

MATERNITÉ CHG AUBAGNE



CARNET DE BORD DES FUTURS PARENTS



INITIATIVE HÔPITAL
AMI DES
BÉBÉS





SOMMAIRE

Le Pôle Femmes Parents Enfants / FPE
Votre suivi de grossesse
Votre valise
Le jour de l'accouchement
Le retour à la maison

L'ÉQUIPE

Chef de Service :
Dr Isabelle Savelli

Chef de Pôle FPE :
Dr Anne Sophie Maisonneuve

Sages-femmes coordinatrices :
Mme Bernadette Dégez
Mme Sylvie Rodriguez

Dr D. Isak, Dr D. Souames,
Dr J. Azar, Dr Freuchet.
Dr O. Barthelemy-Marre,
Dr D. Secchi, Dr S. Djemouai,
Dr V. Chareyre,

Equipe de garde 24h/24:
Sages-femmes, Obstétriciens,
Anesthésistes, Pédiatres,
Auxiliaires Puériculture

Infirmières,
ASH,
Psychologue,
Assistante Sociale,
Ostéopathes.



LA CASA DE NAISSANCE

Sages-femmes libérales /
accompagnement global privé :
la.casa.de.naissance@gmail.com

Le Pôle Femmes-Parents-Enfant :

Maternité, Pédiatrie et CAMSP

La Maternité au 1^{er} étage de l'hôpital

Maternité de Type 1 qui accueille les nouveau-nés à partir de 35 semaines d'aménorrhée. Chaque année nous accompagnons la naissance d'environ 1200 bébés.

Labélisée **IHAB** / *Initiative Hôpital Ami des bébés* depuis juin 2022 (Cf. page 31)

Certifiée Maternité **Eco responsable** en mai 2022.

Nous travaillons en lien avec les maternités de la région grâce au Réseau MEDITERRANEE de périnatalité.

L'espace Naissances :

- 3 salles d'accouchement
- 1 salle d'Urgences obstétricales
- 1 salle de césarienne
- 1 chambre d'accouchement
- 2 chambres de pré travail

Les consultations :

Les sages-femmes et les médecins gynécologues et obstétriciens vous accueillent du lundi au vendredi de 8h à 18h

Le service suites de naissances

- 17 chambres individuelles
- 1 chambre double, toutes climatisées avec sanitaires intégrés (WC et salle de bain)
- 1 Nurserie

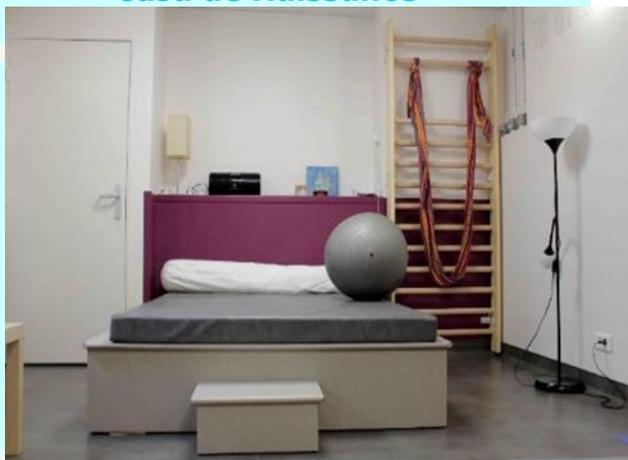
La Pédiatrie au 5^{ème} étage de l'hôpital

Accueille les nouveau-nés et mamans lorsque leur état de santé de l'enfant le nécessite

Le CAMSP,

Centre d'accueil médico psycho social au 6 boulevard Lakanal à Aubagne.

Chambre d'accouchement Casa de Naissance



[https://Ch-aubagne.eu/offre de soins/femme-mere-enfant/](https://Ch-aubagne.eu/offre_de_soins/femme-mere-enfant/)

[https://ch-aubagne.eu/offre de soins/femme-mere-enfant/casa-de-naissance/](https://ch-aubagne.eu/offre_de_soins/femme-mere-enfant/casa-de-naissance/)

Téléchargez notre
LIVRET D'ACCUEIL



QR Code Livret accueil de l'hôpital



SCAN ME



QR code Page **FB / MATERNITE D'AUBAGNE**
Lien <https://www.facebook.com/materniteAubagne>



SCAN ME



QR Code page **INSTAGRAM/ MATERNITE D'AUBAGNE**
Lien <https://www.instagram.com/materniteaubagne>

[Lien Casa de Naissance](https://www.facebook.com/NaitreEnsembleEnProvence)
<https://www.facebook.com/NaitreEnsembleEnProvence>

Votre suivi de grossesse

Vous êtes enceinte, que faire ?

