète que dans l'urgence.

LA CONSULTATION DIETETIQUE

Renseignez-vous auprès des sages femmes de Consultations.

LA CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE

Le mardi sur Rendez vous, prise en charge par le Réseau de Périnatalité.

LA REEDUCATION UROGENITALE

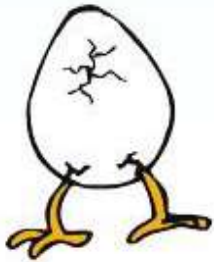
Après votre visite postnatale, elle est réalisée par une sage-femme et basée sur **la méthode** (Connaissance et Maîtrise du Périnée) **CMP**.

Rendez-vous en appelant le **02 98 62 67 76** (boîte vocale).

LES ECHOGRAPHIES

3 échographies sont pratiquées pendant la grossesse (systématiques mais non obligatoires) :

- la première entre 11 et 13 **semaines d'aménorrhée** (date idéale pour vérifier le terme),
- la seconde vers **22/ 24 semaines d'aménorrhée** (5ème mois) permettra de vérifier plus précisément la morphologie de votre enfant,
- la troisième vers **32 semaines d'aménorrhée** (7ème mois) permettra de contrôler la croissance.



Il faut savoir que les échographies ne permettent pas de dépister toutes les anomalies.



**DES SITUATIONS MEDICALES PARTICULIERES PEUVENT
NECESSITER UNE SURVEILLANCE RENFORCEE ET UN AVIS AU CENTRE DE
DIAGNOSTIC ANTE NATAL (BREST)**

*Votre dossier est **confidentiel** mais il peut être partagé, avec votre consentement, par les professionnels nécessaires au bon accompagnement de votre grossesse, tant au niveau médical que psychosocial ; tant sur le milieu hospitalier, qu'avec d'autres centres (DAN, CDAS,..) sachant que les données transmises sont strictement limitées aux besoins du suivi de votre grossesse et de l'accueil de votre bébé.*

LES EXAMENS BIOLOGIQUES

OBLIGATOIRES AU MOMENT DE LA DECLARATION (15 SA)

OBLIGATOIRES AU 6 EME MOIS DE LA GROSSESSE

OBLIGATOIRES AU 8EME ET 9EME MOIS

- Détermination des **groupes sanguins** (ABO)
Phénotype Rhésus complet et Kell
(si carte non valide)

- Recherche d'**Anticorps Irréguliers**

- Dépistage de la **syphilis**,
(TPHA VDRL)

- Sérologie de la **rubéole** (sauf si 2 taux antérieurs ou vaccination à jour)

- Sérologie de la **toxoplasmose**.
(tous les mois si négative)

- Dépistage de **l'antigène HBs**

- Recherche d'**Anticorps Irréguliers**

- Numération **Formule Sanguine**

- Recherche d'**Anticorps Irréguliers**

Si vous êtes rhesus négatif et que vous n'avez pas eu de Rhophylac.

- **PV** entre 35 et 38 semaines

D'autres examens non obligatoires peuvent être prescrits :

- **VIH** (test de dépistage du SIDA), **Hépatite C** avec votre accord,

- Marqueurs sériques pour évaluer le risque de **Trisomie 21**, soit au 1er trimestre entre 11 et 13 semaines et 6 jours d'aménorrhées à la suite de votre 1ère échographie, soit au 2ème trimestre jusque 17 semaines d'aménorrhées si ceux du 1er trimestre n'ont pas été faits ; et dosage des marqueurs sériques (PAPP-A ET B hCG libre)

- dépistage du **diabète de la grossesse** au premier trimestre par une glycémie à jeun et au 6ème mois (entre 24 et 28 semaines) en fonction des facteurs de risque, Cela consiste en 1 prise de sang à jeun, 1 autre 1 heure et 2 heures après avoir absorbé 75g de glucose.

- la **prévention de l'iso-immunisation Rhésus** proposée au 6ème mois pour les femmes de rhesus négatif dont le conjoint est de rhesus positif (carte de groupe de monsieur à voir) Selon le résultat du **génotypage fœtal** proposé après 11 et 18 semaines.

- au 9ème mois **un prélèvement vaginal** pour le dépistage du streptocoque B (entre 35 et 38 semaines)

- **ECBU** selon antécédents tous les mois, et fonction du déroulement de la grossesse.

A chaque examen prénatal, un examen des urines sera pratiqué

VOTRE ALIMENTATION AU JOUR LE JOUR

CONSOMMER CHAQUE JOUR

LES ALIMENTS PRIORITAIRES

LE LAIT ET LES FROMAGES
3 à 4 / JOUR

LAIT :
½ litre, soit 5 verres

FROMAGE :
2 portions de 25 à 30g
(30g = 1 morceau d'un camembert divisé en 8)

LES LEGUMES ET LES FRUITS :
UTILISEZ-LES TOUS

UN LEGUME CRU :
(2 à 3 cuillères à soupe), soit hors d'œuvre + persil, soit salade + ciboulette, estragon, cerfeuil.

UN LEGUME CUIT :
(le creux d'une assiette) avec beurre frais et persil.

DEUX FRUITS MOYENS :
1 fruit de saison (pomme, poire, raisin, cerises, fraises, etc...)
1 agrume (surtout l'hiver), orange, mandarine, pamplemousse

LES ALIMENTS NECESSAIRES

LA VIANDE ET LE POISSON

DE LA VIANDE DE BOUCHERIE :
150 à 200g pour les 2 repas

OU DU POISSON
150 à 200g pour les 2 repas

LE JAMBON, LE POULET, LA PINTADE, LE LAPIN...

