

# LIVRET D'ACCUEIL DE LA MATERNITE



CENTRE HOSPITALIER  
DES QUATRE VILLES



NOM DE LA PATIENTE

Vous avez choisi le centre hospitalier des 4 villes pour votre accouchement, voici quelques étapes et conseils à ne pas manquer pour votre suivi de grossesse :

### VOTRE INSCRIPTION :

- Au bureau des rendez-vous en consultation gynéco-obstétrique
- Par téléphone : 01.77.70.74.10
- Par mail : inscription.materstcloud@ch4v.fr

### VOS RENDEZ-VOUS :

Attention, prévoir environ 2 mois de délai pour obtenir un rendez-vous. Vous pouvez selon votre choix être suivie à la maternité dès l'échographie de 12 semaines (prenez alors le rdv dès le début de votre grossesse) ou si votre grossesse est strictement normale (grossesse unique, femme de moins de 40 ans sans problème de santé pré existant ) vous pouvez aussi être suivie par votre gynécologue de ville ou votre sage-femme jusqu' à 6 mois de grossesse. Dans ce dernier cas inscrivez-vous à la maternité dès l'échographie de 12 semaines et prenez d'emblée les RV du 7<sup>ème</sup> et du 8<sup>ème</sup> mois et le rdv avec l'anesthésiste. Vos échographies peuvent être réalisées soit à l'hôpital soit par un échographiste en ville figurant sur la liste d'échographistes que nous vous recommandons.

### Vous pouvez prendre vos RV par :

- Téléphone au 01.77.70.78.00
- Par mail : [service.rendezvous@ch4v.fr](mailto:service.rendezvous@ch4v.fr)
- Directement au bureau des rendez-vous de gynécologie obstétrique (en consultation gynéco-obstétrique - niveau 0)
- **Les rendez-vous de suivi de grossesse :** consultations et échographies avec un obstétricien ou une sage-femme.
- **L'entretien prénatal :** 45 minutes d'échanges avec une sage-femme sur la grossesse, entretien que nous vous recommandons particulièrement pour une première grossesse.

- **La consultation d'anesthésie :** elle est OBLIGATOIRE et se fait après la conférence péridurale vers le 7<sup>ème</sup> mois, plus tôt si vous avez un risque particulier.
- **Le rendez-vous d'exploration fonctionnelle :** Il s'agit d'une consultation par une sage-femme 15 jours avant la date du terme ou de surveillance d'une pathologie pendant laquelle on pratique un enregistrement du rythme cardiaque du bébé et qui dure environ 45 min. La date vous sera confirmée lors de vos consultations.

Pour chaque consultation ou examen, vous devez passer au préalable à la caisse et apportez les photocopies de tous les derniers examens et échographies réalisés. Si le début de votre grossesse est suivi en ville il est impératif d'apporter les copies de tous vos examens et échographies lors de la 1<sup>ère</sup> consultation à l'hôpital ainsi que la lettre de votre médecin ou SF résumant le suivi de début de grossesse.

**Nous vous conseillons d'arriver aux caisses environ 30 minutes avant l'heure de votre rendez vous.**

Si vous le souhaitez, vous pouvez faire vos bilans sanguins au laboratoire d'analyse de l'hôpital du lundi au vendredi de 8h à 17h, le samedi de 8h30 à 12h, accès niveau 0.

### PLUSIEURS CONFERENCES VOUS SONT PROPOSÉES

*Nous vous conseillons d'y assister surtout s'il s'agit d'une première grossesse*

### CONFERENCE ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE

« Bien s'alimenter pour bien nourrir son bébé »

La grossesse est un moment privilégié dans la vie d'une femme, qui devrait permettre de se consacrer à soi et au futur bébé.

On délaisse trop souvent l'alimentation pendant la grossesse avec l'idée fautive que l'on peut manger pour deux, alors que la grossesse doit permettre de faire le point sur les éventuelles carences accumulées ou sur les risques occasionnés par un surpoids préexistant afin d'éviter les complications pour le bébé mais également pour la maman (surpoids ultérieur, diabète...)