Prendre rendez-vous avec une sage-femme ou un gynécologue.
Le secrétariat est joignable du lundi au vendredi de 9h à 16h30 au :



04 42 84 70 70
ou sur DOCTOLIB 24h/24

Le premier rendez-vous permet de retranscrire vos antécédents, de prescrire le bilan sanguin obligatoire, de vous informer sur le déroulement de la grossesse et de vous remettre les documents nécessaires.

Nous calculons votre grossesse en semaines d'aménorrhée (SA) qui correspondent à 2 semaines de plus que la date du début de grossesse.

Le terme de la grossesse correspond à 41 semaines d'aménorrhée.

Il y a **7 visites prénatales** obligatoires : une au cours du premier trimestre puis une tous les mois.



3 échographies :

1^{er} trimestre : datation de la grossesse de 11 à 14 SA

**2^e trimestre : échographie morphologique T2
entre 21 et 23 SA**

3^e trimestre : échographie T3 entre 31 et 33 SA

Penser à rapporter tous vos documents concernant la grossesse à chaque consultation



Pensez à annuler les rendez-vous si vous ne pouvez pas venir.

Présentez-vous **20 mn avant** l'heure du Rdv.

Vous avez une urgence ?

Si vous êtes enceinte de **moins de 6^{ème} mois**, adressez-vous aux Urgences Générales 24H/24 qui vous dirigeront au besoin vers les urgences gynécologiques.

À partir du 6^{ème} mois de grossesse ou 22 semaines d'aménorrhée, présentez-vous aux Urgences Maternité. Un agent viendra vous ouvrir.

Consultation programmée

Vous devez lors de chaque consultation vous faire enregistrer au bureau des entrées (hall d'accueil au RdC) pour réaliser une fiche de circulation.

La fiche de circulation et les étiquettes sont à remettre au secrétariat de gynécologie obstétrique situé au premier étage. Vous serez accueillie par les infirmières puis par l'obstétricien ou la sage-femme avec qui vous avez rendez-vous.

Pour une **consultation privée**, n'oubliez pas de le préciser au bureau des entrées avant de vous rendre au secrétariat.

**Présentez-vous 20 mn avant l'heure du Rdv
avec Carte vitale et Carte mutuelle**

Déclaration de grossesse

- elle est obligatoire et doit être effectuée si possible avant 14 semaine de grossesse.
- elle est remplie par votre sage-femme ou médecin après l'échographie du premier trimestre.
- elle doit être envoyée à la sécurité sociale et à la CAF.
- Une fois cette démarche réalisée, pensez à mettre à jour votre carte vitale.
- N'hésitez pas à faire appel à notre assistante sociale en cas de difficultés administratives.

Le dépistage prénatal de la trisomie 21

Le dépistage de la trisomie 21, réalisé au premier trimestre de la grossesse, est un examen qui nécessite le consentement de la mère et n'est pas obligatoire.

Le calcul de risque tient compte de **3 éléments** :

- L'âge de la future maman
- La mesure de la nuque du fœtus appelée clarté nucale, réalisée lors de l'échographie du premier trimestre
- Une prise de sang pour doser chez la femme « des marqueurs sériques » Le résultat est rendu et expliqué par le praticien qui a prescrit l'examen. Ce résultat mesure le risque pour le fœtus d'être atteint de la trisomie 21. Il ne s'agit donc pas d'une certitude. Si vous faites partie d'une population à risque nous vous orienterons vers des examens complémentaires (DPNI) ou une consultation avec un généticien.

Entretien d'inscription sur l'hôpital

Il est fortement recommandé dès l'annonce de votre grossesse. Réalisé en individuel ou en groupe, il a pour but de vous présenter la Maternité et les équipes et de recevoir les informations nécessaires à votre parcours.

Entretien prénatal avec une sage-femme

Réalisé au deuxième trimestre de la grossesse et pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, il s'adresse à tous les futurs parents.

C'est un temps d'échange et d'écoute, pendant lequel vous pouvez exprimer vos attentes, notamment par rapport à votre grossesse, votre accouchement, l'accueil de votre enfant et votre projet de naissance.

Votre sage-femme pourra vous orienter, si besoin, vers d'autres professionnels : médecin spécialiste, psychologue, assistante sociale, etc.



Préparez bien l'entretien prénatal précoce. C'est le moment de vous interroger: ai-je des difficultés dont je souhaite parler? Ai-je besoin de l'aide d'un professionnel en particulier?

Informations pratiques pour le quotidien de la grossesse

Votre alimentation

Pour l'alimentation, la grossesse est l'occasion de manger deux fois mieux plutôt que deux fois plus. Une alimentation saine et équilibrée garantit le bon déroulement de la grossesse et un développement harmonieux de bébé. Pour vous aider vous pouvez consulter le site internet www.mangerbouger.com.

Nous pouvons aussi vous orienter vers une diététicienne.

