

MATERNITE CHEG AUBAGNE

Carnet de bord de la future maman



Centre Hospitalier Edmond Garcin

SOMMAIRE :

1. Présentation du pôle mère-enfant
2. Votre suivi de grossesse
3. Le jour de l'accouchement
4. Votre séjour en maternité
5. Le retour à la maison
6. Les prochains examens de santé pour vous et votre bébé

Photos de l'équipe



Chef de Service : Dr I. Savelli

Chef de Pôle : Dr P. Battaglini

Sage-femme coordinatrice :

Mme Dégez Bernadette

Dr D. Isak, Dr Souamès, Dr Azar,

Dr Zitoun

Dr Maisonneuve,

Dr Levy

Equipe de sages-femmes

et pédiatres,

Infirmières, Auxiliaires puer, ASH

Kiné, ostéopathe, psychologue

Présentation de pôle mère-enfant

Notre maternité est une maternité de Type 1 ce qui signifie que nous accueillons les nouveau-nés à partir de 35 semaines d'aménorrhée. Nous travaillons en lien avec les maternités de la région grâce au Réseau PERINAT MEDITERRANEE. Nous comptons environ 900 naissances par an.

La Maternité se situe au 1er étage de l'hôpital

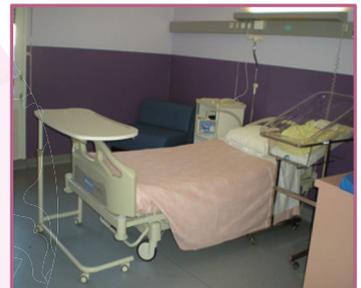
• Le service

- 16 chambres individuelles climatisées avec sanitaires intégrés (W.C et salle de bain)
- 1 nurserie
- 3 salles de naissance avec pour chacune une salle de réanimation nouveau-nés
- un espace physiologique d'accouchement
- une salle de césarienne avec une salle de réanimation nouveau-nés
- 2 salles de pré-travail
- 1 secrétariat

• Les consultations

- 1 salle d'urgences gynécologiques
- 1 salle de préparation à naissance
- 1 standard téléphonique
- 1 accueil
- 1 secrétariat
- 5 salles de consultations
- 2 salles d'attente

Le service Pédiatrie se situe au 5ème étage de l'hôpital et accueille les nouveau-nés lorsque leur état de santé le nécessite



Votre suivi de grossesse

Vous êtes enceinte, que faire ?

Vous devez prendre rendez-vous avec une sage-femme ou un gynécologue afin de confirmer l'état de grossesse. Le secrétariat vous répond de 9h à 16h30 du lundi au vendredi. Les coordonnées sont :



04 42 84 70 70

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 semaine 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 13 SA
- **2^{ème} trimestre** : échographie morphologique 21 à 23 SA
- **3^{ème} trimestre** : échographie de croissance 31 à 33 SA



Pensez à ramener tous vos documents concernant la grossesse à chaque consultation !

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

Vous avez une urgence ?

Si vous êtes enceinte de **moins de 6 mois**, adressez-vous aux Urgences Centrales 24H/24 qui vous dirigeront au besoin vers les urgences gynécologiques. Celles-ci vous accueillent en semaine de 9h à 17h et le samedi de 9h à 12h.

A partir du **6^{ème} mois de grossesse** ou 24 semaines d'aménorrhée, présentez-vous aux Urgences Maternités. La nuit de 20h à 7h, sonnez à la porte des urgences maternité et attendez son ouverture par le personnel soignant.

Consultation programmée

Jusqu'au 6^{ème} mois de grossesse, vous devez lors de chaque consultation vous faire enregistrer au bureau des entrées (hall d'accueil) pour réaliser une fiche de circulation.

A partir du 6^{ème} mois, le bureau des entrées vous fournit des étiquettes pour les consultations suivantes.

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 lequel vous avez rendez-vous.

En cas de consultation privée, présentez-vous au bureau des entrées pour récupérer des étiquettes avant de vous rendre au secrétariat.

Déclaration de grossesse

Une fois votre grossesse confirmée, vous effectuez un premier examen prénatal auprès de votre médecin (généraliste ou gynécologue) ou de votre sage-femme. Au cours de cet examen, vous ferez le point sur votre état de santé.