**PETIT RECAPITULATIF DES PROCHAINS MOIS**

Par ailleurs, les règles hygiéno-diététiques simples permettent également de limiter les désagréments de la grossesse normale (fatigue, nausées, constipation...).

Ces réunions se déroulent à l'hôpital de Saint Cloud, **salle de réunion – Ascenseur B au 4ème étage.**

**Pour vous inscrire et obtenir plus d'informations concernant les dates proposées, appelez le 01.77.70.78.00 ou 01.77.70.74.10**

*Tarif : consultation remboursée par la Sécurité Sociale.*

**LA CONFÉRENCE D'INFORMATION SUR LA PÉRIDURALE**  
(sur la prise en charge de la douleur pendant l'accouchement)

A suivre dès que vous le pouvez, mais **toujours avant** la consultation d'anesthésie.

**Pour prendre rendez-vous, appelez-le 01 77 70 78 00 ou le 01 77 70 74 10**

**LA REUNION POUR LES GROSSESSES GEMELLAIRES**  
La réunion est proposée par l'association Jumeaux et Plus

**Pour plus d'informations concernant les dates proposées et l'inscription, appelez le 01.77.70.76.17**

	Cochez ici votre rendez vous	Notez la date de vos prochains rendez vous
<b>2<sup>ème</sup> mois</b>	<b>Inscription à la Maternité</b>	
	Prise de vos différents RDV	
<b>3<sup>ème</sup> mois</b>	<b>Début et suivi de grossesse</b>	
	<b>Echographie T1</b>	
	Dépistage T21	
<b>4<sup>ème</sup> mois</b>	<b>Suivi de grossesse</b>	
	Inscription à la conférence « Bien s'alimenter pour Bien nourrir son bébé »	
<b>5<sup>ème</sup> mois</b>	<b>Suivi de grossesse</b>	
	<b>Echographie T2</b>	
	Conférence péridurale	
<b>6<sup>ème</sup> mois</b>	<b>Suivi de grossesse</b>	
	RV d'Anesthésie	
	Cours de préparation à l'accouchement	
<b>7<sup>ème</sup> mois</b>	<b>Suivi de grossesse</b>	
	<b>Echographie T3</b>	
	<b>Préadmission Niveau 0</b>	
<b>8<sup>ème</sup> mois</b>	Exploration fonctionnelle	

## 8 CONSEILS POUR BIEN VIVRE VOTRE GROSSESSE

- 1 SUPPRIMEZ LE TABAC et L'ALCOOL, SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION afin qu'elle soit régulière et équilibrée. On ne mange pas pour deux ! L'idéal est de prendre 1 kg à 1,5 kg par mois les 6 premiers mois, 1 à 2 kg les 3 derniers mois. C'est à moduler selon votre poids de départ, si vous êtes un peu ronde ou si vous avez besoin de conseils, la réunion nutrition et grossesse vous est conseillée ainsi que des consultations de diététicienne ou de médecin nutritionniste.
- 2 LISTERIOSE, TOXOPLASMOSE, CMV : attention !!!! Lisez bien le document associé. Dans tous les cas, il faut bien suivre les précautions d'hygiène : évitez les contacts avec les personnes malades, lavez fréquemment les mains et utilisez verres et vaisselles personnels.
- 3 Dès le début de la grossesse, le port de bas ou mi-bas de contention est recommandé, sur prescription par votre médecin ou votre sage-femme, et à apporter à la maternité le jour de l'accouchement.
- 4 EVITER LES SPORTS VIOLENTS (équitation, tennis, moto, ski...). Mais la marche est recommandée et il existe dans beaucoup de piscine des séances pour les femmes enceintes qui sont bien adaptées.
- 5 La voiture et la grossesse font mauvais ménages. Au-delà de 100 km, prenez le train ou l'avion.
- 6 Ne prenez aucun médicament sans avoir signalé au préalable à votre médecin que vous êtes enceinte.
- 7 Suivez les cours de préparation à l'accouchement.
- 8 Au moindre problème (fièvre, saignement, écoulement de liquide, contractions, diminutions des mouvements fœtaux) consultez aux urgences obstétricales de la maternité au 2<sup>ème</sup> étage (accès Ascenseur B) à partir du 5<sup>ème</sup> mois soit 22 SA ou aux urgences gynécologiques au niveau RH urgences générales avant 22 SA.