En cas de besoin, notre service propose des consultations «nutrition et grossesse».

Prévenir la toxoplasmose et la listériose :

Certains produits peuvent favoriser une contamination par la listériose ou la toxoplasmose. Sans gravité en temps normal, ces infections peuvent engendrer des complications lorsque vous êtes enceinte.

Listériose :

Cette infection est causée par une bactérie appelée Listeria. Certains aliments sont des « abris » privilégiés pour cette bactérie, même s'ils sont bien conservés au réfrigérateur.

Évitez donc :

- Les fromages au lait cru
- Les fromages à pâte molle et croûte fleurie (camembert, brie) et à croûte lavée (munster, pont-l'évêque)
- La croûte des fromages : ôtez-la systématiquement
- Certaines charcuteries : rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée...

- Poissons crus, coquillages
- Viandes crues ou peu cuites

La toxoplasmose :

Cette infection est due à un parasite appelé toxoplasme présent naturellement dans la terre : il peut donc se retrouver sur les végétaux et, par transmission dans la viande. La toxoplasmose peut aussi être transmise par les chats. Le dépistage de la toxoplasmose est systématique : il se fait par une prise de sang au début de la grossesse prescrite (sérologie toxoplasmose)

Une infection par le toxoplasme pendant la grossesse peut avoir des conséquences sur la santé de votre enfant.

Cette prise de sang déterminera si :

- Vous avez déjà eu la toxoplasmose. Dans ce cas, vous êtes immunisée et n'avez pas à prendre de précautions particulières.
- Vous n'avez jamais eu la toxoplasmose. Dans ce cas, il vous faudra faire des prises de sang mensuelles tout au long de votre grossesse et prendre quelques précautions alimentaires :
 - *Ne pas manger de viande crue ou peu cuite.*
 - *Éviter les viandes fumées, marinées, faisandées, sauf si elles sont vraiment bien cuites.*
 - *Laver soigneusement légumes, fruits et herbes aromatiques pour les débarrasser de tout résidu de terre. Si vous ignorez comment ils ont été préparés, n'en mangez pas.*
 - *Attention aux litières de chats*

La consommation d'alcool

Lorsqu'une femme enceinte consomme une boisson alcoolisée, l'alcool passe du sang maternel vers le sang du fœtus, au travers du placenta. Pour votre santé et celle de votre bébé, **ZÉRO ALCOOL** pendant la grossesse.



La consommation de tabac



Si vous fumez, nous pouvons vous aider à diminuer ou arrêter la consommation de tabac.

Les substituts nicotiques sont remboursés (patchs, pastilles à sucer...)

Des consultations avec un Tabacologue sont possibles dans l'hôpital **Tel : 04 42 84 71 16**

L'arrivée de bébé est une belle motivation pour essayer de changer vos habitudes et celles de votre entourage !

La consommation de produits stupéfiants

En cas de consommation de produits stupéfiants, il est important de nous en faire part afin de vous accompagner au mieux avec le soutien des addictologues et de prévoir un possible sevrage de votre bébé à la naissance.

L'automédication

L'automédication est fortement déconseillée pendant la grossesse et la période d'allaitement. Un avis médical est toujours nécessaire pour éviter tout effet indésirable ou complication pour vous et votre enfant à venir.

L'infection au CMV (cytomégalovirus)

La prévention de cette infection repose sur des mesures d'hygiène simples :

Ne pas sucer la cuillère ou la tétine de son enfant de moins de trois ans.

Ne pas embrasser sur la bouche ou les larmes de son enfant de moins de trois ans.

Se laver soigneusement les mains après chaque change ou contact avec la salive ou les sécrétions nasales de son enfant de moins de trois ans.

Le dépistage du diabète gestationnel

Le diabète gestationnel est un trouble de la tolérance du sucre pendant la grossesse. Il peut être dépisté soit en début de grossesse, soit entre la 24^e et la 28^e semaine d'aménorrhée selon les recommandations en vigueur.

Un dépistage approfondi vous sera prescrit selon les facteurs de risque. Pour le réaliser, il faut prendre rendez-vous auprès de votre laboratoire, il dure environ 2 heures sur place. Vous devez vous présenter *à jeun* depuis 12 heures au laboratoire. Le test se déroule pendant deux heures.

En cas de diabète gestationnel, nous vous proposerons un atelier avec une infirmière spécialisée en diabétologie et une sage-femme nutritionniste à propos de l'équilibre alimentaire et du sucre dans l'alimentation.

Pour les consultations ou ateliers de dépistage du diabète gestationnel nous vous invitons à prendre rdv auprès de notre secrétariat Maternité **04 42 84 70 70**.

Notre hôpital de jour (HJ / DG) vous permettra d'assister à un atelier hygiéno-diététique, une consultation obstétricale et une consultation d'endocrinologie.

