



LIVRET D'ACCUEIL MATERNITÉ



Comment prendre rendez-vous ?



SUR PLACE

Au **secrétariat de gynéco-obstétrique**, il est possible de prendre les rendez-vous suivants :

- l'entretien prénatal du 4ème mois,
- la consultation obstétricale avec les sages-femmes ou obstétriciens (suivi de grossesse),
- les échographies,
- les cours de préparation à la naissance globaux ou accélérés,
- les cours de préparation à la naissance en piscine,
- les séances d'hypnose,
- les consultations anesthésistes.

Rez-de-chaussée - Porte B1 (près du Bureau 8)



PAR TÉLÉPHONE

04 93 09 52 51 ou 04 93 09 52 99
secretariat.gyneco-obst@ch-grasse.fr



SUR DOCTOLIB

Il est également possible de prendre rendez-vous sur Doctolib pour :

- les entretiens prénatals du 4ème mois,
- la consultation obstétricale avec les sages-femmes ou obstétriciens,
- les consultations d'allaitement,
- les échographies,
- les consultations anesthésistes.

[Cliquez-ici](#) pour être redirigé vers Doctolib.



(C) Photo prise par Julie CAVALIER

SCANNEZ LE QR CODE





En attendant bébé

- 6** LES LOCAUX DU PÔLE FEMME-MÈRE-ENFANT
- 8** LE SUIVI DE GROSSESSE
- 12** L'OFFRE DE SOINS
- 13** QUELQUES CONSEILS...
- 21** L'ACCOMPAGNEMENT PROPOSÉ PENDANT LA GROSSESSE



Le jour J : la naissance de votre enfant

- 32** LE DÉPART POUR LA MATERNITÉ
- 34** À VOTRE ARRIVÉE LA MATERNITÉ
- 35** LA PRISE EN CHARGE PAR L'ÉQUIPE ANESTHÉSIE
- 36** LES MODALITÉS D'ACCOUCHEMENT

Les premiers jours avec bébé, à la maternité

- 38** LA DÉCLARATION DE NAISSANCE
- 39** LES VISITES
- 40** LES SOINS
- 41** LE CONFORT / LA RELIGION
- 42** LA DURÉE D'HOSPITALISATION
- 43** L'ORGANISATION DU SERVICE POUR VOTRE SORTIE
- 44** LE SOUTIEN À VOTRE RETOUR À DOMICILE / LE SUIVI MÉDICAL FUTUR
- 45** AUTOUR DE BÉBÉ
- 47** L'ALLAITEMENT MATERNEL
- 52** L'ALIMENTATION AU BIBERON



Et après . . .

- 54** LES CONSEILS DE SORTIE POUR MAMAN
- 59** LES CONSEILS DE SORTIE POUR BÉBÉ

BIENVENUE AU PÔLE FEMME-MÈRE-ENFANT

La maternité du Centre Hospitalier de Grasse est heureuse de vous accueillir et de vous accompagner tout au long de ces prochains mois pour cet événement mémorable.

Notre priorité est d'assurer des conditions de sécurité optimales pour la mère et son enfant tout en respectant la physiologie et en mettant l'accent sur l'écoute, la bienveillance et le respect de votre intimité.

Vous avez choisi notre maternité de niveau 2B, rattachée au réseau de périnatalité « Réseau Méditerranée ».

Qu'est-ce que cela signifie ? Nous avons la chance d'avoir dans notre bâtiment femme-mère-enfant un service de néonatalogie et de soins intensifs permettant ainsi d'assurer en continu, la surveillance et les soins spécialisés des nouveau-nés à risque dès 31 semaines d'aménorrhée. Les équipes de la maternité et de la pédiatrie travaillent en étroite collaboration.

À l'hôpital de Grasse, en 2022, 2057 nouveau-nés ont vu le jour.



Pour cela, une équipe pluridisciplinaire compose le personnel de la maternité de Grasse :

- Une équipe de 40 Sages-Femmes (SF), une Psychologue,
- Une équipe de 30 Auxiliaires de Puériculture (AP) et d'Aides-Soignantes (AS),
- Une équipe d'Agents du Service Hospitalier (ASH).
- Un médecin de chaque spécialité est présent 24h/24 et 7 jours/7,

GYNÉCOLOGUES OBSTÉTRICIENS

Chef du pôle Femme-Mère-Enfant
Dr TIBERGHEN Bernard

Chef du service Maternité
Dr FONTANAROSA Nicolas

Chef du service Gynécologie
Dr AZUAR Anne-Sophie

Praticiens hospitaliers

Dr ACHOR Ghislaine
Dr BOYER Louise
Dr FONTANAROSA Nicolas
Dr KICHA Souad
Dr KREMEURT Alexiane
Dr POUYPOUDAT Laura
Dr VERGNET Françoise

Médecins attachés

Dr MARIGOT Muriel -
Gynécologie et Échographie

ANESTHÉSISTES

Chef du service Anesthésie
Dr COSTI Carmen

**Référente et Responsable
Anesthésie Obstétricale**
Dr MORTELMANS Bénédicte

Praticiens Hospitaliers

Dr BUCEAG Geanina
Dr DEJOANNIS Sébastien
Dr DONISANU Adriana
Dr FABBRI Andréa
Dr MOLDOVAN Septimiu
Dr PAULUS Franck
Dr TIRCA Andrei Dumitru
Dr VLAD Natalia

PÉDIATRES

Chef du service Pédiatrie
Dr DESSE Blandine

Praticiens hospitaliers
Dr BLEUSE-MENEGUZ Catherine
Dr BOURCIER Marine
Dr CADET Georges
Dr DESMONTILS Jonathan

AUTRES MÉDECINS ATTACHÉS

Endocrinologie - Dr SOSSET Catherine

ÉQUIPE SAGE-FEMME

ÉQUIPE ASH

ÉQUIPE AIDE-SOIGNANTE AUXILIAIRE DE PUÉRICULTURE

COORDONNATEUR EN MAÏEUTIQUE & UNITÉ MAÏEUTIQUE - Espace physiologique

M. OURNAC Jean-Denis

 04.93.09.55.69

 jd.ournac@ch-grasse.fr

CADRE DE LA MATERNITÉ

Sage-Femme
Mme REVEL Caroline
04.93.09.52.54
c.revel@ch-grasse.fr

CADRE DES CONSULTATIONS EXTERNES *référente équipe et médecine foetale*

Sage-Femme
Mme DUBOIS Valérie
04.93.09.51.11
vdubois@ch-grasse.fr

PSYCHOLOGUE

Mme ROBICHEZ Federica
04.93.09.54.22
frobichez@ch-grasse.fr



Pour le respect de tous, il est formellement interdit de filmer, prendre en photo ou enregistrer un professionnel de santé sans son consentement.

En attendant bébé

LES LOCAUX DU PÔLE MÈRE-ENFANT : BÂTIMENT B DE L'HÔPITAL

2^{ème} étage
PÉDIATRIE



SERVICE DE
PÉDIATRIE



SERVICE DE
NÉONATOLOGIE



CONSULTATIONS
ET URGENCES
PÉDIATRIQUES

1^{er} étage
MATERNITÉ



- 3 salles de **pré-travail**
- 5 salles d'**accouchement**
- 1 salle d'**accouchement « nature »** avec baignoire de relaxation
- 1 baignoire de relaxation
- 1 bloc **césarienne** et salle de réveil

BLOC OBSTÉTRICAL

URGENCES GYNÉCOLOGIQUES

HÔPITAL DE JOUR OBSTÉTRIQUE

ANESTHÉSIE

- Consultations.

Rez-de-chaussée
CONSULTATIONS



BUREAU DES ENTRÉES

SECRÉTARIAT



PORTE B2
Maternité

PORTE B1
Admissions,
consultations et
hospitalisations

PORTE B3

2 salles de **consultation**

32 lits dont **26** chambres individuelles

. Supplément pour régime particulier avec prise en charge possible en fonction des mutuelles

. Possibilité de lit accompagnant sous conditions

Consultations d'allaitement



Notre Maternité est **labellisée OR** de la Très Haute Qualité Sanitaire, Sociale et Environnementale (THQSE) 2022-2025

La Maternité du CH Grasse est engagée dans une démarche éco-responsable depuis plusieurs années avec pour objectifs : agir pour la santé des futures générations ; préserver la santé des patients ; maîtriser ses impacts sanitaires et environnementaux et promouvoir la prévention en santé environnementale grâce à des actions de sensibilisation aux éco-gestes.

SERVICE MATERNITÉ

- Suivi grossesse et post-partum
- Procréation Médicalement Assistée (PMA)
- Diagnostic anténatal
- Gynécologie
- Colposcopie
- IVC
- Échographie prénatal de suivi de grossesse
- Entretien prénatal précoce
- Entretien physiologique
- Entretien 4ème mois
- Hypnose
- Cours de préparation à la naissance et à la parentalité

ENTRÉE B3



CONSULTATIONS

LE SUIVI DE GROSSESSE

1ER TRIMESTRE			2ÈME TRIMESTRE		
1er mois	2ème mois	3ème mois	4ème mois	5ème mois	6ème mois

Mensuelles

Réalisées par un médecin gynécologue-obstétricien, une sage-femme, un médecin généraliste ; consultations et échographies de dépistage et de références selon l'indication médicale.

1ère consultation

Déclaration de grossesse à adresser à votre organisme d'assurance maladie avant la 15ème Semaine d'Aménorrhée (SA).

Mensuelle
+
Entretien
Prénatal
Précoce

Mensuelle

Mensuelle

7 CONSULTATIONS

Consulter au service des
Urgences Gynécologiques

À partir de 24 semaines,
au **Bloc Obstétrical**, au 1er étage

URGENCES
24H/7J

1ÈRE ÉCHOGRAPHIE
entre 11 et 13 SA + 6 jours

Échographie morphologique
de dépistage

→ date le début de la grossesse et prévoit la date d'accouchement.

2ÈME ÉCHOGRAPHIE
entre 20 et 24 SA

Échographie morphologique
de dépistage

→ vérifie que les organes du fœtus ne présentent aucune anomalie.

3 ÉCHOGRAPHIES
DE RÉFÉRENCE
Préparation à la naissance

Pensez à prendre rendez-vous vers le 4ème / 5ème mois à l'hôpital, au centre de Protection Maternelle Infantile ou auprès des sages-femmes libérales.

3ÈME TRIMESTRE

7ème mois

8ème mois

9ème mois

à l'hôpital, en cabinet de ville ou PMI ;

Mensuelle

Mensuelle
au Centre
Hospitalier
de Grasse

Mensuelle
au Centre
Hospitalier
de Grasse
+
Consultation
de terme

du Bâtiment Femme-Mère-Enfant.

3ÈME ÉCHOGRAPHIE entre 30 et 34 SA

Échographie morphologique
de dépistage

→ vérifie les organes et l'évolution
de la croissance du fœtus.

Consultation anesthésie obligatoire
au 8ème mois



INFORMATIONS

- 1 seul accompagnant peut assister aux échographies.
- Les enfants ne sont pas autorisés à assister aux échographies.

RENDEZ-VOUS

SAGE-FEMME / MÉDECIN

CONSULTATIONS MENSUELLES

1ère consultation - déclaration de grossesse

2ème consultation

3ème consultation

4ème consultation

5ème consultation

6ème consultation

7ème consultation

8ème consultation

Consultation Anesthésie

Consultation de terme

ÉCHOGRAPHIES

1ère échographie
entre 11 et 13 SA + 6 jours

2ème échographie
entre 20 et 24 SA

3ème échographie
entre 30 et 34 SA

PRÉPARATION NAISSANCE ET PARENTALITÉ

Entretien individuel prénatal
(à partir du 4ème mois)

Préparation à la naissance
et à la parentalité

Prise de contact avec la sage femme libérale

RENDEZ-VOUS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AUTRES POSSIBLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DATE

HEURE

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /**..... h**

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

..... / /

..... h

L'OFFRE DE SOINS

La Maternité du Centre Hospitalier de Grasse assure :

- Consultations de suivi de grossesse et post-partum avec un médecin ou une sage-femme,
- Consultations spécifiques : suivi échographique obstétrical, diagnostic anténatal et médecine fœtale,
- Consultations spécialisées de diabétologie par un médecin et une sage-femme à visée d'éducation thérapeutique,
- Consultations d'urgences obstétricales.
- Entretien prénatal précoce,
- Entretien avec notre psychologue pouvant être organisé à tout moment de votre prise en charge.

En cas d'anomalie suspectée ou confirmée lors de votre échographie de grossesse, de risque augmenté d'anomalies chromosomiques ou de maladies génétiques ou d'exposition à des substances tératogènes, notre service réalise des échographies d'expertise même pour des patientes non suivies à la maternité.

Le diagnostic anténatal est assuré par le Dr Fontanarosa (échographiste référent) en collaboration avec une sage-femme référente V. Dubois. Notre équipe réalise des gestes spécifiques de diagnostic anténatal (biopsie de trophoblaste à partir de 11SA, amniocentèse à partir de 15SA, ponction de sang fœtal...).

Le Dr Fontanarosa et la sage-femme V. Dubois, membres du CPDP, participent une fois par semaine aux réunions du Centre Pluridisciplinaire de Diagnostic Prénatal du CHU de Nice où ils représentent l'équipe de la maternité de Grasse.

EN CAS DE DEMANDE D'AVIS POUR DIAGNOSTIC ANTÉNATAL :

SECRÉTARIAT MÉDICAL DE GYNÉCOLOGIE
secretariat.gyneco-obst@ch-grasse.fr

Dr FONTANAROSA Nicolas / Mme DUBOIS Valérie
04 93 09 51 11
vdubois@ch-grasse.fr

Dans les cas particuliers où une anomalie est détectée, l'équipe du service de diagnostic anténatal vous accompagnera dans le suivi de la grossesse pour préparer l'accouchement et la prise en charge du nouveau-né dans les meilleures conditions de soins possibles.

En cas d'affection de particulière gravité pour le fœtus, attestée par le CPDP, une interruption médicale de grossesse peut être demandée par la patiente selon les modalités définies par la loi française.

Afin d'améliorer votre prise en charge durant la grossesse, nous vous proposons :

- Préparation à la naissance et à la parentalité,
- Consultations d'hypnose,
- Consultations d'allaitement,
- Consultations de tabacologie.

Partenariat extérieur : parcours patient

Les professionnels de santé de ville et de l'hôpital travaillent en étroite collaboration. Ainsi, vous pouvez choisir de réaliser votre suivi de grossesse et votre préparation à l'accouchement par une sage-femme ou un médecin, à l'hôpital ou en ville.

Si vous choisissez un suivi en ville, pensez à vous inscrire auprès de notre secrétariat au plus tôt, afin que nous puissions anticiper vos deux derniers rendez-vous mensuels du 8ème et du 9ème mois, qui se feront avec l'équipe hospitalière. Le secrétariat programmera aussi votre consultation anesthésie, obligatoire pour tout accouchement.

Dans le cas d'un projet d'accouchement en salle physiologique, le secrétariat ajoutera deux entretiens obligatoires avec une sage-femme hospitalière, en plus de votre préparation à la naissance, afin de vous rencontrer, d'échanger et de valider votre projet.

/!\ En parallèle, où que vous soyez suivie, nous vous recommandons d'ores et déjà d'anticiper votre retour à domicile, en contactant une sage-femme libérale afin de réaliser un « bilan prénatal » pour vous connaître, établir un lien, et assurer votre suivi et celui de votre nouveau-né dès votre sortie de la maternité.



