

MATERNITÉ DU CHRU DE NANCY



Passeport Naissance

Un livret de conseils médicaux pour vous accompagner
jusqu'à la naissance de votre enfant



SOMMAIRE

Informations médicales	4
La toxoplasmose	4
La listériose	5
Le CytoMégalo Virus	6
La vaccination contre la grippe saisonnière	6
La coqueluche	7
L'évaluation du risque de survenue d'une trisomie 21	7
Les addictions	8
Le tabac	8
L'alcool	9
Les autres drogues	10
Durant la grossesse	11
L'acupuncture à la maternité	11
Préparation à la naissance et à la parentalité	12
La place du papa, du conjoint ou du partenaire	17
Bien se nourrir	18
Avoir une vie saine	19
Quand venir à la Maternité	21
Pendant la grossesse	21
À l'approche du terme	21
Lorsque le terme est atteint	21
Informations	22
Établir la filiation	22
Formalités administratives	22
Les relations avec votre employeur	22
Le trousseau à préparer	23
Après l'accouchement	24
Le séjour à la Maternité	24
Les relais à domicile	25
La consultation post-natale	26

La toxoplasmose

La toxoplasmose est une maladie bénigne pour vous, mais elle peut être grave pour votre bébé.

En Lorraine, seulement 30 à 40 % des femmes sont immunisées.
Un simple examen sanguin permet de le savoir.

Vous êtes protégée

Votre bébé ne court aucun risque.
Aucune surveillance spécifique ne s'impose.

Vous n'êtes pas protégée

Les risques pour votre bébé peuvent être importants
(atteintes oculaire et cérébrale).

Pour éviter de contracter une toxoplasmose, respectez chaque jour les conseils suivants en gardant à l'esprit que restaurants, self-services et cantines n'offrent pas toujours toutes ces garanties.

Lavez vous soigneusement les mains

Avant chaque repas, après avoir manipulé de la viande crue ou de la terre (portez des gants)

Mangez de la viande très cuite ou congelée

La congélation diminue le risque.
Évitez la viande saignante ou crue (steak tartare, fondue, brochettes, méchoui, ...) et évitez la charcuterie et le jambon fumé.

Lavez à grande eau tous les aliments souillés de terre

Surtout s'ils sont consommés crus : salade verte, fraises, mirabelles, ...

Évitez le contact avec les déjections du chat

Portez des gants et utilisez de l'eau bouillante et un désinfectant pour nettoyer le bac à déjections ou faites nettoyer ce bac par une autre personne.
Donnez des aliments en boîte plutôt que de la viande crue.

En cas d'infection

Le risque d'atteinte fœtale dépend de l'âge de la grossesse.
Un traitement doit être entrepris sans retard : il réduit le risque de contamination du fœtus et la gravité de l'infection.
Dans certains cas, un diagnostic anténatal pourra vous être proposé.
Votre bébé sera surveillé dès sa naissance.

La listériose

C'est une maladie rare. Pendant la grossesse, elle est bénigne pour vous mais peut-être grave pour votre enfant.

Vous pouvez vous protéger, vous et votre enfant, en respectant les recommandations suivantes :

Évitez de consommer certains aliments :

- le lait cru et les fromages à base de lait cru
- les fromages vendus râpés
- les viandes et poissons fumés, les fruits de mer crus, surimi, tarama
- les graines germées crues telles que les graines de soja
- la charcuterie cuite telle que les rillettes, le foie gras, les pâtés...
- la charcuterie crue type jambon, lardons
- les produits de charcuterie à la coupe, préférer les produits pré-emballés.

Prenez des précautions vis-à-vis de l'alimentation

- Respectez strictement les dates limites de consommation des aliments
- Enlevez les croûtes des fromages
- Lavez soigneusement les fruits, légumes et herbes aromatiques avant leur consommation
- Faites bien cuire les aliments d'origine animale : viande, poissons et charcuterie telle que les lardons
- Séparez les aliments crus (viande, légumes) des aliments cuits dans le réfrigérateur
- Lavez-vous les mains après manipulation d'aliments crus, et nettoyez les ustensiles qui ont été en contact
- Réchauffez à cœur les restes alimentaires et les plats cuisinés avant leur consommation immédiate
- Nettoyez le réfrigérateur tous les mois au minimum et désinfectez-le ensuite avec de l'eau javellisée

Respectez la chaîne du froid

- Achetez les produits frais et congelés à la fin des courses
- Pensez à les mettre dans un sac isotherme ou une glacière pour le transport
- Mettez-les le plus rapidement possible dans le réfrigérateur ou le congélateur
- Ne recongelez pas un aliment décongelé

Consultez un médecin rapidement en cas de fièvre isolée sans cause évidente.

Le CytoMégalo Virus

Ce virus est responsable de l'infection virale la plus fréquente pendant la grossesse.

Il peut toucher le bébé de manière sévère.

Le CMV est surtout présent dans **la salive, les larmes et les urines** des enfants de moins de trois ans.