La Surveillance de la grossesse à domicile

En cas de besoin, l'obstétricien peut prescrire une surveillance rapprochée à la maison par une sage-femme libérale ou par une sage-femme du service dans le cadre d'une hospitalisation à domicile (HAD).

La consultation d'anesthésie

Elle doit être réalisée au cours du 8^{ème} mois de grossesse. Elle est obligatoire que vous souhaitiez ou non une anesthésie péridurale durant votre accouchement. Un questionnaire à remplir vous sera donné avec les coordonnées du secrétariat d'anesthésie.

Lors de la consultation, l'anesthésiste vous informera sur les techniques et contre-indications de l'anesthésie péridurale.

Visite maternité

Nous proposons une visite virtuelle de la Maternité sur le site de l'hôpital (photos et films) :

<https://ch-aubagne.eu> / rubrique **Maternité**

cf. QR Code page 5

Préparation à la naissance et à la parentalité

À réaliser entre le 5^{ème} et le début du 8^{ème} mois, des séances de préparation vous permettent d'envisager votre accouchement avec plus de sérénité, en effet elles permettent d'échanger, partager et s'enrichir de connaissances au sujet de la grossesse, de l'accouchement et de vous préparer aux premiers jours qui suivent la rencontre avec votre enfant.

Chaque femme enceinte peut bénéficier de séances de préparation à la naissance remboursées à 100% par la sécurité sociale.

- **En ville :** Les sages-femmes libérales vous proposent des cours en groupe ou individuel. Vous pouvez obtenir leurs coordonnées sur le site www.ameli.fr pour les Bouches-du-Rhône ou sur l'annuaire du conseil de l'ordre national des sages-femmes.

Cela vous permettra de prendre contact avec **une sage-femme libérale proche de votre domicile** si ce n'est déjà fait. Celle-ci pourra vous accompagner lors de votre retour à domicile après la naissance.

Votre projet de naissance :

Nous vous invitons à rédiger un projet personnalisé précisant vos attentes particulières pour le jour de la naissance de votre enfant.

Séances d'information

1 thème par séance :

- Santé environnementale,
- Allaitement,
- Retour à Domicile,

Les jeudis après-midi, **de 14h30 à 16h30**, au self sans Rdv.

Programme sur la page



et



Discuter de son projet d'alimentation bébé :

- Lors de séances de préparation à la naissance avec une SF
- Lors d'une Cs spécialisée avec une SF consultante en lactation (Rdv sur l'hôpital)
- Rencontres et échanges avec d'autres parents dans les associations dédiées :
*Leche league LLL ; Solidarilait ; Le fil lacté Aubagne
Allaiter à Marseille ; Allaitement 83 ; Allaitement en Provence
et pays d'Aix*

Accompagnement psychologique et social

Nous pouvons vous orienter vers une assistante sociale (tél. 04 42 84 35 35), une psychologue (tél. 06 09 34 73 16) ou une conseillère conjugale familiale (tél. 04 42 84 70 83) au sein de l'hôpital.

La date du terme de l'accouchement est arrivée

La veille du terme prévu, vous devez appeler le bureau des sages-femmes **04.42.84.71.83** (au Bloc d'Accouchement) afin de convenir d'un rendez-vous pour le jour du terme.





Dr. Anne Marie

Votre valise

Trousseau bébé

**Pensez à laver les vêtements neufs avant utilisation
(Sans adoucissant)**

- 5 Bodies en coton manches longues
- 4 Brassières en laine manches longues
- 3 Bonnets
- 6 Pyjamas
- 5 Paires de chaussettes en coton ou chaussons
- 2 Gigoteuses
- 3 serviettes éponge
- 2 serviettes pour le matelas de change
- 5 Bavoirs
- Coton hydrophile (grands carrés de coton)
- Cotons tiges adaptés aux nouveau-nés
- 2 Paquets de couches 1er âge
- Liniment (1 flacon)
- 1 Thermomètre
- 1 Brosse / peigne pour cheveux
- Langes

Trousseau maman

- 4 Chemises de nuit ou pyjamas (ouverts devant)
- Vêtements confortables-ouverts devant
- Serviettes périodiques type " nuit" ou "maternité" et slips jetables
- 1 Gel douche non parfumé
- 1 Savon hygiène intime
- Serviettes de bain et tapis de bain
- Trousse de toilette
- Pantoufles
- 1 Thermomètre

Si vous allaitez

- 2 *Soutiens gorges d'allaitement*
- Coussins d'allaitement si possible
- 1 Brumisateur
- Carnet de note et stylo
- Bouteilles d'eau ou gourde

Carte Vitale et Carte Mutuelle et Dossier de Grossesse

Le jour de l'accouchement

Quand venir à la Maternité

Si vous avez :

- Des pertes de liquide amniotique, il s'agit d'un de liquide transparent qui s'écoule en petite quantité de manière répétée ou en quantité abondante. En cas de doute, un test simple et rapide peut être réalisé à l'hôpital.
- Des pertes de sang rouge ou marron
- Une diminution des mouvements de votre bébé.
- Des contractions de l'utérus.