QUELQUES CONSEILS...

Santé environnementale

Les données actuelles de la science nous suggèrent que l'exposition in utéro à certaines substances pourrait avoir des conséquences significatives sur l'enfant, de sa naissance à l'âge adulte ainsi que sur les générations suivantes (perturbateurs endocriniens).

Dès la période pré-conceptionnelle, dans les trois mois qui précèdent votre désir d'enfant puis durant votre grossesse, voici quelques conseils à adopter en couple, qui vous aideront à diminuer ces expositions :

BONNES ACTIONS

- + Débuter dans les 3-4 mois avant votre grossesse une substitution en acide folique,
- + Prendre contact avec votre médecine du travail en cas d'exposition professionnelle pour adapter ou modifier votre poste (chimistes, coiffeuses, esthéticiennes, agents d'entretien...),
- + Renouveler l'air intérieur en aérant régulièrement, au moins 2 fois 10 mn par jour,
- + Privilégier le vinaigre blanc et bicarbonate de soude comme produit ménager,
- + Privilégier le verre, l'inox et la fonte non-émailée (plastique à bannir),
- + Si possible, manger bio et de saison (limite les pesticides),
- + Cuisiner soi-même le plus possible pour diversifier votre alimentation et diminuer les conservateurs,
- + Laver et éplucher les fruits et légumes,
- + Favoriser les petits poissons (max 2 fois /semaine) et non les poissons prédateurs afin d'éviter la consommation de métaux lourds.

À ÉVITER / NE PAS FAIRE

- Éviter le tabagisme actif ou passif,
- Zéro alcool durant toute la grossesse,
- Éviter tout médicament sans prescription médicale,
- Attention à la proximité d'exploitation agricole ou viticole,
- Éviter les cosmétiques sans rinçage,
- Éviter toute dépose d'alliage dentaire,
- Éviter tous types de travaux durant la grossesse : déléguer,
- Eloigner les ondes de votre ventre et de votre bébé (téléphone, ordinateur,...),
- Éviter d'utiliser des herbicides et autres pesticides dans le jardin,
- Éviter les boîtes de conserve, les canettes de boisson.

⚠ Il faut également se méfier d'un autre élément important : le soleil.

Il peut occasionner des troubles cutanés (masque de grossesse, tâches brunes...). Il est indispensable de limiter son exposition au soleil pendant toute la grossesse et se protéger avec une crème d'écran total (UV 50) quelle que soit la saison. Il en est de même pour bébé : limiter son exposition et privilégier les vêtements anti UV.



Retrouvez en annexe les fiches conseils de F.E.E.S. :
Cosmétiques et
Alimentation

Pour plus d'infos, parlez-en à votre sage-femme, formée en Santé Environnementale :

Mme TESSIER Magali / Mme MACAUD Sandrine
m.tessier@ch-grasse.fr / s.macaud@ch-grasse.fr



Alimentation

Et si on prenait de bonnes habitudes alimentaires ...

Il est important de faire attention à la prise de poids au cours de la grossesse pour soi-même, pour bien vivre les changements corporels de la grossesse et aussi pour éviter l'apparition de certaines pathologies (diabète, hypertension artérielle...).

Il ne faut pas manger pour deux, mais deux fois mieux !

Une alimentation de qualité est une alimentation ÉQUILBRÉE et RÉGULIÈRE (3 repas/jour) :

- 5 fruits et légumes par jour,
- Du pain, des céréales de préférence complètes et d'autres sucres lents à chaque repas selon votre appétit,
- Des produits laitiers trois fois par jour,
- Des protéines (viande, poisson ou œufs), une à deux fois par jour,
- Opter pour une cuisson douce ou mijotée,
- De l'eau à volonté.



Consulter le [Guide nutrition de la grossesse](#) mis à jour le 25 Septembre 2020 par Santé Publique France :



Il est important également de limiter sa consommation de matières grasses, de sel et de produits sucrés.

N'hésitez pas à télécharger des applications comme Yuka pour vous aider à connaître la teneur en sucres ou en matières grasses ainsi que la composition des aliments ou cosmétiques que vous choisissez.



Comment éviter les carences ?

La femme enceinte est plus susceptible d'être en manque de certains nutriments dans l'organisme. C'est pourquoi dans votre alimentation équilibrée certains aliments sont à privilégier.

LES FOLATES

= Vitamine B9 / acide folique

Les folates sont essentiels à la croissance de votre bébé, et au bon développement de son système nerveux.

Présence dans :

- Les légumes secs (haricots, lentilles, noix, pois chiches, châtaignes...),
- Les légumes verts (épinards, cresson, mâche, brocolis, choux, pissenlits...).

Mais souvent insuffisants : prescription de vitamines B9 dès la période pré-conceptionnelle par votre médecin ou votre sage-femme.



LE FER

Le fer est indispensable dans la production de globules rouges. Si vous avez une carence en fer, il y a risque d'anémie.

Présence dans :

- La viande,
- Les légumes secs,
- Le poisson.



OMEGA 3

Très important pour le développement neurologique du bébé.

Présence dans :

- Les huiles végétales, lin, colza, noix, chanvre,
- Le poisson (saumon, maquereau, sardine...),
- L'avocat.

LE CALCIUM



Le calcium a un rôle essentiel pour la construction du squelette de votre bébé.

Présence dans :

- Les produits laitiers,
- Les eaux minérales riches en calcium...

/!\ Consommez 3 laitages/jour : lait, yaourt, fromage blanc, fromage...



LA VITAMINE D

La vitamine D facilite l'absorption du calcium.

Présence dans :

- Les poissons gras (saumon, maquereaux, sardines, thon...),
- Les oeufs,
- Les produits laitiers enrichis en vitamine D (beurre, lait non écrémé...)



IODE

Développement cérébral et thyroïdien du bébé.

Présence dans :

- Les algues (wakame, tartare d'algues, fruits de mer cuits !),
- Sel iodé.

De bonnes habitudes hygiéno-diététiques

Certaines infections alimentaires peuvent avoir des conséquences graves sur le développement du fœtus au cours de la grossesse. Pour cela, il est indispensable de respecter des règles hygiéno-diététiques.

Précautions à prendre contre la listériose

Sur le plan de l'hygiène, à la maison, chacun doit veiller :

- À la propreté de la cuisine et à la propreté du réfrigérateur qui doit être réglé à 3-4°C et régulièrement nettoyé,
- À la séparation entre produits crus (viande, légumes) et aliments cuits ou prêts à consommer,
- Au respect des dates limites de consommation,
- À la cuisson soigneuse des restes (qui ne doivent pas être conservés plus de trois jours),
- Au lavage des légumes et des herbes aromatiques avant utilisation.

/!\ Sur le plan alimentaire, évitez les aliments à risque et ce, d'autant plus que la bactérie n'altère ni l'aspect, ni l'odeur, ni le goût des aliments :

- Fromages au lait cru (surtout les pâtes molles), croûte des fromages, fromages vendus râpés,
- Charcuterie cuite (rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée, etc.),
- Aliments servis à la coupe,
- Poissons fumés, poissons crus, coquillages crus, surimi, tarama..., graines germées crues (soja...),
- Viande hachée, viande crue.

Précautions à prendre contre le cytomégalo virus (CMV)

La contamination de ce virus se fait par contact avec la salive, les urines, les larmes et les sécrétions nasales des enfants en bas âge de moins de 3 ans (surtout s'ils sont gardés en crèche).

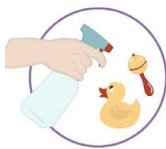
La seule véritable manière de se prémunir du CMV consiste à **respecter les recommandations d'hygiène suivantes** pour les futurs parents :



Ne pas embrasser l'enfant de moins de 3 ans sur la bouche ou sur les joues pour le consoler lorsqu'il est en train de pleurer.



Ne pas utiliser la même cuillère, manger dans l'assiette ou partager le même verre que l'enfant. Il est recommandé de ne pas goûter ou finir le plat de bébé, ni partager l'assiette, la bouteille ou un gâteau.



Ne pas mettre sa tétine à la bouche. De nombreuses mamans ont tendance à sucer la tétine pour la nettoyer, ou à mettre le biberon dans la bouche pour vérifier la température du lait.



Se laver les mains après les changes ou après avoir touché un vêtement mouillé. Éviter de prendre un bain avec son bébé (qui pourrait uriner dans l'eau).



Si votre bébé est enrhumé, ne pas l'embrasser sur les joues, ni aspirer son nez sans précautions. Vous pouvez utiliser des mouchoirs en papier, et les jeter immédiatement après usage. Bien se laver les mains ensuite.

Précautions à prendre contre la toxoplasmose

Dans le cas où vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose :

- Ne mangez pas de viandes crues ou peu cuites,
- Nettoyez soigneusement les fruits et légumes,
- Faites bien cuire les légumes,
- Lavez soigneusement vos ustensiles de cuisine,
- Lavez-vous les mains avant de préparer le repas ou de passer à table,
- Évitez le jardinage,
- Évitez le contact avec les chats.

Si vous avez un chat et que la litière doit être nettoyée : soit vous laissez votre partenaire le faire (meilleure option) soit munissez-vous de gants.



Précautions à prendre contre la salmonellose

- Bien cuire la viande,
- Conserver les œufs au réfrigérateur,
- Ne pas consommer d'œufs crus ou mal cuits,
- Préparer les produits à base d'œufs sans cuissons juste avant la consommation et les maintenir au froid (mayonnaise, crème, mousse au chocolat, pâtisseries...).

PRÉCAUTIONS ALIMENTAIRES



Voici un lien sur les **mesures d'hygiène pour prévenir une infection à CMV durant la grossesse**, présent sur le site du Haut conseil de la Santé Publique :



JE PEUX MANGER ...

Fromage à pâte dure



Fromage à pâte molle ou lait pasteurisé



Yaourts, fromage frais, crèmes et faisselles



ET JE NE CONSOMME PAS ...

Fromage au lait cru



Fromage à pâte persillée



Fromage à pâte molle ou à croûte fleurie



Fromage à pâte molle non pasteurisé



Charcuterie



Viande et poissons crus ou fumés



Pas d'alcool



JE LIMITE CERTAINS ALIMENTS

Pas plus d'un aliment à base de soja par jour



Limitier les aliments sucrés et sodas



Pas plus de 2 cafés par jour



Activité physique et grossesse

Si votre grossesse est physiologique, elle est tout à fait compatible avec la poursuite de l'activité quotidienne habituelle.

Le maintien d'une activité physique est conseillé tout au long de la grossesse.

En cas de doute, demander conseil à un professionnel de santé.

Selon le type d'activité et votre niveau sportif initial, l'activité sportive sera à adapter au cours de la grossesse.

Vous pouvez par exemple pratiquer la marche active, la natation, gymnastique, yoga, vélo d'appartement, danse ...

SAGE-FEMME RÉFÉRENTE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mme TESSIER Magali
m.tessier@ch-grasse.fr



Pour plus d'informations, un livret est à télécharger sur le site de l'hôpital :

CH de Grasse

Patients et visiteurs

> Offres de soins

> Pôle Femme-Mère-Enfant

> Obstétrique

> [Pratiquer une activité Physique et sportive ? Oui ! C'est possible !](#)

Maux de grossesse, on peut les atténuer !

Nausées et vomissements

Fréquents chez la femme enceinte avant le 4ème mois.

- Évitez de manger trop gras,
- Faites des repas plus légers, fractionner les repas,
- Éviter les aliments et odeurs provoquant des troubles,
- Préférer les aliments secs,
- Un complément vitaminique à base de vitamines B peut être utile,
- La consommation ponctuelle d'un peu de gingembre peut être utile,
- Consulter en cas de signes de gravité : perte de poids significative, malaises...

Douleurs lombaires

Le poids de l'utérus crée une cambrure douloureuse augmentée par l'imprégnation hormonale. Une prise de poids importante peut accentuer ces douleurs.

Elles peuvent être soulagées par les postures de la méthode De Gasquet et par l'ostéopathie.

Reflux Gastro-oesophagien

Le muscle qui ferme l'estomac est ramolli ce qui génère des remontées acides augmentées en fin de grossesse par la pression utérine sur l'estomac.

C'est pourquoi il est conseillé de :

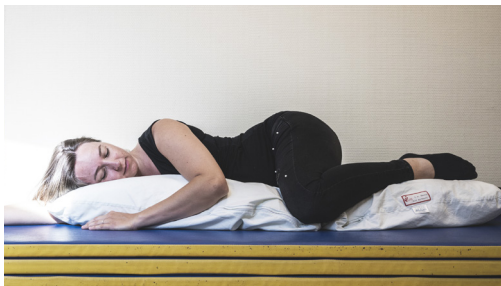
- Fractionner les repas,
- Supprimer les aliments acides et les plats épicés,
- Limiter les boissons gazeuses,
- Éviter de vous allonger immédiatement après le repas,
- Éviter les repas tardifs,
- Manger doucement en prenant le temps de mâcher les aliments.

Jambes lourdes

- Gonflements ou mauvaise circulation sanguine,
- Éviter les stations debout prolongées ou le piétinement,
- Surélever les jambes,
- Douche froide,
- Natation,
- Marche,
- Bas de contention.



VOICI QUELQUES POSITIONS POUR SOULAGER CES MAUX DE GROSSESSE :



Constipation

- Boire au moins 1.5 litre par jour en commençant avec un verre d'eau ou de jus de fruit le matin à jeun, privilégier les eaux riches en magnésium,
- Consommer des aliments riches en fibres : légumes, fruits, féculents au blé complet,
- Faire de l'exercice physique,
- Pour faciliter le transit et protéger votre périnée, une bonne installation aux toilettes est primordiale (cf. schéma).



L'ACCOMPAGNEMENT PROPOSÉ PENDANT LA GROSSESSE

Entretien prénatal individuel

Un entretien prénatal précoce est à réaliser à partir du 4^{ème} mois de grossesse.

Cette entrevue de 45 minutes avec une sage-femme permet de faire plus ample connaissance avec vous et ainsi établir un lien avec l'équipe médicale.

Cela nous permettra de vous proposer un suivi adapté à vos besoins et vos demandes, de vous guider dans le déroulement de la grossesse et d'aborder avec vous votre projet de naissance.

C'est un moment d'échanges, un temps d'écoute.

Préparation à la naissance et à la parentalité

Différentes préparations à la naissance sont proposées à la maternité de Grasse.

Elles sont à programmer au plus vite, idéalement dès le 4^{ème} mois au secrétariat.

8 séances de préparation à la naissance sont prises en charge par l'Assurance Maladie dont l'entretien prénatal précoce.

Nous vous proposons

6 séances de 2 heures de préparation globale,

Différents thèmes sont abordés : la grossesse, l'accouchement, les suites avec bébé.

Elle comprend également la visite de la maternité et de la sophrologie.

2 séances de 2 heures de préparation « accélérée »,

Proposées par les sages-femmes de la PMI avec visite de la maternité.

Il est possible d'assurer la préparation en ville auprès d'une sage-femme libérale. Une visite de la maternité est organisée chaque dernier lundi du mois.

Visite de la Maternité

pour les femmes ne suivant pas les cours de préparation à l'accouchement au sein de l'hôpital.