Comment vous protéger du CMV ?

Les enfants de moins de trois ans surtout s'ils fréquentent les crèches ou autres collectivités d'enfants, sont une source possible de contamination.

Pour éviter d'être contaminée par le CMV et pour protéger votre futur enfant, prenez, **vous et votre conjoint**, les précautions suivantes lorsque vous vous occupez de jeunes enfants :

Pour les larmes

- Évitez de l'embrasser sur les yeux s'il pleure

Pour la salive

- Évitez de le ou de les embrasser sur la bouche
- Évitez de sucer la sucette (même si elle est tombée), la tétine du biberon (une goutte de lait sur votre avant-bras suffit pour tester la température)
- Réservez-lui ses propres couverts à table
- Évitez de goûter sa nourriture avec sa cuillère et de terminer son assiette ou ses petits pots

Pour les urines

- Lavez-vous les mains avant et après tous contacts avec les urines (lors des changes, du nettoyage du pot, ...)
- Réservez pour lui seul les affaires de toilette (gants, serviettes, ..)

La vaccination contre la grippe saisonnière

Il est possible, voire souhaitable, de vacciner une femme enceinte quel que soit le terme de la grossesse par un vaccin injectable. Cette vaccination est recommandée par le Haut Conseil de Santé Publique depuis 2012.

Nous vous invitons à en faire la demande auprès de votre médecin ou sage-femme.

La coqueluche

Jusqu'à l'âge de 4 à 6 mois, votre enfant est susceptible d'être contaminé par les adultes qui s'occupent de lui, et en premier lieu ses parents. En effet, le schéma vaccinal dont votre enfant fera l'objet à partir de son 2^e mois de vie ne le protégera qu'à partir de la 3^e injection (calendrier vaccinal : 3 injections à 1 mois d'intervalle).

La coqueluche est une maladie grave chez le très jeune nourrisson, et nous vous conseillons en accord avec le Conseil Supérieur d'Hygiène Publique de France, un rappel de vaccination anticoquelucheuse pour vous, le père de l'enfant et votre entourage proche. Il s'accompagne d'un rappel contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite, valable 10 ans.

Faites vérifier votre vaccination

- Apportez votre carnet de vaccination, ainsi que celui de votre compagnon et de votre entourage, soit durant la grossesse, soit lors de votre séjour en maternité afin de vérifier votre statut vaccinal

Vous et votre famille êtes à jour dans vos vaccinations

Parfait, il vous restera à être attentive à vos visiteurs.

Vous n'êtes pas à jour

- Préconisez une consultation pour le papa et les enfants auprès de votre médecin traitant, le rappel peut-être fait à tout moment autour de l'arrivée de l'enfant.
- Faites vous vacciner dès l'accouchement (sans contre-indication pour l'allaitement maternel) et durant votre séjour à la maternité par la sage-femme du secteur post-natal.

L'évaluation du risque de survenue d'une trisomie 21

Un livret intitulé « *Information destinée aux femmes enceintes sur la possibilité de recourir, à leur demande, au dépistage prénatal de la trisomie 21* » vous sera remis dès les premières consultations par la sage-femme ou le médecin que vous aurez choisi pour assurer le suivi de votre grossesse. Ce document vous informera sur les possibilités de dépistage et sera le support d'un échange avec votre praticien.

Le tabac

Vous fumez

Si vous fumez durant la grossesse vous augmentez un certain nombre de risques :

- Le placenta risque de se fixer trop bas dans l'utérus, ce qui peut provoquer un hématome rétroplacentaire et entraîner des saignements lors du troisième trimestre de la grossesse.
- Le risque de rupture des membranes avant 34 semaines d'aménorrhée est multiplié par trois, ce qui en fait la première cause d'accouchement prématuré chez la femme enceinte fumeuse.

Votre entourage fume

L'exposition d'une femme enceinte à la fumée des autres (au cours d'une soirée, à la maison, etc.) a un effet équivalent à un petit tabagisme maternel : les produits chimiques contenus dans la fumée du tabac inhalée par la mère, passent dans le sang de la mère et donc dans celui du fœtus. Il est donc important qu'une femme enceinte évite les atmosphères enfumées.

Puis-je m'arrêter ?

La plupart des femmes souhaitent arrêter de fumer durant leur grossesse, mais certaines éprouvent des difficultés à le faire en raison de leur dépendance au tabac.

Dans les faits, un peu moins d'un tiers des femmes enceintes continuent de fumer durant leur grossesse, et un peu moins d'un quart fume de manière quotidienne.

À la Maternité, deux professionnels peuvent vous aider, vous et votre conjoint :

Dr Nathalie WIRTH (tabacologue)
Fabienne VIRBEL (sage-femme tabacologue)

Prise de rendez-vous

03 83 85 24 24

du lundi au vendredi de 8h à 18h

Inpes - Santé publique France



Inpes - Santé publique France



L'alcool

On sait aujourd'hui que toute consommation d'alcool, même ponctuelle ou modérée, pendant la grossesse n'est pas anodine.



