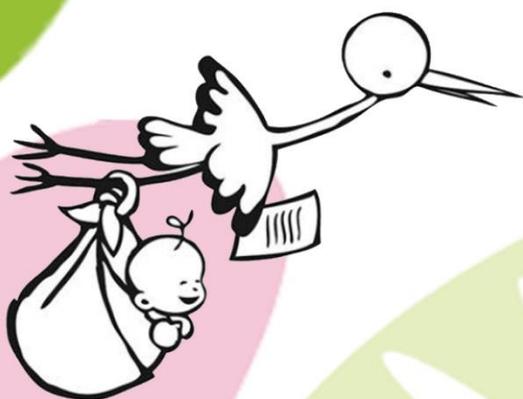


Bienvenue

Livret d'accueil de la maternité

du Centre Hospitalier
de la Région de Saint Omer



Bienvenue

Le Centre Hospitalier de la Région de Saint Omer dispose d'une maternité de niveau 2A, qui inclut une unité de Néonatalogie et peut ainsi assurer le suivi des grossesses à risque et des nouveaux nés nécessitant une surveillance particulière.

Notre maternité ainsi que le service de Néonatalogie sont inscrits dans la démarche IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébé).

L'équipe de la Maternité vous propose son nouveau livret d'accueil, encore plus complet que le précédent. Retrouvez toutes les informations indispensables concernant votre grossesse, votre accouchement, votre séjour en Maternité et votre sortie à domicile.



Sommaire

Mot d'accueil	p. 2
En attendant bébé	p. 4
Présentation de la maternité	p. 4
Le suivi de grossesse	p. 5
Bien préparer sa consultation	p. 6
L'entretien pré-natal personnalisé	p. 6
La préparation à la naissance	p. 7
Le projet de naissance	p. 11
Quelques conseils	p. 12
- Alimentation et grossesse	p. 12
- Tabac et grossesse	p. 15
- Les maux de grossesse	p. 16
- Santé environnementale	p. 17
- Violences faites aux femmes	p. 18
Le saviez vous ?	p. 19
- Allaitement	p. 19
- Peau à peau	p. 20
- Proximité / non-séparation	p. 20
Que faut-il apporter pour votre séjour en maternité ?	p. 21
La naissance	p. 22
Le départ pour la maternité	p. 22
Votre arrivée aux urgences obstétricales	p. 24
Le déroulement de l'accouchement	p. 25
Bienvenue bébé	p. 27
La néonatalogie	p. 28
Le séjour à la Maternité	p. 30
L'équipe de maternité	p. 30
La déclaration de naissance	p. 31
Les visites	p. 32
Les soins	p. 33
Votre confort	p. 41
La durée d'hospitalisation	p. 42
Votre sortie	p. 43
Le retour à la maison	p. 44
Pour maman	p. 44
Pour bébé	p. 46
Mon agenda de rendez-vous	p. 48
Mon projet de naissance	p. 50
Ma to do list	p. 51
Annexes	
Questionnaire d'addictologie	
Questionnaire d'anesthésie	
Personne de confiance	
Sortie précoce de maternité	
Dates des carrefours et forums	

En attendant bébé

Présentation de la maternité

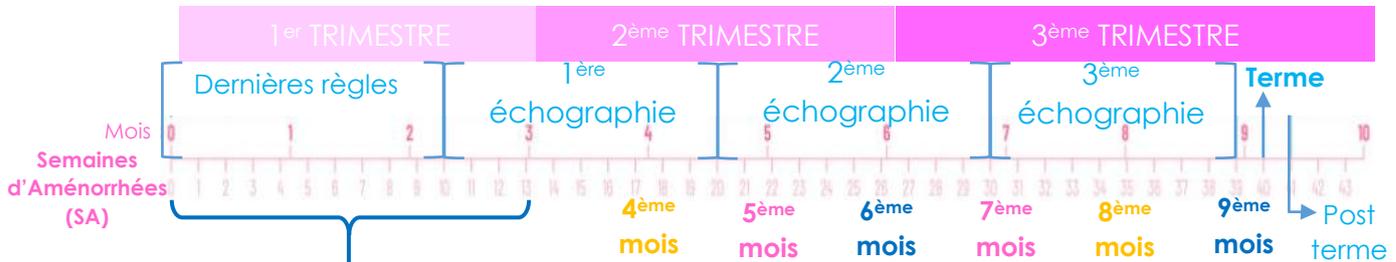
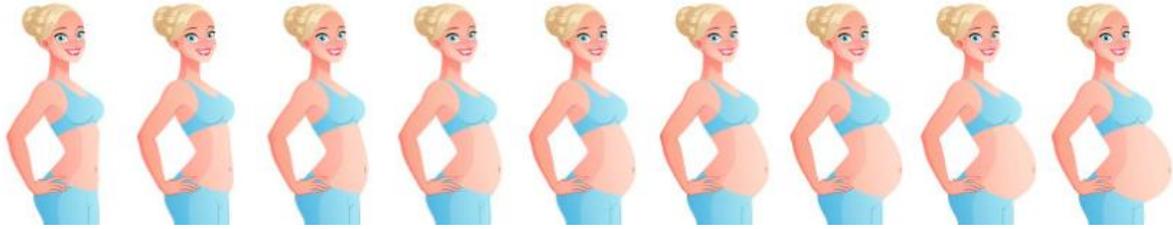
Les équipes du Pôle Femme - Mère - Enfant sont heureuses de vous accueillir et de vous accompagner durant cette belle période.

Notre maternité en quelques chiffres (données 2022)

- 1.086 naissances
- Accouchement avec péridurale : 72%
- Accouchement sans péridurale : 10%
- Allaitement maternel : 52%
- Accouchement par césarienne : 18%
- Nouveaux nés transférés en Néonatalogie : 7%



Le suivi de grossesse



1ère consultation
se fait avant 14 SA :
la déclaration de grossesse
sera remplie et vous devrez
l'adresser à la caisse
d'allocation familiale
et de sécurité sociale

Prise de sang pour le groupe
sanguin et les différentes
sérologies (toxoplasmose,
rubéole, hépatites, HIV, syphilis)

Echographie entre 11 et 14 SA
suivie d'une prise de sang pour
le dépistage de la trisomie 21

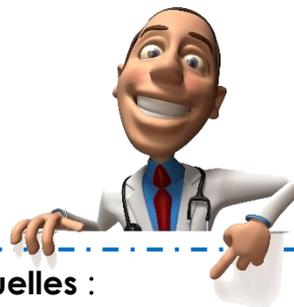
2ème consultation
Entretien
prénatal
précoce
(obligatoire)

3ème consultation
Echographie
entre 20 et 24 SA

5ème consultation
Début des 4 séances
de préparation
à l'accouchement
et à la parentalité

7ème consultation
Consultation
avec un
anesthésiste
(obligatoire)

Prélèvement
vaginal



Les consultations mensuelles :

Par qui ?

- une sage-femme,
- un médecin gynécologue-obstétricien,
- un médecin généraliste.

Où ?

- à l'hôpital,
- en cabinet en ville,
- à la PMI.

Bien préparer sa consultation

Prise de rendez-vous : secrétariat de gynécologie-obstétrique - **03.21.88.72.14**

- ✓ Veuillez-vous présenter à l'accueil administratif dans le hall de l'établissement pour faire vos étiquettes, **20 minutes avant l'heure** de votre rendez-vous.
- ✓ Un seul accompagnant est autorisé lors des rendez-vous.
- ✓ La présence des enfants en consultation ou en échographie est déconseillée.
- ✓ En cas d'empêchement, pensez à annuler votre RDV **48h d'avance**.

Les consultations de gynécologie-obstétrique se situent au même niveau que le hall (cf. fléchage aux murs).

A chaque consultation, merci de ramener les documents suivants :

- Votre pièce d'identité (carte d'identité ou passeport),
- Votre carte vitale (ou votre attestation),
- Votre carte de mutuelle,
- Eventuellement votre dossier obstétrical,
- **Les photocopies et les originaux** de toutes les prises de sang et les comptes rendus d'échographies concernant cette grossesse.

L'entretien prénatal personnalisé

C'est un moment d'écoute, d'échanges et d'informations autour de votre grossesse, de votre accouchement et de l'arrivée de votre enfant.

Il est obligatoire et permet :



- de répondre à vos questions,
- d'avoir un suivi de grossesse personnalisé,
- d'être accompagnée dans vos choix et vos décisions à prendre,
- d'être orientée vers d'autres professionnels pour m'apporter une aide supplémentaire,
- de planifier, si vous le souhaitez, des séances de préparation à la naissance et à la parentalité

Vous pouvez aborder :

- ✓ vos droits
- ✓ vos craintes (« je ne me sens pas prête à être mère », « je n'ai pas le moral », « je me sens isolée »...),
- ✓ votre projet naissance (vos souhaits, vos attentes),
- ✓ vos questions sur l'allaitement, etc.

Quand ? Idéalement au **4^{ème} mois**, après votre déclaration de grossesse.

Pour qui ? Toutes les femmes enceintes et pour chacune des grossesses

Avec qui ? Une sage-femme ou votre obstétricien

Où ? Dans un bureau dans le service de consultations gynécologiques-obstétriques

Prise de rendez-vous : Secrétariat de gynécologie-obstétrique - **03.21.88.72.14**

Comment se déroule-t-il ? Son contenu est confidentiel et personnalisé

- ✓ Un compte-rendu sera rédigé avec vous dans votre dossier obstétrical, reprenant vos souhaits
- ✓ Aucune prescription médicale n'est nécessaire,
- ✓ Il est pris en charge à 100% par la sécurité sociale.

La préparation à la naissance

La préparation classique

Elle se compose de 4 séances de 2 heures par groupe de 6 futures mamans.