Venez assister à une visite et préparer votre arrivée pour le moment venu. La visite est encadrée par une sage-femme, les mardis de 17h à 18h, dès les 4^{ème} mois de grossesse. Réservation obligatoire via Doctolib, mail ou téléphone.

04 93 09 52 51

secretariat.gyneco-obst@ch-grasse.fr



Différents thèmes sont abordés :
grossesse, accouchement, les suites avec bébé et son alimentation.

Accompagnement personnalisé à l'accouchement physiologique

Vous souhaitez accoucher de façon naturelle, sans anesthésie péridurale et accéder à l'espace physiologique ?

La maternité de Grasse vous propose d'accéder à **l'espace physiologique** où le processus de la naissance est vécu pleinement, sans avoir recours à l'anesthésie péridurale ou autre moyen médicamenteux. La surveillance est la moins médicalisée possible, adaptée à une grossesse physiologique. C'est un environnement propice à la mobilisation de vos propres ressources, alliant intimité et sécurité.

En plus de votre suivi classique, 2 entretiens physiologiques sont organisés avec une sage-femme de l'équipe afin :

Vivre
l'expérience de
la naissance au
naturel

- d'échanger autour de l'accouchement physiologique et discuter de vous, de votre projet de naissance,
- de renforcer votre préparation avec expérimentation des différents outils de gestion des contractions et projection en salle physiologique,
- de s'assurer de la physiologie de votre grossesse, critère indispensable à ce mode d'accouchement.



Vous pouvez aussi choisir **l'accompagnement personnalisé à l'accouchement physiologique**, une seule et même sage-femme pour l'ensemble de vos rendez-vous :

- **Des consultations prénatales mensuelles** dites « physiologiques », dès la déclaration de grossesse ;
- **Une préparation spécifique à l'accouchement physiologique, en couple si possible :**
4 séances de 2 heures en petit groupe, afin d'élaborer votre propre posture parentale, acquérir la confiance et les outils nécessaires à vivre un accouchement naturel ;
- **2 entretiens physiologiques individuels** en continuité de la préparation pour personnaliser votre projet.

LA SALLE " NATURE "

Conçue pour votre projet d'accouchement physiologique.



79 naissances
en salle nature
sur 110 parcours
initiés en 2022

Cette globalité dans le suivi vous permettra d'élaborer au plus tôt votre projet de naissance et de cheminer dans votre parentalité tout au long de votre grossesse. La présence de votre accompagnant.e est largement encouragée afin de vivre cette expérience à deux.

Le jour de l'accouchement vous êtes accueillis par la sage-femme de salle de naissances qui s'assurera de la physiologie de la mise en travail, vous permettant de poursuivre celui-ci en salle physiologique.

L'accompagnement du couple dans cet instant est réalisé dans un cadre agréable, intime et bienveillant. La sage-femme garantit la sécurité de l'accouchement par une surveillance du travail adaptée, en trouvant le juste équilibre entre sécurité, soutien et autonomie du couple.

Vous trouverez dans l'espace physiologique tout ce dont vous pourriez avoir besoin pour être libre de vos mouvements et vous ressourcer : balnéothérapie, liane de suspension, grand lit rond d'accouchement, ballon, musique...

En cas d'apparition d'un élément pathologique ou à risque décelé par l'équipe, vous êtes redirigés à proximité dans une salle conventionnelle pour une surveillance ajustée du travail. La salle physiologique est un outil supplémentaire à la réalisation de votre projet mais celui-ci peut tout à fait se concrétiser dans une salle d'accouchement classique. Dans tous les cas, même en salle conventionnelle, nous respecterons au mieux votre projet de naissance tant que la prise en charge médicale est adéquate à la situation.

Pensez à prendre rendez-vous au plus tôt de votre grossesse, si vous souhaitez accéder au parcours physiologique.



SAGE-FEMME RÉFÉRENTE

Mme TRUCAS Cécilia c.trucas@ch-grasse.fr

Séances de chant prénatal

VOTRE BÉBÉ VA NAÎTRE DANS NOTRE MATERNITÉ :

Participez à 3 ateliers gratuits de découverte du chant prénatal les mardis de 11h30 à 13h en salle de préparation à l'accouchement de l'hôpital, bâtiment attenant au pavillon femme-mère-enfant, porte B3, ouvert à tous (mamans et papas), sur inscription auprès du secrétariat de gynécologie.

En quoi consiste le chant prénatal ?

- Respiration profonde pour soutenir les contractions et porter la voix
- Pratique de sons graves, mobilisation, détente et souplesse du bassin
- Lien avec le bébé vibré par la voix de ses parents

Les bienfaits du chant :

Entendre : Bébé reçoit le son par conduction osseuse d'abord, puis par audition.

Il mémorise ce qu'il perçoit, voix et vibrations à travers le liquide amniotique, et particulièrement celles de ses parents, tissant un lien affectif rassurant qui se prolongera après sa naissance.

Respirer : Fondamentale pendant le travail pour la mère et le bébé in utero, une bonne ventilation apporte de l'oxygène au moment de la contraction utérine retardant l'arrivée de l'acide lactique responsable de la sensation douloureuse. Cet oxygène est nécessaire à la dilatation du col. La respiration du chant installe une expiration longue, soutenue et un inspir rapide, détendu ce qui sollicite la sangle abdominale jusqu'à l'expulsion.

Détendre les zones musculaires en tension avec le poids du bébé grâce à la mobilisation du bassin. Les exercices corporels étirent et relâchent les muscles.

Résonner : Les sons graves sont les mieux perçus in utero. Ils aident à ouvrir le col même sous péridurale et favorisent la libération d'endorphines qui diminuent la sensation de douleur. Ils procurent à la personne qui les émet ou qui les reçoit une détente profonde et peuvent déclencher l'accouchement naturellement près du terme. La présence des papas est donc bienvenue à l'atelier ! Et le piano complète les voix avec une étendue plus large.

Libérer : Chanter apporte joie, humour, tendresse. C'est une expression intime des émotions avec bébé, portée par le groupe. Les vibrations dynamisent le système nerveux ce qui élimine la fatigue et redonne du tonus, voire une certaine euphorie !

Pour
participer à
cet atelier,
il est inutile
de savoir
chanter !



INSCRIPTION

secretariat.gyneco-obst@ch-grasse.fr
04 93 09 52 51

Les cours de chant prénatal sont donnés par
Anne Dalmasso - Psychologue et Chanteuse.

Ils sont accessibles dès le 4^{ème} mois
jusqu'à la fin du 8^{ème} mois de grossesse.

Séances de préparation à l'accouchement en piscine

PREPARATION À L' ACCOUCHEMENT EN PISCINE

O'FITCENTER À CANNES LA BOCCA

Venez découvrir les nombreux bienfaits que peuvent vous apporter les cours de préparation en piscine : **assouplissement, renforcement, travail sur la respiration, détente et convivialité.**



LES MARDIS

de 13h45 à 14h45
à partir du 4^{ème} mois
de grossesse.



**BASSIN CHAUFFÉ, ENCADRÉ PAR UNE SAGE-FEMME DU CH GRASSE
ET SURVEILLÉ PAR UN MAÎTRE-NAGEUR.**



- Les séances peuvent être prises en charge par la Sécurité Sociale dans le cadre des 8 cours de préparation à la naissance.
- Au delà des 8 séances de préparation prises en charge : 16,80€ le cours.



Réservation obligatoire auprès de la maternité :
10 personnes maximum par séance



Doctolib



secretariat.gyneco-obst@ch-grasse.fr



04 93 09 52 51

Psychologue

Notre psychologue peut vous accueillir avant, pendant, après la grossesse pour vous accompagner dans votre questionnement et vos vécus ou difficultés autour de la maternité et de la parentalité.

Des entretiens individuels et de couples sont possibles sur rendez-vous, du lundi au vendredi après-midi.

PSYCHOLOGUE

Mme ROBICHEZ Federica
robichez@ch-grasse.fr
04 93 09 54 22



L'UAPP

L'UAPP, Unité Ambulatoire Psycho Périnatale est une équipe pluridisciplinaire qui peut vous accueillir et vous apporter des soins psychologiques sur la période périnatale.

UAPP UNITÉ AMBULATOIRE PSYCHO PÉRINATALE



Triste ?
Anxieux ?

Je pleurs
beaucoup ?

Je ne sais pas
si je fais bien ?

Comment
je me sens
?

Quelque chose
me perturbe !

Fatigué(e) ?

J'ai du mal à m'occuper
de mon bébé ?

BESOIN D'AIDE

Une équipe pluridisciplinaire pour maman, papa, co-parent, bébé et enfant de moins de 3 ans peut vous accueillir et vous apporter des soins psychologiques sur la période périnatale. Cela peut vous aider à retrouver un équilibre dans vos interactions au sein de la famille que vous créez ou avez créé.

NOUS VOUS PROPOSONS :

- Des consultations (psychothérapie, hypnose)
- Des visites à domicile et à l'hôpital
- Des groupes thérapeutiques (yoga périnatal) et ateliers
- Des prise en charge corporelle (relaxation)

Coordonnées :

04 93 69 77 09

secrétariat.uapp@ch-cannes.fr

Centre hospitalier de Cannes Simone Veil - Bât Riou - 15 av des Broussailles
06400 Cannes

L'hypnose, c'est quoi exactement ?

Différent des idées reçues :

- . Pas du spectacle où l'état d'hypnose est le but à atteindre,
- . Pas d'hypnose magique, toute puissante, véritable remise à zéro qui permet de changer, gommer, effacer ce dont on veut se débarrasser (fumer, avoir mal, avoir peur, grossir...) de façon passive, immédiate, magique,
- . Pas de peur de soumission, influence, emprise, perte de contrôle ou pire être sous contrôle.

On parle ici d'hypnose médicale thérapeutique où cette fois l'état d'hypnose est le moyen utilisé... au service du processus thérapeutique.

Définition

L'hypnose n'est ni un sommeil, ni un coma, mais un état de conscience modifiée, ou plutôt amplifiée. Un processus dynamique pendant lequel le patient va puiser dans sa mémoire, son vécu, ses apprentissages, ses ressources, ses croyances pour trouver les clefs de sa solution, une autre façon de voir, le thérapeute lui servant de guide.

Les consultations d'hypnose

Les consultations d'hypnose sont réalisées dans le cadre de la grossesse, en complément d'une préparation à la naissance.

Les indications des consultations sont variables :

- Gestion de la douleur,
- Gestion du stress, angoisse,
- Surmonter des phobies,
- Arrêt de tabac,
- Accompagnement suite à un psycho-trauma.

Dans le service de maternité et en salle de naissance, l'hypnose est aussi utilisée par les personnes formées pour aider les patientes pendant le travail ou dans le post-partum en fonction de la nécessité.

**SAGE-FEMME RÉFÉRENTE
HYPNOSE**

Mme SERRE Claire
c.serre@ch-grasse.fr



Tabac

⚠ Le premier polluant de l'air, c'est le TABAC !

Évitez-le à l'intérieur du logement et de la voiture et ne fumez jamais en présence d'un enfant ou d'une femme enceinte.

Les risques du tabagisme passif ou actif (tabac et cannabis) sont :

- Fausse couche et mort fœtale,
- Grossesse extra-utérine,
- Complications placentaires,
- Prématurité,
- Retard de croissance,
- Hypertension artérielle,
- Diminution des défenses immunitaires...

OBJECTIF : Le sevrage du tabac et/ou du cannabis, idéalement total !

Pour cela,

> Parlez-en à votre médecin ou sage-femme qui vous orientera.

Consultations avec la sage-femme tabacologue

Vous avez un projet de grossesse, vous êtes enceinte ou vous venez d'accoucher ?

Bénéficiez des conseils et du soutien d'un professionnel expérimenté pour :

- Vous accompagner à arrêter le tabac, à diminuer votre consommation ou à maintenir le sevrage,
- Faire le point sur votre dépendance et les meilleurs moyens à votre disposition pour stopper votre consommation.

RDV le mercredi à la Maternité, les consultations peuvent être réalisées en couple.

SAGE-FEMME TABACOLOGUE

Mme BUDINGER Marina
m.budinger@ch-grasse.fr

CONTACTS TABAC INFO SERVICE

tabac-info-service.fr
39 89 du lundi au samedi de 8h à 20h



Zéro alcool pendant la grossesse

La consommation d'alcool est totalement interdite au cours de la grossesse. L'alcool traverse la barrière du placenta et pénètre directement dans le système sanguin du fœtus.

Quelle que soit la dose bue, cela peut avoir des effets irréversibles sur le bébé !

CONTACTS ALCOOL INFO SERVICE

alcool-info-service
Numéro vert

(appel anonyme et non surtaxé)
0 980 980 930 - 7jours/7 de 8h à 2h



Parfois, il s'agit de troubles du comportement mineurs (troubles des apprentissages, de l'adaptation...) appelés troubles causés par l'alcoolisation fœtale (TCAF).

Dans d'autres cas, l'enfant présente un syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF), avec des anomalies sévères du développement, par exemple une malformation du crâne et du visage, un retard de croissance, des handicaps comportementaux et/ou cognitifs (retard mental, dyslexie, troubles du langage oral, dyspraxie, troubles de mémoire, d'attention), observés dans près de 50% des cas.

Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)

Notre équipe pluridisciplinaire médico-psycho-sociale accueille les patients du lundi au vendredi de 9h à 17h.

C'est un centre anonyme et gratuit.

Si vous souhaitez bénéficier d'un suivi pour votre addiction, avec ou sans produit, contactez le secrétariat. Vous serez orientée dans un premier temps vers un infirmier référent.

Par la suite, vous rencontrerez l'équipe pluridisciplinaire afin de définir votre projet de soin.

Le suivi est ambulatoire, avec des entretiens individuels et des ateliers thérapeutiques.



INFIRMIÈRE CSAPA

Mme PINEK Maëva : m.pinek@ch-grasse.fr

ASSISTANTE SOCIALE CSAPA

Mme GALLARDO Josépha : j.gallardo@ch-grasse.fr



QUELQUES CONSEILS

Arrêter de fumer n'est pas qu'une question de volonté !

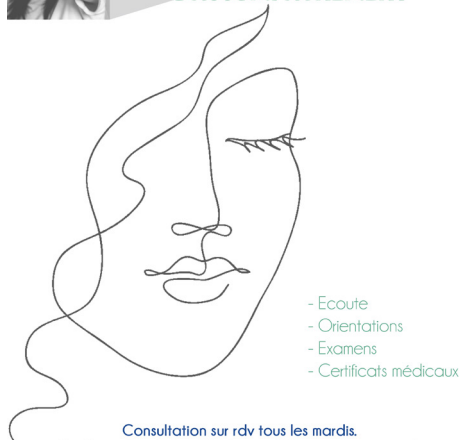
Les points clés pour réussir :

- ✓ Être motivée,
- ✓ Être accompagnée par un professionnel de santé,
- ✓ Avoir une prise en charge personnalisée (soutien comportemental, substituts nicotiniques...),
- ✓ Recourir à des thérapies complémentaires peut être bénéfique (hypnose, acupuncture, yoga, sport...),
- ✓ Réduire votre consommation de tabac avec l'aide d'un professionnel de santé peut être un premier pas pour arrêter de fumer.

Violences faites aux femmes

Définition

Tout acte de violence dirigé contre le sexe féminin, et causant ou pouvant causer aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques, y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée.



Quels sont vos droits ?