JAMBON :
50g
(1 tranche moyenne le soir)

OU DU POULET, DU LAPIN, DE LA PINTADE :

150 à 200g pour les 2 repas

LES ALIMENTS UTILES

LES MATIERES GRASSES

BEURRE FRAIS :
20g = 1 cuillère à soupe :
Un peu sur les tartines, surtout sur les légumes cuits.

HUILE :
20g = 2 cuillères à soupe pour les salades et les cuissons

LE PAIN, LES POMMES DE TERRE, LES PRODUITS CEREALIERES, LES LEGUMES SECS

PAIN :
150 à 200g

POMMES DE TERRE :
200g, soit 4 pommes de terre de la grosseur d'un œuf,
ou
4 à 6 cuillères de **RIZ CUIT**,
ou
6 à 8 cuillères de **PATES**,
ou
6 à 8 cuillères de **LEGUMES SECS**.

LES BOISSONS

1.5 à 2 l d'eau par jour

Buvez de l'eau plate à volonté.

Eventuellement 1 ou 2 verres d'eau de Badoit, à petites gorgées. Cette eau contient du fluor utile pour vos dents

LES SUCRES

Enfin, éviter au maximum les sucreries...

Limitez-vous à 4 morceaux de sucre
ou
2 cuillères à soupe de confiture
ou
2 barres de chocolat d'une plaquette de 100g, soit 40g

Prise de poids selon IMC

Si >30 :	5 à 9 Kg
Entre 25 et 29 :	7 à 11 Kg
Entre 18 et 25 :	11 à 16 Kg
Si < 18 :	13 à 18 Kg

La prise de poids moyenne pendant la grossesse est de 12 Kg (entre 5 et 18 Kg en fonction de l'IMC)

VOUS ETES ENCEINTE

LISTERIOSE—TOXOPLASMOSE... comment les éviter ?

La listériose et la toxoplasmose sont des maladies rares mais qui peuvent être graves pour votre bébé. Parlez-en à votre médecin.

Dans la cuisine :

Suivez le guide

Lavez soigneusement les légumes, les crudités et les herbes aromatiques ;

Faites bien cuire ou recuire les viandes, poissons et lardons ;

Conservez les aliments crus séparés des aliments cuits ou prêts à être consommés

Réchauffez suffisamment et consommez rapidement les restes alimentaires et les plats cuisinés ;

Lavez soigneusement vos ustensiles de cuisine ainsi que votre plan de travail ;

Nettoyez souvent puis désinfectez à l'eau de javel ou au vinaigre blanc votre réfrigérateur.

A table

Oubliez pendant 9 mois

Certains aliments crus :

- Viandes et poissons crus, fumés ou marinés ;
- Lait cru et fromage au lait cru (préférez le lait pasteurisé ou stérilisé et les fromages pasteurisés et enlevez la croûte des fromages) ;
- Coquillages crus ; tarama ; graines germées crues (soja) ;

Certaines charcuteries consommées en l'état :

- Rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée ;
- Préférez le jambon préemballé ;

Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose

Évitez aussi les chats et tout ce qui a pu être contaminé par leurs excréments (litière, terre...) ;

Ne jardinez qu'avec des gants...

Et surtout lavez-vous les mains le plus souvent possible

APPORTS RECOMMANDES EN CALCIUM

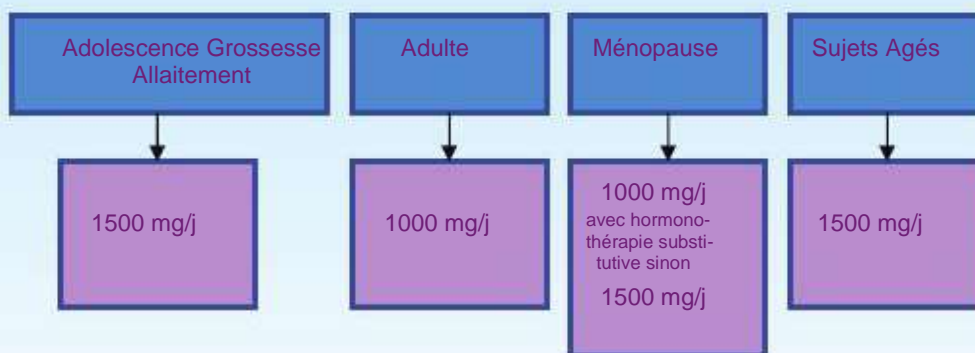


TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN CALCIUM

Aliments Calcium (mg)

Produits laitiers

1 yaourt (100g) 140
 1 verre de lait (180ml) 200
 2 petits suisses 135
 1 crème dessert 100
 1 mousse au chocolat 65
 1 flan 100
 1 portion de fromage
 -fromage blanc 100/100g
 -emmental, gruyère... 300/30g
 -st paulin, reblochon 200/30g
 -roquefort, bleu... 150/30g

Produits sucrés

Chocolat au lait ou blanc 43/20g
 (1 barre = 20g)

1 œuf

27

Aliments Calcium (mg)

Viandes/poissons

15/120g

Légumes (200g)

-secs 140
 -verts 94
 -pommes de terre 20

Pâtes (50g) = semoule 10

Fruits (100g)

-oléagineux 140
 -secs 80
 -agrumes 30

Eaux (1 litre)

