

Le suivi post-natal

Pour vous

La visite post-natale doit se faire 6 à 8 semaines après votre accouchement par le médecin ou la sage-femme qui a suivi votre grossesse.

Cette consultation permet de répondre à vos questions éventuelles, de choisir la méthode de contraception la plus adaptée et de reparler de la rééducation abdominale et des besoins en rééducation périnéale.



Pour votre enfant

Le pédiatre vous conseillera sur les modalités de suivi de votre enfant. Il doit être examiné dans les 15 jours qui suivent sa sortie.

Son suivi se fera par un pédiatre, par votre médecin généraliste ou dans un centre de PMI.



cadre d'une HAD (hospitalisation à domicile organisée par Santé Service) ou dans le cadre du PRADO (programme de retour accompagné à domicile organisé par la CPAM de Seine-et-Marne).

Le suivi médical est personnalisé pour vous et votre bébé, il est effectué par la sage-femme libérale de votre choix.

La déclaration de naissance

C'est une démarche d'état civil obligatoire à réaliser dans les trois jours ouvrables à la Mairie de Jossigny.



Les documents nécessaires pour enregistrer une naissance sont :

- ✓ le certificat médical d'accouchement établi à la naissance par la sage-femme,
- ✓ le livret de famille,
- ✓ une pièce d'identité du déclarant

Le retour à domicile

La date de sortie est fixée par le pédiatre, le médecin obstétricien ou la sage-femme.

Les sorties se font à partir de la fin de matinée.

L'équipe médicale vous remettra les ordonnances nécessaires à chacun, le carnet de santé et le certificat de santé des huit premiers jours à adresser à la Caisse d'Allocations Familiales.



Les soins

La prise en charge soignante est assurée par les sages-femmes, les infirmières en collaboration avec les aides-soignantes et les auxiliaires de puériculture. La participation aux soins et à la toilette de votre bébé vous permettra d'acquiescer confiance en vous.

La psychologue et l'assistante sociale sont disponibles tout au long de votre séjour.

La visite du pédiatre est effectuée en votre présence, elle sera un moment privilégié d'échanges.



L'allaitement artificiel : vous aurez à votre disposition des biberons de 70 ml prêts à l'emploi. Ces biberons sont donnés à température ambiante.

Votre enfant va boire à la demande.

N'oubliez pas de prévoir l'achat d'une boîte de lait maternisé pour le retour à domicile. Le pédiatre vous conseillera.

L'allaitement maternel : c'est également un allaitement à la demande.

L'équipe soignante vous conseillera et vous remettra notre guide d'allaitement.



L'hospitalisation dure en moyenne deux à trois jours après un accouchement, et trois à quatre jours après une césarienne.

L'équipe médicale vous proposera de poursuivre votre surveillance à domicile par une sage-femme libérale de votre choix, soit dans le



*Vous avez choisi d'accoucher au
Centre Hospitalier de
Mame-La-Vallée,*



*Nous vous remercions
de votre confiance,*

L'équipe obstétricale et pédiatrique,



Les suites de couches

Le séjour

Cette unité se situe au 1^{er} étage ascenseur C

☎ 01 61 10 66 57 obstétrique 1

☎ 01 61 10 66 75 obstétrique 2

Elle dispose de chambres seules et doubles, toutes équipées de sanitaires et de douches.

Dans chaque chambre, il existe un espace bébé.

Si l'état de santé de votre enfant nécessite une surveillance ou des soins spécifiques, il pourra être hospitalisé dans le service de Néonatalogie, qui est juste à côté de l'unité d'obstétrique.

Les visites : sont autorisées de 13^h à 20^h.

La visite des frères et sœurs du bébé est autorisée s'ils ne sont pas malades.

Le risque de contamination étant très important pour les tout petits, les autres enfants de moins de quinze ans ne peuvent pas entrer dans le service.



La prise en charge médicale

Une équipe médicale pluridisciplinaire composée de sages-femmes, de gynécologues obstétriciens, de pédiatres et d'anesthésistes assure votre prise en charge médicale 24h sur 24.



Nous vous précisons qu'en tant que service public, nous garantissons un égal accès aux soins. En contrepartie, vous ne pouvez pas exiger, pour des raisons personnelles, culturelles ou religieuses, une prise en charge essentiellement féminine (circulaire n°DHOS/G/2005/57 du 02/02/2005 relative à la laïcité dans les établissements de santé).

Sommaire

Pendant la grossesse	7
Consultations médicales	7
Hygiène de vie et alimentation	8
Préparation à la naissance	9
Entretien du 4 ^{ème} mois.....	10
En cas de problème pendant la grossesse	10
Démarches administratives	11
La valise pour le séjour dans le service.....	12
L'accouchement	14
Quand venir à l'espace naissance ?.....	14
La prise en charge médicale.....	16
Les suites de couches	17
Le séjour.....	17
Les soins	18
La déclaration de naissance	19
Le retour à domicile	19
Le suivi post-natal	20
Pour vous	20
Pour votre enfant	20



Les visites sont limitées à une seule personne au niveau du bloc obstétrical.