Quelques soient les violences, les patientes peuvent :

- Consulter un médecin ou une sage-femme.
- Contacter un CIDFF (Centre d'Info du Droit des Femmes et Familles) ou une association.
- Entrer anonymement en conversation avec un policier via le portail de signalement du [Service Public](#).
- Être aidées dans la recherche d'une marche à suivre, d'un hébergement, de la délivrance ou du renouvellement de titre de séjour, d'une ordonnance de protection.

Les femmes peuvent porter plainte sans certificat médical et inversement, faire un certificat médical sans déposer une plainte :

- Le certificat médical peut être rempli par les médecins et les sages-femmes pour les différentes sortes de violence et un exemplaire doit être gardé dans le dossier.
- Le dépôt de plainte peut être fait dans n'importe quel commissariat, gendarmerie ou auprès du procureur même si elles n'ont pas de titre de séjour.
- Sauf faits dans les 24h ou grand danger, la plainte doit être préparée par une aide juridique à travers les associations ou les bureaux d'aide aux victimes.

Les violences peuvent être d'ordre :

verbales, psychologiques, physiques, sexuelles, économiques, administratives, familiales, au travail, rituels, obstétricales. **NE RESTEZ PAS SEULE FACE À LA VIOLENCE !**

Des consultations sont possibles au CH Grasse en contactant la référente consultation VFF.

VIOLENCES FEMMES INFO

Appellez le 3919
Appel anonyme et gratuit
stop-violences-femmes.gouv.fr

RÉFÉRENTE CONSULTATION VFF

Mme BURTIN Lucile
consultationfemme@ch-grasse.fr
04 93 09 52 61

ASSOCIATION HARPÈGES

04.92.60.78.00
siege@harpeges.fr
Aide aux victimes, accueil de jour,
logement d'urgence, aides juridiques
et psychologies

SEXUELLE



Le jour J : la naissance de votre enfant

LE DÉPART POUR LA MATERNITÉ

Motifs des consultations

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 (hyperthermie maternelle, chute, fièvre, œdèmes importants, apparitions de tout autre signe).

La perte du bouchon muqueux n'est pas importante et non prédictif d'un accouchement imminent, il n'est donc pas nécessaire de venir consulter dans ce cas.

Par où passer ?

**DU LUNDI AU VENDREDI
DE 8H À 18H**

▶ par le BÂTIMENT MÈRE-ENFANT
Bureau des entrées - Porte B1

**LES WEEK-ENDS,
LES JOURS FÉRIÉS ET
DE NUIT (APRÈS 18H)**

▶ par l'accueil des URGENCES
(accès direct en voiture)
Bureau des Entrées

**Salle de naissance
(1er étage)
du BÂTIMENT MÈRE-ENFANT**

/!\ Attention les portes de l'hôpital sont fermées de 20h à 8h, seul l'accès par les urgences est possible. Pour les accompagnants, merci de limiter les allées et venues.



Qu'apporter pour votre séjour ?

Pour votre enregistrement au bureau des entrées :



Munissez-vous de :

- . Votre **Carte Nationale d'Identité** ou Carte de séjour,
- . Votre **Carte Vitale** et Votre **Carte de Mutuelle**.

Pour votre séjour en maternité :

Voici quelques indispensables à apporter !

POUR BÉBÉ

- ☐ 6 bodys manches longues
- ☐ 1 brassière en laine
- ☐ 6 pyjamas (Babygro)
- ☐ chaussettes et bonnet
- ☐ 6 bavoirs
- ☐ 1 gigoteuse ou turbulette
- ☐ 2 sorties de bain
- ☐ 1 paquet de couches Taille 1

POUR L'ACCOMPAGNANT

Penser aussi à amener ses indispensables.



Pour la salle de naissances :

Prenez un petit sac pour le jour J qui comprend :

- les premiers habits de bébé : 1 Babygro, 1 body à manches longues, chaussettes, 1 brassière en laine, 1 bonnet et 1 gigoteuse pour le couchage,
- les documents de la grossesse (dossier, échographie, bilan, carte de groupe sanguin...).
- un brumisateur et une bouillote (pendant le travail ou en cas de coliques).

⚠ Les valises restent dans la voiture en attendant votre passage en chambre.

POUR MAMAN

- ☐ pyjamas
- ☐ vêtements pour la journée
- ☐ soutiens-gorges
- ☐ slips à usage unique (filet) ou non
- ☐ serviettes hygiéniques ou lingerie menstruelle
- ☐ nécessaires de toilette : serviette de bain, douche, shampoing, savon toilette intime (pas d'antiseptique), trousse de toilette et produits de beauté pour se sentir bien !
- ☐ bas de contentions - si vous en avez
- ☐ chaussons

LES PETITS +

- ☐ une veilleuse
- ☐ un stylo, un carnet, une montre
- ☐ une écharpe de portage
- ☐ matériel pour l'allaitement non indispensable : coque d'allaitement, coussinet/coquillages d'allaitement, et bouts de seins en silicone (vous pourrez les faire acheter par votre entourage en fonction de vos besoins)
- ☐ un coussin d'allaitement
- ☐ une bouillote, si coliques ...

À VOTRE ARRIVÉE À LA MATERNITÉ

Les intervenants et soignants

Une équipe entière est là pour vous entourer :

- Les **sages-femmes (SF) accompagnées d'une auxiliaire de puériculture (AP)** vous accueillent. Les SF surveillent l'évolution du travail, dépistent toute particularité nécessitant l'avis ou l'intervention du médecin, pratiquent l'accouchement normal et effectuent le premier examen de votre bébé. Elles assurent votre sécurité médicale et vous accompagnent tout au long du travail et de l'accouchement.
- Le **médecin anesthésiste** et l'**infirmier anesthésiste** proposent des solutions pour prendre en charge la douleur durant le travail et pendant votre accouchement. Une anesthésie péridurale ou une rachianesthésie pourra vous être proposée en cas de besoin. Dans des cas exceptionnels, une anesthésie générale peut être indiquée.
- Le **médecin gynécologue-obstétricien** intervient pour toute situation pathologique ou à risque (accouchement par le siège, de jumeaux, d'extraction instrumentale, de césarienne, d'hémorragie de la délivrance).
- Le **médecin pédiatre** examine votre bébé et intervient dès la naissance si son état le nécessite.

Dans le cadre de l'urgence ou de la permanence des soins, il n'est pas possible de vous laisser le choix du professionnel qui s'occupera de vous.

Qui vous accompagne ?

Une seule personne !

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



LA PRISE EN CHARGE PAR L'ÉQUIPE ANESTHÉSIE

Une consultation anesthésie doit être organisée lors du dernier trimestre de la grossesse.

En cas de maladie chronique ou traitements particuliers cette consultation se fera plus précocement pendant la grossesse.

L'ensemble des données pertinentes issues de la consultation sera intégré au dossier obstétrical, disponible et consulté au moment de l'accouchement. Lors de cette consultation, la prise en charge de la douleur pendant l'accouchement, les contre-indications à la péridurale, les risques et les effets indésirables de celle-ci seront expliqués.

Cette consultation d'anesthésie permet aux parturientes de poser des questions, car pas mal de fausses idées circulent sur la péridurale.

L'**Anesthésiste-Réanimateur** assure le soulagement de la douleur par la péridurale ou d'autres techniques au cours du travail, l'anesthésie pour césarienne programmée et les anesthésies en urgence ainsi que la prise en charge maternelle en cas de nécessité.

Il bénéficie de l'aide précieuse d'**infirmiers anesthésistes** (IADE).

Il collabore avec les **obstétriciens** et les **sages-femmes** au suivi et au traitement des grossesses compliquées (une consultation dédiée - le premier mardi du mois) avant, pendant et après l'accouchement.

Il travaille en lien avec d'**autres spécialistes** pour les patientes présentant des maladies préexistantes ou des traitements complexes.

Le jour de l'accouchement, l'**équipe d'anesthésie-réanimation** fait son possible pour répondre aux demandes des parturientes en fonction de la charge de travail simultanée.

Pour la pose de la péridurale, il n'y a pas de dilatation du col de l'utérus requise, il faut être en travail ou en phase de déclenchement du travail et sentir le besoin d'être soulagée.

Il n'y a pas de dilatation maximale au-delà de laquelle la péridurale est impossible mais cela doit être compatible avec la vitesse du travail et le délai prévisible de la naissance (efficacité de l'analgesie est de 30 min environ).

Une péridurale peut être posée très tôt dans le travail si nécessaire.

Le but de la péridurale est de diminuer le caractère douloureux des contractions tout en conservant à la fois des sensations et la possibilité de bouger.



LES MODALITÉS D'ACCOUCHEMENT

Accouchement en salle conventionnelle

Lorsque vous êtes en travail, nous nous adaptons à vos souhaits de vivre le travail à votre manière et aux conditions obstétricales.

Nous pouvons vous proposer de marcher, vous mobiliser, prendre un bain... Nous vous accompagnons dans la gestion de vos contractions.

Au moment opportun, lorsque le travail est avancé ou pour une pose de péridurale si vous le souhaitez, nous vous dirigeons vers la salle d'accouchement.

Que vous ayez recours ou non à l'anesthésie péridurale, les sages-femmes vous guident dans la gestion du travail en vous proposant de vous mobiliser et d'accompagner votre enfant par différentes méthodes.

Le choix de la position d'accouchement est libre, dans les limites des conditions obstétricales et anesthésiques.

Une fois votre enfant né, il est directement déposé contre vous en peau à peau où nous surveillons sa bonne adaptation à la vie extra-utérine. Vous restez en surveillance en salle d'accouchement pendant 2h puis vous serez dirigés vers votre chambre dans le service Maternité.



Déclenchement du travail

Nous respectons le rythme biologique de la naissance. Cependant, dans certaines situations médicales, l'obstétricien peut être amené à déclencher artificiellement le travail :

- Grossesse prolongée,
- Pathologies liées à la grossesse (hypertension artérielle, diabète déséquilibré, retard de croissance, ...),
- Risque infectieux.

Il existe différentes façons de déclencher le travail selon l'état clinique du col, qui sera évalué le jour de l'accouchement.

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.

Notre maternité a un taux de césariennes inférieur à la moyenne nationale.

Les césariennes sont réalisées sur indication de l'obstétricien :

- de façon programmée (présentation transverse, antécédent de multiples césariennes, placenta recouvrant le col, siège avec bassin étroit, ...),
- ou en cours de travail (stagnation de la dilatation du col, anomalie du rythme cardiaque fœtal, ...)

La césarienne est faite en salle de césarienne au bloc obstétrical, dans la majorité des cas sous anesthésie locorégionale (péridurale ou rachianesthésie).



Les premiers jours avec bébé, à la maternité

LA DÉCLARATION DE NAISSANCE

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



OÙ ?

MAIRIE PRINCIPALE DE GRASSE,
Place du Petit Puy, à côté de la
Cathédrale.



QUI PEUT DÉCLARER ?

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



QUAND ?

UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS
Vous disposez de 5 jours pour
déclarer la naissance de votre
enfant.

Horaires d'ouverture :

du Lundi au Vendredi de 8h00 à
16h30 sans interruption.

JOUR DE L'ACCOUCHEMENT

lundi
mardi
mercredi
jeudi
vendredi
samedi
dimanche

DERNIER DÉLAI

lundi suivant
lundi
lundi
mardi
mercredi
jeudi
vendredi



MAIRIE DE GRASSE

État Civil

04.97.05.51.65

04.97.05.51.66

Déclaration de naissance

[https://www.service-public.fr/particuliers/
vosdroits/F961](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F961)



IMPORTANT !

⚠ 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. Un jugement déclaratif de naissance rendu par le tribunal de grande instance tiendra lieu d'acte de naissance (procédure d'un an environ). Dans cet intervalle, aucune inscription ne pourra être faite à la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) ni à la Sécurité sociale. Tous frais de santé seront à votre charge.

Le code pénal prévoit une sanction et une amende pénale à l'encontre de toute personne sur laquelle pèse une obligation de déclarer une naissance et qui ne l'aurait pas fait dans le délai légal, sa responsabilité civile peut également être engagée.



COMMENT ?

Vous devez obligatoirement présenter à l'Officier de l'Etat civil :

- Le certificat de naissance remis le jour de l'accouchement

Pour les parents mariés :

> le livret de famille ou acte de mariage pour les étrangers.

Pour les parents non mariés :

> les cartes d'identité des 2 parents,
> le livret de famille si vous avez déjà un enfant,
> la reconnaissance anticipée si vous l'avez faite,
> un justificatif de domicile (datant de moins de 3 mois).

Pièces à fournir en cas de choix du NOM de l'enfant (nom des 2 parents) dans tous les cas :

- Les mêmes que ceux nécessaires à la déclaration de naissance,
- La déclaration conjointe de choix de nom (à retirer au préalable en Mairie ou à la maternité),
- Les cartes d'identité des 2 parents pour les parents mariés.

LES VISITES

Nous vous conseillons de limiter au maximum vos visites afin de pouvoir vous reposer et vous adapter au rythme de bébé.

PLACE DE L'ACCOMPAGNANT

PRÉSENCE AUTORISÉE TOUTE LA JOURNÉE

Si hospitalisation en chambre seule.
Possibilité en supplément d'un lit accompagnant (disponible vers 20h) et d'un petit-déjeuner.

Pour un bon déroulement des soins, merci de ramener ce lit dans son local le lendemain à 7h.

ENFANTS — DE 15 ANS

UNIQUEMENT les frères et sœurs du nouveau-né.

ENTOURAGE

Pour le bien-être de votre enfant, nous vous conseillons de limiter les visites à 2 personnes à la fois.

HEURES DE VISITES :
13H00 - 20H00

À ADAPTER EN FONCTION DES SITUATIONS SANITAIRES RENCONTRÉES.

Après votre accouchement, vous êtes accueillie avec votre enfant dans le service de suites de couches.

Votre surveillance est assurée par une équipe pluridisciplinaire :

sages-femmes, auxiliaires de puériculture, médecins.

LES SOINS

POUR MAMAN

- Surveillance médicale + accompagnement par sage-femme (au moins deux fois / jour).
- Pas de visite systématique du médecin, sauf en cas de pathologie le nécessitant.
- Possible visite de la psychologue.



POUR BÉBÉ

Notre but, votre autonomie.

- Apprendre les soins de bébé / renforcer votre confiance en vous.
- Soins de puériculture expliqués par les AP, visites au moins 4 fois / jour.
- Pesée quotidienne.
- Bains réalisés au cours du séjour sauf dans les 24 premières heures de vie et le jour de la sortie.
- **Examens cliniques par un pédiatre réalisés dans les 24 premières heures de vie puis la veille de la sortie.**

- Visite de la SF

- Visite des AP systématiques dans la soirée et au petit matin / et en fonction de la surveillance spécifique de votre bébé et de ses besoins.



Les tests de dépistage néonatal en maternité :

Un test d'audition sera réalisé dans les 2 jours qui suivent votre accouchement. Cet examen permet d'explorer l'audition des 2 oreilles, il est rapide et indolore. Vous pourrez assister au test et le résultat sera immédiat.