-Contrexeville 450
 -Vittel 200
 -Badoit 175
 -Perrier 100
 -Evian 78

1000 mg de calcium/jour

2 yaourts + 1 verre de lait + 2 pe-
 tits suisses + 100g fromage blanc
 + 30g gruyère

1500 mg de calcium/jour

3 yaourts + 2 verres de lait + 2
 petits suisses + 100g fromage
 blanc + 30g gruyère + 30g bleu

LES DEMARCHES ADMINISTRATIVES

LA DECLARATION DE GROSSESSE

Elle est réalisée par votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage femme **avant** la fin du 3ème mois de votre grossesse. (16 semaines d'aménorrhées)

LA CONSTITUTION DE VOTRE DOSSIER MÉDICAL ET ADMINISTRATIF

Au moins une visite obligatoire est à réaliser à la maternité pour créer votre dossier médical et administratif.

Lors de cette consultation, vous devez apporter tous les résultats d'examen en votre possession, ainsi que vos cartes d'identité, de sécurité sociale et de mutuelle (avant le 6ème mois). Si besoin une borne permettant la mise à jour de votre carte vitale est à votre disposition au bureau des entrées ou dans le hall de l'hôpital général à l'entrée dans le couloir de la consultation.

Il vous sera proposé de désigner **une personne de confiance**. Le document correspondant sera conservé dans votre dossier médical durant toute la grossesse.

Si les disponibilités du service le permettent et dans la mesure où l'accord de **prise en charge par votre mutuelle** est obtenu vous aurez la possibilité d'avoir une **chambre individuelle**. Cela donnera lieu à une facturation plafonnée à **41€ par jour** auprès de celle-ci.

Cette possibilité vous sera proposée à la visite du 9ème mois lors de votre pré-admission au bureau des entrées.

LA DECLARATION DE NAISSANCE dans les cinq jours depuis fin 2016



Si vous êtes mariée, vous n'avez aucune démarche particulière à effectuer.



Si vous n'êtes pas mariée, la reconnaissance.....



LA RECONNAISSANCE D'UN ENFANT NATUREL

Quelle est la différence entre une **déclaration** de naissance et une **reconnaissance** ?

La **déclaration de naissance** est simplement l'**enregistrement à l'état civil** de la naissance d'un enfant.

La **reconnaissance** est une **démarche volontaire** permettant d'établir officiellement la filiation paternelle et/ou maternelle. Elle permet d'enregistrer le **lien légal** existant entre parent(s) et enfant, et donc de déterminer l'existence d'une famille. La reconnaissance par l'un des parents n'établit pas de façon automatique la filiation à l'égard de l'autre parent.

Quand devez vous faire la **reconnaissance** ?

Soit **avant la naissance**, ce qui est **souhaitable** : cela permet d'accélérer les démarches administratives ultérieures à la naissance.

Cette démarche peut se faire dès le début de la grossesse.

Soit **après la naissance**.

Comment se fait la **reconnaissance** ?

La reconnaissance peut être faite dans **n'importe quelle mairie**, quel que soit le lieu de naissance de l'enfant ou le domicile du père et/ou de la mère. La reconnaissance peut être également reçue par un notaire. Il suffit au(x) parent(s) de se présenter muni(s) d'une pièce d'identité ou d'un extrait de naissance.

Mairie

Quel nom portera l'enfant ?

L'enfant porte le nom de la première personne qui le reconnaît

Si la **mère** le reconnaît la première



L'enfant portera le nom de sa **mère**.

Si le **père** le reconnaît le premier



L'enfant portera le nom de son **père**.

Si les **deux parents** l'ont reconnu le **même jour**



L'enfant portera le nom de son **père**.

L'enfant prend **les deux noms accolés** selon l'ordre alphabétique

S'il y a désaccord

Si toutefois l'enfant a été reconnu en premier par sa mère, puis par son père, il peut porter le nom de son père, si les parents en font la demande ensemble au **Tribunal de Grande Instance**.
Si l'enfant a plus de 13 ans, il doit donner son accord.

L'autorité parentale est exercée en commun sur l'enfant si ses parents, l'ayant tous les deux reconnu avant l'âge de un an, vivent ensemble au moment de la reconnaissance conjointe ou de la seconde reconnaissance.

Qui exerce l'autorité parentale ?

Passé ce délai d'un an, l'autorité parentale est exercée par la mère. Toutefois, elle peut être exercée en commun par les deux parents s'ils en font la déclaration conjointe au **Tribunal de Grande Instance**.

Quand remet-on un livret de famille ?

Le livret de famille, prévu uniquement pour les parents de **nationalité française**, ne peut être établi par la mairie qu'après la reconnaissance de l'enfant. La simple déclaration de naissance n'est pas suffisante. Le livret de famille est remis au père et/ou à la mère qui ont reconnu l'enfant.

Le double nom

La loi vous permet désormais d'attribuer le double nom à votre enfant. Vous devrez alors effectuer une déclaration conjointe de 1er enfant commun. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre mairie.

LA PREPARATION A LA NAISSANCE ET A LA PARENTALITE (prise en charge à 100%)

Comment nous préparer à
la naissance de notre
enfant ?

L'entretien prénatal individuel ou en couple :

1ère étape de la préparation à la naissance et à la parentalité, cet entretien prénatal confidentiel vous permet un temps d'échange et d'écoute. Il sert à personnaliser les conseils, à dialoguer sur votre suivi de grossesse et votre projet de naissance. Il peut vous aider à orienter la suite de votre préparation. Il permet d'évoquer vos éventuelles difficultés, qu'elles soient psychologiques, matérielles, sociales ou familiales...pour trouver ensemble les moyens d'y répondre.