C'est un moment d'échange et de partage durant lequel différentes informations pratiques vous seront données (motifs de consultations aux urgences, nécessaire à prévoir pour le jour J), des explications diverses concernant l'accouchement (signes de début de travail, les notions de pré-travail et de travail, le déclenchement, l'accouchement physiologique, la césarienne, les premiers soins de bébé), votre séjour en maternité, votre retour à la maison et la place du père.

Lors de ses séances vous aurez la possibilité d'essayer différents moyens de vous soulager à la maison mais également en salle de naissance.

Ces séances sont remboursées dans le cadre de votre suivi de grossesse.

Prise de rendez-vous : secrétariat de gynécologie-obstétrique - **03.21.88.72.14**

Hypnose

Au CHRSO, vous pouvez prendre rendez-vous durant votre grossesse pour des consultations de préparation à l'accouchement d'auto-hypnose.

Seule ou accompagnée du co-parent, vous serez accueillie par une infirmière anesthésiste spécialisée et diplômée en hypnose. Au programme : gestion de la douleur et des angoisses pendant la grossesse et au moment de l'accouchement.

Les rendez-vous sont remboursés dans le cadre de votre suivi de grossesse.



Prise de rendez-vous

Secrétariat d'anesthésie

03.21.88.74.91

Secrétariat de gynécologie

03.21.88.72.14



Haptonomie

L'haptonomie permet d'accueillir l'enfant avant même sa naissance et avant la perception de ses premiers mouvements.



Renseignements et inscription
Secrétariat de gynécologie
03.21.88.72.14

C'est une « préparation » qui se fait **IMPERATIVEMENT** en couple car elle prépare à la parentalité, elle permet de vivre la naissance à deux avec l'enfant à venir, d'être actif à l'accouchement, de ne pas subir la naissance.

- Séances effectuées par une sage-femme diplômée en haptonomie,
- Séances personnalisées en couple,
- Durée : 1h30,
- 7 séances (adaptation selon la date de démarrage, des séances par rapport au terme de la grossesse),
- Le jeudi jusque 19h,
- Séances prises en charge par la sécurité sociale.

La place du co-parent



Une réunion de 2h dédiée spécialement aux pères et aux co-parents est organisée régulièrement au sein du service de maternité du CHRSO.

Elle s'organise par groupe de 5 couples : 1h en couple avec la visite de la maternité puis 1h par groupe de mamans et de co-parents séparés.

Elle est animée par notre sage-femme ou sage-homme, une puéricultrice et une auxiliaire de puériculture, qui aborde la place du père et du co-parent durant toute la grossesse, à l'accouchement et durant le séjour en maternité.

Des thèmes comme le ressenti du père et du co-parent, le processus jusqu'à la paternité, sa place d'homme, de conjoint et de père ou encore la « couvade » ou la dépression du post-partum chez le co-parent y sont abordés.

Ateliers portage



Des ateliers portage vous sont proposés au sein du pôle femme-mère-enfant. Ils sont animés par des monitrices formées et bienveillantes. Elles s'adaptent aux besoins et aux projets de chaque futurs ou jeunes parents.

Le portage physiologique apporte beaucoup de bienfaits :

- Que ce soit pour le bébé : diminution de la durée des pleurs, amélioration de la digestion, contribution à un bon développement psychomoteur, sentiment de détente et de bien-être...
- Ou le porteur : liberté des bras, amélioration de l'allaitement maternel, développement de la confiance en soi et en son rôle de parents, sentiment de plaisir,...

Ces ateliers vous permettront :

- De pratiquer les différents moyens de portage,
- D'apprendre les règles de sécurité et de confort,
- D'avoir des conseils sur vos futurs achats selon vos projets.

Venez passer un agréable moment d'échanges et de partage.

- Ouverts à tous : seul(e), accompagné(e), avec bébé (jusque 18 mois) ou sans bébé,
- Pour les futurs ou les jeunes parents,
- En pré natal : par groupe de 2 mamans,
- En post natal : en individuel,
- Tous les 4 premiers lundis du mois (hors vacances scolaires),
- Tarif : 20€ pour 2h d'atelier
- Renseignements et inscriptions : secrétariat de gynécologie - **03.21.88.72.14**



Forum séjour en maternité

Une psychomotricienne et une puéricultrice vous invitent à une réunion d'information du séjour en maternité pour les femmes enceintes.



La psychomotricienne profitera de ce moment d'échange pour aborder :

- La présentation de l'équipe du centre médico Psychologique (CMP) ;
- Le développement neurosensoriel du fœtus (vue, ouïe, odorat, toucher...) et du nouveau-né ;
- Les compétences motrices du nouveau-né à la naissance ;
- Les différents outils pour l'éveil du bébé (transat, tapis de jeux, couchage...).

La puéricultrice vous présentera :

- Le service de maternité en général : les chambres, les heures de visites, le téléphone, le tabac, les accompagnants ;
- Le personnel : les différents intervenants ;
- Le déroulement du séjour à la maternité : la tétée de bienvenue, le matériel pour le séjour, le trousseau ;
- Les conseils pour le retour à domicile (laits, biberons, diversification alimentaire, soutien PMI, visites chez le médecin...)

Elles répondront également à toutes vos questions et vos inquiétudes.

Carrefour allaitement

Tous les 3^{èmes} mardis du mois de 14h30 à 16h30, en salle de préparation à la naissance, ont lieu des réunions animées par une puéricultrice consultante en lactation autour du thème de l'allaitement maternel.

De jeunes parents dont le bébé est allaité mais aussi des futurs parents échangent des informations sur le déroulement des premiers jours de bébé, les difficultés rencontrées mais aussi les bénéfices tirés. Ces informations prénatales sont importantes pour guider les futurs parents dans leur choix.

Ces témoignages permettent aux futurs parents de pouvoir se projeter dans la réalité, d'aborder différentes phases de l'allaitement maternel comme par exemple la compatibilité de l'allaitement avec la reprise du travail, etc.



Ces partages permettent un soutien dans cette belle expérience !

Renseignements et inscriptions :

Secrétariat de gynécologie - **03.21.88.72.14**

Consultation d'allaitement

Ce sont des consultations individuelles pour faire le point sur l'allaitement maternel avec une puéricultrice ou une sage-femme consultante en lactation.

Renseignements et inscriptions Secrétariat de gynécologie **03.21.88.72.14**

Quand ? Les 1^{er}, 3^{ème} et 4^{ème} mardi du mois

Où ? En salle de psychomotricité au sein du service de maternité

Activités physiques adaptées



L'activité physique adaptée pour les femmes enceintes est un programme de sport santé adaptée à la grossesse et au post partum va être mis en place.

Il s'articule autour d'activités physiques adaptées de différents types (endurance, renforcement musculaire, assouplissement) pour la femme enceinte et encadrées sous la conduite d'un enseignant en Activités physiques adaptées.



Ainsi ces activités permettraient de limiter voire de diminuer les complications dues à la grossesse et de maintenir ou d'améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires des futures mamans.

Le projet naissance



Vous avez un projet naissance ?

L'équipe de maternité sera ravie de vous accompagner...
Pour qu'il soit réalisable, il doit être bien préparé.

Dès sa rédaction, il est essentiel :

- ✓ De partager votre projet de naissance avec les professionnels pour en prendre connaissance ;
- ✓ D'échanger avec le médecin ou la sage-femme afin de bien comprendre les implications de chacune de vos demandes.

Vous trouverez un exemplaire de projet naissance vierge dans ce livret

Quelques conseils

Alimentation et grossesse

Equilibrer et varier votre alimentation, pour vous et votre bébé :

En effet, il ne faut pas négliger vos apports en minéraux, vitamines et oligoéléments :

→ Les folates ou vitamines B9 :

Ils jouent un rôle important dans le développement du système nerveux de l'embryon.



Où en trouver ?



Majoritairement dans les fruits et légumes

→ Le calcium :

→ Il permet d'assurer la construction du squelette de votre bébé.



Où en trouver ?



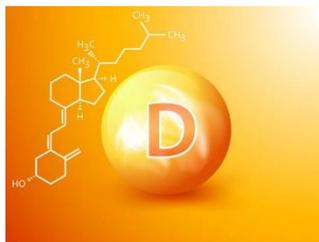
Dans les produits laitiers et les eaux minérales riches en calcium (>150mg/L)

→ La vitamine D :

→ Elle permet une meilleure absorption du calcium des aliments.



Où en trouver ?



Il existe une supplémentation en vitamine D si vos réserves sont insuffisantes. Il existe également des produits laitiers enrichis en vitamines D.

→ Le fer :

Les besoins en fer augmentent pendant la grossesse.



Où en trouver ?



Dans la viande, le poisson et les légumes secs (lentilles, pois chiches...)

Quelques précautions pendant la grossesse :



Modérer les boissons contenant de la caféine



Zéro alcool pendant la grossesse

Quelques règles d'hygiène pour prévenir les infections :

Se laver les mains régulièrement
à l'eau et au savon



→ Dans la cuisine :

Séparez bien les aliments crus et cuits



Décongelez vos aliments au réfrigérateur (et pas en à température ambiante)

Filmez vos aliments

Nettoyez régulièrement le réfrigérateur

→ La listériose et la toxoplasmose :

Évitez certains aliments pendant 9 mois pour éviter les risques d'infections comme **la toxoplasmose** et **la listéria**, habituellement sans gravité mais qui peuvent avoir des conséquences graves sur votre enfant quand vous êtes enceinte.

La toxoplasmose est due à un parasite présent dans la terre et donc sur les végétaux ou dans la viande, si vous n'êtes pas immunisée :

Bien cuire la viande et éviter les viandes fumées ou marinées (gibier)

Lavez très soigneusement les légumes, les fruits et les herbes aromatiques

La listéria est une bactérie qui peut se trouver dans les aliments. Pendant la grossesse :

Évitez les fromages à pâte molle à croûte fleurie (type camembert) et à croûte lavée (type munster) **surtout s'ils sont au lait cru**

Enlevez la croûte de tous les fromages

Évitez les coquillages et poissons crus (sushi, surimi...), les poissons fumés (truite, saumon...)