Avant 35 SA des contractions utérines peuvent être ressenties jusqu' à 10 fois par jour. Au-delà une consultation est nécessaire.

En fin de grossesse, des contractions ressenties et douloureuses, régulières et fréquentes peuvent annoncer un début de travail. Toutefois ne vous précipitez pas à la maternité. Parfois elles s'interrompent après un moment de détente, un bain ou une douche chaude.

Pour une **entrée programmée,** présentez-vous à l'heure convenue au bloc d'accouchement.

Le déclenchement

Il peut être indiqué sur décision médicale par exemple en cas de terme dépassé, de diabète...

La césarienne programmée

Une césarienne peut être décidée sur indication médicale. Pour cela, vous rentrerez à la maternité la veille ou le jour de la

naissance programmée. Vous devrez prendre une douche avec de la Bétadine le soir et le matin de la césarienne.

Le coparent est admis en salle césarienne pour vous accompagner.

L'anesthésie péridurale

L'anesthésie péridurale est une technique permettant de diminuer les douleurs des contractions de l'utérus durant le travail. La décision et le moment de la réalisation de l'anesthésie péridurale se discutent au moment du travail avec la sage-femme et l'obstétricien de garde.

Un médecin anesthésiste est sur place 24h/24h.

L'accueil du nouveau-né en salle de naissance

La rencontre avec votre enfant est un moment privilégié.

Nous proposons un « *peau à peau* » avec votre bébé dès la naissance ou le cas échéant avec le papa si vous le désirez. Le contact en *peau à peau* aide votre enfant à vivre en douceur la transition entre la vie intra utérine et le monde extérieur.

Un examen clinique est réalisé en sortie de salle de naissance. Vous connaîtrez le poids de votre enfant et il ne sera mesuré que le lendemain.

La personne accompagnante

Pour des raisons d'hygiène et de sécurité, une seule et unique personne majeure est autorisée à accompagner la future maman en salle de naissance.

La déclaration de naissance

La déclaration doit être faite **dans les 5 jours** qui suivent le jour de la naissance Dimanche et jours fériés compris - à la mairie annexe d'Aubagne.

Mairie Annexe
2 rue de la Liberté
13400 Aubagne
04 42 18 16 19

Horaires d'ouverture :
lundi, mardi, jeudi, et vendredi
de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 16h30
Le mercredi de 8h30 à 19h
Le samedi matin de 9h00 à 12h00

POUR LA DÉCLARATION DE NAISSANCE :

Documents à fournir :

- **Déclaration de naissance de l'hôpital signée**
- **Pièces d'identité (2 parents)**
- **Justificatif de domicile de moins de 3 mois**
(Facture d'électricité ou d'eau)

Eventuellement :

- **Livret de famille**
- **Reconnaissance anticipée**
- **Formulaire de choix de nom de famille**

*Si vous désirez un double nom de famille :
Faire les démarches nécessaires à la mairie
et prévenir les sages-femmes.*

**Un acte de naissance doit être rapporté à la maternité
pour joindre au dossier d'accouchement.**

Le séjour en Maternité Règles de vie et prestations

ARGENT ET VALEURS

Durant votre séjour à l'hôpital, il vous est vivement conseillé de déposer vos valeurs, bijoux et argents dans le coffre de votre chambre.

La responsabilité de l'hôpital ne peut être engagée si vous décidez de les conserver auprès de vous, pendant votre séjour.

REPAS

- **PETIT DEJEUNER à 8H00 ou possibilité de petit déjeuner en libre-service à la demande**
- **DEJEUNER à 12H00**
- **DINER est servi à 18H30**

Le coparent peut bénéficier d'un repas : des tickets accompagnants sont en vente au Bureau des Entrées, du lundi au vendredi de 8H00 à 18H00.

un micro-onde et un réfrigérateur pour déposer votre nourriture personnelle sont à disposition dans l'office parents.

Merci de respecter les lieux.

TELEPHONE

Pour disposer d'un numéro de téléphone dans votre chambre, vous devez en faire la demande au standard (1er étage du grand bâtiment). Il vous sera communiqué un numéro de code qui vous permettra d'accéder au réseau extérieur (France et étranger) moyennant le règlement d'un forfait payable d'avance et non remboursable.

Les téléphones portables doivent être éloignés des enfants

TELEVISION

Des postes de télévision sont à votre disposition moyennant un prix de location journalière et une caution (selon tarif en vigueur) à régler à la société prestataire de services.

Cf. QR Code du livret d'accueil qui se trouve dans votre chambre.