Inscriptions au 02 98 62 67 76 (boîte vocale)
en laissant vos nom, prénom, date de naissance, date prévue pour l'accouchement et numéro de téléphone afin qu'on vous rappelle.

Appeler dans le courant du 4 ième mois si possible.

Pour la suite de votre préparation vous avez le choix entre:

la sophrologie: programme de 7 cours de 2 heures à partir du 7ème mois de grossesse, séances le lundi après midi.

La préparation « postures et accouchement » : programme de 5 cours de 2 heures à partir du 8ème mois de grossesse, les autres après midi.

Inscriptions au 02 98 62 67 76
(boîte vocale)

La préparation à la naissance et à la parentalité est assurée par les sages femmes

Mais aussi ... (cf page suivante)

Vous pouvez y associer:

La pratique des postures en couple:

1 séance de 2 heures pour environ 4 couples généralement au dernier mois de la grossesse.

Inscriptions au 02 98 62 67 76 (boîte vocale)
en laissant vos nom, prénom, date de naissance, date prévue pour l'accouchement et numéro de téléphone afin qu'on vous rappelle.

La préparation à la naissance pour les futurs papas:

1 séance collective de 2 heures proposée pendant la grossesse. Y sont abordés les différentes étapes de la grossesse et de l'accouchement, le rôle et la place du futur papa ainsi qu'une visite de la maternité.

Inscriptions au 02 98 62 67 76 (boîte vocale)
en laissant vos nom, prénom du papa et maman, date de naissance de la maman, date prévue pour l'accouchement et numéro de téléphone afin qu'on vous rappelle.

L'allaitement:

Si vous vous interrogez sur le mode d'allaitement de votre enfant (maternel ou artificiel), une information de 1h30 vous est proposée, animée par une sage-femme, ainsi qu'une discussion sur le rythme éveil/ sommeil du nouveau né, pleurs, etc...

Inscriptions au 02 98 62 60 81 (maternité)

La préparation en piscine:

Préparation aquatique qui s'adresse à toutes les femmes enceintes, encadrée par une sage femme et un maître nageur pour profiter des bienfaits de l'eau, s'étirer, se détendre, respirer...

Renseignements et inscriptions au 02 98 63 9120 (Espace Aquatique des Pays de Morlaix) ou à la maternité auprès des sages femmes de consultations. 10 euros à votre charge par séance.

Prévention du CMV (Cytomégalovirus)

Lavage fréquent des mains

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

- N'utilisez pas pour vous-même ses ustensiles de repas;
- Abstenez-vous de « goûter » ses aliments avec la même cuillère et de sucer sa tétine;
- Évitez les bisous sur la bouche des enfants; N'utilisez pas ses affaires de toilettes (gant, serviette, brosse à dent);

Lavez-vous soigneusement les mains après avoir mouché, changé un enfant. Ces précautions s'appliquent aussi à votre conjoint, et sont à respecter jusqu'à l'accouchement.

Quelles précautions à prendre?



HYGIENE DE LA GROSSESSE

HYGIENE ALIMENTAIRE

Que dois-je manger ?



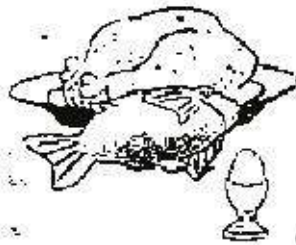
Prévenez les infections urinaires en buvant au moins 1,5 litre à 2 litres d'eau par jour



Consommez au moins 3 produits laitiers chaque jour (Calcium et phosphore).



Mangez légumes et fruits, frais ou cuits, toujours bien lavés (Vitamines et fibres).



Mangez poissons, viandes, œufs (Protéines et fer).

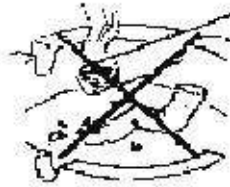
Que dois-je éviter ?



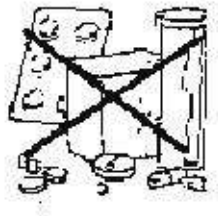
Consommez les boissons excitantes avec modération.



Supprimez l'alcool. (vin, bière, cidre, alcool fort,...)



Supprimez le tabac.



Ne pas prendre de médicaments sans l'avis du médecin ou de la sage femme.

TABAC, ALCOOL, OU TOUTE AUTRE DROGUE ASSOCIEE A LA GROSSESSE = ZERO

Que dois-je faire ?

HYGIENE DE VIE



Une bonne hygiène corporelle est nécessaire.



Portez des Vêtements confortables et des chaussures à talons moyens.



Dormez de 8 à 9 h par 24 h



Ne soulevez pas de charges lourdes.



Evitez les sports violents ou dangereux, mais vous pouvez pratiquer une activité sportive régulière et adaptée (marche, natation,...)



Ayez une bonne hygiène des dents.

Une consultation prise en charge à 100 % vous est proposée en début de grossesse.



Consultez régulièrement le médecin et/ou la sage-femme. (les consultations mensuelles sont obligatoires)



Vivez détendue, prenez votre temps...



Evitez les travaux fatigants.



Evitez les longs trajets en voiture, moto...



Soyez active : sortez, marchez au grand air, nagez...