Évitez certaines charcuteries (rillettes, pâtés, foie gras...), la viande crue ou peu cuite

L'équilibre alimentaire pendant la grossesse :

Les fruits et les légumes :

Au moins **5 portions** par jour

A chaque repas et en collation



Crus

Cuits

En potage

En conserves

Surgelés

Frais

Veiller à bien les laver et supprimer toutes traces de terre

Les féculents et les produits céréaliers :

A chaque repas pour éviter les fringales



Pommes de terre

Blé

Légumes secs

Pâtes

Riz

Pain

Biscottes

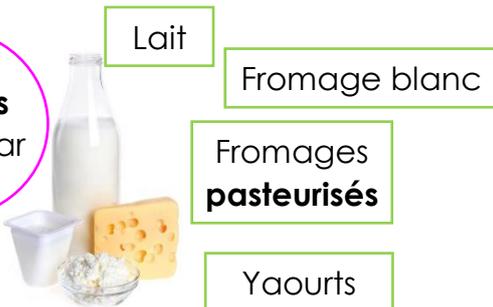
Purées

Semoule

Petits pois

Le lait et les produits laitiers :

3 à 4 produits laitiers par jour



Lait

Fromage blanc

Fromages pasteurisés

Yaourts

Les boissons :

A volonté

L'eau est la **seule** boisson indispensable



Limiter les boissons sucrées

Pas de boissons alcoolisées

Les matières grasses :

Limiter la consommation

Limiter les sauces (mayonnaise)



Crème fraîche

Beurre

Huile

Le sel :

A limiter

Réduire l'ajout dans la cuisson

Ne pas resaler sans avoir goûté



Les produits sucrés :

Eviter les aliments gras et sucrés qui favorisent la prise de poids (pâtisseries, viennoiseries, confiseries, crèmes desserts, glaces, barres chocolatées...)



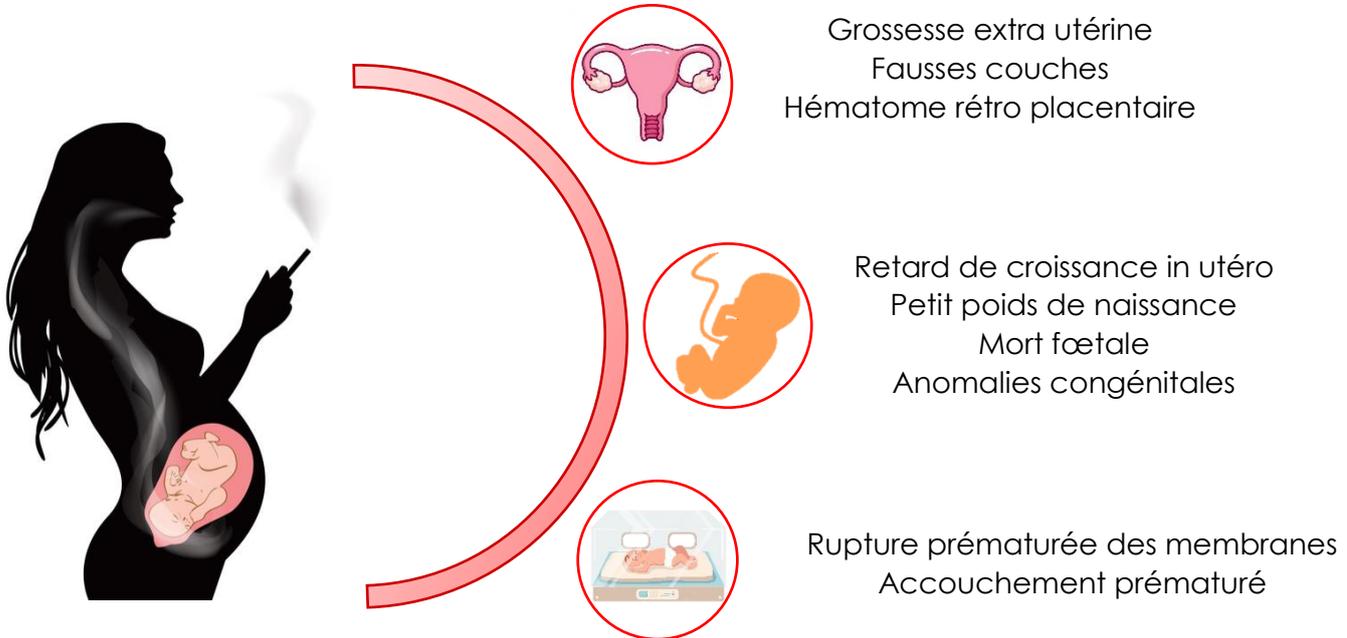
Limiter la consommation

Tabac et grossesse

Les risques liés au tabac sur le fœtus et le nouveau-né :

→ Pendant la grossesse :

Risques de :



Le tabac entraîne une moins bonne oxygénation du fœtus qui peut entraîner :

- une augmentation du rythme cardiaque,
- une perturbation de la croissance des poumons,
- une diminution des mouvements fœtaux.



→ Après l'accouchement :

Le tabagisme pendant la grossesse entraîne, chez le nouveau-né exposé in utéro, des risques de :

- Mort subite du nourrisson
- Cancers
- Asthme, otites et infections respiratoires
- Allergies
- Surpoids, obésité, diabète

Il est recommandé de :

- créer un environnement sans tabac (domicile, voiture)
- procéder à un sevrage tabagique pour la maman et son entourage

Pour vous aider, notre équipe de tabacologie peut vous accompagner :

- Bilan tabagique personnalisé lors de votre hospitalisation ou en consultation externe,
- Proposition d'un programme d'arrêt du tabac en groupe le mardi de 17h à 20h (sur inscription au **03.21.88.73.10**)
- Permanence hebdomadaire dans le hall du pavillon Flandres tous les 1^{ers} jeudis du mois (gratuit et sans rendez-vous).



Les maux de grossesse

En cas de nausées et de vomissements :

Généralement les nausées s'arrêtent au 4^{ème} mois

Pour diminuer les nausées :

- Prenez des repas moins copieux ;
- Fractionnez votre alimentation en petite collation pour éviter des périodes de jeûne trop longues entre les repas.

En cas de remontées acides :

Fractionnez
les repas

Mangez
lentement et
calmement

Ne vous
couchez pas

Eviter les repas
gras, acides,
épicés et
pimentés

Mastiquez
bien

En cas de constipation :

- Hydratez-vous bien : buvez de l'eau en quantité suffisante (1,5L par jour)



- Augmentez l'apport des aliments riches en fibres :



Fruits et
légumes

Légumes secs

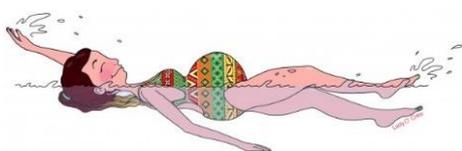


Pains complets

Féculents et
céréales
complets



- Pratiquez une activité physique : au moins 30 minutes de marche ou natation par jour (sauf contre-indications).



Santé environnementale

Certaines de nos habitudes de vie nous exposent à des substances toxiques. Pendant la grossesse, ces polluants peuvent atteindre le fœtus et avoir des conséquences sur son développement et sa santé future. En adoptant quelques gestes simples, il est possible de favoriser un meilleur environnement pour son futur bébé.

Habitat

- La **peinture** peut émettre des substances chimiques nocives pour la santé de votre bébé. Il est donc fortement déconseillé à la future maman de peindre elle-même la chambre de son enfant. Préférez les produits étiquetés A+. Pendant la durée des travaux de la chambre, pensez à l'aérer quotidiennement et attendez au moins 3 mois avant de faire dormir votre bébé dans une chambre rénovée.
- Pour effectuer le **ménage**, certains produits sont efficaces contre la saleté mais peuvent être nocifs pour la santé. Pour vous protéger ainsi que votre enfant :
 - Limitez le nombre de produits et préférez un produit multi-usages,
 - Évitez autant que possible les produits comportant des pictogrammes de danger,
 - Rien ne vaut le vinaigre blanc !
- Méfiez-vous des **produits anti-moustiques**, surtout sous forme de prise diffusant en continu. Préférez une moustiquaire à la fenêtre ! Les bougies, **parfums d'ambiance et huiles essentielles** sont également à éviter enceinte et en présence de bébé.
- Aérez tous les jours 2 fois 10 minutes pendant les activités de bricolage et de ménage.
- En ce qui concerne **les ondes**, éviter de poser votre téléphone portable près de votre enfant, et dans la chambre, si vous utilisez un baby-phone, posez-le à au moins 1m50 de lui et préférez un modèle qui se déclenche uniquement à la voix.

Cosmétiques

- Utilisez le maquillage avec modération, préférez-le labellisé ou avec pigments naturels. Limitez l'utilisation de parfum (ou évitez d'en mettre directement sur la peau) et autres produits en spray (déodorants), qui peuvent irriter les poumons.
- Pour votre peau, préférez une huile végétale (première pression à froid) ou une crème labellisée.
- Limitez les colorations pour cheveux, vernis à ongles et huiles essentielles (surtout les 4 premiers mois de grossesse)
- Limitez le nombre de produits cosmétiques appliqués sur la peau de votre bébé. Certains composés peuvent traverser la peau et sont suspectés d'être toxiques. Concernant la toilette de bébé, privilégiez un savon végétal, saponifié à froid et surgras (ex: du savon d'Alep 40% d'huile de laurier). Le reste du temps vous pouvez laver votre nourrisson avec un peu d'eau claire. Les lingettes jetables, bien que pratiques, ne sont pas indispensables. Elles peuvent contenir des substances allergisantes et irritantes.
- La meilleure solution pour la toilette du siège reste l'eau seule ou avec du savon. Vous pouvez occasionnellement utiliser du liniment oléo-calcaire.
- Évitez les produits contenant des parfums. Évitez les produits sans rinçage et les produits en spray. De manière générale, privilégiez des produits avec des listes d'ingrédients courtes.