Comment déclarer votre grossesse ?

À l'issue de cet examen, votre médecin ou votre sage-femme vous remet un document en trois volets intitulé « Premier examen médical prénatal ».

Pour déclarer votre grossesse, adressez :

- le volet rose à votre caisse d'Assurance Maladie ;
- les deux volets bleus à votre caisse d'allocations familiales (CAF).

À noter : vous devez **déclarer votre grossesse** après l'échographie de 12 semaines d'aménorrhées pour bénéficier au plus vite de la prise en charge de votre grossesse au titre de l'assurance maternité.

Pensez à mettre à jour votre carte Vitale.

Le dépistage prénatal de la trisomie 21

Le dépistage de la trisomie 21 est un examen qui nécessite le consentement des parents et n'est pas obligatoire. Il est réalisé au premier trimestre de la grossesse. 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 une consultation avec un généticien et des examens complémentaires.

Entretien prénatal précoce de grossesse

Il s'agit d'un entretien, individuel ou en couple, avec une sage-femme, pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, et qui doit se dérouler, de préférence, durant le premier trimestre de la grossesse.

C'est un temps d'échanges et d'écoute, pendant lequel vous pouvez exprimer vos attentes, notamment par rapport à votre grossesse, votre accouchement ou toutes autres questions concernant la vie de bébé. Vous pouvez échanger au sujet de votre projet de naissance. N'hésitez pas à évoquer vos difficultés médicales, psychologiques ou sociales. 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

1. 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. Si nécessaire nous pouvons vous orienter vers une diététicienne.

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 *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)
- Les fromages râpés industriels
- La croûte des fromages : ôtez-la systématiquement
- Certaines charcuteries : rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée...
- La viande crue ou peu cuite
- Le poisson cru, coquillages

La toxoplasmose :

Cette infection est due à un parasite présent naturellement dans la terre : il peut donc se retrouver sur les végétaux et, par transmission dans la viande. Elle peut aussi être transmise par les chats. Le dépistage de la toxoplasmose est systématique : il se fait par prise de sang au début de la grossesse et est généralement prescrit par le médecin ou la sage-femme.

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.**



2. 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, **ZERO ALCOOL** pendant la grossesse.



3. La consommation de tabac

Si vous fumez, nous pouvons vous aider à diminuer ou arrêter la consommation de tabac. Les substituts nicotiques sont remboursés durant la grossesse. Des consultations avec un tabacologue sont possible dans l'hôpital (tel : 0442847125) L'arrivée de bébé est une belle motivation pour essayer de changer les habitudes !!

4. La consommation de produits stupéfiants

Elle est proscrite et vous pouvez demander une consultation d'addictologie.

5. 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.

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 et la 28 semaines d'aménorrhée selon les recommandations en vigueur.

Un dépistage approfondi 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 au laboratoire où vous aurez une première prise de sang : la glycémie à jeun. Par la suite, vous allez ingérer 75g de glucose au goût orange ou citron. Une deuxième prise de sang sera réalisée une heure et deux heures après l'ingestion, l'objectif étant de tester la réaction de votre organisme lors de l'ingestion de sucre.

En cas de diabète gestationnel, une consultation avec une infirmière spécialisée en diabétologie vous proposera un régime à suivre dans un premier temps.

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 dans le cadre d'une hospitalisation à domicile (HAD).

La consultation d'anesthésie

Elle doit être réalisée au cours du 8ème mois de grossesse. Elle est obligatoire que vous souhaitiez ou pas une anesthésie péridurale durant votre accouchement. Un questionnaire à remplir vous sera distribué en temps voulu avec les coordonnées du secrétariat d'anesthésie. La consultation se déroule au rez-de-chaussée porte 5.

Lors de la consultation, l'anesthésiste vous informera sur les techniques et contre-indications de l'anesthésie péridurale et vous prescrira un bilan sanguin à réaliser 3 semaines avant le terme prévu.

Visite maternité

La visite de notre maternité est réalisée par une sage-femme une fois par semaine. Vous pouvez venir accompagnée d'une personne majeure de votre choix. N'hésitez pas à prendre rendez-vous auprès du secrétariat des consultations à partir du 6^{ème} mois de grossesse !