Adressez-vous au RELAIS H, poste 6920 si besoin.

L'utilisation d'un récepteur personnel est interdite.

Dans tous les cas, veillez à ne pas importuner votre voisine qui désire se reposer.

Essayer d'éteindre votre téléviseur quand vous alimentez votre bébé pour profiter au mieux de ce moment privilégié avec lui.

LINGE

Le linge de lit est fourni par l'établissement, les agents en effectuent le change aussi souvent que nécessaire.

Si vous souhaitez une ambiance personnalisée, vous pouvez ramener vos draps et oreillers aux couleurs de votre choix.

PHOTOGRAPHE

Un prestataire est à votre disposition pour prendre les photos de votre enfant et vous proposera différents tarifs d'album. Passage de la photographe le lundi, le mercredi et le vendredi.

OSTEOPATHE

En cas de besoin, vous et votre bébé pourront bénéficier d'une séance d'ostéopathie les mardis et vendredis sur prescription médicale.

Les visites Cf. Règlement Maternité

La Maternité a fait le choix d'autoriser les visites au coparent sans limite d'horaires et à la fratrie de **15h00 à 19h00** **uniquement**. Les autres membres de la famille ou amis ne sont pas autorisés, cela pour respecter le bien-être et le contexte sanitaire.

Toutes les chambres bénéficient d'un lit accompagnant. Le coparent est autorisé à rester auprès de la maman.

Pensez à apporter draps oreiller, couverture ou un sac de couchage.

Afin de ne pas perturber le bon déroulement des soins et par respect pour le personnel, le lit accompagnant doit être replié avant **08h00** ; une tenue décente et un comportement respectueux des règles et des impératifs de soins sont exigés.

Les soins durant votre séjour

Les soins pour vous et le nouveau-né sont en général prodigués en matinée. Certains examens obligatoires de dépistage sont réalisés à 3 jours de vie : un test de Guthrie (recherche de la phénylcétonurie, l'hyperplasie des surrénales, l'hypothyroïdie congénitale, la mucoviscidose et la drépanocytose) ainsi qu'un test de dépistage auditif néonatal.

La sortie

Le jour de sortie est à définir avec la sage-femme et le pédiatre selon le contexte. Les sorties se font, en général, en fin de matinée après examen de la maman par la sage-femme et du bébé par le pédiatre.

Les ordonnances de sortie vous seront expliquées et le Carnet de Santé de votre enfant vous sera remis. Vous pouvez prendre rendez-vous pour la consultation postnatale avec un gynécologue ou une sage-femme dans les 8 semaines après la naissance. Ce rendez-vous peut être pris durant le séjour auprès des secrétaires des consultations.

Enfin, vous devez vous rendre au Bureau des Hospitalisations (rez-de-chaussée) avec vos documents d'assurance maladie et de mutuelle afin de mettre à jour votre dossier et signaler votre sortie.

La sortie précoce

Un retour précoce à domicile peut être envisagé. Il se prépare pendant votre grossesse et s'organise pendant votre séjour:

- sortie précoce entre 48h et 72h de vie pour un accouchement par voie basse
- entre 72h et 96h de vie pour une naissance par césarienne, avec des suites simples.

Le retour à la maison

*Lors de votre retour à domicile,
vous pouvez bénéficier d'un suivi
dès le lendemain de votre sortie de la maternité :*

- **Par votre Sage-femme libérale : visite à domicile et/ou au cabinet, sans prescription (Liste des sages-femmes sur www.ameli.fr ou annuaire conseil ordre national des sages-femmes)**
- **Par le service de PMI de votre secteur**
- **Vous pourrez également bénéficier de l'intervention d'une TISF (*technicienne de l'intervention sociale et familiale*)**

Après l'accouchement, les saignements durent environ 3 semaines, période nécessaire à l'utérus pour reprendre sa taille habituelle grâce à des contractions utérines nommées tranchées, et au col utérin de se refermer. De ce fait, il est recommandé d'éviter les bains (piscine, mer et baignoire) et le port de tampons hygiéniques.

Le retour de couches correspond aux premières règles après l'accouchement environ 6 semaines après la naissance. Il peut être différé par la prise de contraception ou par l'allaitement.

L'ovulation a lieu 14 jours environ avant ce retour de couches, une grossesse est donc possible avant ce retour. Il est conseillé de prendre des mesures contraceptives dès le 21^{ème} jour du post partum.

Si vous n'allaitez pas, vous pouvez avoir une montée laiteuse (seins lourds, chauds et augmentés de volume). Vous pouvez mettre des brassières soutenantes, alterner le chaud et le froid pour vous soulager, des anti-inflammatoires peuvent vous être prescrits. Le désagrément dure en général moins de cinq jours.