Alimentation

- Évitez si possible les « plats préparés », souvent ils contiennent beaucoup de sel/sucre et d'additifs. Lisez bien les étiquettes, plus la liste est longue, plus il y a d'ajout de substances dont on ignore parfois les effets sur la santé. Dans la mesure du possible, préférez les aliments bio ou un label de qualité.
- Lavez les fruits et légumes, en les rinçant ou épluchant, vous enlèverez la majorité des résidus de pesticides de surface.
- Pour les poissons, évitez les poissons d'eau douce et prédateurs sauvages (bio-accumulateurs), préférez les petits poissons de début de chaîne alimentaire (sardine, hareng, maquereau...)
- Évitez de chauffer vos plats et ceux de votre bébé dans des contenants plastique, préférez l'inox, le verre, ou la fonte naturelle.
- Vérifiez la qualité de votre eau auprès de votre mairie, sur votre facture d'eau ou encore sur le site <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/eau>
Et renseignez-vous sur l'absence de plomb dans vos canalisations. Laissez couler l'eau quelques secondes avant de remplir un biberon et à toujours utiliser de l'eau froide. Si vous choisissez de l'eau en bouteille, assurez-vous de la présence de la mention « convient à l'alimentation du nourrisson ».

Violences faites aux femmes

Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à vous présenter aux urgences gynéco-obstétricales ou appeler le bloc obstétrical en passant par le standard du Centre Hospitalier **03 21 88 70 00**.

Ne restez pas seule face à la violence !



FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES
DES PROFESSIONNEL-LES VOUS ÉCOUTENT
ET VOUS ACCOMPAGNENT.
stop-violences-femmes.gouv.fr

Le saviez-vous ?

L'allaitement maternel

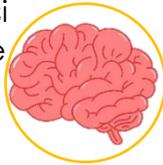
Le lait maternel constitue le meilleur aliment pour le bébé, car il contient tous les nutriments et éléments de défense essentiels à son bon développement et à sa santé.

Il s'adapte aux besoins de bébé au fil du temps que ce soit quantitativement ou qualitativement : il contient en bonnes proportions des protéines, des matières grasses, des glucides, des vitamines et des minéraux.

Il est aussi bénéfique pour la mère que pour le bébé :

Pour le bébé

Favorise sa croissance ainsi que le développement de son cerveau



Favorise une meilleure digestion



Protège des maladies infantiles, telle que les otites ou les gastro-entérites, grâce aux anticorps de la mère transmis par le lait maternel



Diminue le risque d'obésité



Réduit le risque hémorragique



Permet de mieux récupérer après la grossesse : l'utérus reprend plus facilement sa place



Protège contre certaines maladies : cancer du sein ou de l'ovaire, maladie cardiovasculaire, diabète, endométriose



Moment de complicité avec son bébé



C'est pour cela que les instances de santé nationales et internationales ainsi que les professionnels de santé recommandent que les bébés soient nourris exclusivement au lait maternel les 6 premiers mois de vie.

Le peau-à-peau

Le terme « peau – à – peau » désigne le fait de mettre un enfant nu ou en couche contre la peau nue de l'un de ses parents.

Il a, tout comme l'allaitement maternel, des bénéfices aussi bien pour le bébé que pour la mère mais également le co-parent :



Pour le bébé

- ✓ Continuité à la vie extra – utérine : odeur, chaleur, goût, audition
- ✓ Régulation de la température corporelle
- ✓ Maturation du système neurologique
- ✓ Favorise l'allaitement maternel avec une proximité des mises au sein
- ✓ Prise de poids
- ✓ Maturation du système digestif
- ✓ Favorisation de l'attachement parents-enfant

Pour la maman

- ✓ Favorise de l'attachement mère – enfant,
- ✓ Favorise la mise en place de l'allaitement maternel grâce à la libération d'ocytocine,
- ✓ Augmente la production de lait,
- ✓ Diminue le risque hémorragique.

Pour le co-parent

- ✓ Favorise le sentiment d'attachement,
- ✓ Permet de mieux reconnaître les besoins de son bébé,
- ✓ Renforce le soutien de sa partenaire,
- ✓ Participe au bien – être et aux soins de son bébé

Proximité / non séparation

Le service de maternité :



Kododo en maternité

Dans notre service de maternité, nos chambres sont équipées de berceaux Kododo (berceau ouvert sur un côté) qui peuvent se fixer au lit et permet de profiter de la présence de votre bébé à vos côtés pour partager des moments tendres et apaisants qui tissent les liens parents/enfant.

Quel que soit les soins réalisés à bébé, les parents ont toujours la possibilité d'être présents auprès de leur enfant.

Le service de néonatalogie :

L'avantage d'avoir un service de néonatalogie à proximité de la salle de naissance et de la maternité, permet de limiter le temps de séparation mère-enfant.

Néanmoins, le co-parent accompagne le nouveau-né jusque dans le service de néonatalogie et peut rester avec lui tout au long des soins et pratiquer le peau-à-peau. Dès que l'état de santé de maman le permet, celle-ci peut les rejoindre que ce soit en lit ou en fauteuil.

Que faut-il apporter pour votre séjour en Maternité ?

Documents indispensables à apporter

- Votre carnet de vaccination
- Votre livret de famille ou la reconnaissance anticipée
- Vos examens de laboratoire
- Vos échographies
- Votre dossier obstétrical



Bagage léger pour la salle de naissance

✓ Pour bébé :

- 1 body manches longues
- 1 pyjama taille naissance et taille 1
- 1 brassière de laine ou 1 gilet de laine
- 1 bonnet (35 cm de périmètre)
- 1 paire de chaussettes (pas de chaussons)
- 1 gigoteuse chaude en toute saison
- 1 couverture pour le peau-à-peau ou un bandeau de peau-à-peau

✓ Pour maman :

- 1 tee-shirt en coton
- 1 paire de chaussettes
- 1 brumisateur d'eau minérale



Pas de nid d'ange

POUR BEBE

- 6 bodys minimum
 - Des pyjamas
 - 1 gilet ou 1 brassière de laine
 - Des chaussettes
 - 6 bavoirs
 - 3 serviettes pour le plan à langer
 - 3 serviettes pour le bain
 - 2 langes en coton pour faire le bain enveloppé
 - 1 thermomètre de bain
 - 1 thermomètre médical électronique à embout dur (adulte)
 - 1 brosse et 1 peigne
- Prévoir :
- 1 seconde gigoteuse
 - 1 paquet de couches taille 1*
 - 1 manteau pour la sortie

POUR MAMAN

- Le nécessaire de toilette (gel douche, shampoing, brosse à dents, dentifrice, brosse à cheveux, produits de beauté...)
- 1 savon pour l'hygiène intime
- Des serviettes de toilette
- Des vêtements de jour
- Des vêtements de nuit
- Des sous-vêtements
- Des chaussons
- 1 robe de chambre ou 1 peignoir
- Des slips à usage unique « jetables »
- 1 paquet de serviettes hygiéniques*
- 1 coussin d'allaitement si possible



En cas de diabète gestationnel, pensez à ramener :

- Votre lecteur de glycémie
- Le carnet de suivi

Les petits +

- 1 veilleuse
- 1 crayon
- Le matériel pour l'allaitement maternel (coussinet d'allaitement...)
- Des soutien-gorge d'allaitement
- Un débardeur en coton pour faciliter le peau à peau



Eviter d'amener des objets de valeur

* les couches et les serviettes hygiéniques sont fournis par la maternité dans la mesure d'un usage raisonnable. Tout besoin supplémentaire doit être assumé par vos soins

La naissance de votre enfant

Le départ pour la maternité

Quand venir ?

En fin de grossesse, certains symptômes peuvent se manifester et vous indiquer à quel moment venir à la maternité :

- Montée en puissance des contractions utérines régulières et douloureuses ;
- Perte des eaux ;
- Saignements ;
- Diminution des mouvements de bébé.

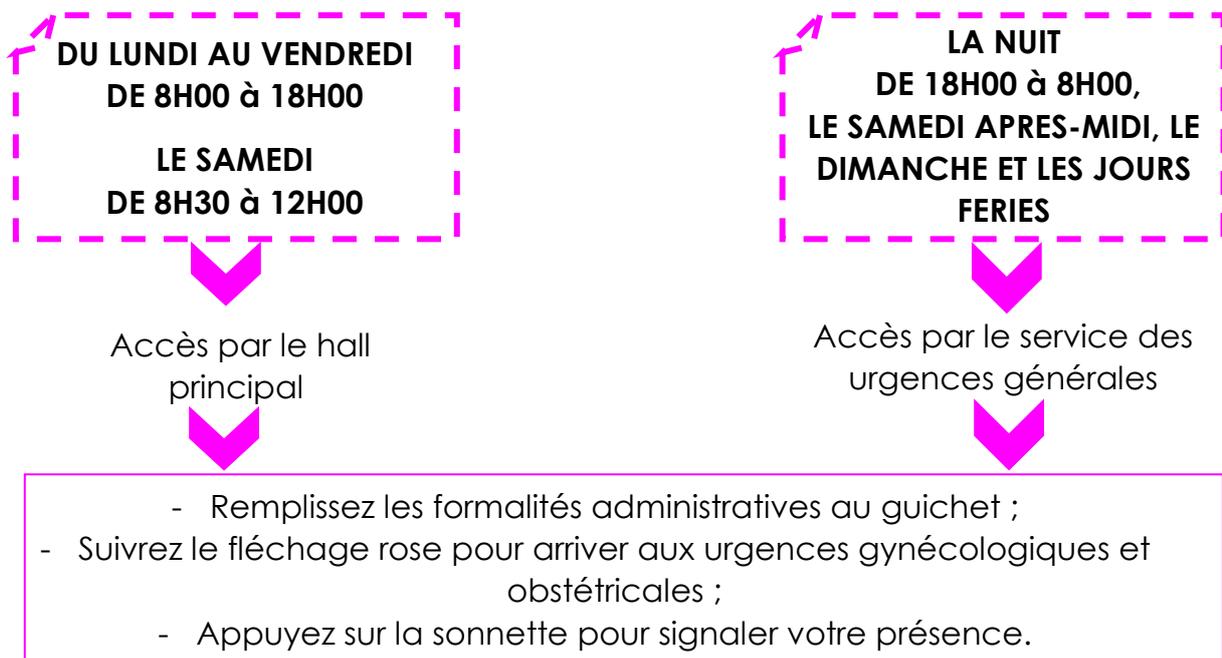
Ceci est donné à titre indicatif. Il est possible de nous contacter ou de venir consulter pour d'autres motifs qui pourraient vous inquiéter (fièvre, chute, œdèmes importants, apparition de tout autre signe.)