Photos sur le site www.ch-aubagne.fr rubrique Maternité

Préparation à la naissance et à la parentalité

A réaliser entre le 5^{ème} et le début du 8^{ème} mois, ces séances 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 huit séances de préparation à la naissance remboursées à 100% par la sécurité sociale.

- > **Au sein de l'hôpital** : Tous les jeudis en groupe sur rendez-vous.
Nous vous proposons une préparation basée sur la sophrologie et le yoga prénatal.

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

Votre projet de naissance : il est accompagné par l'équipe obstétricale et peut permettre la présence du père à toutes les étapes de la grossesse et de la naissance.



Consultations allaitement et cours

Des séances d'information permettent avant la naissance d'aborder l'allaitement, en petit groupe de 4 personnes.

Des consultations d'allaitement plus personnalisées sont également proposées.

Accompagnement psychologique et social

Si vous en avez besoin, nous pouvons vous orienter vers une assistante sociale (tél. 04 42 84 75 66), une psychologue (tél. 06 09 34 73 16) ou une conseillère conjugale familiale (tél. 04 42 84 70 83) au sein de l'hôpital.

Dépassement de terme

Deux jours avant le terme prévu, vous devez appeler le bureau des sages-femmes **04.42.84.70.84** afin de convenir d'un rendez-vous pour le jour du terme. Lors de cette consultation, il vous sera fait une échographie, un enregistrement monitoring et un examen obstétrical, dans le service Maternité.

Le jour de l'accouchement

Les motifs de venue à la Maternité

Plusieurs raisons peuvent vous amener à consulter en urgence:

- Pertes de liquide amniotique c'est à dire une perte de liquide transparent en petite quantité de manière répétée ou une quantité abondante. En cas de doute, un test simple et rapide peut être réalisé.
- Pertes de sang rouge ou marron
- Diminution des mouvements de votre bébé.
- 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**, vous êtes attendue vers 15h30 le jour convenu au bureau des sages-femmes en maternité. Vous serez alors installée dans une chambre et une sage-femme s'occupera de vous informer des suites de l'hospitalisation.

Le déclenchement

Le déclenchement consiste à provoquer des contractions de l'utérus pour faire démarrer le travail (c'est-à-dire le processus qui aboutit à l'accouchement). Il est parfois nécessaire (terme dépassé par exemple) ; il est décidé après évaluation médicale.

La césarienne programmée

Une césarienne peut être décidée en fonction des éléments contenus dans votre dossier obstétrical. Pour cela, vous rentrerez à la maternité la veille de la naissance programmée. Vous devrez prendre une douche avec de la Bétadine le soir et le matin de la césarienne ; un bilan sanguin sera réalisé à votre arrivée avec la pose d'un cathéter. Il sera nécessaire pour vous administrer les antalgiques après la naissance.

La présence du père est possible 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 les différents intervenants.

Pour information un médecin anesthésiste est sur place 24h/24h.

L'accueil du nouveau-né en salle de naissance

Nous essayons au maximum de privilégier la rencontre avec votre enfant.

Pour cela, dès la naissance et durant les deux heures de surveillance après l'accouchement, votre bébé sera en peau à peau avec vous 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 le ventre de sa mère et le monde extérieur. Ce contact vous aidera aussi à faire connaissance avec votre nouveau-né.

En cas de nécessité, nous ferons les gestes appropriés à votre enfant en salle de soins puis le réinstallerons à vos côtés. Un examen clinique est réalisé en sortie de salle de naissance.

Vous connaîtrez le poids de votre bébé mais sa taille sera mesurée seulement le lendemain de la naissance.

La personne accompagnante

Pour des raisons d'hygiène et de sécurité, une seule et unique personne majeure est autorisée à accompagner la future maman au bloc d'accouchement. Elle sera revêtue d'une blouse et de sur chaussures.

La déclaration de naissance

La déclaration doit être faite dans les 3 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, vendredi :
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

- Le mercredi de 8h30 à 19h sans interruption
- Le samedi matin de 9h00 à 12h00

Documents à fournir :

- Déclaration de naissance de l'hôpital.
- Carte nationale d'identité des deux parents.