Vous vous posez des questions, les boissons sont-elles toutes dangereuses ?

Les boissons alcoolisées sont toutes aussi toxiques les unes que les autres : bière, vin, cidre, alcools forts...

C'est la quantité d'alcool contenue dans chaque boisson qui est importante.

Quels sont les risques pour le bébé ?

L'alcool consommé par la mère traverse facilement le placenta et atteint directement le fœtus.

C'est le développement de son système nerveux central qui est principalement touché.

L'enfant risque alors de souffrir de troubles psychiques ou du comportement, de troubles de l'apprentissage, de la mémorisation... Ce risque existe dès le premier verre.

Si la consommation est importante durant la grossesse, il y a risque d'apparition d'un Syndrome d'Alcoolisation Fœtale (SAF). Le SAF se manifeste par des anomalies faciales, des retards de croissance, des malformations crâniennes, viscérales (cardiaques...) mais aussi par un déficit intellectuel, des troubles de l'attention et de la mémoire.

Que devez vous faire ?

L'idéal est donc « **ZÉRO alcool pendant la grossesse** »

Vous pensez avoir des problèmes avec l'alcool ?

Qu'elle soit quotidienne ou occasionnelle, conséquente ou modérée, l'important est de parler de votre consommation avec votre médecin, votre sage-femme ou tout autre personnel de santé. Ces personnes sont là pour vous écouter et vous aider. Vous pourrez discuter de la meilleure conduite à tenir pour prendre en charge votre enfant.

Les autres drogues

Y a-t-il un risque pour la grossesse ?

Toute consommation de drogue, même ponctuelle ou modérée, pendant la grossesse est dangereuse pour le bébé : cannabis, ecstasy, amphétamines, cocaïne, héroïne, ...

Le risque majeur est l'hématome rétro placentaire (hématome qui se forme au niveau du placenta), voire de mort fœtale in utero.

Toute prise de médicament, quel qu'il soit, doit faire l'objet d'un avis médical.

Que devez vous faire en cas de consommation?

Que votre consommation soit quotidienne, occasionnelle, conséquente ou modérée ; des praticiens sont là pour vous écouter et vous aider.

L'important est d'en parler avec votre sage-femme, votre médecin ou tout autre professionnel de santé. À la maternité, une sage-femme est formée pour accompagner ces situations de dépendance et vous aider à accueillir au mieux votre enfant quelles que soient vos consommations.

Une sage-femme référente en addictions est joignable par l'intermédiaire du numéro de téléphone de la prise de rendez-vous.

Inpes - Santé publique France



L'acupuncture

L'acupuncture s'inscrit dans la Médecine traditionnelle Chinoise, c'est une méthode diagnostique et thérapeutique qui utilise l'introduction d'aiguilles métalliques très fines en des points précis du corps.

Elle vise à rétablir l'énergie et à activer les mécanismes de régulation de l'organisme pour optimiser le processus d'auto-guérison.

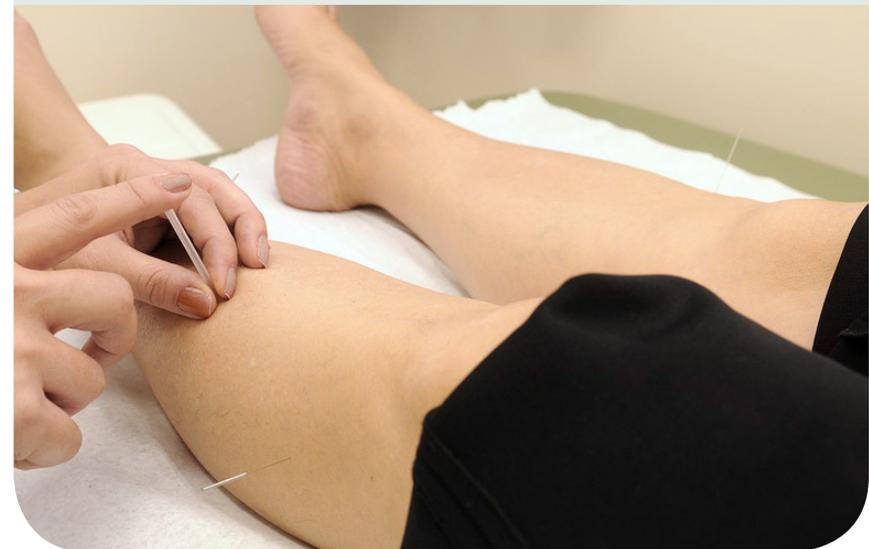
Elle est pratiquée dans notre service par des sages-femmes et des obstétriciens diplômés.

Nous traitons de multiples pathologies.

Durant la grossesse nous traitons les vomissements gravidiques, les troubles du sommeil, les lombalgies et sciatiques, les insuffisances veineuses, la maturation cervicale.