Utilisez le train ou l'avion pour les longs voyages

Que dois-je éviter ?

ATTENTION AUX SOLVANTS ET PRODUITS COURANT MENAGERS, COSMETIQUES

VOTRE ARRIVEE A LA MATERNITE

L'apparition de contractions douloureuses ou la perte des eaux doivent vous amener **à vous présenter à la maternité le jour même.**

Dans quels autres cas consulter ?

Vous devez également **consulter immédiatement en cas:**

- d'hémorragie,
- de diminution ou absence des mouvements fœtaux, de fièvre inexplicée,
- d'apparition récente de tout autre signe inhabituel (vomissements, maux de tête...prise de poids importante en quelques jours, œdème....).

Cette liste n'est pas exhaustive et pour tout motif d'inquiétude vous pouvez nous contacter 24h sur 24 et 7j sur 7 au **02 98 62 60 81.**

Une hospitalisation en maternité peut s'avérer nécessaire afin de procéder à un bilan détaillé.

Présentez-vous à la sage femme de garde de jour comme de nuit au rez de chaussée de l'hôpital général. Une place de parking située à l'entrée du bâtiment principal vous est réservée. Une signalétique « **urgence maternité** » en rouge vous indique la direction à prendre dès le hall d'entrée. Une sonnette est à votre disposition à l'entrée pour signaler votre présence.

Qui peut m'accompagner ?

Une seule personne (conjoint ou autre) sera autorisée à vous accompagner en salle de naissance.

Si possible, et en dehors de l'urgence bien sûr, nous vous conseillons de **prendre une douche avant votre arrivée à la maternité et d'enlever bijoux et vernis à ongle.**

N'oubliez pas de présenter :

- vos documents administratifs (livret de famille et/ou reconnaissance anticipée et cartes d'identité, carte de sécurité sociale et/ou carte de mutuelle),
- votre carte de groupe sanguin,
- les divers examens en votre possession (examens de laboratoire, échographies, radiographies...).

CE QU'IL FAUT PREVOIR :

POUR MAMAN

Vêtements confortables pour jour et nuit, adaptés en cas d'allaitement maternel.
Peignoir et serviettes de bain
Pantoufles,
Slips jetables ou slips filets extensibles,
Serviettes hygiéniques
Nécessaire de toilette,
Si vous désirez allaiter: soutien gorge d'allaitement, les coquilles recueil lait dans un second temps si nécessaire.
Paréo
Brumisateur.



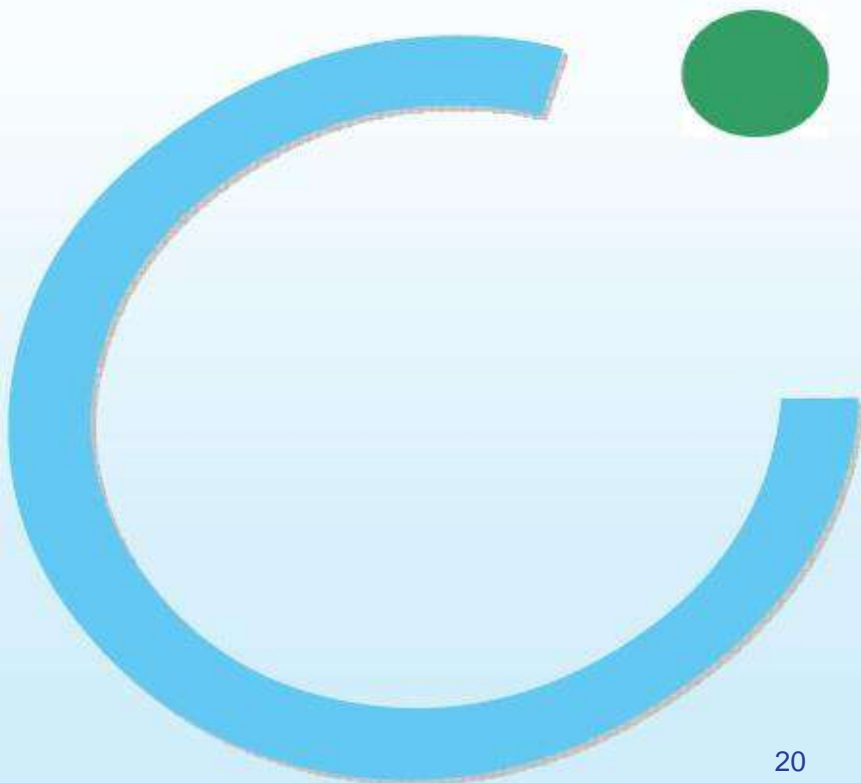
Pour le séjour:

Thermomètre électronique
6 pyjamas au moins
6 bodys en coton au moins
2 brassières ou gilets en laine
2 paires de chaussons ou chaussettes
1 turbulette ou nid d'ange
Plusieurs bonnets
Plusieurs bavoirs

Pour la sortie:

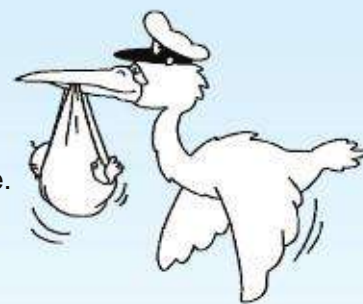
Nid d'ange ou vêtement chaud

Vos affaires personnelles ne sont pas autorisées en salle de naissance.
Une consigne est à votre disposition dans la salle d'attente du bloc obstétrical. Prévoyez pour cela une pièce de **2 euros**.