BLOC OBSTETRICAL

24h/24h

03.21.88.71.50

Par où passer ?



Pour l'accès en salle de naissance :

Pour votre confort, ne prenez que le bagage léger pour la salle de naissance. Laissez le bagage pour le séjour en maternité dans votre véhicule.



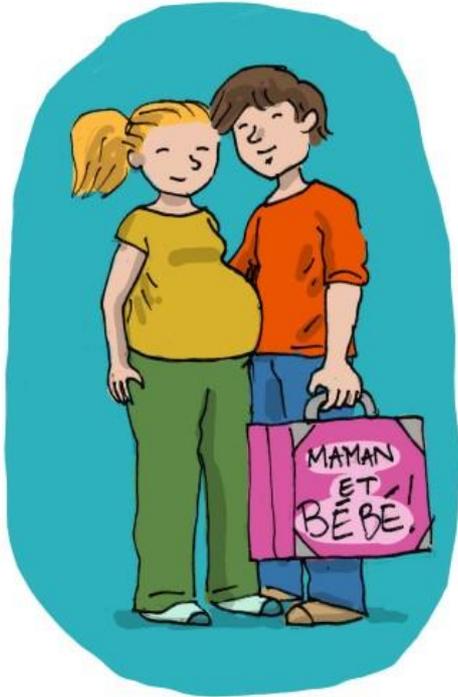
ATTENTION : les portes de l'hôpital sont fermées de 22h00 à 5h45, seul l'accès par les urgences est possible pendant cet horaire.



NE PAS OUBLIER :

Pour vous enregistrer administrativement :

- o Votre carte vitale
- o Votre carte de mutuelle
- o Votre carte d'identité



Le petit bagage
léger pour la salle de
naissance

Bon à savoir

Le service de maternité fournit :

- 1 paquet de couches ;
- Des cotons ;
- Des compresses stériles ;
- Du sérum physiologique ;
- Du savon liquide ;
- Des serviettes hygiéniques pour les 2 premiers jours



Les urgences obstétricales



Les urgences obstétricales

Votre arrivée aux urgences obstétricales

Nous prévenir de votre présence

A votre arrivée, appuyez sur la sonnette pour prévenir l'équipe de votre présence.

SONNETTE



Une équipe formée pour vous accompagner

➤ Les **Sages-femmes (SF)** et les **Auxiliaires De Puériculture (ADP)** vous accueillent. Les Sages-femmes surveillent l'évolution du travail, dépistent toute particularité nécessitant l'avis ou l'intervention du médecin, pratiquent l'accouchement et effectuent le premier examen de votre bébé. Les auxiliaires de puéricultures assurent les soins de bébé. Elles accompagnent à la mise au sein ainsi qu'au peau à peau.

➤ Le **Médecin anesthésiste** propose des solutions pour prendre en charge la douleur durant le travail et pendant votre accouchement. Une anesthésie péridurale et/ou rachianesthésie pourra vous être proposée en cas de besoin. Dans des cas exceptionnels, une anesthésie générale pourra vous être proposée.

➤ Le **Médecin Gynécologue-Obstétricien** intervient pour toute situation pathologique ou à risque (accouchement par siège, de jumeaux, d'extraction instrumentale (forceps ou ventouses), de césarienne, d'hémorragie de la délivrance).

➤ Le **Pédiatre** examine votre bébé et intervient dès la naissance si son état le nécessite.

Qui vous entoure ?

Une seule personne !

Le parent ou toute autre personne de votre choix, peut assister à la naissance, sous réserve de ne pas perturber le bon fonctionnement de la salle de travail.

Le déroulement de l'accouchement

L'accouchement physiologique

Grâce à une équipe de sages-femmes formée aux différentes postures d'accouchement physiologique et un environnement adapté, vous pouvez, si vous le souhaitez, accoucher de façon physiologique.

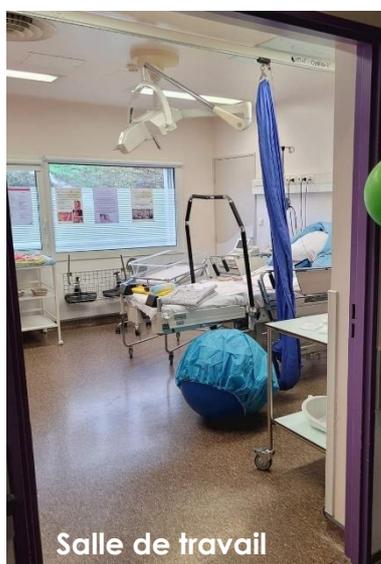
Le processus de la naissance est vécu pleinement sans avoir recours à la péridural ni autre traitement médicamenteux. Chaque future mère est encouragée à utiliser des méthodes non-médicamenteuses (marche, hypnose, homéopathie, relaxation...)

L'accompagnement du couple dans cet instant est réalisé par la sage-femme l'auxiliaire de puériculture dans un cadre agréable et bienveillant. Tout est là pour permettre une liberté de mouvement au cours du travail et à l'accouchement.

Vous pourrez disposer de la salle « bien-être », équipée d'une baignoire de dilatation, de lianes et de ballon.



Dans une ambiance tamisée et relaxante où vous avez la possibilité de ramener vos musiques préférées sur une clé USB.



D'autres matériels sont à votre disposition : ballon, galette, cacahouète, arceau, monitoring WIFI pour plus de mouvements.

2 salles de naissance sont également équipées de lianes de suspension.

Le déclenchement du travail

Accoucher est un processus naturel mais parfois l'accouchement doit être provoqué. C'est par exemple, le cas si :

- Vous avez dépassé le terme de quelques jours ;
- Vous avez rompu la poche des eaux depuis plus de 24 heures ;
- Votre santé ou celle du bébé nécessitent d'anticiper l'accouchement.

Pour déclencher l'accouchement, on agit tout d'abord sur le col. S'il est favorable, vous pourrez passer directement en salle de naissance. Si non, une maturation cervicale sera nécessaire par méthodes médicamenteuses ou mécaniques.

Quelle que soit la méthode choisie, le déclenchement de l'accouchement n'augmente pas le risque de césarienne.

La césarienne

La césarienne est une voie d'accouchement par une incision de l'abdomen et de l'utérus, réalisée lorsque les conditions chez la mère ou chez l'enfant ne sont pas favorables à un accouchement par les voies naturelles.

Les césariennes sont réalisées sur indication de l'obstétricien, dans la majorité des cas sous anesthésie locorégionale (péridurale ou rachianesthésie) :

- De façon programmée : présentation transverse, antécédent de multiples césariennes, placenta recouvrant le col, bassin étroit de la mère...
- Ou en cours de travail : stagnation de la dilatation du col, anomalie du rythme cardiaque fœtal...

La césarienne est faite en salle de césarienne, contigüe au bloc obstétrical.

La salle de réveil se situe au sein du bloc opératoire.

Bienvenue bébé

Le peau-à-peau

Dès la naissance, le nouveau-né est placé sur le ventre de sa mère.

Une rapide évaluation clinique visuelle est réalisée par la sage-femme et l'auxiliaire de puériculture, afin de voir si le bébé a besoin de soins spécifiques, sinon il est installé en peau-à-peau :

Avec une
couverture

En couche et
en bonnet



Bébé nu

A hauteur de
« bisous »

Sur le torse
de sa mère

Le nouveau-né peut-être monitoré pendant la réalisation du peau-à-peau.

La tétée de « bienvenue »

Si les parents souhaitent un allaitement maternel ou si la jeune mère veut effectuer une tétée de « bienvenue », l'équipe aidera à la mise au sein dès que bébé manifesterait des signes d'éveil.

Une première mise au sein précoce, en salle de naissance, permet de favoriser la mise en route de la lactation : « la tétée de bienvenue ».

Et en cas de césarienne ?

Après les premiers soins donnés au nouveau-né, celui-ci est enveloppé dans un linge sec et est présenté à sa mère pendant la fin de la césarienne.

Quelques minutes de peau-à-peau peuvent être réalisées en salle de césarienne.

Ensuite le bébé est ramené en salle d'accueil pour faire le peau-à-peau avec l'accompagnant si celui-ci le souhaite.

Une tétée peut être faite entre la sortie de la salle de césarienne et l'installation de la mère en salle de réveil au bloc opératoire.



Maman et bébé porteront un **bracelet d'identité** qui doit être **impérativement** gardé à la cheville ou au poignet **tout au long du séjour en maternité**



La néonatalogie

En fonction de l'état de santé de votre bébé, il se peut qu'il soit accueilli dans le service de néonatalogie, situé à proximité du bloc obstétrical et du service de maternité.