## VOICI QUELQUES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Contre la TOXOPLASMOSE, si vous n'êtes pas protégée, il est indispensable que vous respectiez les règles d'hygiène suivantes jusqu'à votre accouchement :

- Eviter les contacts avec les chats et leurs excréments (faire nettoyer et désinfecter tous les jours les récipients par une autre personne),
- Consommer de la viande très cuite, ne pas manger de viande saignante ou crue (la viande congelée est recommandée),
- Laver à grande eau les légumes et fruits, et si possible ne les consommer que cuits ou sinon pelés,
- Se laver soigneusement les mains après avoir manipulé de la viande crue, des légumes ou de la terre et avant chaque repas.
- Porter des gants pour jardiner.

Une sérologie (prise de sang) doit être pratiquée obligatoirement tous les mois de préférence dans le même laboratoire jusqu'à la fin de la grossesse.

Prévention du CMV (Cytomégalovirus) : ce virus responsable de la rhinopharyngite avec ou sans fièvre se transmet par les urines et la salive et est le plus souvent présent chez les enfants en âge préscolaire. Il peut entraîner des malformations.

Si vous avez un enfant en bas âge, des précautions d'hygiène pour vous et votre conjoint jusqu'à la fin de la grossesse sont efficaces pour éviter une contamination :

- Lavage fréquent et minutieux des mains, ou mieux port de gants pour changer les couches ou moucher un jeune enfant.
- Ne pas partager avec les enfants les couverts ou les verres, ne pas terminer leur repas, ne pas finir leur cuillère, ne pas utiliser leur serviette ou linge de bain, ne pas les embrasser sur la bouche.

## LES COURS DE PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT ET A LA PARENTALITE

Ces cours sont proposés par des sages-femmes de l'équipe et comporte 8 séances prises en charge par la sécurité sociale :

Le 1<sup>er</sup> cours ou « entretien prénatal précoce ou EPP » est une rencontre individuelle ou en couple avec une sage femme, conseillé à partir du 4<sup>ème</sup> mois sur prise de rendez vous.

Les séances 2 à 8 se tiennent en groupe de 15 personnes environ. Elles sont conseillées à partir de 6 mois de grossesse.

Elles abordent

- le déroulement de la grossesse,
- le début du travail,
- le déroulement du travail,
- l'accouchement, la césarienne
- le nouveau-né,
- le séjour en suites de couches
- le retour à domicile



Votre conjoint peut participer pour certains cours s'il le souhaite.

L'inscription se fait auprès des différents secrétariats par téléphone ou par mail [inscription.materstcloud@ch4v.fr](mailto:inscription.materstcloud@ch4v.fr)

Il vous est aussi proposé des activités payantes supplémentaires : cours de yoga prénatal et ateliers « baby planner » réalisés par des intervenants extérieurs à l'hôpital mais dans nos locaux

## BON A SAVOIR

### FAITES VOUS VACCINER, VOUS ( après l'accouchement) ET VOTRE MARI CONTRE LA COQUELUCHE POUR PROTÉGER VOTRE BEBE

Depuis quelques années, il est constaté une augmentation du nombre de cas de coqueluche. Cette maladie pouvant être grave chez le nouveau-né et le nourrisson, le Conseil Supérieur d'Hygiène Publique de France recommande de vacciner les membres du foyer à l'occasion d'une grossesse.