En salle de naissance un accompagnement pourra vous être proposé pendant le travail, en fonction de votre souhait et de la présence d'une personne formée.

Le but est de rétablir l'équilibre énergétique et d'apporter un bien être durant la grossesse et autour de la naissance.



Les différentes formules

Les séances de préparation à la naissance de la Maternité du CHRU de Nancy sont assurées par des sages-femmes et parfois par des étudiants sages-femmes en fin d'études pour les cours classiques.

Elles sont toutes prises en charge par l'Assurance Maladie à hauteur de **8 séances comprenant l'entretien prénatal individuel**. Cours supplémentaires possibles, à votre charge.

Inscription dès le 5^e/6^e mois de grossesse à faire au secrétariat des consultations externes (sur place à la Maternité ou au 03 83 85 24 24).

Si vous le souhaitez et si le type de séance le permet, votre partenaire peut vous accompagner aux séances.

Chaque type de préparation comprend une visite de la salle de naissances pour la future maman et son partenaire.

Séances ponctuelles

Entretien prénatal individuel

Première séance de préparation à la naissance d'environ 45 minutes, en individuel ou en couple

Entretien sur toutes les informations que vous souhaitez aborder et vos besoins afin de mettre en place l'accompagnement le plus adapté pour gérer et appréhender au mieux l'avant et l'après naissance.

Vie pratique autour du bébé

Séance informative et pratique qui vous accompagne dans la découverte de l'accueil et de la prise en charge du bébé, de la naissance au retour à la maison. La plupart des préparations intègrent déjà cette séance.

Info Allaitement

Séance animée par une sage-femme référente en lactation qui répond à toutes vos interrogations.

Préparation Classique



Préparation théorique et pratique, riche en informations et en échanges, où la sage-femme évoque différents thèmes en fonction de la demande des participants.

Certaines rencontres sont suivies d'exercices corporels sur tapis, ballons, coussins... basés sur la respiration, les étirements, les postures, les poussées, la relaxation et l'après accouchement.



5 à 7 séances



1h30-2h par séance



Groupe de 3 à 6 futures mamans accompagnées de leur partenaire si elles le souhaitent

Préparation en Couple



Préparation inspirée de la méthode Bonapace qui implique votre partenaire (ou une personne accompagnante) dans l'apprentissage des mécanismes internes vous permettant d'apprivoiser et moduler la douleur, de contrôler le stress pour une naissance sereine et en harmonie. Alternative efficace à la péridurale.

En plus de l'apport théorique, les séances se structurent autour de massages doux, d'acu-pression, d'exercices de respiration, de relaxation, d'imagerie mentale et de quelques postures de yoga.



7 séances



1h30 par séance



Groupe de 3 couples présence du partenaire indispensable pour certaines séances

Sophro Maternité



Préparation qui propose des pratiques de sophrologie classique pour programmer positivement la naissance. Elle est complétée de quelques postures de yoga qui préparent le corps. Dans une détente musculaire et mentale profonde, respiration, visualisation et mémorisations cellulaires sont les outils principaux qui vont mobiliser toutes vos énergies et ressources intérieures en stimulant votre énergie vitale.



7 séances



1h30 par séance



Groupe de 3 futures mamans
partenaires invités à certaines séances

Sophrologie Caycédiennne



Préparation basée sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle permet le renforcement des attitudes positives au quotidien, d'anticiper toutes les étapes de la grossesse, de la naissance et de l'après naissance. Elle participe activement à la gestion du stress et des émotions négatives. Cette nouvelle conscience de soi favorise le développement de la perception positive du corps et de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles. Pour toute future maman qui souhaite se préparer activement à l'accouchement afin de développer sérénité, bien-être et transformation positive envers soi-même et les autres.



6 séances



2h par séance



Groupe de 6 personnes
(futures mamans et partenaires volontaires)

Préparation Auto-hypnose



Préparation qui a pour objectifs la découverte et l'appropriation de quelques techniques simples pour savoir mieux profiter des capacités de notre cerveau à nous protéger de la douleur. Elle permet aussi de bien comprendre les mécanismes de l'accouchement pour le vivre au mieux.



6 séances



1h30 par séance



Groupe de 3 à 4 futures mamans

Préparation Yoga



Préparation qui a pour but la prise de conscience du corps, le soulagement des inconforts, l'apprentissage de l'effort juste et du lâcher prise, le développement de la concentration et de la confiance en soi et le vécu actif de l'accouchement.



6 séances



1h30 par séance



Groupe de 6 futures mamans
les partenaires peuvent participer à la séance théorique
et à la visite de la salle de naissance

Préparation Aquatique



Préparation pour toute future maman désireuse de rester en forme pendant la grossesse, qu'elle soit nageuse ou pas. Le travail musculaire, respiratoire et postural prépare à l'accouchement. Des jeux ludiques propices à la détente et à la relaxation sont proposés, dans une eau à 32°C.