VOTRE ACCOUCHEMENT

En salle de naissance, votre interlocuteur privilégié est **la sage-femme de garde** qui vous informe des différentes étapes de votre travail et surveille l'évolution de l'accouchement. **Etudiants sages-femmes** ou **internes** participent à cette surveillance.



Afin de favoriser l'accouchement, bain, ballon, pratique de différentes postures,.... déambulation peuvent vous être proposés si vous le souhaitez. Si vous avez des souhaits particuliers et un **projet de naissance** parlez en avec la sage femme dès votre admission.

La sage-femme est assistée d'une **aide-soignante** ou d'une **auxiliaire de puériculture**. Elle peut à tout moment faire appel au **gynéco obstétricien de garde** pour avis. Celui-ci peut être amené à intervenir pour une prise de décision, pour une aide à la naissance de votre enfant (forceps, césarienne,...)

L'équipe d'anesthésie, médecin et infirmier anesthésiste, présente 24h sur 24 peut effectuer, si vous le souhaitez, sauf contre indication médicale, une analgésie péridurale.

L'équipe pédiatrique est disponible 24h sur 24.

si une césarienne est nécessaire elle se fait dans la salle d'intervention, attenante aux salles de naissance. La présence du papa est possible. Après l'intervention vous irez en salle de surveillance post interventionnelle au 1er étage au niveau du bloc opératoire pendant 2 heures.

Votre enfant pourra rester auprès de vous durant ce temps et votre conjoint vous accompagnera s'il le souhaite.

Quelque soit le mode d'accouchement, dès sa naissance, votre enfant reste près de vous. Le temps de la 1^{ère} rencontre et de la découverte sont respectés.

Un échange en 'peau à peau' vous est proposé. Ces moments privilégiés sont bien entendu vécus en présence du papa. C'est le moment idéal pour faire connaissance et l'occasion d'une mise au sein précoce si vous désirez allaiter. Dans le cas contraire lui proposer le 1^{er} colostrum est également possible.

En cas de césarienne le papa pourra avoir le privilège du 'peau à peau' s'il le souhaite en attendant la fin de l'intervention.

Environ 2h après la naissance, si tout est normal vous regagnerez votre chambre.

LE SEJOUR A LA MATERNITE

POUR MAMAN

L'ADMINISTRATIF

La déclaration de naissance de votre enfant à l'état civil de la mairie est **obligatoire dans les 5 jours** qui suivent la naissance (le jour de la naissance ainsi que les dimanches et jours fériés s'ils correspondent au 5^{ème} jour, ne comptent pas dans ces 5 jours).

En règle générale, le Centre Hospitalier s'en charge mais si votre conjoint désire l'effectuer lui-même il suffit d'en parler à la sage femme.

Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements, n'hésitez pas à contacter la mairie de votre lieu d'accouchement et à vous référer aux documents que celle-ci tient à votre disposition.

La parution de la naissance de votre enfant **dans la presse locale est facultative**. Pensez à préciser à l'agent de l'état civil votre souhait : parution ou non dans la presse.

LA DUREE DU SEJOUR

Vous pouvez bénéficier du Programme d'Accompagnement du retour à Domicile (PRADO) mis en place par la CPAM. Après accord de l'équipe médicale, une sortie personnalisée vous sera proposée avec un suivi à domicile par une sage femme libérale de votre choix. Renseignez vous auprès du service ou de la CPAM. Dans le cas contraire, en fonction de votre état de santé et de celui de votre enfant, votre séjour sera d'environ 4 jours, un peu plus long en cas de césarienne.



LES SOINS

Ils vous seront dispensés par l'ensemble de l'équipe. Ce sont aussi **des périodes de dialogues** au cours desquelles vous pourrez poser toutes vos questions.

J'ai choisi
d'allaiter

LES REPAS

Une fiche de goût vous est remise à l'entrée. Pensez la remplir le plus tôt possible afin de satisfaire votre demande.

Les repas sont servis dans votre chambre aux heures suivantes:

petit déjeuner: 7h30

déjeuner: 12h00

dîner: 18h30

un goûter vous est proposé, à vous seule, dans l'après midi. En effet pour des raisons d'organisation nous ne pouvons satisfaire à la demande des visites.

Les repas d'accompagnants doivent être commandés **avant 8h pour le midi, avant 13h pour le soir**.

Un seul plateau d'accompagnant est autorisé à chaque repas.

Les tarifs sont affichés dans le hall du service ainsi que sur la plaquette d'information qui se trouve dans votre chambre.

La facture vous est adressée ultérieurement par la trésorerie.

LES VISITES

Les visites sont autorisées de **14h à 19h**. Nous vous demandons d'informer votre entourage.

Seul votre conjoint ou une personne de votre entourage est accepté à toute heure et autorisé à passer la nuit auprès de vous. (priorité première et seconde nuit)
Il est souhaitable que les lits d'accompagnants soient rangés avant 9h du matin afin de ne pas gêner les soins.
Les tarifs sont affichés dans le hall du service ainsi que sur la plaquette d'information qui se trouve dans la chambre.

Les enfants comme les adultes, en **périodes d'incubation** ou **atteints de maladies contagieuses** doivent **s'abstenir de visites** auprès des nouveaux-nés et des mamans.

Même si ces visites sont agréables, **pensez à vous ménager des périodes de repos** tout au long de la journée pour vous et votre enfant.