En cas de césarienne, sauf en cas d'extrême urgence, l'accompagnant pourra être présent dans le bloc opératoire s'il le souhaite.

Pour votre admission en salle de naissance : pour des raisons d'hygiène et de sécurité, aucune valise ne sera acceptée en salle de naissance.



Nous vous demandons de préparer un trousseau pour votre accouchement. Il sera composé, pour vous :

- ✓ 1 brumisateurs d'eau minérale pour votre confort
- ✓ 1 chemise de nuit ou pyjama
- ✓ 1 slip à usage unique
- ✓ 1 paire de chaussons
- ✓ 1 soutien-gorge d'allaitement, des coussinets d'allaitement si vous allaitez

Pour votre bébé :

- ✓ 1 bonnet
- ✓ 2 bodys (1 taille naissance + 1 de taille 1 mois)
- ✓ 2 pyjamas (1 taille naissance + 1 de taille 1 mois)
- ✓ 1 brassière en laine
- ✓ 1 paire de chaussettes
- ✓ 1 gigoteuse ou turbulette
- ✓ 1 serviette de toilette
- ✓ 2 changes complets (couches)

Votre valise devra vous être apportée après l'accouchement, lorsque vous serez installée dans votre chambre en secteur hospitalisation.



L'accouchement

Quand venir à l'espace naissance ?

- ✓ lorsque les contractions utérines sont régulières, douloureuses ou non, pendant 2 heures, espacées de 5 minutes pour un premier bébé et de 10 minutes dans les autres cas, ou si elles sont de plus en plus intenses,
- ✓ si vous perdez du liquide même en petite quantité et sans contraction utérine,
- ✓ en revanche, la perte du bouchon muqueux ne nécessite pas de consultation particulière (surtout si vous avez été examinée depuis peu).
- ✓ si vous présentez un des signes cités dans la rubrique « en cas de problème... » (cf.p10).



Les urgences de gynécologie-obstétrique se situent au 1^{er} étage, ascenseur C ou F ☎ 01 61 10 60 24.

En fonction de l'examen obstétrical, vous serez hospitalisée en pré-travail ou en salle de naissances.

Le secteur comporte 6 lits de pré-travail et 7 salles de naissances qui sont toutes équipées pour les premiers soins du nouveau-né.

Le bloc opératoire, avec salle de réveil, est situé dans le prolongement des salles de naissance.



Pendant la grossesse



Consultations médicales

Le suivi médical

Vous êtes inscrite pour accoucher à la maternité du Centre Hospitalier de Marne-La-Vallée à Jossigny.

Ce service de type IIB travaille en réseau :

- ✓ Naître dans l'Est francilien
- ✓ L'équipe périnatale du Pays Briard

Votre suivi peut se faire en ville, dans un centre de PMI (Protection Maternelle et Infantile) ou dans le service.

Si vous êtes suivie en ville, le médecin ou la sage-femme vous transmettront les éléments nécessaires à la constitution de votre dossier et au suivi de fin de grossesse.

Si vous êtes suivie dans le service, vous avez le choix entre des consultations publiques et privées.

Pour toutes consultations, pensez à apporter vos résultats d'examens. Ils doivent être effectués de préférence dans le même laboratoire.

Nous vous conseillons de prendre votre rendez-vous de suivi mensuel deux mois à l'avance ☎ 01 61 10 62 62.

Pour toute consultation publique (hors consultation privée), veuillez vous présenter ¼ d'heure avant au guichet situé au niveau des consultations de gynécologie-obstétrique afin de retirer votre fiche de circulation.



En fin de grossesse

Vers la fin du 8^{ème} mois



La consultation d'anesthésie est obligatoire même si vous ne désirez pas d'anesthésie péridurale. Pour prendre rendez-vous : ☎ 01 61 10 68 68

Vers le milieu du 9^{ème} mois

Vous prévoyez un rendez-vous avec une sage-femme, une semaine avant la date théorique de l'accouchement : ☎ 01 61 10 66 72.

Cette consultation permet de vérifier le bien être fœtal par la réalisation d'un enregistrement du rythme cardiaque fœtal.

Hygiène de vie et alimentation

Hygiène de vie



- ✓ Ne pas faire de sports violents
- ✓ Ne pas faire de longs trajets en voiture
- ✓ Ne pas prendre de médicaments sans avis médical
- ✓ Ne pas consommer d'alcool, de tabac, de drogue

Il existe une consultation spécialisée dans l'aide au sevrage tabagique : ☎ 01 61 10 62 62.



Les documents administratifs



- ✓ Pièce d'identité : livret de famille, carte d'identité ou passeport, carte de séjour
- ✓ Numéro d'Allocations Familiales
- ✓ Carte vitale ou attestation, carte de mutuelle
- ✓ Votre dossier de suivi de grossesse complet que vous a confié le médecin ou la sage-femme.