L'équipe

Votre nouveau-né sera pris en charge par une équipe pluridisciplinaire formée aux soins spécifiques à la néonatalogie :

Pédiatres

Puéricultrices

Auxiliaires de puériculture

Nos objectifs

- Limiter le temps de séparation
- Favoriser le lien mère/enfant
- Favoriser l'autonomie des parents
- Accompagner et préparer les parents au retour à la maison



Petite chambre individuelle

Surveillance

Chaque bébé est installé dans une chambre avec une surveillance monitorée (machine qui surveille le rythme cardiaque et la saturation).

Ces informations sont retransmises au niveau de la salle de soins.



Chambre mère/enfant

Bien-être

La présence des parents est essentielle auprès de bébé. Votre présence est fortement conseillée le plus longtemps possible.

Le cocooning et le peau-à-peau sont vivement conseillé pour le bien être de votre bébé.

Les visites

Les parents



Présence fortement conseillée **24h/24** et il n'y a **pas de restriction** pour les visites.

Vous pouvez venir à n'importe quel moment de la journée.



Les enfants de - de 15ans



UNIQUEMENT les frères et sœurs du nouveau-né

L'entourage



UNIQUEMENT les grands-parents du nouveau-né.

Pour le bien-être de l'enfant, les visites sont limitées à **3 personnes** en même temps **maximum**



HEURES DE VISITES :

16H00 – 18H30

Le séjour à la maternité

L'équipe de maternité

2 heures après votre accouchement, vous serez accueillis, avec votre enfant, dans le service de maternité. **Votre surveillance est assurée par une équipe pluridisciplinaire composée de :**

- ✓ Médecins
- ✓ Sages-femmes
- ✓ Aides-soignantes
- ✓ Puéricultrices
- ✓ Auxiliaires de puériculture
- ✓ Infirmières
- ✓ Monitrices de portage
- ✓ Conseillères en lactation

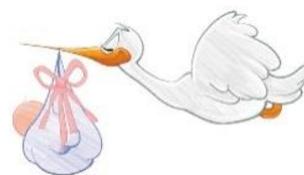
D'autres professionnels peuvent intervenir :

- Les ASH,
- Les kinésithérapeutes,
- Les infirmières à compétences psychiatrique,
- La psychologue,
- La diététicienne,
- L'assistante sociale,
- Les puéricultrices de PMI,
- Les infirmières de diabétologie et de tabacologie,
- La psychomotricienne,
- Les secrétaires.



La déclaration de naissance

Toute naissance doit obligatoirement faire l'objet d'une déclaration à l'Etat Civil de la ville du lieu d'accouchement.



OU ?

MAIRIE DE BLENDÉCQUES
22 Rue Louis Blériot

QUI PEUT DECLARER ?



L'un des parents de l'enfant
ou à défaut toute personne
de votre choix ou ayant
assisté à l'accouchement



QUAND ?

Vous disposez de 5 jours
pour déclarer la naissance
de votre enfant.



Etat civil

03.21.38.08.18



HORAIRES D'OUVERTURE :

Lundi, mardi, mercredi et
jeudi matin de 8h45 à
12h00 **UNIQUEMENT**



COMMENT ?

Vous devez **OBLIGATOIREMENT**
présenter à l'Officier de l'Etat Civil :

- Le livret de famille si vous avez déjà un enfant
- Les cartes d'identité des 2 parents ou du déclarant
- La reconnaissance anticipée si vous l'avez faite



En cas
d'accouchement à
domicile, la
déclaration de
naissance est à
faire à la mairie du
domicile.



Si la naissance n'est pas déclarée
dans le délai légal, l'officier de
l'état civil sera dans l'obligation de
refuser votre déclaration.

Les visites

LA PLACE DU CO-PARENT



**PRESENCE
AUTORISEE TOUTE
LA JOURNEE**

Possibilité de disposer d'un lit accompagnant et de prendre un petit-déjeuner et des repas. *

* tickets à retirer au guichet dans le hall d'accueil. Les tarifs sont affichés à l'entrée du service

LES ENFANTS DE MOINS DE 15 ANS

UNIQUEMENT les frères et sœurs du nouveau-né



L'ENTOURAGE

Pour le bien être de votre bébé ainsi que votre confort, nous vous conseillons de limiter les visites à **2 personnes** à la fois

HEURES DE VISITES :



16H00 – 18H30

Il est essentiel de respecter ces horaires pour l'organisation du service et le repos des parents.

En dehors des heures d'ouverture, les portes sécurisées seront fermées.

Vous n'aurez plus la possibilité d'entrer ou de sortir sans faire appel à un professionnel.

Les soins

Sont basés sur la bienveillance et une prise en charge individualisée grâce à l'écoute des valeurs et des souhaits des parents tout en respectant le rythme de bébé.

POUR MAMAN

- Surveillance médicale pluri quotidienne ;
- Pas de visite systématique du médecin, sauf en cas de pathologie le nécessitant ;
- +/- soins intimes ;

POUR BEBE

Notre objectif = votre autonomie

Vous appropriiez pleinement votre rôle de parents en vous accompagnant dans les soins de bébé :

- Soins de puériculture : soin de cordon, changes pluri quotidien ;
- Pesée quotidienne ;
- Bain réalisé au cours du séjour. Possibilité de pratiquer le bain enveloppé et/ou d'utiliser la baignoire mobile en cas de césarienne ;
- Examen clinique par le pédiatre dans les 48 premières heures de vie en fonction de l'état de bébé.

Les tests de dépistage néonatal

Un **test d'audition** sera réalisé à 2 jours de vie de votre bébé.

Cet examen permet d'explorer l'audition des 2 oreilles.

Il est rapide et indolore.

Il se déroule en chambre ou dans une pièce dédiée à cet effet.

Vous pourrez assister au test et le résultat est immédiat.



Le **test de Guthrie** sera réalisé à 3 jours de vie de votre enfant.

C'est un prélèvement de quelques gouttes de sang au niveau du talon.

Il permet le dépistage précoce de 13 maladies rares.



Soins sans douleurs :

Nous utilisons différentes méthodes antalgiques (solutions sucrées, mise au sein) lors de la réalisation de certains soins douloureux (bilan sanguin, test de Guthrie)

Apprendre à connaître votre bébé

Les signes d'éveil de bébé :

ou « Quand bébé est-il prêt à téter ? »

C'est le meilleur moment pour lui donner à manger

LES PREMIERS SIGNES

Il commence à avoir faim



Il commence à bouger



Il ouvre grand la bouche, il sort la langue



Il tourne sa tête, il cherche

Eveil calme

LES SIGNES CLAIRS

Il commence à avoir vraiment faim



Il s'étire



Il est plus tonique, ses mouvements sont plus vifs



Il porte ses mains à sa bouche

Eveil agité

LES SIGNES TARDIFS

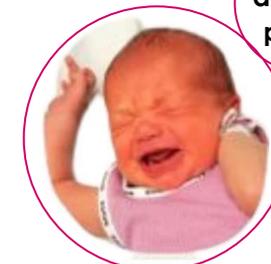
Il doit retrouver son calme



Il pleure



Il est agité, il bouge dans tous les sens et est désordonné



Il est crispé, sa peau rougit

Eveil agité et pleurs

Il faut avant tout

L'APAIER
LE CONSOLER

Le cajoler

Le prendre en portage

Lui bercer

Le caresser

Lui parler

Le mettre en peau-à-peau

Lui faire un câlin

Les rythmes de l'alimentation :

- L'allaitement maternel

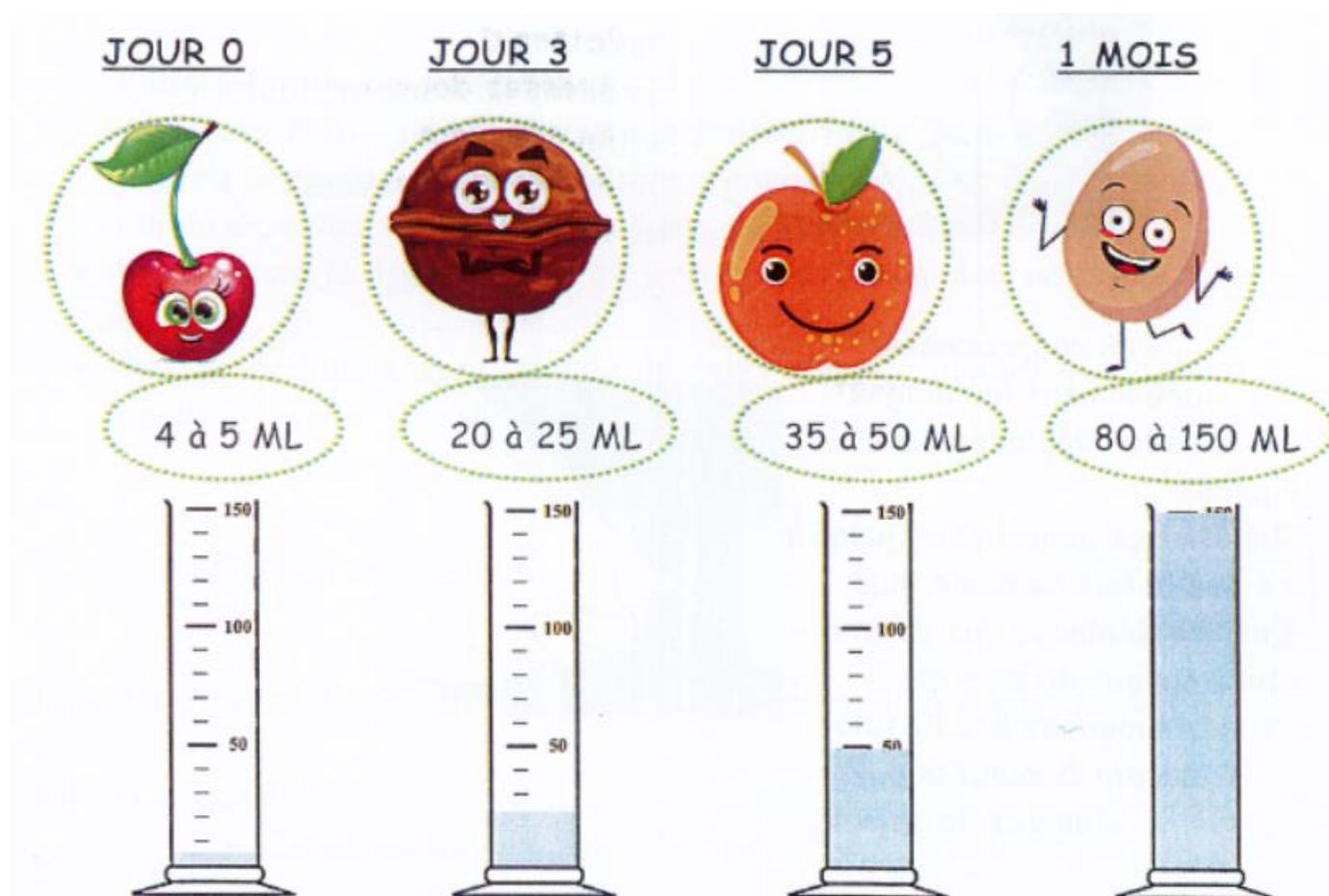
Une première mise au sein précoce, en salle de naissance, permet de favoriser la mise en route de la lactation.