Eventuellement :

- Le livret de famille
- Reconnaissance anticipée
- Formulaire de choix de nom

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

POUR LA DECLARATION DE NAISSANCE

- Livret de famille, Pièces d'identité (2 parents)
- Reconnaissance anticipée (si besoin)

Si vous désirez un double nom de famille, faire les démarches nécessaires à la mairie ou en parler aux Sages-femmes.

Le séjour en maternité

La valise de maman et bébé

TROUSSEAU POUR BEBE

- 4 Brassières en laine manches longues
- 5 Bodys en coton 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

TROUSSEAU POUR MAMAN

- 4 Chemises de nuit ou pyjamas (ouvert devant si allaitement)
- Pour le jour : vêtements confortables (ouvert devant)
- Serviettes périodiques + slips jetables
- 1 savon d'hygiène intime
- Serviettes de bain
- 1 Brumisateurs d'eau
- 1 Thermomètre
- Des bouteilles d'eau
- 1 Paire de pantoufles
- 1 Carnet de notes + 1 stylo
- carte vitale et carte de mutuelle

SI VOUS ALLAITEZ

- 2 Soutiens-gorges d'allaitement
- Cousin d'allaitement si possible
- 1 gel douche non parfumé

Facultatif : 1 montre + 1 veilleuse ou lampe de chevet + 1 drap ou sac de couchage pour accompagnant.

N'apportez aucun objet de valeur

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 l'hôpital, contre la remise d'un reçu.

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

La restitution des dépôts est possible, du lundi au vendredi, de 8H30 à 16H00, sauf jours fériés.

REPAS

Vos repas sont servis aux horaires suivants :

- **PETIT DEJEUNER : 8H00**
- **DEJEUNER : 12H00**
- **DINER : 18H00**

Dès votre arrivée, vous recevrez la visite d'une diététicienne qui prendra en charge vos demandes et les évaluera en fonction de vos besoins.

Si votre état de santé le nécessite, après prescription médicale, un régime vous sera proposé et les informations utiles vous seront communiquées pour sa poursuite éventuelle après votre sortie.

Un repas pourra également être servi à l'accompagnant. Des tickets accompagnants sont en vente au Bureau des Entrées, du lundi au vendredi (8H00-18H00). Dans tous les cas, adressez vous au cadre du service.

Nous laissons à votre disposition un micro-onde et un réfrigérateur pour déposer votre nourriture personnelle. 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.

Vous pourrez ainsi communiquer avec l'extérieur jusqu'à épuisement de votre forfait qu'il vous appartiendra alors de renouveler. Vous pourrez également être appelé directement par vos correspondants qui devront composer le 04 42 84 suivi des 4 chiffres personnels communiqués par le standard.

TELEVISION – RADIO

L'usage d'une radio peut être autorisé par le cadre du service. 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. Adressez vous au RELAIS H, poste 6920.

L'utilisation d'un récepteur personnel est interdite. Dans tous les cas, veillez à ne pas importuner votre voisine qui désire se reposer.

LINGE

Le linge de lit dont vous aurez besoin pendant votre séjour est fourni par l'établissement qui, en effectue le change aussi souvent que nécessaire.

Pour votre confort personnel, il vous est recommandé d'apporter votre linge (pyjama, chemise de nuit, serviette) et vos objets de toilette. 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 pourrez bénéficier d'une séance d'ostéopathie les mardis et vendredis sur prescription médicale.

Les visites

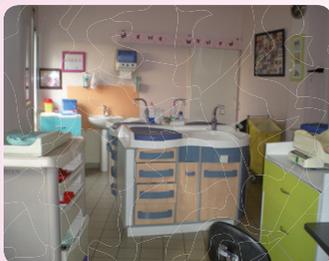
La maternité est avant tout un lieu calme et de repos. Veillez à ne pas avoir trop de visites durant le séjour. Pour ne pas perturber les soins du matin et assurer votre sécurité, les visites sont autorisées de **12h00 à 20h00**. Toutes les chambres bénéficient d'un lit accompagnant. Le papa est autorisé à rester auprès de la maman la première nuit après la naissance (deux nuits en cas de césarienne).

Afin de ne pas perturber le bon déroulement des soins et le respect du personnel, le lit accompagnant doit être replié avant **8h00**; 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 néonatal pour la surdité.