4 à 5 séances

2 à 3 séances informatives comprenant un apport théorique
Visite de la salle de naissance prévue dans la mesure du possible, ouverte aux partenaires



1h par séance



Groupe de 6 futures mamans
partenaires invités à certaines séances

Visite salle des naissances



Comprise dans chaque préparation, elle est accessible également aux futures mamans qui suivent une préparation avec une sage-femme libérale.

Portage Physiologique



Séance animée par une sage-femme conseillère en portage pour découvrir les règles de base et les règles de sécurité et quelques nouages avec l'écharpe tissée qui respecte le corps de bébé et celui de son porteur.

Pour les mamans initiées, une rencontre en rendez-vous individuel après la naissance est souhaitable pour s'assurer de l'ajustement de l'écharpe.



La place du papa, du conjoint ou du partenaire

Le futur papa, conjoint ou partenaire est le bienvenu aux différentes étapes de la prise en charge de sa compagne : lors des consultations de suivi de grossesse, de l'entretien prénatal individuel, ou des cours de préparation à la naissance.

Il est important que le conjoint puisse lui aussi poser des questions.

Bien se nourrir



QUELQUES CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE PENDANT LA GROSSESSE

Martine CHAUVIN diététicienne

Le sucre et les produits sucrés : A consommer de temps en temps pour le plaisir

(pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, glaces, barres chocolatées...)

Le lait et les produits laitiers : 3 à 4 portions par jour

- Jouer sur la variété en veillant à exclure les produits au lait cru. Ne consommer que des fromages au lait pasteurisé (de préférence fromages à pâte pressée cuite : gruyère, comté, beaufort... et les fromages à tartiner) et enlever la croûte des fromages

- Privilégier les produits laitiers nature et conserver pour le plaisir les produits les plus gras et les plus sucrés

Les légumes et les fruits : par exemple 3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour (1 portion = 80 à 100g)

- Frais, surgelés ou en conserve
- Crus ou cuits en veillant à bien les laver et éliminer toute trace de terre

Les boissons :

- Café, thé : ne pas excéder 3 tasses par jour

- Pas de boissons alcoolisées

Références : le guide nutrition pendant et après la grossesse PNNS / Pyramide alimentaire Nestlé-Nutripro



Les matières grasses : à consommer avec modération

- Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olives, de colza...) et favoriser leur variété.

- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)

- la consommation de margarine enrichie en phytostérols (pro-activ...) est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement

Les viandes, poissons, œufs : 1 portion (100 à 120g) au déjeuner et au dîner

- Poisson : au moins 2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras (saumon, maquereau, sardine...) en veillant à diversifier les espèces

- Veiller à bien cuire viandes et poissons et à consommer immédiatement les préparations maison à base d'œufs crus

- Supprimer certaines charcuteries dont les rillettes, les pâtés, le foie gras et les produits en gelée, les viandes crues, les viandes fumées ou marinées (sauf si elles sont cuites), les coquillages et les poissons crus ou fumés.

Le pain et les féculents, céréales et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit

- Privilégier la variété des féculents : riz, pâtes (en variant avec ceux à la farine complète), semoule, blé, maïs, pommes de terre, lentilles, haricots secs, pois chiches...

- Limiter les aliments à base de soja : pas plus de un par jour

Les boissons : de l'eau à volonté

- Au cours et en dehors des repas, eau du robinet ou en bouteille

- Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)

Avoir une vie saine

Hygiène de vie

- Pratiquer des activités physiques douces : marche, natation...
- Respecter des horaires de sommeil suffisants et réguliers
- Se doucher quotidiennement. Se laver les mains souvent
- Porter des talons (3 cm maximum)
- Utiliser des produits sans ammoniaque si vous vous colorer les cheveux
- Vérifier la présence du logo « femme enceinte » si vous utilisez des huiles essentielles
- Regarder les étiquettes des produits ménagers

Ce que vous devez éviter

- Faire du vélo ou tout autre engin à deux roues
- Prendre des médicaments sans avis médical
- Faire des trajets longs ou répétitifs en voiture (Préférer le train)
- Soulever des charges lourdes
- Porter des talons hauts
- Faire des travaux de rénovation sur des peintures anciennes (Risque d'intoxication au plomb)
- Être en contact avec des peintures, vernis ou solvants de décoration
- Utiliser certaines huiles essentielles contre indiquées pour la femme enceinte et les enfants en bas âge

Hygiène bucco-dentaire



Plus de 50% des femmes enceintes en font l'expérience : les gencives sont rouges, gonflées, saignent facilement; cette inflammation s'appelle une gingivite.

Si l'hygiène n'est pas rétablie lors de cette gingivite, il peut y avoir une infection qui peut provoquer la perte d'une dent.

La présence de maladie des gencives durant la grossesse peut être à l'origine d'une naissance prématurée et /ou d'un petit poids de naissance.

Comment conserver une bonne santé dentaire pendant ma grossesse ?

Vous pouvez dans le cadre du suivi de la grossesse bénéficier d'une consultation de prévention chez votre dentiste.