Il n'y a pas de restriction pour le nombre de tétée et la durée (8 à 12 tétées en moyenne) : à chacun son rythme !

Evitez les tétines, les biberons : la succion est différente pour le bébé et cela risque de diminuer le nombre de tétées et donc de ne pas stimuler la lactation.

En fonction du choix d'alimentation de bébé, des informations complémentaires vous seront apportées lors de votre séjour en maternité.

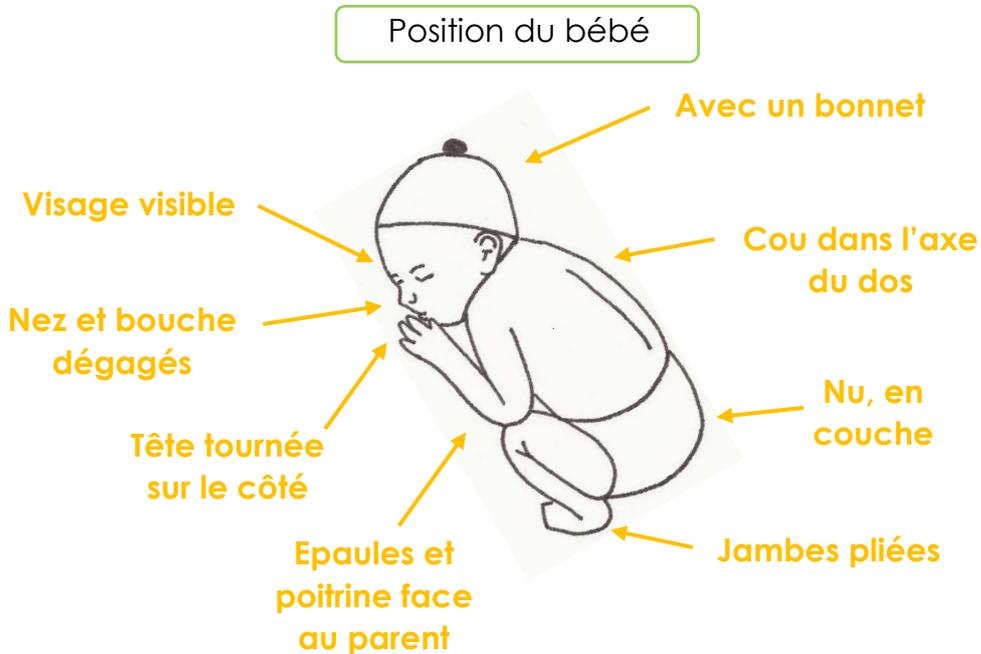
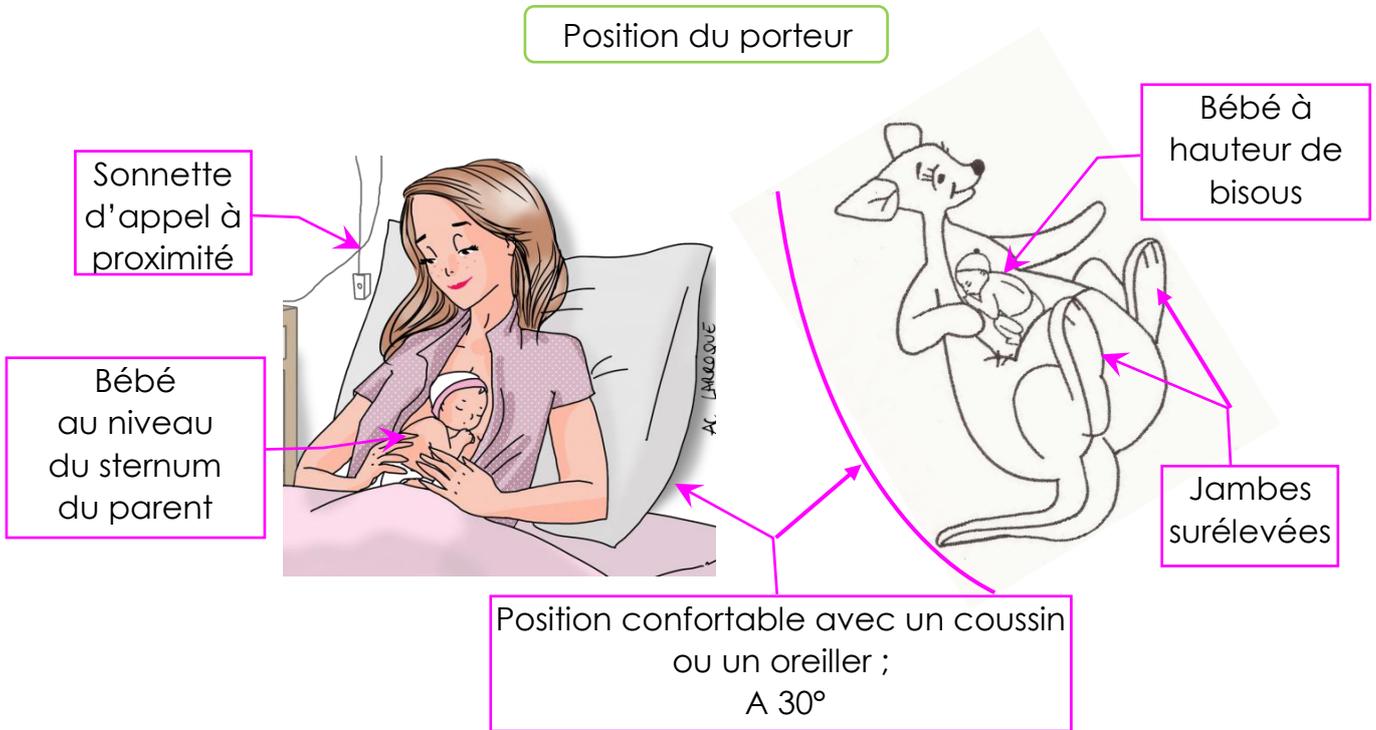
Evolution de la taille de l'estomac de votre bébé :



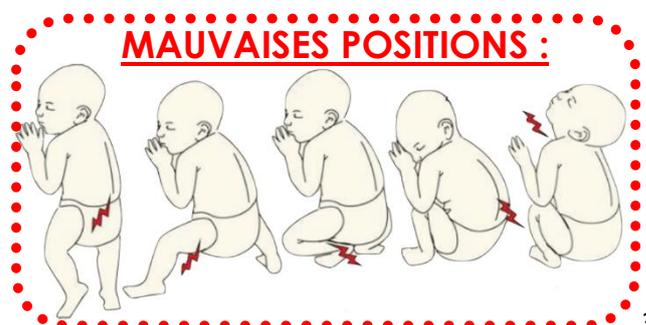
Le peau-à-peau :

Le peau-à-peau ou « méthode Kangourou » désigne le fait de mettre un enfant nu ou en couche contre la peau nue de l'un de ses parents.

→ Comment faire du peau-à-peau en toute sécurité ?



N'hésitez pas à faire du peau-à-peau le plus souvent et le plus longtemps possibles



Les phases d'éveil et de sommeil :

Le cycle de sommeil de bébé est différent du votre. Il ne possède que 2 phases qui correspondent à un **cycle de sommeil**. Il commence par **la phase de sommeil agité** puis **d'une phase de sommeil calme**. Ce cycle dure entre **30 et 60 minutes**. Parfois il enchaîne plusieurs cycles, parfois il se réveille entre deux.