Le périnée est fragilisé pendant la grossesse (poids de bébé et hormones) et par l'accouchement, il est donc recommandé d'éviter de porter et/ou de pousser des charges lourdes et de différer la reprise d'activités sportives jusqu'à la visite post natale. La rééducation du périnée puis des abdominaux pourra vous être prescrite.

Les rapports sexuels peuvent être repris selon le désir de la patiente.





Consultation d'allaitement

avec une consultante en lactation certifiée

➤ **À la Maternité d'Aubagne**

RdV au **04 42 84 70 70** ou **Doctolib 24h/24**

Permanence téléphonique de soutien, d'accompagnement, d'aide à l'allaitement :

Le « **Fil lacté** » du lundi au vendredi au **06 45 62 06 11**

➤ **Consultantes en Lactation IBCLC**

Liste sur www.consultantenlactation.com
et <http://consultants-lactation.org>)

Suite à la consultation post-natale, vous pourrez débiter si nécessaire une rééducation périnéale et/ou abdominale avec une sage-femme libérale ou un masseur kinésithérapeute.

Vous devez prendre rendez-vous avec votre pédiatre (ou votre médecin généraliste) 15 jours après la naissance de votre bébé, ou plus tôt si nécessaire.



Les points clé de l'IHAB

Initiative Hôpital Ami des Bébé



L'**IHAB** est un programme international centré sur les besoins du nouveau-né. Il soutient, protège et encourage l'allaitement maternel. Il accompagne également les mères qui n'allaitent pas et les aident à choisir une alimentation adéquate pour leur bébé. Toute l'équipe s'engage à centrer les soins sur les besoins de chaque famille.

- Le *peau à peau* à la naissance est proposé sauf indication médicale à tous les nouveaux nés même en cas de césarienne. Il est la continuité physiologique de la naissance. Il apporte chaleur, sécurité et il aide le bébé à s'adapter à son nouvel environnement. C'est un véritable soin.
- La *tétée précoce* dès les premières heures est bénéfique pour favoriser le lien mère-enfant et la mise en route de l'allaitement.
- L'allaitement maternel est le mode d'alimentation adéquat pour votre bébé. Il a de nombreux effets protecteurs de la santé :

Pour le bébé

Renforcement des défenses immunitaires
Moins d'otites, moins de gastroentérites
Diminution des allergies
Effet protecteur sur la mort subite du nourrisson
À l'âge adulte moins de risque d'obésité, de diabète et d'hypertension

Pour la maman

Moins d'hémorragies du post-partum

Diminution du risque de baby blues
Diminution du risque de cancer du sein et de l'ovaire
Diminution du risque d'ostéoporose

L'**OMS** recommande un allaitement exclusif (sans autre apport) pendant les 6 premiers mois et la poursuite de l'allaitement avec l'alimentation solide diversifiée jusqu'aux 2 ans de l'enfant, voire plus, selon votre choix.

- L'allaitement maternel se fait à la demande, votre bébé montre des signes qu'il est prêt à téter (il tourne la tête, tire la langue, suce ses doigts). Les tétées fréquentes (8 à 12 par 24 heures) permettent de bien nourrir votre bébé et assurent le bon maintien de votre lactation. Les positions de la mère et du bébé doivent être confortables et non douloureuses. Il n'est pas recommandé de proposer des biberons ou une sucette à un bébé allaité.
- La cohabitation 24h/24 dans votre chambre a un effet rassurant pour le bébé et vous aide à mieux le connaître en renforçant vos liens. Le rythme de sommeil étant immature, les réveils peuvent être fréquents la nuit.





Le Lait maternel est l'aliment de référence pour votre enfant.

Promouvoir, encourager et soutenir l'allaitement maternel, de la mise en route au maintien de la lactation, pour un capital santé optimisé.

THEMA COURANT

Accompagner

votre retour à la maison, en vous orientant sur le réseau de professionnels de santé et les structures associatives pour une continuité des soins et un soutien à la parentalité.

Vous informer pendant la grossesse
Des séances prénatales axées sur l'accueil, le rythme, les besoins du bébé et l'importance du lait maternel vous permettent le choix libre et éclairé de son alimentation.

Vous permettre d'être acteurs de la naissance
Un accompagnement en sécurité, respectueux de la physiologie et de votre projet de naissance.

Réfléchir sur nos pratiques
Une équipe motivée et formée pour un accompagnement respectueux des familles selon les recommandations actualisées.

Favoriser la proximité parents-bébé
Le maintien de votre bébé auprès de vous, de jour comme de nuit, assure son besoin de sécurité affective et physique. En cas de séparation pour raisons médicales, tout est mis en œuvre pour favoriser la lactation et le rapprochement maman-bébé.

Reconnaître les rythmes et les besoins de votre bébé
Plus de sérénité et de confiance, en apprenant à identifier les signes d'éveil de votre bébé, moments propices pour le nourrir. En évitant l'utilisation de tétnes ou de sucettes qui peuvent perturber l'allaitement.