Les nausées du début de grossesse, les reflux et le poids du bébé pesant sur l'estomac en fin de grossesse incitent à grignoter. Ce grignotage augmente les pics d'acidité et favorise le développement de caries.

En cas de vomissement, il est recommandé de se rincer la bouche avec une solution de bicarbonate de sodium (1c à café dans un ½ verre d'eau) et d'attendre une heure avant de se brosser les dents avec du dentifrice. Buvez de l'eau, évitez les sodas, même sans sucre, ils contiennent des acides nocifs pour vos dents.

Vos gencives saignent plus facilement, est-ce normal ?

Durant la grossesse, les modifications hormonales rendent les gencives plus fragiles : plus que jamais, il vous est recommandé de brosser soigneusement dents et gencives au moins 2 fois par jour. Votre praticien peut vous recommander des bains de bouche.

Est-ce que je peux me faire soigner au cabinet dentaire ?

Il est important de faire une visite de contrôle avant ou dès le début de ma grossesse. Si vous n'avez pas consulté depuis 6 mois, prenez un rendez-vous.

En fin de grossesse, la position sur le fauteuil doit être adaptée car il y a risque de compression de la veine cave inférieure.

La période « idéale » est le second trimestre mais en cas de douleur ou d'urgence, le praticien peut intervenir et me soulager.

La grossesse en soi n'est pas une raison pour reporter les soins dentaires nécessaires. Reporter un traitement nécessaire peut entraîner un risque pour vous et le bébé.

Si vous n'avez pas de praticien traitant, une prise en charge est possible au Service Accueil Santé du centre de soins, rue Heydenreich à Nancy.

Référent : Dr CLEMENT : 03 83 85 97 50
du lundi au vendredi 9h-12h et 15h-18H30.

Est-ce que je peux transmettre mes caries à mon enfant ?

La carie est une maladie infectieuse transmissible : évitez les échanges de salive avec votre bébé, brossez-lui les dents dès qu'elles font leur éruption. Introduisez le dentifrice quand les premières molaires apparaissent.

Habituez-le à boire de l'eau, rien que de l'eau. Si vous choisissez d'allaiter votre enfant après l'éruption de ses dents, nettoyez ses dents après la tétée.

Emmenez-le en consultation dès l'âge d'un an pour qu'il s'habitue et reçoive les conseils utiles pour garder de belles dents.

Si vous n'avez pas de praticien ou si votre praticien ne reçoit pas les enfants en bas âge, des consultations au centre de soins de la faculté dentaire sont proposées pour les tous petits.

Référent : Dr Dominique DROZ : 03 83 85 29 54

Pendant la grossesse

Quel que soit le terme de la grossesse, les situations suivantes doivent vous faire venir :

- Contractions régulières et douloureuses
- Saignements
- Perte des eaux franche ou simple suspicion
- Diminution ou modification brutales des mouvements du bébé
- Nausées, vomissements, maux de tête, fièvre, démangeaisons, œdèmes importants, ou tout symptôme nouveau qui vous inquiète ou vous pose question

En cas d'hésitation, vous pouvez téléphoner au Point Info Sage Femme 03 83 34 36 36 tous jours de la semaine entre 10 et 12h, ou aux urgences de la Maternité 03 83 34 36 60.

À l'approche du terme

Les indications sont les mêmes. Néanmoins en début de travail si tout va bien, vous pouvez attendre pour venir que les contractions soient douloureuses et régulières environ toutes les 5 minutes depuis 1h30 à 2h pour le premier accouchement et toutes les 10 minutes (ou une dizaine de bonnes contractions) pour les accouchements suivants.



Lorsque le terme est atteint

Si vous n'avez pas accouché deux jours avant votre terme, il vous est conseillé d'appeler au 03 83 34 44 68, la sage-femme vous fixera un rendez-vous pour le lendemain dans l'unité ambulatoire (UMAGO).

Si vous n'avez pas de rendez-vous, il faut **impérativement** vous présenter aux urgences de la Maternité le jour de votre terme (y compris dimanche et jour férié).

Établir la filiation

Si les sujets de la déclaration de naissance et de la filiation suscitent pour vous des interrogations : un livret intitulé « Vous êtes enceinte... La Maternité du CHRU de Nancy vous informe sur la déclaration de naissance et la filiation » pourra vous être remis par la sage-femme en particulier lors de l'Entretien Prénatal Individuel, ou par l'agent de l'accueil administratif.

Formalités administratives

La pré admission à la Maternité

Pour vous éviter une attente le jour de votre arrivée en hospitalisation, il vous est conseillé d'anticiper les formalités administratives d'admission en vous présentant à l'accueil administratif des consultations externes, ou au bureau des admissions au rez-de-chaussée du bâtiment principal dès le 6^e mois de votre grossesse.