Des pancartes pour **limitation des visites en nombre et en durée** sont à la disposition des mamans et/ou à l'usage du service.

Comment gérer mes visites ?

Pour des mesures d'hygiène vous concernant ainsi que bébé les **fleurs et plantes** sont interdites au sein des services de l'Hôpital. Si vous en recevez nous vous demandons de les remettre à un proche. Elles vous attendront lors de votre retour à domicile où vous pourrez en profiter.

La vie en collectivité impose quelques contraintes notamment le respect du repos de chacun. Merci d'y veiller.

LES DIFFERENTS SERVICES PROPOSES

PMI (protection maternelle et infantile)

A la demande d'un médecin du service, une sage femme peut vous consulter à domicile si l'état de votre **grossesse** le justifie.

De même lors de votre retour à la maison, soit sur les conseils de l'équipe, soit à votre demande, une puéricultrice peut vous rendre visite pour faire le point avec bébé (poids, alimentation, sommeil...).

Psychologue

Nous pouvons la solliciter pour vous permettre de vous exprimer si vous en ressentez le besoin. Elle est présente le mardi. Parlez-en à l'équipe.

Service social

Une assistante sociale est à votre disposition pour vous aider à résoudre des difficultés d'ordre familial, administratif ou financier, pour vous informer de vos droits. Renseignez vous auprès de la cadre du service.

Culte

Les membres de l'aumônerie peuvent vous rendre visite, si vous le souhaitez. Pour les contacter, adressez-vous à la cadre du service.

Chu...



Cafétéria

Située dans le hall d'entrée de l'Hôpital, une cafétéria vous propose collations, boissons chaudes et froides, pour vous et vos visites.

Que me propose-t-on ?

Téléphone

Vous bénéficiez du téléphone dans votre chambre. Vous pouvez donc recevoir des appels. Donnez votre numéro de poste affiché dans la chambre à votre entourage afin de ne pas encombrer la ligne du poste de soins.

Ils vous auront alors directement en demandant ce numéro lorsqu'ils composeront le **02 98 62 61 60**, standard de l'hôpital.

Moyennant le paiement d'une somme forfaitaire, non remboursable, il vous est également possible d'avoir une ligne directe. Adressez-vous à la redevance téléphonique, située dans le hall de l'hôpital général:

- du lundi au samedi de 10h15 à 17h30,
- le dimanche et les jours fériés de 14h30 à 17h45,
- ou alors aux hôtessees d'accueil, poste 7035 ou 6900

Internet Clé 3 G auprès des hôtessees d'accueil ; **2 euro** à la journée et caution de 50 euro en chèque

Télévision

Adressez-vous à l'accueil, situé dans le hall de l'hôpital général, du lundi au samedi de 10h15 à 17h30, le dimanche et les jours fériés de 14h30 à 17h45 ou appelez le poste 8000. Moyennant le paiement d'une redevance, vous pouvez recevoir de très nombreux programmes français. Procédures et tarifs sont affichés dans les chambres.

Courrier

Une boîte à lettres se trouve au rez de chaussée dans le hall d'entrée de l'Hôpital.

POUR BEBE

L'équipe soignante vous accompagnera et vous guidera à chaque instant dans la découverte de bébé. N'hésitez pas à nous solliciter.

ATTENTION : BEBE FRAGILE

Le système immunitaire de bébé n'est pas tout à fait mature. Aussi, pour mieux le protéger, il est demandé à toute personne désirant le prendre dans ses bras, de **se laver soigneusement les mains avant** ou d'utiliser la **solution hydro-alcoolique** à disposition à l'entrée et dans votre chambre.

Un nouveau-né dort énormément. Il faut respecter ses rythmes. Sauf indication contraire, sur prescription médicale, nous vous conseillons de **ne pas réveiller un enfant qui dort**. La position de l'enfant pendant son sommeil est importante. Le ministère de la santé recommande **le couchage sur le dos dès la naissance**.

Tous les bébés pleurent, c'est leur moyen d'exprimer différents états (besoin des bras, faim, fatigue, inconfort...).

Au fil des jours, avec l'aide de l'équipe, vous allez découvrir la signification de ces pleurs.

Sauf raison majeure à discuter avec l'équipe,
la place de bébé est d'être auprès de vous 24 heures sur 24.

LA TOILETTE DE BEBE

Tout au long de votre séjour, l'équipe soignante vous expliquera tous **les soins d'hygiène et de confort** dont votre enfant a besoin pendant et après votre séjour à la maternité.



L'ALIMENTATION DE BEBE

Quelque soit votre choix concernant l'alimentation de votre enfant (alimentation maternelle ou artificielle), l'équipe est là pour vous guider.

LA VISITE DU PEDIATRE



Durant votre séjour à la maternité, **votre enfant sera examiné par le pédiatre** en votre présence. Il remplira le certificat du huitième jour destiné à la Caisse d'Allocations Familiales ou à un autre organisme.

LES EXAMENS SYSTEMATIQUES DE BEBE

Divers examens de dépistage de maladies sont **obligatoires**. Ils sont effectués en général au 3ème jour. Une plaquette explicative vous sera remise et une autorisation signée de votre part vous sera demandée. De même, le dépistage de la **surdité** est systématique. Cet examen est indolore et s'effectue à l'aide d'un appareil relié à une petite sonde placée au niveau de l'orifice auditif.