Le test de guthrie sera réalisé à 3 jours de vie de votre enfant. Depuis janvier 2023, le dépistage néonatal a été élargie à sept nouvelles maladies. Six maladies étaient déjà recherchées lors de ces examens : la phénylcétonurie, l'hypothyroïdie congénitale, l'hyperplasie congénitale des surrénales, la mucoviscidose, la drépanocytose, le déficit en acyl-CoA déshydrogénase des acides gras à chaîne moyenne ou Déficit en MCAD, l'homocystinurie, la leucinose, la tyrosinémie de type 1, l'acidurie en 3-hydroxyacyl-coenzyme A déshydrogénase des acides gras à longue chaîne, le déficit primaire en carnitine. Ce dépistage permet une prise en charge précoce et la mise en place d'un traitement pour éviter des lésions définitives et/ou des complications.

ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE DISPONIBLE POUR L'ACCOMPAGNEMENT DES PARENTS :

- > Visites fréquentes pour répondre au mieux à vos attentes,
- > Prise en charge de la douleur pendant votre séjour avec prescription d'antalgiques si besoin et/ou homéopathie,
- > **Une équipe d'ostéopathes intervient en suites de couches sur prescription médicale pour une prise en charge orientée et précoce des nouveau-nés et des mères.**

LE CONFORT



PROPRETÉ DE VOTRE ENVIRONNEMENT ET HYGIÈNE

Ménage tous les jours par ASH.
Réfection du lit par aide-soignante / AP.
Une solution hydro-alcoolique est à votre disposition.



LES REPAS

Heures du service
Entre 7h00 et 7h30, 11h45 et 12h15, 18h et 18h30.
Repas desservis une heure après environ.

Pour des raisons d'hygiène, pas de repas réchauffé ultérieurement, ni nourriture venant de l'extérieur.
Carafe d'eau mise à disposition, à renouveler à votre convenance.



TÉLÉPHONE

N° de téléphone indiqué sur le mur au-dessus du téléphone de votre chambre.
> Joignable par votre entourage de l'extérieur,
> Ouverture des droits d'appels au bâtiment central.



TÉLÉVISION PAR TÉLÉCOM SERVICES

Mise en fonction de la télévision par tél. au 04.93.09.54.50 ou se rendre au kiosque du bâtiment central (chèque/espèce/CB) de 10h à 13h et de 13h30 à 17h30 la semaine et le weekend, ou jours fériés de 14h à 17h30.

Sinon en dehors de ces horaires : achat forfait par CB sur la TV.



LA RELIGION

L'hôpital est neutre et laïque.
Le service public garantit la liberté religieuse des patients (Conseil d'Etat, 6 avril 2001, SNES).

Possibilité de mise en relation avec les représentants des différents cultes.

LA DURÉE D'HOSPITALISATION

Afin de mieux organiser les sorties, une fiche d'information est distribuée dès l'anténatal à l'accueil des consultations afin de nous renseigner votre « modalité préférentielle de sortie ».

Cette fiche est à transmettre à l'équipe le jour de l'accouchement.

DURÉE MINIMALE D'HOSPITALISATION

**Accouchement
par voie basse**

72 heures (3 jours)

**Accouchement
par césarienne**

96 heures (4 jours)

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

SORTIE PRÉCOCE À DOMICILE

Entre 36 et 72 heures (2 jours).

Possible uniquement dans le cadre du PRADO précoce. Une consultation pédiatrique est alors planifiée avant le 10ème jour.

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

LA CHAMBRE
D'HOSPITALISATION



L'ORGANISATION DU SERVICE POUR VOTRE SORTIE

Pré-sortie : la veille de la sortie

- Dans l'après-midi, remise des ordonnances pour vous et votre enfant.
- Conseils de sortie.
- Visite du pédiatre validant la sortie.

Le jour de la sortie

Sorties tous les matins dès que possible avant 11h.



1

Attendre le passage de l'auxiliaire de puériculture (pesée et soins du bébé).

2

Attendre la visite du pédiatre, si non effectuée la veille (en cas de sortie précoce).

3

Attendre la visite de la sage-femme qui validera votre départ.

4

Passage au bureau des entrées (BDE) :

- En semaine, BDE au Bâtiment Femme-Mère-Enfant
- Le samedi, BDE au bâtiment central de 8h à 13h
- Le dimanche et jours fériés BDE fermé

Anticiper un passage au BDE les jours précédents afin de régulariser votre dossier administratif et vos frais de chambre, à défaut la facture est adressée par le Trésor Public.

Prendre un rendez-vous pour le suivi médical.

LE SOUTIEN À VOTRE RETOUR À DOMICILE

PRÉPARER SA SORTIE

- Pensez à rencontrer une sage-femme libérale de votre secteur pendant la grossesse afin d'optimiser le soutien à votre retour à domicile (prise en charge à 100% par la Sécurité Sociale).
- Préparer sa sortie de maternité pendant votre grossesse c'est possible ! En vous mettant en contact avec une sage-femme libérale au cours de votre grossesse.
- Au cours de votre séjour, sera mis en place avec votre accord, un accompagnement pour votre retour à domicile (sur un séjour à bas risque).
- L'assurance maladie peut mettre en lien la patiente avec une sage-femme libérale librement choisie (selon les disponibilités de cette dernière).

Information sur le site : Ameli.fr

ACCOMPAGNEMENT PRADO PRÉCOCE

(Programme de Retour à Domicile)

- Les centres d'accueil de la PMI sont accessibles à tous gratuitement. L'équipe pluridisciplinaire peut effectuer le suivi médical et l'accompagnement des différentes étapes de la parentalité (sages-femmes, puéricultrices, pédiatres, gynécologues, assistantes sociales, psychologues etc.)
- Avec votre accord, il est possible d'établir un lien avec la PMI dès votre sortie de la maternité.

Information dans le carnet de santé du bébé.

ACCOMPAGNEMENT PMI

(Service du Conseil Départemental)

- Accès gratuit en Salle de Préparation à l'accouchement, entrée Porte B3 tous les 3èmes mardis de chaque mois à 18h30.
- La psychologue de la maternité, une sage-femme et une puéricultrice vous accueillent pour échanger et répondre à toutes vos questions.

RÉUNION INFO PARENTS

LE SUIVI MÉDICAL FUTUR

Prise de rendez-vous

- Prendre un RDV pour une consultation post natale avec votre sage-femme ou gynécologue, à programmer dans 6 à 8 semaines.
- Prendre RDV avec votre médecin généraliste ou pédiatre pour le suivi médical de votre bébé dans 15 jours puis 1 mois.
- Prévoir une possible rééducation périnéale d'ici 2 mois.
- Possible consultation de lactation avec SF pour un soutien à l'allaitement ou au sevrage. Prise de rendez-vous possible via Doctolib.

AUTOUR DE BÉBÉ

Le vécu de la grossesse pour bébé

Pendant la grossesse, votre bébé s'est développé, il a vécu dans un environnement à part. Bébé, dans votre ventre, se sentait en sécurité, recroquevillé et maintenu dans un espace confiné, bienveillant.



Tout était calme, les sons qu'il percevait étaient les vôtres, vos battements de coeur, votre respiration, le son de votre voix et celle du papa.



Son odorat et son goût se sont développés, il s'est imprégné de votre odeur et de celle du papa au travers du liquide amniotique.



Tout était sombre, la lumière n'allant pas jusqu'à lui.

À L'INTÉRIEUR DE VOTRE VENTRE



La succion et la déglutition étaient déjà des réflexes présents.



Votre bébé bougeait, se touchait, ressentait le contact de l'utérus et les touchers affectifs.

La naissance de bébé

La vie de bébé a déjà commencé avant son arrivée au monde.

La naissance est un changement brutal d'environnement qui peut créer des stress d'adaptation à la vie aérienne s'exprimant souvent par des pleurs.

Reconstituer certaines sensations qu'il a vécues dans votre ventre peut l'apaiser et l'accompagner dans son adaptation.

LE SOMMEIL

Il est fractionné au cours de la journée : alternance entre éveil et dodo.



Bébé ne fait pas de différence entre le jour et la nuit.

LA NUIT :

- Il dort seul dans son lit et dans la même pièce que ses parents pendant les 6 premiers mois.
- Lorsque bébé pleure, il peut avoir simplement besoin de contact, de votre présence auprès de lui.

LA JOURNÉE : plus calme le matin, plus éveillé en fin de journée.

Le respect de son rythme améliore le bien-être et le développement de votre bébé > l'alimentation et les échanges entre vous et bébé sont facilités.

LE BAIN

Un moment de plaisir et d'échange où bébé retrouve un milieu connu et rassurant.



Le bain enveloppant proposé à la maternité permet de renforcer ce bien-être.

Afin de protéger la régulation de sa température corporelle, le bain n'est fait qu'au-delà des 24 heures de vie.



LE CONTACT

Pour être rassuré, bébé a besoin :

- D'être réchauffé ;
- De ressentir un contact (peau à peau, bercement, portage / positionner bébé de façon regroupée).



L'ALLAITEMENT MATERNEL

Les 3 premières semaines de l'allaitement correspondent à la période de mise en route. Pour assurer une bonne lactation, il convient de mettre bébé au sein À LA DEMANDE car plus bébé tète, plus vous aurez de lait.

Les signes d'éveil repérables sont :

- Mouvements rapides des yeux sous les paupières fermées,
- Mouvements de tête, de jambes, de bras,
- Mouvements de succion et de la langue,
- Expressions faciales,
- Bébé qui tète son poing fermé,
- Petits bruits ou « couinements ».

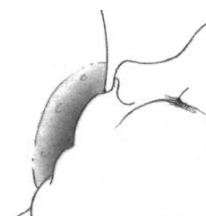
Mise au sein de bébé

- Positionner bébé en face du sein,
- Grande ouverture de bouche de bébé,
- Présenter le sein dans le sens de la commissure des lèvres,
- Bébé doit être positionné sur l'aréole et ne doit pas prendre uniquement le bout de sein.



BÉBÉ QUI SUCE FAÇON SEIN

Bouche grande ouverte, langue sous l'aréole, le menton collé au sein, il prend à pleine bouche.



BÉBÉ QUI SUCE FAÇON TÉTINE

Les gencives serrées, éloigné de l'aréole, il prend « du bout des lèvres ».



SAGE-FEMMES RÉFÉRENTES ALLAITEMENT

Mme REVEL Caroline
c.revel@ch-grasse.fr

Mme LOPEZ Célia
c.lopez@ch-grasse.fr

Consultations d'allaitement

Des consultations maman-bébé sont proposées en post partum pour résoudre des problèmes de prise de l'enfant, de douleurs... Il est possible de préparer sereinement son allaitement dans des cas plus particuliers (jumeaux, pathologies, antécédents d'allaitement compliqués).

Quelques positions d'allaitement possibles



Le colostrum

- Concentré de lait adapté aux besoins du nouveau-né,
- Présent en petite quantité adapté à l'estomac d'un nouveau-né,
- Durant les premiers jours : ce lait est transparent, devient jaune jusqu'à devenir blanc. Il se modifie en quantité et en constitution jusqu'à la montée de lait (vers le 2ème ou 3ème jour en général).

Remarque : Cette modification se fera d'autant plus vite que bébé tètera souvent.

Évolution de la taille de l'estomac d'un nouveau-né

Taille et volume d'un estomac de bébé

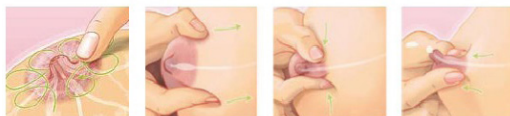


Explications des tétés

Fréquence des tétés

> 7 à 12 fois par 24h, soit au minimum 6 tétées par 24h.

- Repérez les signes d'éveil et profitez-en pour lui proposer le sein,
- Favorisez le peau à peau,
- Ne pas attendre les pleurs pour proposer le sein,
- Si le bébé est peu demandeur : effectuez un massage aréolaire et lui proposer ce que vous avez recueilli à la cuillère.



Fréquence des tétés après montée de lait

> Variable d'un enfant à l'autre, au moins 7 par 24h le premier mois.

Se fier à la tension de vos seins, qui doit diminuer au cours de la tétée les premiers mois d'allaitement.

Remarques : Une bébé repu a une attitude de relâchement complet. Tétées très courtes possibles, 3 à 5 minutes = tétées boissons.

Petits problèmes

Une sensation de « baisse de lait »

= qu'on appelle aussi pics de croissance.

- Peut exister à 3 semaines, 6 semaines, 3 mois et 6 mois après l'accouchement.
- Possible aussi en cas de fièvre, à la suite d'un choc émotionnel ou suite à une modification dans la stimulation.

Remarque : on peut avoir l'impression que le rythme tétées-sommeil est stable pendant plusieurs jours et tout peut être remis en question pendant un ou 2 jours sans raison.

COMMENT STIMULER ?

- Tout d'abord remettre bébé au sein à la demande,
- Sinon, il vous est possible d'utiliser un tire-lait manuel (à acheter) ou un tire-lait électrique (à louer, pris en charge sur prescription médicale) afin de stimuler votre sein et de ré augmenter sa production (attention à ne pas trop stimuler car risque d'engorgement),
- Boire des tisanes d'allaitement à base de cumin, fenouil, tout comme le fenugrec (épice) ainsi que la levure de bière (aliments que vous pouvez d'autre part utiliser dans votre alimentation quotidienne). Utilisation possible de l'homéopathie.

Remarque : si vous avez de la fièvre ou si vous devez prendre un médicament, veuillez consulter un professionnel de santé.

Mastites

Cela se manifeste par des **seins tendus, douloureux présentant des plaques rouges** (avec parfois de la fièvre).

QUE FAIRE ?

- Mettre bébé au sein le plus possible,
- Vider le sein avec un massage aréolaire ou à l'aide du verre tahitien,
- Vous pourrez utiliser ponctuellement un tire-lait électrique ou manuel,
- Mettre de la glace ou des feuilles de choux froides entre les tétées pour soulager la douleur,
- Possibilité d'utiliser de l'homéopathie.



Les crevasses

Afin d'éviter les crevasses, il faut :

- Bon positionnement au sein (le ventre de bébé doit toujours être face au vôtre),
- Appliquer une goutte de lait et/ou de la crème après chaque tétée,
- Changer souvent de position d'allaitement.

Remarque importante :

Ces petits problèmes doivent se résoudre dans les 48h, si persistance des symptômes consulter.

Allaitement et alimentation



Avoir une alimentation saine et variée.

Les légumes au goût fort (asperges, choux, ail, etc.) ne sont pas déconseillés, pas plus que les aliments qui provoquent des gaz.

Sans restriction concernant la viande rouge, fruits de mer, lait cru...

Boire à sa soif.



L'alcool, tabac, excitants, médicaments sans avis médical et les régimes amincissants sont à proscrire.



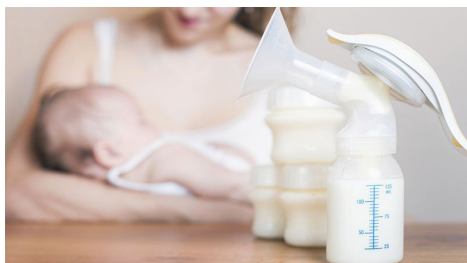
Observez le comportement de bébé au cours de la tétée ou après (gaz, rot, irritabilité) avant d'éliminer tel ou tel aliment.

Dons au lactarium :

Vous pouvez faire don de votre surplus de lait pour d'autres bébés qui sont fragiles ou prématurés. Pour cela, il vous suffit d'être maman allaitante et de disposer d'un congélateur pour le stocker chaque jour en attendant le passage du lactarium.

Le lactarium de Montpellier se déplace au domicile des donneuses.