Entre les phases de sommeil, il a 3 à 4 **phases d'éveil** : **la phase d'éveil calme somnolent ; la phase d'éveil calme attentif et la phase d'éveil agité avec +/- des pleurs.**

→ Le sommeil agité :

Cette phase dure entre 10 et 45 minutes

Bébé s'endort en sommeil agité

Votre bébé alterne des moments de grande relaxation avec des moments de mouvements :

Il bouge, s'étire

Ses doigts et ses mains s'agitent

Sa respiration est irrégulière

Il fait des mimiques

Il soupire, il grogne et peut pousser des petits

Il ouvre légèrement les yeux

→ Le sommeil calme :

Cette phase dure 15 à 20 minutes

C'est la phase de sommeil réparateur

Bébé dort à « poings fermés »

Son visage est détendu et immobile sans expression

Sa respiration est régulière et lente

Les yeux sont fermés sans mouvement

→ L'éveil calme somnolent :

Cet éveil dure
1 à 5 minutes

Bébé commence
à me réveiller

Il n'est pas coopérant.
Lui donner à manger
serait inefficace

Le bébé est prêt à se rendormir ou à s'éveiller davantage :

Son regard est hébété

Ses paupières sont lourdes

Il perçoit vaguement
son environnement

→ L'éveil calme attentif :

Il dure 5 à
10 minutes

Bébé cherche le
contact visuel et
la présence

Il communique par
le regard

Il observe

Votre bébé est :

Tonique mais au
minimum

Bien coordonné

Calme et
attentif

Il a le regard vif

→ L'éveil agité avec des pleurs ou non :

Elle est très
fréquente

Cette phase avec des
pleurs précède souvent
l'endormissement

Bébé n'est pas
réceptif ou très
peu

Votre bébé est très agité :

Il a des mouvements
brusques des bras et
des jambes

Il peut émettre des
petits cris ou pleurer

Il n'est pas
coordonné

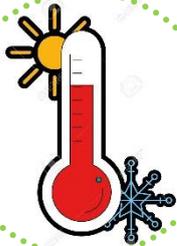
Il n'est pas capable de se positionner
correctement pour s'alimenter

Les pleurs de bébé :

Un bébé, en bonne santé, peut pleurer **plusieurs heures par jour**.
Ce ne sont **pas des caprices**. C'est le **seul moyen** que possède votre bébé pour **s'exprimer**.

Il a besoin...

Il a chaud ?



Il a froid ?

d'être en
sécurité ?



d'un câlin ?



de digérer ?

de calme ?



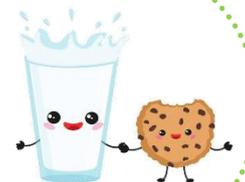
de boire ?

de manger ?



d'être
changé?

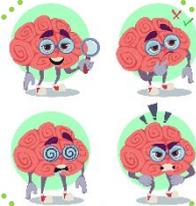
de changer
de position ?



de dormir ?



de décharger
ses émotions ?



Cas particuliers : la nuit de « Java » :

En général, la 2^{ème} nuit est souvent plus difficile pour les bébés et les parents, c'est la nuit de « java ».

Le cerveau de votre bébé s'adapte et cela le rend plus agité et plus stressé.

Il va donc vous solliciter davantage.

Le peau-à-peau, les mises au sein, le portage et/ou le co-dodo vous seront conseillés.



Votre confort

Notre équipe vous rendra visite régulièrement au cours de votre séjour pour répondre au mieux à vos attentes.

Elle prend en compte les rythmes de votre bébé mais également le vôtre.



PROPRETE DE VOTRE ENVIRONNEMENT ET HYGIENE

Le ménage est fait tous les jours par nos ASH (Agent de Services Hospitaliers)
Une solution hydro-alcoolique (SHA) est à votre disposition dans votre chambre.



LES REPAS

Heures de service :
Entre 7H30 et 9H30 : petit déjeuner libre-service. Vous allez vous servir à l'heure que vous le souhaitez ;
Entre 12H00 et 12H30 ;
Entre 18H00 et 18H30.



LA BOUTIQUE : LE RELAY H

Se situe dans le hall de l'hôpital, à droite de la porte principale en rentrant.
Horaires d'ouverture :
Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30
Les week-ends et jours fériés de 11h00 à 18h30



LA TELEVISION LE WIFI

La mise en fonction de la télévision et/ou du WIFI se fait à la boutique le Relay H aux horaires d'ouverture.
En dehors des horaires d'ouverture, vous pouvez activer la télévision par le téléphone de votre chambre au 40.15.

La durée d'hospitalisation

DUREE MINIMALE D'HOSPITALISATION

Accouchement
par voie basse

72 heures
(3 jours)

Accouchement
par césarienne

96 heures
(5 jours)

L'hospitalisation peut être prolongée en fonction de l'état de santé de la mère et de bébé.

SORTIE PRECOCE A DOMICILE

Possible uniquement dans le cadre du PRADO précoce.

En l'absence de contre-indication médicale et en accord avec le service.



Chambre de maternité

Votre sortie

La veille de la sortie

Les conseils de sortie seront faits par une puéricultrice qui vous remettra le carnet de santé de votre enfant ainsi que ses ordonnances.

N'hésitez pas à lui poser toutes vos questions.

Le jour J

1

Attendre le passage de l'auxiliaire de puériculture pour la pesée et les soins de bébé.

2

Attendre la visite de la sage-femme pour les derniers conseils et vos ordonnances.

3

Attendre le passage de la puéricultrice et +/- celui du pédiatre.



4

- Prendre vos rendez-vous
- Avec le pédiatre :
 - o A J15 de vie si besoin
 - o A 1 mois
 - Avec votre obstétricien :
 - o 6 à 8 semaines après votre accouchement

NB : vous pouvez prendre ses RDV pendant votre séjour en maternité au secrétariat se trouvant à l'entrée du service au niveau des portes sécurisées.

Le retour à la maison

Pour maman...

La psychologue de périnatalité

La grossesse et l'accouchement changent la vie !
Si vous vous posez des questions, si vous avez besoin
d'un soutien, vous pouvez bénéficier d'un **temps
d'écoute avec la psychologue du service.**

Au cours de cet entretien individuel, vous pourrez exprimer
librement vos ressentis, vos inquiétudes ou vos doutes...

Aucun frais n'est à avancer.

La PMI

La Protection Maternelle et Infantile (PMI) accompagne les familles au quotidien.

Le service de maternité travaille en étroite collaboration avec les différents acteurs des
services de PMI du Conseil Départemental.

Médecins, sages-femmes, puéricultrices, psychologues vous soutiennent à chaque étape
importante.

Après la naissance, une puéricultrice ou un médecin de PMI peuvent intervenir à domicile
ou en consultation afin de vous accompagner pour le bien-être de votre enfant.

C'est pourquoi, durant votre séjour vous rencontrerez une puéricultrice de PMI qui viendra
vous présenter les services de la PMI et vous remettre une plaquette d'information.

SITE DE SAINT-OMER

MDS Audomaroise
03.21.12.28.30

SITE DE ARQUES

MDS Audomaroise
03.21.38.11.25



Soutiens à l'allaitement

Informations et soutien par téléphone avec OREHANE www.orehane.fr :

SOLIDARILAIT

01.40.44.70.70

MATERLAIT

03.28.59.00.09

ALLAIT'ECOUTE

7 jours/7 de 18h à
21h
03.10.01.01.01

Les consultations allaitement :

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Secrétariat de gynécologie
03.21.88.72.14



Les 1^{er}, 3^{ème} et 4^{ème} mardi du mois



En salle de psychomotricité au sein du service de maternité

Les carrefour allaitement :

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Secrétariat de gynécologie
03.21.88.72.14



Le pôle vous accompagne

Les services de maternité et de néonatalogie, restent joignables de jour comme de nuit pour répondre à vos questions et vous conseiller.

STANDARD

03.21.88.70.00

La rééducation périnéale

La rééducation périnéale peut être faite de 6 à 8 semaines après l'accouchement. Elle est remboursée par la sécurité sociale.

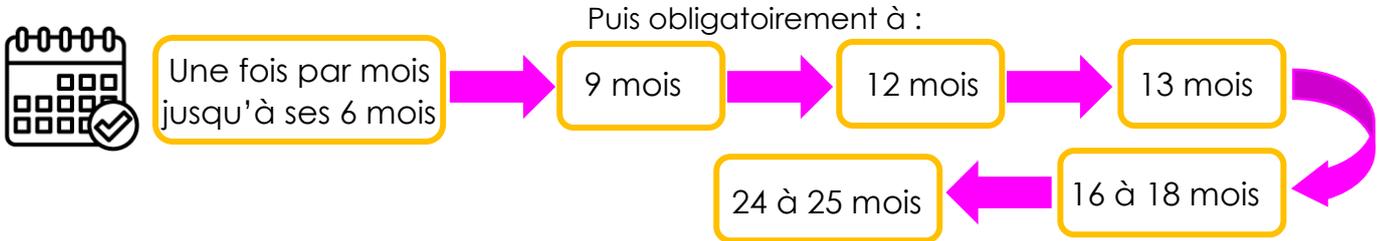
Elle peut se faire par une sage-femme à l'hôpital ou en ville ou par un kiné formé à cette pratique.

La rééducation comprend **environ 10 séances** (à raison d'une ou deux séances par semaine) parfois moins, parfois plus, si besoin.

... et pour bébé

Les visites pédiatriques

Au cours de ces 2 premières années de vie, votre enfant doit être vu :



Par :
- un pédiatre ;
Un médecin généraliste ;
- La PMI



La prévention du syndrome du bébé secoué

Les pleurs peuvent parfois persister même si vous avez tout essayé. Les pleurs persistants peuvent être inquiétants, irritants et même insupportables. Que faire ?



Posez bébé dans son lit sur le dos...



...et sortez de la pièce



Respirez profondément



Buvez un grand verre d'eau

Confiez votre bébé



Appelez un proche

Prévention de la mort inattendue du nourrisson

De la naissance à l'âge de 1 an.

Quelques moyens de prévention :

En gigoteuse

Pas d'oreiller

Pas de tabac dans la maison ou la voiture

Pas de cale bébé

Ne pas le laisser dans votre lit même entre vous 2

Pas de tour de lit

Pas de peluches dans le lit

Ne pas le laisser dormir dans le transat la nuit

Pas de couverture

En cododo ou dans un lit à côté du vôtre

Avec un matelas ferme et adapté à son lit

Aérer régulièrement en l'absence de bébé

Je dors sur le dos, je joue sur le ventre

Centre Hospitalier de la Région de Saint Omer

route de Blendecques
62570 Helfaut



03.21.88.70.00



www.ch-saintomer.fr



Centre Hospitalier
de la Région de Saint Omer