Vous Protéger des pressions commerciales selon le code OMS
Notre équipe s'engage à ne diffuser aucune publicité sur les préparations lactées pour nourrissons.

Centrer les soins sur le rythme et les besoins de la famille
L'adaptation de l'équipe pour favoriser votre repos et vos moments d'intimité familiale. La présence du co-parent ou d'un proche est précieuse pendant tout le séjour.

Privilégier l'allaitement maternel exclusif pendant 6 mois
En ne proposant aucun aliment ni boisson autres que le lait maternel, sauf indication médicale. Et le poursuivre jusqu'à 2 ans et plus avec l'alimentation diversifiée. Recommandations OMS.

Accompagner tous les projets d'alimentation
Du soutien et des conseils propres à satisfaire les besoins de votre enfant selon votre choix d'alimentation.

Favoriser le Peau à Peau

Le contact peau à peau dès la naissance permet une meilleur adaptation à la vie extra-utérine, favorise le lien Parents - enfant, et l'allaitement.

- 3 principes IHAB :**
- 1/ Une attitude de l'ensemble de l'équipe centrée sur les besoins individuels de la mère et du nouveau-né
 - 2/ Un environnement et un accompagnement en adéquation avec la philosophie des soins centrés sur la famille
 - 3/ Un travail en équipe et en réseau pour assurer la continuité des soins



5 Eco-gestes pour l'environnement

- J'éteins la lumière et tout le matériel électrique inutile quand je quitte une pièce
- Je ferme les robinets d'eau et je signale toute anomalie.
- J'utilise la juste quantité de matériel nécessaire (papier, essuie mains...)
- J'utilise les bonnes filières de recyclage (papiers, cartons, verre, biberons, métaux) et de DASRI
- Je limite les emballages plastiques

11 Eco-gestes pour la santé

- Je renouvele l'air des chambres au moins 2 fois 10 mn/jour
- J'utilise des produits cosmétiques simples sans parfum et avec le moins d'ingrédients possibles.
- Je limite l'exposition des NN et des femmes enceintes aux ondes magnétiques :
- J'invite les visiteurs à mettre leur téléphone en mode avion
- En tant que professionnel, je pense à éloigner mon téléphone portable des patientes et des NN
- Je participe à promouvoir la santé :
 - Ateliers de sensibilisation
 - Conseils pratiques
 - Je prends en compte le bien être des agents et des usagers et des professionnels
- Ecoconception des soins
- Actions d'amélioration de la QVAT

4 éco-gestes pour la santé et l'environnement

- Je choisis des méthodes de nettoyage plus saines et respectueuses de l'environnement (nettoyage à l'eau, produits écoresponsables)
- Je favorise les déplacements actifs (marche et vélo) et le co-voyage
- J'effectue des achats écoresponsables
- J'observe pour la biodiversité en installant des ruches et en sensibilisant les professionnels à la préservation des abeilles



PÔLE FEMMES-PARENTS- ENFANTS

CHG - AUBAGNE

[HTTPS://CH-AUBAGNE.EU/](https://ch-aubagne.eu/)

MATERNITE

- Consultations : **04 42 84 70 70**
- Secrétariat des Hospitalisations : **04 42 84 70 83**
- Bureau Sages-femmes : **04 42 84 70 84**
- Bureau Sages-femmes Coordinatrices : **04 42 84 70 85**

PEDIATRIE :

- Consultations : **04 42 84 71 95**
- Secrétariat : **04 42 84 71 38**

CAMSP : 04 42 18 02 30



Aide aux Mères et aux Familles à Domicile

Antenne Aubagne-La Ciotat
5 avenue Franklin Roos,
13600 LA CIOTAT

Téléphone : **04.42.08.94.00**
Portable : **06.72.70.84.66**
Réseau Présence Pennat : **07.86.52.61.22**

Las **TISF** (Techniques de l'Intervention Sociale et Familiale) l'association

Aide aux Mères et aux Familles à Domicile
Intervention dans les Bouches-du-Rhône auprès des familles avec enfants pour les soutenir sur tous les aspects de leur vie quotidienne lors d'un événement particulier.

Parce Qu'il y a toujours des changements dans la vie d'une famille, d'un couple (attente et arrivée d'un ou plusieurs enfants, problèmes de santé, séparation...) un soutien peut être le bienvenu pour se recentrer sur ce qui est important.

Aide aux Mères et aux Familles à Domicile
Antenne Aubagne-La Ciotat
5 avenue Franklin Roosevelt
13600 LA CIOTAT

Téléphone : **04.42.08.94.00**
Portable : **06.72.70.84.66**
Réseau Présence Pennat : **07.86.52.61.22**