Si nécessité d'utiliser un tire-lait



Recueil du lait

- Se laver soigneusement les mains,
- S'installer dans un endroit propre,
- Tirer votre lait soit d'un sein, soit des 2 seins selon votre besoin.

Conservation

Stocker au réfrigérateur, le biberon, à une température de 4°C immédiatement après le recueil du lait.

- Possibilité de laisser 4h à l'air ambiant si utilisation immédiate par la suite,
- 48h après le recueil au réfrigérateur dans un compartiment à part,
- 4 mois au congélateur à -18°C, lait à congeler dès qu'il a été recueilli, et veiller alors à ne remplir le biberon qu'au 3/4.

Décongélation / Réchauffage

Pour décongeler le lait, placez-le au réfrigérateur au moins 6h avant l'heure prévue pour la consommation. Le lait décongelé doit être consommé dans les 24h sinon il doit être jeté.

Le lait réchauffé doit être consommé dans l'heure. Tout reste de biberon préparé non consommé doit être jeté.

⚠ Ne pas utiliser le micro-ondes pour réchauffer le lait !

Le sevrage

Douceur et longueur de temps.

- Progressif autant que vous le pouvez.
- Possibilité d'utiliser l'homéopathie pour vous aider.

Exemple : supprimer une tétée tous les 2 ou 3 jours jusqu'au résultat escompté.

Ce sevrage peut être partiel. Vous pouvez par exemple conserver une tétée le matin et/ou le soir autant de temps que vous souhaitez.

Le soutien à l'allaitement maternel

Possibilité de consultations spécifiques en allaitement 1 fois/semaine à l'Hôpital de Grasse. Possibilité également de soutien à l'allaitement auprès des PMI, des sages-femmes libérales et des consultants en lactation.

Il existe des associations de femmes allaitantes partageant leurs expériences.



L'ALIMENTATION AU BIBERON

Le lait

Quantités

Chaque bébé a des besoins qui lui sont propres en fonction de son poids et de son développement. Voici un exemple pour vous guider (à titre indicatif) :



	NOMBRE DE BIBERONS	QUANTITÉ D'EAU (ML)	NOMBRE DE MESURES
à 7 jours	6 biberons	de 60ml d'eau	pour 2 mesures de lait en poudre, rases
de 7 à 15 jours	6 biberons	de 90ml d'eau	pour 3 mesures de lait en poudre, rases
de 15 à 30 jours	6 biberons	de 120ml d'eau	pour 4 mesures de lait en poudre, rases



Évolution des quantités

Observer son enfant :

La quantité doit être augmentée si votre bébé réclame encore après avoir bu le biberon préparé initialement.



L'hygiène pour la préparation des biberons

Le lavage

- 1- Rincer immédiatement le biberon à l'eau chaude.
- 2- Le laver avec le matériel suivant :
 - goupillon pour le biberon
 - goupillon pour la tétine
 - quelques gouttes de produit vaisselle
- 3- Rincer, égoutter et sécher.
- 4- Ranger dans un endroit propre.

La stérilisation

Non recommandée en systématique, lavage possible au lave-vaisselle à 65° (hors tétine).

À réaliser lors de l'achat du biberon et dans les 3 premiers mois s'il n'a pas été lavé immédiatement et correctement après usage.

MÉTHODES

- > À chaud : stérilisateur ou cocotte-minute (20min minimum pour les biberons et 5min pour les tétines).
- > À froid (avec pastille) : n'est plus recommandée.

Préparation du biberon

1



Se laver les mains.

2



Mettre la quantité d'eau souhaitée.
> eau minérale ou eau de source adaptée au nourrisson (peu minéralisée).
répondant aux critères de qualité de l'avis de l'Afssa du 2 décembre

Ne pas utiliser une bouteille d'eau ouverte depuis plus de 24h.

3



Remplir la cuillère-mesure rase (1cuillère-mesure pour 30ml d'eau).

Ajouter le lait en poudre.

4



Agiter le biberon par rotation.

5



Possibilité de faire chauffer le biberon au bain-marie si pas de chauffe biberon.

⚠ Ne pas utiliser le micro-onde > risque de brûlure.

Et après ...

LES CONSEILS DE SORTIE POUR MAMAN

Le périnée

La rééducation périnéale

- Recommandée pour traiter une incontinence urinaire à 3 mois du post partum, pesanteurs persistantes, signes fonctionnels urinaires ou anaux ou si difficultés lors d'un retour à la sexualité,
- 100% remboursée par la sécurité sociale,
- Réalisée par une sage-femme ou un kinésithérapeute.



QUELQUES CONSEILS

- ✓ Pratiquer quotidiennement l'exercice de fausse inspiration thoracique travail de la sangle abdominale en hypopressif, c'est-à-dire "sans pressions", expliqué par les sages-femmes au cours du séjour,
- ✓ Bain, piscine ou mer possibles quand vous le souhaitez,
- ✓ Alimentation saine, équilibrée et variée,
- ✓ Reprise progressive du sport après la rééducation périnéale.
- X Éviter le port de charges lourdes,
- X Pas de tampon hygiénique avant le rdv post-natal.

La fausse inspiration thoracique

> à faire 3 fois de suite, au moins 2 fois / jour pour une efficacité optimale.

^ EXERCICE À POURSUIVRE JUSQU'À LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE !

Position : Allongée sur le dos à plat (sans coussin), jambes repliées, menton rentré.

Exercice :

- Expirez votre air, puis inspirez et expirez lentement jusqu'au bout du souffle (votre ventre doit rentrer),
- Puis bloquez votre respiration (pincez votre nez pour ne pas reprendre de l'air),
- Faites un grand creux sous les côtes, comme si vous inspiriez, sans laisser rentrer d'air (ventre plat et creusé / côtes apparentes),
- Maintenez quelques secondes,
- Puis relâchez doucement en reprenant de l'air par votre nez.





BÉNÉFICES

- Renforcer les abdominaux profonds et rééquilibrage des tensions dans le périnée,
- Alléger les pesanteurs pelviennes et périnéales,
- Repositionnement des organes (vessie, utérus, estomac, colon transverse),
- Diminuer les pesanteurs pelviennes,
- Réduction du diastasis abdominal,
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, de l'abdomen et du petit bassin,
- Faciliter l'involution utérine,
- Faciliter un transit régulier.

Les soins de la cicatrice d'épisiotomie ou de la déchirure

- Toilette intime deux fois par jour avec savon pour hygiène intime (non antiseptique),
- Bien sécher en tamponnant doucement,
- Changer souvent de serviette périodique pour maintenir la cicatrice au sec.

Les fils vont disparaître en une quinzaine de jours.

Et après l'accouchement pour vous ...

DURÉE DES SAIGNEMENTS

3 semaines environ

RETOUR DE COUCHES

« petit » retour de couches

possible entre le 8^{ème} et 12^{ème} jour
après l'accouchement

Cliniquement :
augmentation des saignements
+/- diminution de la montée de lait
+/- baisse de moral

retour de couches « classique »

- > si vous n'allaitiez pas et en l'absence de contraception : 30 à 40 jours après l'accouchement ;
- > si vous allaitiez, retour de couches aléatoire.

⚠ L'ovulation se produit 14 jours avant le retour de couches donc **pensez à votre contraception.**

Risque de grossesse même en l'absence de règles pendant l'allaitement maternel.

REPRISE DES RAPPORTS SEXUELS

À votre convenance, lorsque vous vous sentirez prête.

Pas de contre-indication à la reprise des rapports sexuels.

CONTRACEPTION

Un moyen de contraception proposé avant votre sortie, adapté à votre situation médicale et à vos attentes.

VISITE POST-NATALE

6 à 8 semaines après l'accouchement ; une ordonnance peut vous être proposée pour des séances de rééducation périnéo-sphinctérienne.

Soins après césarienne

- Douche quotidienne avec savon habituel et rinçage, séchage,
 - Cicatrice à laisser à l'air (pas de pansement dessus),
- +/- Stéristrips posés après le retrait des agrafes au 5ème jour de votre séjour, à retirer après quelques jours à la maison.

Des massages vous seront proposés pour améliorer la cicatrisation :



Commencez à masser la cicatrice dès ablation des fils et/ou agrafes et avec autorisation de votre professionnel de santé, sur une cicatrice totalement fermée, non suintante qui aura été préalablement nettoyée et séchée.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

1- Hygiène adaptée

Lavez régulièrement la zone cicatricielle avec un gel lavant sans savon, au pH physiologique adapté aux peaux fragilisées.

2- Protection impérative contre les UV

Pour toutes les lésions exposées aux UV, prévenez l'hyperpigmentation de votre cicatrice en utilisant un produit avec un indice de protection SPF 50 au minimum.

PRÉPARATION AU MASSAGE

- 1- Se laver les mains à l'eau et au savon.
- 2- Adopter une position relâchée, la zone à masser doit être accessible et stable.

Le massage devra être réalisé :

- Deux fois par jour,
- Pendant 5 minutes,
- Avec une pression modérée,
- En utilisant un soin réparateur hydratant permettant d'allier confort et apaisement.



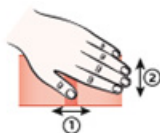
Avant de commencer le massage de la cicatrice, adoptez une position relâchée en respirant profondément et calmement.

Appliquez le baume réparateur apaisant et commencez en massant la zone autour de la cicatrice afin de détendre les tissus périphériques et d'optimiser l'efficacité du massage.

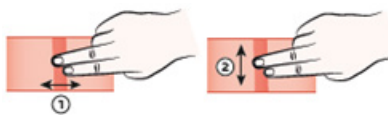
1ER MOIS

Après ablation des fils et/ou des agrafes et avec autorisation des professionnels de santé :

Durant la première semaine, poser la main à plat sur la cicatrice, la paume bien au centre. En déplaçant en douceur l'ensemble de la peau, faire un va-et-vient d'avant en arrière, puis de gauche à droite.

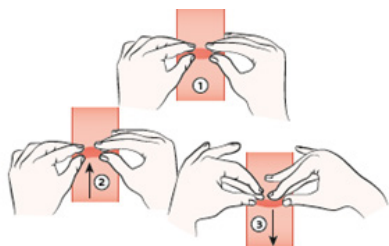


À partir de la deuxième semaine, poser l'index et le majeur en centre de la cicatrice. Déplacer en douceur l'ensemble de la cicatrice avec ces 2 doigts, sur toute sa longueur en effectuant des mouvements d'avant en arrière puis de gauche à droite.



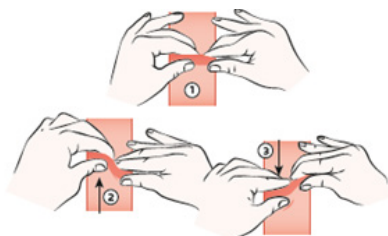
2ÈME MOIS

Prendre la cicatrice entre le pouce, l'index et le majeur de chaque main. Sans glisser sur la peau, mobiliser le plan superficiel de la peau par rapport aux plans en dessous, dans le sens du rapprochement des berges, vers le haut et vers le bas.



3ÈME MOIS

Prendre la cicatrice entre le pouce, l'index et le majeur, mobiliser le plan superficiel plus intensément en soulevant légèrement la peau cicatricielle de manière à créer un pli de peau. Tordre doucement ce pli en effectuant des mouvements de bas en haut.



Signes d'alarme pour maman



Nous quittons la maternité. Quand devons-nous consulter en urgence pour maman ?

Saignements, pertes

- Saignement abondant
- Pertes malodorantes



Température

- $> 38^{\circ}5$
- Frissons
- Courbatures



Cicatrice

- Rouge
- Douleur
- Écoulement



Urines

- Brûlures
- Douleurs
- Difficultés à uriner



Jambes

- Rouges et gonflées
- Douleur



Seins

- Rouges
- Très douloureux



Moral

- Tristesse
- Fatigue
- Anxiété
- Épuisement



LES CONSEILS DE SORTIE POUR BÉBÉ

Les visites pédiatriques

À LA MATERNITÉ



- Dans les 2 heures qui suivent la naissance, par la sage-femme.
- Dans les 24 premières heures de vie, par le pédiatre.
- La veille de sortie de bébé de la maternité qui correspond à l'examen du « 8ème jour », par le pédiatre.



- Un pédiatre,
- ou sage-femme pour le 1er examen en salle de naissances.

AU COURS DES 2 PREMIÈRES ANNÉES

- Une visite mensuelle jusqu'aux 6 mois de l'enfant.
- Puis, une visite à respectivement : 9 mois, 12 mois, 13 mois, 16 à 18 mois, et 24 à 25 mois.

- Un pédiatre,
- votre médecin généraliste,
- la PMI (l'adresse de celle près de chez vous se trouve dans le carnet de santé).



Signes d'alarme pour bébé



Nous quittons la maternité. Quand devons-nous consulter en urgence pour bébé ?

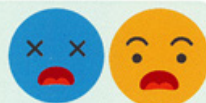
Respiration

- Difficultés à respirer
- Bruit inhabituel



Peau

- Lèvres ou ongles bleus
- Jaunisse



Température

- $\geq 38^{\circ}$
- $< 36^{\circ}$



Comportement

- Trop sage
- Ne réclame pas à manger
- Pleure beaucoup
- Impossible à consoler



Alimentation

- Boit moins de 6 fois par jour
- Vomit souvent de grandes quantités



Transit

- Pas de selles (caca) ≥ 36 heures
- Selles décolorées, blanches
- Diarrhée (selles liquides et fréquentes)
- Pas d'urines (pipi) ≥ 3 changes





Hygiène de bébé : le bain

OÙ ?

- Dans un lieu chauffé à 20-23°C.
- Dans une baignoire : eau à 37°C, proche de la table à langer, à votre hauteur.

QUAND ?

À votre convenance,

- Le 1er mois, il n'est pas nécessaire de faire le bain tous les jours.
- Il est conseillé de le faire 3 fois par semaine, de préférence après une tétée : le matin ou le soir pour son action relaxante et favorisant le sommeil.

Inconvénients des bains quotidiens :

- Sécheresse et irritations cutanées;
- Chute retardée du cordon ombilical.

COMMENT ?

- Ne doit pas excéder 5 minutes jusqu'à la chute du cordon (1er mois) car bébé se refroidit très vite. Il faut donc adapter la durée en fonction des signes de bien-être et d'inconfort. La durée du bain pourra être prolongée et deviendra un moment ludique les mois suivants (pas plus de 10 min).
- Privilégier les savons doux pour nouveau-nés sans parfum, sans conservateur, et sans colorant. Le savonnage n'est pas systématique et le savon doit être bien rincé car la peau du nourrisson est très fragile.



- Shampoing : espacé de 8

à 10 jours le 1er mois (rincage à l'eau propre entre temps).

- Yeux : que si nécessaire si les yeux coulent ou s'il y a des sécrétions, utiliser sérum physiologique avec compresses stériles, du plus propre au plus sale.

- Nez : si encombrement, faire un lavage de nez au sérum physiologique dans chaque narine.

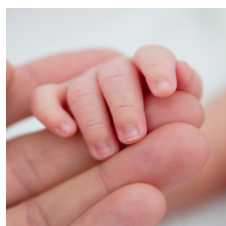
QUEL MATÉRIEL ?

- Tout préparer à l'avance,
- Baignoire,
- Savon pH neutre, sans antiseptique ni parfum (les formules surgraissées n'apportent ni avantages ni inconvénients),
- Ne jamais laisser l'enfant nu longtemps (serviette enveloppante),
- Ne pas utiliser des crèmes, des lotions et des lingettes contenant des produits et parfums pouvant être irritants.