La valise pour le séjour dans le service

Pour vous

- ✓ Effets personnels pour la toilette
- ✓ Un brumisateur d'eau minérale pour votre confort en salle de travail
- ✓ Chemises de nuit ou pyjamas
- ✓ Tenues décontractées pour la journée
- ✓ Slips à usage unique ou en coton
- ✓ Serviettes hygiéniques (maxi-nuit)
- ✓ Serviettes de toilette
- ✓ 2 soutiens-gorge d'allaitement, des coussinets d'allaitement si vous allaitez



Pour bébé

- ✓ Un bonnet
- ✓ Bodies
- ✓ Pyjamas
- ✓ Serviettes de toilette
- ✓ Savon liquide spécial bébé
- ✓ Changes complets
- ✓ Chaussons ou chaussettes
- ✓ 2 ou 3 brassières (de laine)
- ✓ Une brosse à cheveux
- ✓ Eventuellement, une paire de gants de coton pour éviter que votre enfant ne se griffe le visage
- ✓ Une gigoteuse ou turbulette
- ✓ Un siège auto « Dos à la route » pour sortir votre bébé en toute sécurité de la maternité, à prévoir pour le jour de la sortie



L'alimentation : l'essentiel

Mangez équilibré (5 fruits et légumes par jour) et varié en 3 repas.

Si vous avez un petit creux entre les repas, prenez un laitage et une boisson non sucrée.

NON
au grignotage
même de fruits et
de boissons sucrées

OUI
à 1,5 litre d'eau par jour
thé ou café léger

Si votre sérologie de toxoplasmose est négative, vous n'êtes pas immunisée, une information ciblée vous sera remise.

Une réunion diététique (gratuite et sans rendez vous) a lieu tous les 1^{er} et 3^{ème} lundi du mois à 10 heures en salle de préparation à la naissance .



Préparation à la naissance

Les cours de préparation sont assurés par des sages femmes libérales au Centre Hospitalier de Marne-la-Vallée.

Après avoir pris connaissance des différents cours qui vous sont proposés (préparation classique, yoga, sophrologie), vous prendrez directement contact **dès le quatrième mois de grossesse** avec la sage femme libérale qui assure la préparation choisie.

Les cours seront réglés à la sage femme et remboursés ensuite par la sécurité sociale.

Il existe aussi des ateliers de chant prénatal.



Vous pouvez aussi suivre les cours à l'extérieur du Centre Hospitalier de Marne-la-Vallée avec une sage-femme libérale de votre choix. Vous trouverez la liste exhaustive des sages-femmes libérales sur le site Améli.fr.

Entretien du 4^{ème} mois

Si vous souhaitez bénéficier de l'entretien du 4^{ème} mois avec une sage-femme, vous pouvez prendre contact avec une sage-femme libérale de votre choix ou avec une sage-femme du centre de PMI à proximité de votre domicile.

En cas de problème pendant la grossesse

Au cours des 4 premiers mois (ou avant 22 semaines d'aménorrhées), vous devez passer par les urgences SAU situées au rez-de-chaussée pour effectuer votre dossier administratif et avoir une consultation avec l'infirmière d'accueil et d'orientation.

Vous serez ensuite adressée aux urgences de gynécologie et d'obstétrique qui se situent au 1^{er} étage, ascenseur F, en lien direct avec les urgences SAU.

A partir du 5^{ème} mois (à partir de 22 semaines d'aménorrhées), l'équipe soignante et médicale vous accueille **directement au 1^{er} étage ascenseur F ou C. A noter, qu'à partir de 21^h et jusqu'à 6^h30, l'entrée principale étant fermée, l'accès se fera par l'entrée des urgences SAU.**

Coordonnées téléphoniques des urgences de gynécologie-obstétrique ☎ 01 61 10 60 24.



Vous devez venir à la maternité dans les cas suivants :

- ✓ fièvre
- ✓ saignements
- ✓ perte de liquide
- ✓ contractions utérines avant 8 mois de grossesse
- ✓ diminution inhabituelle des mouvements du bébé

Démarches administratives

Votre grossesse est confirmée ; vous devez adresser le formulaire de déclaration, remis par le médecin ou la sage-femme à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie et à la Caisse d'Allocations Familiales avant la fin du 3^{ème} mois.

Nous vous demandons, pour constituer votre dossier administratif, de vous munir :

- ✓ de votre carte vitale ou une photocopie de la carte de sécurité sociale
- ✓ de votre carte d'adhérent à une mutuelle, si vous en avez une
à défaut :
 - Votre attestation de CMU (Couverture Maladie Universelle) voire CMU complémentaire
 - Votre attestation d'AME (Aide Médicale Etat)
- ✓ des documents reçus de la sécurité sociale ou votre carnet de maternité
- ✓ d'une pièce d'identité.