LE CARNET DE SANTE

Il vous sera remis par la puéricultrice ou la sage-femme la veille de votre départ. **Il est à conserver très précieusement.** Il constitue un lien entre les différents médecins qui interviennent pour le suivi médical de votre enfant.

Et si mon enfant à un problème de santé ?

LE TRANSFERT DE BEBE

Si votre enfant présente une pathologie ou nécessite une surveillance spécifique, il peut être dirigé vers:
le service de néonatalogie de l'établissement
le service de réanimation néonatale du CHU de Brest
Il vous sera possible d'être auprès de votre bébé et selon la disponibilité du service vous pourrez le rejoindre en chambre mère-enfant.



LE RETOUR A LA MAISON

POUR MAMAN

POUR BEBE



Une ordonnance vous sera remise pour **la poursuite de votre traitement à domicile**

Nous vous conseillons de prendre **sans tarder** votre rendez-vous auprès de votre médecin ou sage femme pour la visite post-natale

C'est le pédiatre qui autorise la sortie de votre enfant.



En cas d'allaitement artificiel, prévoyez une boîte de lait maternisé.

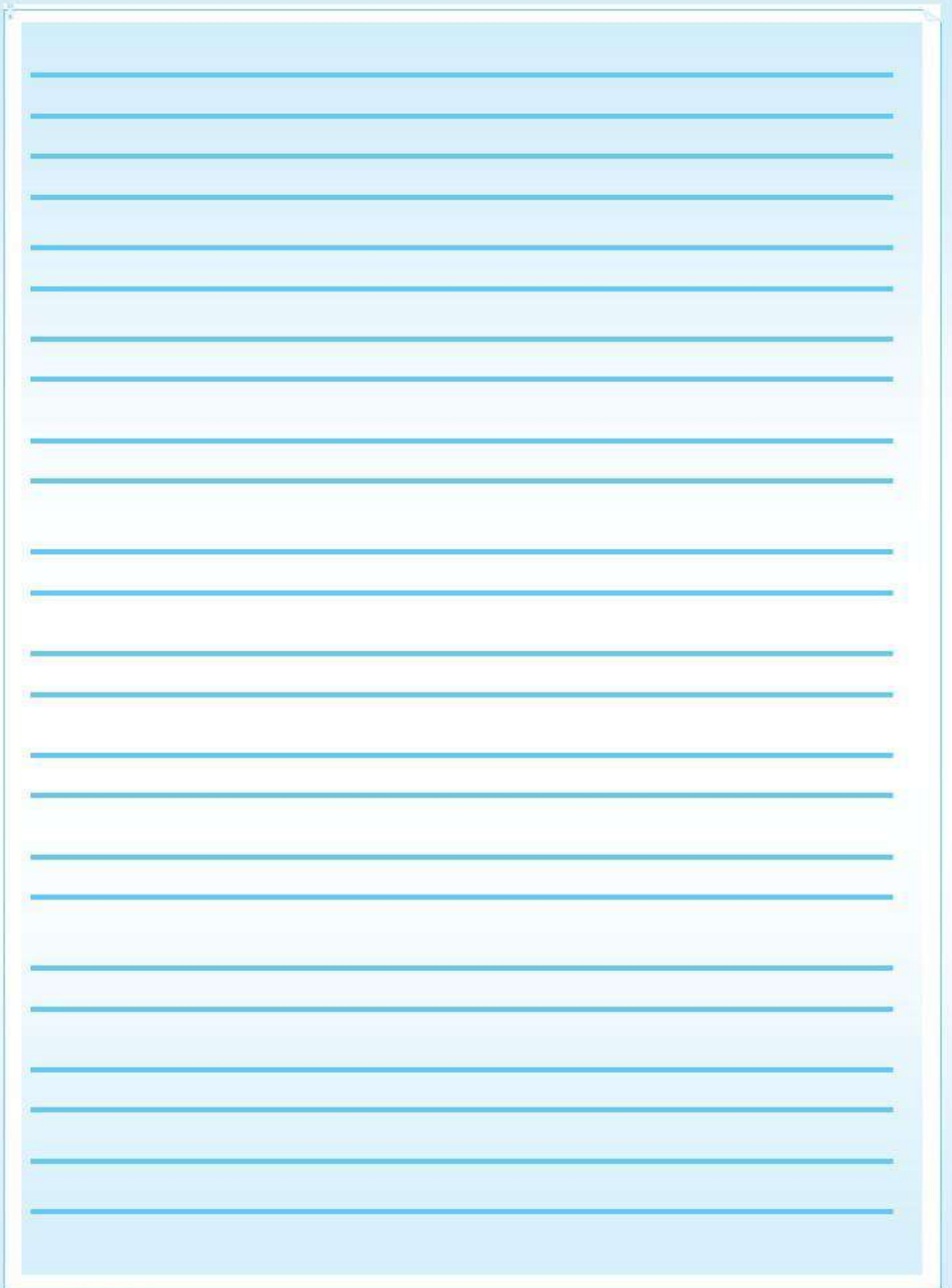
En cas d'allaitement maternel, vous pouvez vous voir louer un tire lait électrique pris en charge en partie.

N'oubliez pas la visite médicale du premier mois de votre enfant .avant la fin du 2ème mois.

Les biberons en verre sont recyclés.

N'oubliez pas de passer au bureau des entrées.

Une fois de retour à la maison, si vous avez le moindre souci, n'hésitez pas à prendre contact avec le service au **02 98 62 60 81**. Une sage femme pourra vous répondre.





CHPM

ssion

Conc
ceptio
n et i
mpre