!\\ Ne jamais laisser l'enfant sans surveillance !



Quelques précisions

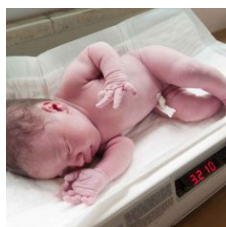


Les ongles

- Les couper régulièrement, à partir de la 4^{ème} semaine, de préférence pendant le sommeil.
- Avec des ciseaux propres, à bouts ronds et réservés à l'usage exclusif du bébé.
- Les couper droits + les angles.

Les soins du cordon

- A effectuer à l'eau et au savon, il est important de bien rincer et de bien sécher.
- Une fois par jour suffit, au cours du bain ou d'un change.
- À continuer après la chute du cordon qui se produit 5 à 10 jours après la naissance.



La pesée

- Pas de balance à la maison,
- Si nécessité de se rassurer, possibilité de consultations en PMI ou avec des sages-femmes libérales,
- Votre bébé prend en moyenne 150 à 200 g par semaine les 3 premiers mois.

!\\ Si votre bébé boit régulièrement, si les selles et les urines sont fréquentes, votre bébé ne peut que grossir !

La température

(conseil pour votre nourisson de moins de 2 mois)

Ne pas la contrôler tous les jours mais seulement en cas de doute : bébé grognon, chaud ou froid, pâle, transpirant...

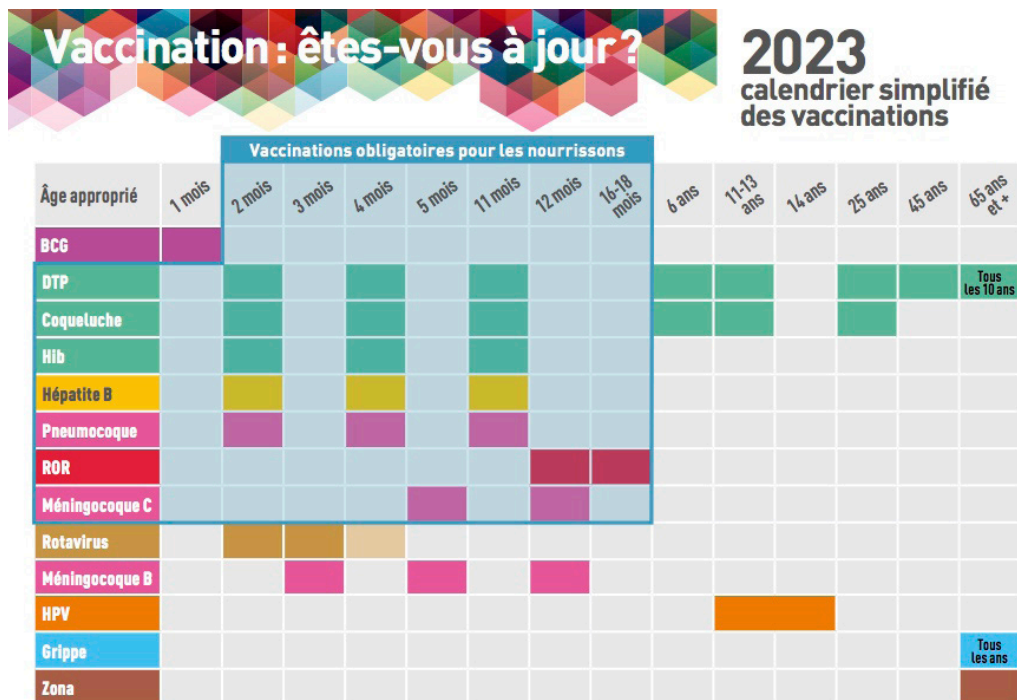
Remarque : en cas de fièvre ($T^{\circ} > 38^{\circ}\text{C}$)

Elle doit être recontrôlée par voie rectale, et si confirmation, il est nécessaire de consulter son médecin.



Politique vaccinale

Depuis le 1er janvier 2018, huit vaccinations auparavant recommandées sont devenues obligatoires : il s'agit des vaccinations contre la coqueluche, les infections invasives à *Haemophilus influenzae* de type b, l'hépatite B, les infections à pneumocoque, les infections invasives à méningocoque de sérogroupe C, la rougeole, les oreillons et la rubéole ; soit un total de **11 vaccinations obligatoires**.



La vaccination est l'action de santé publique la plus efficace.

Outre son effet de protection individuelle, elle présente un intérêt collectif car, pour nombre de vaccins, elle permet de protéger les personnes qui ne peuvent être vaccinées :

EN VOUS FAISANT VACCINER, VOUS PROTÉGEZ VOTRE BÉBÉ !



Ministère des Solidarités et de la Santé

[Solidarites-Sante.Gouv.fr](https://solidarites-sante.gouv.fr)

- > Prévention en santé
- > Préserver sa santé
- > Vaccination
- > [Le calendrier des vaccinations.](#)



Tuberculose (BCG)

La vaccination contre la tuberculose est le plus souvent recommandée à partir de 1 mois et jusqu'à l'âge de 15 ans chez les enfants exposés à un risque élevé de tuberculose.

Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite (DTP)

Les rappels de l'adulte sont recommandés à âges fixes soit 25, 45, 65 ans et ensuite tous les dix ans.

Coqueluche

Le rappel de l'adulte contre la coqueluche se fait à 25 ans avec rattrapage possible jusqu'à 39 ans. La vaccination contre la coqueluche de la femme enceinte dès le 2^e trimestre de grossesse est recommandée pour protéger son nourrisson.

Haemophilus Influenzae de type b (Hib)

Pour les enfants n'ayant pas été vaccinés avant 6 mois, un rattrapage vaccinal peut être effectué jusqu'à l'âge de 5 ans avec le vaccin monovalent (1 à 3 doses selon l'âge).

Hépatite B

Si la vaccination n'a pas été effectuée au cours de la 1^{re} année de vie, elle peut être réalisée jusqu'à 15 ans inclus. À partir de 16 ans, elle est recommandée uniquement chez les personnes exposées au risque d'hépatite B.

Pneumocoque

Au-delà de 24 mois, cette vaccination est recommandée chez l'enfant et l'adulte à risque.

Rougeole-Oreillons-Rubéole (ROR)

Pour les personnes nées à partir de 1980, être à jour signifie avoir eu deux doses de vaccin.

Méningocoque C

À partir de l'âge de 12 mois et jusqu'à l'âge de 24 ans inclus, une dose unique est recommandée pour ceux qui ne sont pas déjà vaccinés.

Rotavirus

Recommandé à tous les nourrissons à partir de 2 mois. Deux à trois doses (par voie orale) sont nécessaires selon le vaccin.

Méningocoque B

Un rattrapage est possible jusqu'à l'âge de 2 ans pour les nourrissons n'ayant pas reçu les trois doses de vaccins recommandées à 3, 5 et 12 mois.

Papillomavirus humain (HPV)

La vaccination est recommandée chez les filles et les garçons âgés de 11 à 14 ans avec un rattrapage jusqu'à 19 ans inclus. De plus, la vaccination est recommandée aux hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (HSH) jusqu'à l'âge de 26 ans.

Grippe

La vaccination est recommandée, chaque année, notamment pour les personnes à risque de complications : les personnes âgées de 65 ans et plus, celles atteintes de certaines maladies chroniques dont les enfants à partir de 6 mois, les femmes enceintes et les personnes souffrant d'obésité (IMC > 40 kg m²). La vaccination contre la grippe sera désormais proposée à tous les enfants de 2 à 17 ans.

Zona

La vaccination est recommandée chez les personnes âgées de 65 à 74 ans inclus.

Vaccination Covid

Retrouvez le schéma vaccinal actualisé sur vaccination-info-service.fr

Pour en savoir plus



**VACCINATION
INFO SERVICE.FR**

Le site de référence qui répond à vos questions



À savoir : COQUELUCHE DU NOURRISSON, COMMENT L'ÉVITER ?

La coqueluche est une maladie infectieuse très contagieuse, se manifestant par des quintes de toux qui durent plusieurs semaines et peuvent être très graves dans les premiers mois de vie.

La contamination provient le plus souvent de l'entourage proche de l'enfant (parents, grands-parents, nourrice...) Les frères et sœurs s'ils sont correctement vaccinés ne sont pas contagieux.

La vaccination est la meilleure protection !

Qui et quand vacciner ?

Afin de protéger l'enfant dès sa naissance durant ses premiers mois de vie, il suffit d'effectuer une dose de rappel au cours de la grossesse entre 20sa et 36sa. Si cette dose n'a pas été réalisée, il est conseillé de la faire dès l'accouchement et même en cas d'allaitement au sein.

Le co-parent et les adultes qui auront la garde du nourrisson idéalement avant ou pendant la grossesse voire immédiatement après l'accouchement.

Pour les frères et sœurs vérifier que la vaccination est à jour.

Comment vacciner ?

1 seule dose de vaccin dTcaP (diphtérie, tétanos, coqueluche, polio) Votre médecin ou sage-femme vous fera une prescription.

Règles de sécurité

/!\ Ne jamais laisser un enfant sans surveillance en hauteur.

(table à langer, lit, fauteuil, canapé...).

Préparation de la chambre de bébé

- Privilégier les peintures à l'eau et à l'huile,
- Bien aérer pendant et après les travaux,
- Choisir des matériaux étiquetés A+ (niveau d'émissions du produit en polluants volatiles dans l'air intérieur),
- La femme enceinte ne participe pas aux travaux, ou si obligation port du masque et gants,
- Attendre 3 mois avant de mettre bébé dans sa nouvelle chambre.



Retrouvez en annexe les fiches conseils de Projet F.E.E.S. :
Habitat

- Tour du lit non recommandé,
- Couché à plat, sur le dos, sur un matelas ferme, adapté au lit,
- Pour couvrir bébé, préférer une turbulette ou gigoteuse afin de prévenir les risques d'étouffement.
- Pas d'oreiller, ni coussin spécialisé, ni couette, ni drap ou couverture : pas de doudou, ni peluche dans le lit de bébé !
- Température de la chambre aux alentours de 18-21°C,
- Faire dormir bébé dans la chambre parentale est recommandé par l'HAS au moins les 6 premiers mois. Un lit cododo est la solution adaptée.
- Si l'atmosphère est sèche > humidifier l'air,
- Pas de chainette de tétine ou de petite chaîne autour du cou pour dormir,
- Avec ou sans rot, attendre 15 minutes avant d'allonger un tout-petit qui vient de boire son lait,
- Aérer et ventiler 10-15min (2 fois par jour),
- Pas de bougies, encens, papier d'arménie qui libèrent des produits cancérigènes et perturbateurs endocriniens,
- Le tabac est le plus gros polluant intérieur.

ATTENTION !

Pas d'oreiller, ni coussin spécialisé, ni couette, ni drap ou couverture ; pas de doudou, ni peluche dans le lit de bébé !



Les jouets

Conseils :

- Préférer les jouets en bois brut et/ou fibres naturelles,
- Éviter les jouets parfumés et connectés,
- Jouets neufs,
- Ne pas multiplier les peluches,
- Privilégier les jouets : CE, NF, OEKO TEST...

⚠ Laver les vêtements et les peluches avant de les porter ou utiliser !

Les ondes

Il y a beaucoup d'interrogations sur les effets des ondes sur la santé. Par précaution, il est donc préférable de limiter l'utilisation de ce type de produit dans la chambre de votre enfant.

- Tenir les appareils électriques à plus de 1m50 du bébé (wifi, baby-phone, téléphone...),
- Mettre le téléphone en mode avion pendant la nuit.

En voiture

Bébé doit toujours voyager attaché dans un siège spécialisé adapté à son poids et à sa taille, le plus longtemps possible dos à la route. Même pour un court trajet, ne jamais le prendre sur les genoux.



Association de lutte contre la mort inattendue du nourrisson :
www.Naitre-et-Vivre.fr



Les pleurs de bébé

Ils expriment un besoin et/ou une émotion : faim, douleur, peur, mauvaise position, froid, chaud... : c'est l'un des moyens de communication de votre bébé.

Si ces pleurs sont incessants et difficilement consolables, **ne secouez pas votre bébé**, les conséquences pourraient être graves et irréversibles, consultez plutôt votre médecin.

Si vous vous sentez à bout, exaspéré et/ou que vous sentez que vous n'arrivez pas à vous contrôler :

- Posez le bébé et mettez-le en lieu sûr, sortez de la pièce et allez reprendre votre calme.
- Essayez de trouver, si c'est possible, un relais (papa, grands parents, amis).
- Demandez de l'aide si vous n'arrivez pas à vous calmer.

Prévention de la mort inattendue du nourrisson

De la naissance à l'âge de 1an, ses causes sont mal connues.

Plusieurs facteurs influencent ce risque :

- Le tabagisme pendant et après la grossesse,
- La position ventrale pendant le sommeil,
- Une literie inadaptée : les accessoires de literie mous tels que couvertures, oreillers, peau de moutons, tours de lit et coussins de positionnement ou cale-bébés,
- L'endormissement dans les transats et sièges-autos en dehors des trajets,
- L'épuisement parental avec Co-sleeping* ou Co canapé.

**le BB dort seul dans son lit ; jamais dans le lit de ses parents.*



Prévention du risque de contamination de votre bébé

Le Virus respiratoire Syncytial (VRS) est la principale cause d'infection respiratoire chez les bébés. La **bronchiolite** en est l'expression la plus fréquente.

Le virus se transmet facilement :

- d'une personne à une autre par la toux, les éternuements, les postillons, les mains et les objets.
- peut survivre 7 heures dans l'environnement.

Les adultes et les grands enfants porteurs du VRS n'ont habituellement aucun signe ou alors un simple rhume. Ainsi, des personnes contagieuses sans le savoir transmettent le VRS.

⚠ Limiter le nombre de visites en maternité et après le retour à domicile !

Pour diminuer le risque de contamination de votre bébé :

- Éloigner de lui toute personne enrhumée (frères et sœurs compris).
- Laver vos mains au savon avant et après le change, la tétée, les câlins, le repas...
- Ne pas l'embrasser si vous êtes enrhumée.
- Ne pas l'emmener dans des endroits confinés : supermarchés, transports en commun...
- Lavez régulièrement ses jouets et doudous.
- Aérer la chambre : fenêtre ouverte 10 minutes / jour.
- Ne pas fumer à proximité de lui.

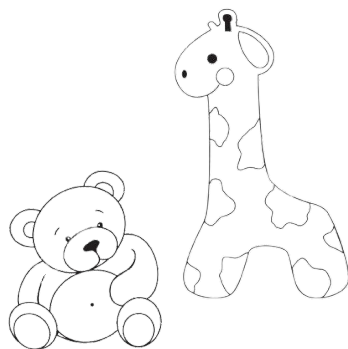
Les sorties avec bébé

QUAND ?

- Possible dès la sortie de la maternité,
- Aux heures les plus douces en hiver et les plus fraîches en été.

À ÉVITER !

- Lorsqu'il fait très froid, très humide ou lorsque le vent est fort,
- Le 1er mois la cohue des grands magasins.



Prévention de la plagiocéphalie

PLAGIOCÉPHALIE | Vue de la tête du dessus



Plagiocéphalie = Déformation de la tête de bébé, l'arrière ou le côté du crâne est aplati.