Pour ce faire, munissez-vous des documents suivants :

- ▶ Carte vitale ou attestation papier délivrée par le Sécurité Sociale
- ▶ Carte d'affiliation de votre Mutuelle
- ▶ Si CMU complémentaire : attestation

Il vous est aussi conseillé de prendre contact avec votre mutuelle pour connaître les conditions de prise en charge de votre séjour, en particulier le supplément de la chambre particulière.

Les relations avec votre employeur

L'autorisation d'absence pour consultation

Article L. 1225-16 du Code du Travail :

« La salariée bénéficie d'une autorisation d'absence pour se rendre aux examens médicaux obligatoires prévus par l'article L. 2122-1 du Code de la santé publique dans le cadre de la surveillance médicale de la grossesse et des suites de l'accouchement.

Ces absences n'entraînant aucune diminution de la rémunération et sont assimilées à une période de travail effectif pour la détermination de la durée des congés payés ainsi qu'au regard des droits légaux et conventionnels que la salariée tient du fait de son ancienneté dans l'entreprise. »

Les congés de maternité

Vous trouverez toutes les explications concernant vos droits à congés pour maternité dans le guide « MA MATERNITE » cité au paragraphe 5.4

Le trousseau à préparer

Pour bébé

- ▶ 1 ou 2 bonnets
- ▶ 4 ou 5 body ou chemises
- ▶ 3 brassières de laine
- ▶ 4 ou 5 grenouillères (1 par jour environ)
- ▶ 4 ou 5 paires de chaussettes et 3 paires de chaussons
- ▶ Bavettes
- ▶ 1 turbulette ou couverture bébé
- ▶ 3 serviettes de toilette ou langes pour les changes du bébé
- ▶ 1 paquet de couches 1^{er} âge

À la sortie :

- ▶ Gilet ou combinaison (selon la saison)
- ▶ Système de transport homologué (avec couverture selon la saison)

Pour maman

- ▶ 1 caraco ou T-shirt en matière élastique permettant le peau à peau avec bébé, si vous le souhaitez, ou écharpe de portage
- ▶ Coussin d'allaitement (si vous en disposez)
- ▶ 2 ou 3 chemises de nuit, pyjamas ou tout autre vêtement personnel
- ▶ Soutien-gorge d'allaitement (au moins 2)
- ▶ Robe de chambre, pantoufles, etc ...
- ▶ Gants et serviettes de toilette
- ▶ Nécessaire de toilette
- ▶ Slips à usage unique
- ▶ Brumisateurs (l'été)
- ▶ Savon neutre liquide (avec pompe)
- ▶ 1 paquet de serviettes hygiéniques

Ne pas oublier !

- ▶ Carte d'identité ou un autre document avec photo (passeport, permis de conduire...)
- ▶ Le livret de famille et /ou reconnaissance anticipée
- ▶ La carte vitale ou attestation délivrée par la sécurité sociale
- ▶ La carte d'affiliation à la mutuelle
- ▶ Si CMU : attestation
- ▶ Le carnet de santé de maternité
- ▶ La carte de groupe sanguin, les échographies et résultats de prise de sang
- ▶ Votre carnet de vaccination ainsi que celui de votre conjoint

Le séjour à la Maternité

Durant votre séjour, l'équipe médicale à savoir gynécologue-obstétriciens, anesthésistes, pédiatres, sages-femmes, seront présents pour veiller à votre état de santé, et répondre à vos questions.

Le personnel non médical : infirmières, auxiliaires de puériculture, aides-soignantes sera présent pour vous aider dans vos soins quotidiens et votre apprentissage des soins auprès de votre enfant. Ces professionnels veilleront à votre confort et à celui de bébé, ainsi qu'à votre alimentation (commande et service des repas, entretien de votre lit, table de repas et table de nuit, baignoire du bébé...).

Le personnel de bio nettoyage assurera l'entretien de votre chambre (sols et salle de bain).

Lors de votre séjour, vous serez accompagnée pour l'apprentissage et la réalisation des soins auprès de votre enfant. Le jour de la naissance et le 1^{er} jour de vie, le bébé n'est pas baigné, ce qui évite un refroidissement inutile et favorise une meilleure adaptation à la vie extra-utérine. Les bains sont donnés au nouveau-né à partir du 2^e jour de vie. Vous bénéficierez d'un accompagnement lors d'ateliers bains, en présence d'autres mamans, ce qui vous permettra d'échanger avec elles dans une ambiance conviviale. Une baignoire est disponible dans votre chambre pour tous les changes de bébé et pour les mamans qui ne peuvent accéder à l'atelier bain.

La sage-femme abordera votre retour à domicile dès le début de votre séjour, afin de construire avec vous l'accompagnement dont vous aurez besoin en dehors de la maternité.

Ce retour à domicile peut être programmé dès lors que votre enfant est âgé de trois jours et que ses tests de dépistage ont pu être réalisés. Cette sortie aura lieu à 4 jours si la naissance a eu lieu par césarienne. Ces durées peuvent être ramenées à 2 ou 3 jours dans des situations particulières, et si vous êtes demandeuse, ainsi que votre partenaire.