A. 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 sorties vous seront expliquées ainsi que le Carnet de Santé de votre enfant. Vous pouvez prendre rendez-vous pour la consultation post-natale avec un gynécologue ou une sage-femme dans les 8 semaines après la naissance. Ce rendez-vous peut être pris durant le séjour auprès de la secrétaire de la maternité.

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.

Le retour à la maison

Le Programme d'Accompagnement du retour à Domicile (PRADO) mis en place par l'assurance maladie prévoit pour les femmes qui viennent d'accoucher la visite d'une sage-femme chez vous. Elle s'assurera de votre bonne santé, de celle de votre enfant et accompagnera les premiers soins que vous lui délivrerez.

Après l'accouchement, les saignements durent environ 3 semaines. Ce temps permet à l'utérus de reprendre la taille habituelle en se contractant (contractions utérines nommées tranchées) et que le col utérin se referme. 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 aux environs de la 4^{ème} semaine après la naissance. Il peut être différé par la prise de contraception ou l'allaitement. Il faut savoir que l'ovulation a lieu 14 jours environ avant les saignements. Vous pouvez donc démarrer une grossesse avant le retour de ces saignements, d'où l'intérêt de prendre des mesures contraceptives dès j 21 du post partum.

La grossesse (le poids de bébé et les hormones) et l'accouchement sollicitent le périnée, hamac musculaire du bassin qui soutient les organes pelviens et permet de retenir les urines et les selles. Ce périnée ayant été fragilisé pendant la grossesse, il est conseillé d'éviter de porter et/ou de pousser des charges lourdes (poids de référence votre nouveau-né) et de différer la reprise d'activités sportives. Seule la marche est autorisée avant la rééducation du périnée et des abdominaux.

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

Si vous n'allaites pas, vous pouvez avoir une montée laiteuse c'est à dire des seins lourds, chauds et augmentés de volume. Vous pourrez prendre des anti-inflammatoires, mettre des brassières soutenantes, alterner le chaud et le froid pour vous soulager. Le désagrément dure en général moins de cinq jours.

***Lors de votre retour à domicile,
vous pouvez bénéficier d'un suivi précoce
(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 <http://www.ordre-sages-femmes-bdr.fr/sages-femmes-liberales> ou annuaire conseil ordre national des sages femmes)
- Par le service de PMI de votre secteur
- En consultation néonatale les lundis et jeudis, service des Consultations Pédiatriques tel. : 04 42 84 71 95, RdV peut être pris à la Maternité avant la sortie.

- En consultation d'allaitement avec une consultante en lactation certifiée :
> **A la Maternité d'Aubagne** : les mardis, jeudis, vendredis
RdV au 04 42 84 70 86 ou 04 42 84 70 83 (secrétariat des consultations)

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



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

- > A la maternité de La Ciotat
- > A la maternité d'Aix en Provence
- > A la maternité de l'Hôpital Nord de Marseille

> **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) un mois après la naissance de votre bébé, ou plus tôt si nécessaire.



ESPACE PHYSIOLOGIQUE



Les questions à poser



A large rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal dotted lines for writing. The background of this area features a faint, light pink silhouette of a pregnant woman's profile, facing left.

Mes dates à retenir : Dernières règles .../.../....
 Début de grossesse .../.../....
 Terme prévu .../.../....

Rendez-vous	Date et Heure	Praticien	Commentaire
Consultation 1 ^{er} trimestre			
Echographie 1 ^{er} Trimestre			
Entretien prénatal précoce			
Consultation 4 ^{ème} mois			
Consultation 5 ^{ème} mois			
Echographie 2 ^{ème} trimestre			
Consultation 6 ^{ème} mois			
Consultation 7 ^{ème} mois			
Echographie 3 ^{ème} trimestre			
Consultation d' anesthésie			
Consultation 8 ^{ème} mois			
Consultation 9 ^{ème} mois			
Autre : cours/ visites			
Consultation post-natales			

Pôle Mère-Enfant CHEG - Aubagne www.ch-aubagne.fr

MATERNITE

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

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 Roosevelt
13600 LA CIOTAT

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



Les **TISF** (Techniciennes de l'Intervention Sociale et Familiale)
de l'association
d'**Aide aux Mères et aux Familles à Domicile**
interviennent 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 Périnat* : 07.86.52.61.22