Causes possibles

- Positions trop longues sur le dos
- Torticolis congénital

Que faire ?

!/\ PRÉVENTION DÈS LA NAISSANCE !

PENDANT LES PHASES DE SOMMEIL

Temps de sommeil SANS SURVEILLANCE de bébé :

- Bébé dort sur le dos,
- Dans son propre lit.

!/\ Cette position exerce une pression sur l'arrière-crâne du nouveau-né, très malléable pendant les premiers mois de vie pouvant entraîner une plagiocéphalie.

Assurez-vous que votre enfant ne tourne pas la tête toujours du même côté. Pour cela, une nuit sur deux, placez votre bébé la tête au pied du lit (cf. photographie à droite).

BÉBÉ NE DOIT PAS TOURNER LA TÊTE TOUJOURS DU MÊME CÔTÉ

> 1 nuit / 2, placez votre bébé la tête au pied du lit !



!/\ RAPPEL :

Pas d'oreiller, ni coussin spécialisé, ni couette, ni drap ou couverture ; pas de doudou, ni peluche dans le lit de bébé !

PENDANT LES PHASES D'ÉVEIL

Votre bébé a besoin d'être libre de bouger !

- Alternez sous surveillance les positions du nourrisson : $\frac{3}{4}$ sur le côté droit et puis $\frac{3}{4}$ sur le côté gauche,
- Posez votre bébé plusieurs fois par jour sur votre ventre ou votre poitrine et parlez-lui (vous pouvez en profiter pour continuer régulièrement le peau à peau),
- Profitez du tapis d'éveil pour alterner les position latérales et ventrales SOUS VOTRE SURVEILLANCE et cela dès la naissance,
- Augmentez chaque jour la fréquence et le temps passé sur le ventre en veillant à changer bébé de position dès qu'il commence à se plaindre et cela TOUJOURS SOUS SURVEILLANCE,
- Veillez à attirer son attention à gauche comme à droite lorsqu'il est sur le dos (évitez l'utilisation des arches),
- Penser également à alterner le côté où vous donnez le biberon,
- Privilégiez le portage de bébé au bras, en écharpe de portage ou en porte-bébé physiologique,
- Éviter d'installer trop longtemps votre bébé dans le transat et dans la coque en dehors des temps de transport.

**Des informations complémentaires
sont accessibles sur les sites :**

Ch-Grasse.fr

> Patients et visiteurs

> Offres de soins

> Pôle Femme-Mère-Enfant

> Obstétrique

Ameli.fr

Solidarites-Sante-Gouv.fr

VOUS SOUHAITEZ
CONSULTER LES
ANNEXES





Fees

Femmes enceintes
environnement et santé



ALIMENTATION ET SANTÉ : LIMITER LES POLLUANTS DANS L'ALIMENTATION

Ce que mange la future maman influe directement sur ce que va absorber le fœtus, d'où la nécessité d'adopter une alimentation équilibrée pendant sa grossesse.

D'autre part, les aliments peuvent aussi contenir des substances potentiellement dangereuses pour la santé, cela dépendra de leur nature, de leur lieu de production ou encore des méthodes de transformation et de préparation. En adoptant quelques gestes simples pendant la grossesse et lors de la diversification, la maman peut ainsi rendre l'alimentation de son bébé la plus saine possible et sans résidus dangereux.

Comment bien choisir ses aliments ?

Évitez les plats préparés : quand c'est possible, **préparez vous-même les repas** en préférant les **aliments locaux et de saison**. Au moins, vous serez certaine que vos plats contiennent peu d'additifs.



Ceci dit, certains produits du commerce sont très sains comme les préparations destinées aux enfants de moins de 3 ans pour lesquelles le nombre d'additifs et le taux de pesticides sont très contrôlés

Lisez les étiquettes. Bien souvent, plus la liste est longue, plus il y a d'ajouts de substances dont on ignore parfois les effets sur la santé.



Lorsque cela est possible, préférez les « **labels biologiques** ».

Ces filières utilisent moins de produits chimiques, vous en retrouverez donc moins dans votre assiette.

Les apports de la consommation de poisson (notamment en acides gras) sont très intéressants sur le plan nutritionnel pendant la grossesse et l'enfance, néanmoins cette consommation peut exposer à des polluants.

Quels poissons privilégier ?

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) recommande aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 3 ans :

- **De consommer 2 portions de poisson par semaine** dont 1 riche en oméga 3 (saumon, sardine, hareng, maquereau...)
- **De limiter les poissons d'eau douce fortement bio-accumulateurs** (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) et **les poissons prédateurs sauvages** (thon, bar, lotte, dorade...)
- **D'éviter le requin, l'espadon, la marlin, le siki et la lamproie.**



Retrouvez toutes les informations sur www.anses.fr



En variant son alimentation, ses lieux d'approvisionnement et en cuisinant un peu, vous permettrez à votre bébé de grandir dans de bonnes conditions.

Comment bien les préparer ?



Il est conseillé de frotter sous l'eau les fruits et les légumes et quand cela est possible, de les **éplucher**. Vous éliminerez ainsi une grande partie des résidus de pesticides de surface.

Ne laissez pas brûler vos aliments, les résidus noirâtres sont cancérigènes. Privilégiez les **cuissons douces** types vapeur, bain-marie ou mijoté.

Choisissez les bons ustensiles de cuisine : certains récipients sont susceptibles de contaminer les aliments lorsqu'ils sont chauffés ou abîmés, c'est le cas des plastiques et des revêtements anti-adhésifs.



Évitez de chauffer vos plats ou ceux de votre bébé dans des contenants en plastique et pour la cuisson préférez des matériaux plus sûrs comme l'inox, le verre ou la fonte naturelle par exemple.

Depuis 2015, l'utilisation du Bisphénol A est interdite dans tout conditionnement, contenant ou ustensile en contact avec des aliments.

La plupart des fabricants ont opté pour un plastique considéré plus sûr pour fabriquer leurs biberons. Cependant, en raison du manque de recul sur les substituts utilisés et par mesure de précaution, voici quelques réflexes à avoir :

- **Évitez de réutiliser d'anciens biberons** (qui pourraient eux contenir du BPA).
- **Évitez de chauffer les biberons en plastique.**
- Privilégiez si possible les **biberons en verre.**



Quels biberons choisir ?

Quelle eau privilégier ?



En France, nous avons très majoritairement accès à une eau potable de bonne qualité, celle-ci peut donc être utilisée pendant la grossesse ou pour la préparation des biberons. Cependant, cela nécessite quelques précautions :

- Assurez-vous que votre eau du robinet convient aux nourrissons en vérifiant sur votre facture d'eau, auprès de votre mairie ou sur le site : <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/eau> et renseignez-vous sur l'absence de plomb dans vos canalisations.
- Pensez à **laisser couler l'eau quelques secondes** avant de remplir le 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**».

Document créé en 2012 par l'APPA et la Mutualité Hauts-de-France, avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé et du Conseil Régional Hauts-de-France.

Aujourd'hui, le projet FEES se déploie dans différentes régions grâce au soutien de Santé Publique France et des partenaires régionaux.

En savoir plus :
www.projetfees.fr



Contact :
Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique
projetfees@appa.asso.fr
Mutualité Française Hauts-de-France
contact@mutualite-hdf.fr



Fees

Femmes enceintes
environnement et santé



COSMÉTIQUES ET SANTÉ : LIMITER LES POLLUANTS EN CHOISSANT VOS PRODUITS COSMÉTIQUES

Quelques précautions doivent être prises concernant les produits cosmétiques, car les substances qu'ils contiennent ne sont pas toujours compatibles avec la santé de maman et bébé.



Prendre soin de soi quand on est enceinte

Dois-je arrêter de me maquiller durant ma grossesse ?

Utilisez le maquillage avec **modération**, préférez-le naturel ou labellisé (attention toutefois aux allergies possibles).
Limitez aussi l'utilisation de parfum, ou évitez de le mettre directement au contact de votre peau.

De manière générale, évitez les **produits sans rinçage**, plus facilement absorbés par le corps, ainsi que les **produits en spray**, qui peuvent irriter les poumons.

Pour hydrater votre peau, portez votre choix sur une **huile végétale** (1ère pression à froid en évitant les huiles végétales de Neem, d'Amande douce, de Nigelle et de Ricin) **ou une crème labellisée (naturelle ou biologique)**, par exemple : Ecocert, BDIH, Natrue ou Nature et Progrès).

Comment bien choisir mes cosmétiques ?



Quels sont les produits à éviter ?



Limitez les **colorations pour cheveux** et le **vernis à ongles** et évitez les **huiles essentielles** durant la grossesse.

En effet, certains produits peuvent passer la barrière placentaire et être néfastes pour le fœtus.



Ne dépassez pas la date de conservation indiquée sur l'emballage. Ce petit sigle vous indique combien de mois votre produit sera efficace et sans risque après ouverture (ici : 12 mois).





Prendre soin de bébé

L'hygiène de bébé est essentielle. Le bain est souvent un moment privilégié, un rituel entre les parents et l'enfant. Voici quelques conseils pour respecter la santé et la peau de votre bébé !

Quels produits utiliser pour la toilette de bébé ?

Concernant la toilette de bébé, privilégiez un **savon végétal et surgras** (ex : du savon d'Alep avec minimum 14% d'huile de laurier). Le reste du temps vous pouvez laver votre nourrisson avec un peu d'eau claire : ces moments sont aussi des prétextes au jeu avec lui.



Les lingettes jetables, bien que pratiques, ne sont pas indispensables. Elles peuvent contenir des substances allergisantes et irritantes pour l'enfant.

Que penser des lingettes ?



La meilleure solution pour la toilette du siège reste **l'eau seule ou avec du savon** (notamment en cas de selles). Quand cela n'est pas possible, vous pouvez **occasionnellement utiliser du liniment oléo-calcaire**.



Pour bébé, évitez les produits contenant des parfums. Son odeur et celle de ses parents lui suffisent amplement.

Évitez les produits sans rinçage et les produits en spray. De manière générale, privilégiez des produits avec des listes d'ingrédients courtes.

Document créé en 2012 par l'APPA et la Mutualité Hauts-de-France, avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé et du Conseil Régional Hauts-de-France.

Aujourd'hui, le projet FEES se déploie dans différentes régions grâce au soutien de Santé Publique France et des partenaires régionaux.



Fees

Femmes enceintes
environnement et santé



HABITAT ET SANTÉ : LIMITER LES POLLUANTS DANS LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Le fœtus et le nourrisson, en plein développement, sont plus vulnérables aux polluants présents dans l'environnement, y compris à l'intérieur des logements.

Puis-je peindre la chambre de mon futur bébé ?

Et si vous passiez le pinceau à un membre de votre entourage ?

C'est durant les premières semaines après la pose que les émissions de polluants sont les plus importantes... N'hésitez donc pas à **aérer beaucoup** plus pendant cette période et attendez 3 mois avant d'installer votre bébé dans une chambre refaite.



Les produits de construction et de décoration (peintures, vernis, colles...) sont munis d'une étiquette qui indique leur niveau d'émission en polluants volatils.

Comment choisir des produits de bricolage moins polluants ?



Préférez les produits étiquetés A+, ce qui garantira une plus faible émission de polluants.

Dans tous les cas, veillez à **aérer de façon plus importante pendant et après les travaux !**



Quels que soient les produits et matériaux utilisés :

- **Ne participez pas aux travaux pendant la grossesse**
- **Attendez au moins 3 mois avant de faire dormir bébé dans une chambre rénovée**

Quelle température idéale pour la chambre de bébé ?

Pour le confort et la santé de votre nourrisson, il est recommandé de surveiller la température de la pièce (**entre 18 et 20°C**). L'hygrométrie (% d'humidité dans l'air) doit se situer entre **40 % et 60 %** pour un confort optimal.

Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, il est important de **faire vérifier chaque année** ses appareils à combustion (chaudière, poêle à pétrole...), de faire **ramoner mécaniquement sa cheminée par un professionnel qualifié** et surtout de **ne jamais obstruer ses grilles d'aération**.



Doit-on prendre des précautions lorsque l'on fait le ménage ?



- **Limitez le nombre de produits** et préférez un produit multi-usages
- Evitez autant que possible les produits comportant des **pictogrammes de danger**



- Privilégiez les **produits labellisés**



Si vous en avez le temps et l'envie, vous pouvez même vous lancer dans la confection de **vos propres produits ménagers « naturels »**, à base de produits peu chers comme le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude, en évitant les huiles essentielles.

Découvrez de nombreuses recettes sur :
le grand ménage – <http://raffa.grandmenage.info/>

Il y a beaucoup d'interrogations sur les effets des ondes sur la santé. Par précaution, il est donc préférable de limiter l'utilisation de ce type de produit dans la chambre de votre enfant. Si vous souhaitez utiliser un baby-phone, placez-le de préférence à **plus d'1m50 de bébé** et préférez un **modèle qui se déclenche automatiquement à la voix**.

**J'hésite à acheter un baby-phone ?
Que me conseillez-vous ?**

Quels sont les éléments à bannir d'une chambre d'enfant ?



Méfiez-vous des **produits anti-moustiques**, surtout sous forme de prise diffusant en continu... Certains de ces produits peuvent être agressifs pour votre enfant... Préférez, si vous le pouvez une **moustiquaire à la fenêtre** !

Les **bougies, parfums d'ambiance et huiles essentielles** sont également à éviter en présence de bébé !

Le premier polluant de l'air, c'est le **tabac**. Evitez-le à l'intérieur du logement et ne fumez jamais en présence d'un enfant ou d'une femme enceinte.

Une règle d'or pour une bonne qualité de l'air dans le logement :
aérez tous les jours 2 fois 10 minutes
avec un petit « plus » pendant les activités de bricolage et de ménage

Document créé en 2012 par l'APPA et la Mutualité Hauts-de-France, avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé et du Conseil Régional Hauts-de-France.

Aujourd'hui, le projet FEES se déploie dans différentes régions grâce au soutien de Santé Publique France et des partenaires régionaux.

En savoir plus :
www.projetfees.fr



Contact :
Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique
projetfees@appa.asso.fr
Mutualité Française Hauts-de-France
contact@mutualite-hdf.fr

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Envoyer un courrier de réclamation à la Direction de l'hôpital à l'adresse suivante : Monsieur le Directeur du Centre Hospitalier de Grasse, Chemin de Clavary 06130 GRASSE.



FÉLICITATIONS ET BON SÉJOUR !

" En pratique, n'essayez pas de trop bien faire. Soyez indulgents avec vous-même, sachez vous reposer, passez la main à une tierce personne, acceptez de vous tromper un peu au départ. C'est comme ça que nous avons tous appris notre rôle de parent. "

- Équipe du Pôle Femme-Mère-Enfant du Centre Hospitalier de Grasse



PÔLE FEMME - MÈRE - ENFANT

Centre Hospitalier de Grasse
28 Chemin de Clavary
06130 GRASSE
www.ch-grasse.fr
04 93 09 55 55



@HopitalGrasse



@ch_grasse



Centre Hospitalier de Grasse



Centre Hospitalier de Grasse

Création : Équipe du Pôle Femme Mère Enfant - CH de Grasse.

Réalisation : Service de la Communication, de la Culture et du Mécénat - CH de Grasse - maj. février 2024

Photographies : Frédéric Dides, "Derrière vos portes" - projet MNH, Mi & Po et photos libres de droits.

Reprographie : Imprimerie du CHU de Nice.