La sortie ne sera effective qu'avec l'accord de la sage-femme ou du médecin pour vous et du pédiatre pour votre enfant. La veille ou le jour de la sortie, vous bénéficierez, dans le service, d'une consultation avec le pédiatre, puis avec une sage-femme. Ces moments privilégiés vous permettront de faire le point sur votre séjour et de préparer sereinement votre retour à domicile.

Les relais à domicile

L'hospitalisation à domicile

Sur prescription médicale, pour vous uniquement, une Hospitalisation à Domicile (HAD) peut être envisagée. Votre dossier est alors transmis au médecin référent de l'HAD qui organise la fréquence des visites d'une sage-femme et/ ou une infirmière à votre domicile et décidera de votre sortie du dispositif, en lien avec votre médecin traitant.

Durant cette période, vous êtes considérée comme hospitalisée et donc soumise aux mêmes contraintes en particulier de présence pour la réalisation des soins.

Le PRADO

Le Plan de Retour à Domicile (PRADO) est proposé par l'Assurance Maladie. Au cours de votre séjour de maternité, une conseillère de l'Assurance Maladie viendra vous rencontrer après que l'équipe médicale de la maternité ait donné son accord. Vous devez être affiliée à un régime de sécurité sociale, être majeure et ne pas bénéficier d'une sortie en HAD pour être éligible au PRADO. La conseillère vous proposera de vous mettre en lien avec la sage-femme libérale de votre choix (celle qui vous aura suivi en cours de grossesse, ou celle que vous aurez choisie sur une liste mise à jour) : une visite aura lieu après votre sortie à domicile, puis le lendemain de celle-ci.

Les visites à domicile de la sage-femme sont envisagées, entre autres, pour assurer le suivi d'une cicatrisation, accompagner les débuts de l'allaitement maternel, surveiller l'évolution d'un ictère (jaunisse) de votre bébé.

La conseillère de l'Assurance Maladie peut également vous mettre en relation avec une infirmière libérale le cas échéant, si votre état de santé nécessite des soins supplémentaires.

Les sages-femmes libérales

L'accompagnement à domicile est possible quelle que soit la situation. D'autres intervenants tels qu'une puéricultrice de PMI, un psychologue peuvent vous être proposés.

Lors de sa première visite qui est réalisée habituellement le lendemain de votre sortie, la sage-femme établira avec vous le rythme de ses visites entre ce jour et le 7^e jour après l'accouchement. Elles peuvent avoir lieu plusieurs fois par jour si nécessaire.

La consultation post-natale

Un examen médical postnatal doit être effectué dans les huit semaines qui suivent l'accouchement. Il est réalisé en général par le professionnel qui vous a suivi au cours de la grossesse. La sage-femme peut le pratiquer si la grossesse et l'accouchement se sont déroulés sans incidents.

L'examen post-natal doit permettre :

- ▶ De parler du vécu de la période périnatale
- ▶ De poursuivre les interventions d'aide et de soutien si nécessaire
- ▶ De faire un examen gynécologique, d'envisager si nécessaire une rééducation du post-partum, et d'aborder le mode de contraception souhaité.



Ce livret a été réalisé avec le concours de :

Marie-Thérèse BELGY, sage-femme cadre supérieur du CHRU de Nancy
Murielle BERTRAND, sage-femme cadre du CHRU de Nancy
Nathalie BOGUSZ, sage-femme cadre du CHRU de Nancy
Martine CHAUVIN, diététicienne du CHRU de Nancy
Isabelle HUMBERT, sage-femme du CHRU de Nancy
Dominique ROMESTAING, sage-femme référente en addictions du CHRU de Nancy
Rose-Anne SORO, sage-femme du CHRU de Nancy
Fabienne VIRBEL, sage-femme tabacologue du CHRU de Nancy

Mais aussi :

Pr Pascal AMBROSINI, service Odontologie du CHRU de Nancy
Dr Dominique DROZ, service Odontologie du CHRU de Nancy
Dr Claudine GILLET, praticien hospitalier au CHRU de Nancy
Anne-Claire et Marie-Lys ERRARD
L'association Bien Naître en Lorraine
S. FORCHELET
Fabienne PERRIN, sage-femme en rééducation périnéale du CHRU de Nancy
Le Réseau Périnatal Lorrain

Il a été relu par :

Pr Olivier MOREL, chef du Pôle de Gynécologie Obstétrique du CHRU de Nancy
Christine MACQUET, sage-femme cadre supérieur du CHRU de Nancy

Mise à jour en janvier 2017

Les numéros utiles

Maternité du CHRU de Nancy
03 83 85 85 85

Prise de rendez-vous
03 83 85 24 24
du lundi au vendredi de 8h à 18h

Urgences gynéco-obstétricales
03 83 34 36 60

Les points informations
Sage-femme : 03 83 34 36 36
Pédiatrique : 03 83 34 36 35