Cette vaccination est nécessaire uniquement si vous ne l'avez pas reçue au cours des dix dernières années.

- **Pour le père et les enfants**, ils peuvent être vaccinés pendant votre grossesse (si cela n'a pas été le cas pour votre foyer, nous vous conseillons de contacter votre médecin traitant).
- **Pour la mère**, la vaccination est possible juste après l'accouchement sauf si le vaccin DT-polio date de moins de deux ans. L'allaitement ne constitue pas une contre-indication à la vaccination anti-coqueluche

Nous vous remettons une ordonnance pour votre vaccination. Vous pouvez prendre rendez vous avec votre médecin ou avec une infirmière diplômée d'Etat pour faire pratiquer cette injection ou vous faire vacciner par les sage femmes pendant le séjour à la maternité.

**Pour en savoir plus sur le service et l'hôpital, vous pouvez consulter le site internet de l'hôpital ([www.ch4v.fr](http://www.ch4v.fr)) où vous aurez la possibilité de faire une visite virtuelle de la maternité.**

**Nous vous souhaitons une excellente grossesse et espérons que notre accueil et nos compétences répondront à vos attentes**

L'équipe de gynécologie obstétrique

## POUR VOTRE ENTRÉE EN MATERNITÉ

*Nous vous recommandons d'emporter le strict minimum. L'administration n'est pas responsable des pertes ou des vols ; vous avez à votre disposition des casiers à code pour la salle de naissance et dans les chambres où nous vous conseillons de placer tous vos objets précieux.*

### PREVOIR DANS UN SAC A PART POUR LA SALLE DE NAISSANCE

#### Pour la maman

- Carte de groupe sanguin complète toutefois un exemplaire original et non une photocopie doit impérativement figurer dans le dossier de la maternité et ne pourra pas vous être rendu après votre hospitalisation (au cas où vous viendrez en urgence en oubliant votre exemplaire...)
- Derniers bilans sanguins, radios si besoin
- 1 brumisateuse d'eau minérale,
- 1 tenue de nuit,
- Slips jetables en filet
- CD musique, livre selon votre choix

#### Pour bébé (tout son linge doit être lavé avant usage, sans adoucissant)

- 1 gigoteuse ou turbulette,
- 1 body en coton,
- 1 brassière ou gilet en laine,
- 1 pyjama,
- 1 paire de chausson (chaussettes),
- 1 bonnet.

### PREVOIR LE TROUSSEAU SUIVANT DANS LA VALISE

#### Pour la maman

- 1 trousse de toilette : savon, brosse à dents, dentifrice, serviette de toilette, peignoir, shampoing.
- Tenues pour la nuit et pour le jour à votre convenance
- 1 paire de chaussure d'intérieur ou chaussons
- Des slips jetables en filet
- 1 paquet de serviette hygiéniques « règles abondantes » ou de nuit
- 1 boîte de mouchoirs jetables
- Vos bas ou mi-bas de contention prescrits pendant la grossesse



- Le vaccin contre la coqueluche afin que la sage femme vous vaccine si besoin
- Votre carnet de santé ou de vaccination
- Le livret de famille
- La carte vitale
- Le document de reconnaissance anticipée si vous n'êtes pas mariés (À faire à la mairie de votre commune de résidence)
- 1 stylo

#### Pour bébé (tout son linge doit être lavé avant usage, sans adoucissant)

- 5 pyjamas
- 5 bodys
- 4 brassières
- 3 ou 4 paires de chaussons ou chaussettes
- 5 bavoirs
- 3 serviettes éponges
- 1 thermomètre digital
- 1 thermomètre de bain
- 1 paquet de couches nouveau-né

### A PREVOIR POUR LA SORTIE DE LA MATERNITE

- 1 burnous ou nid d'ange, combinaison ou couverture en laine
- 1 siège auto « dos à la route »

### SI VOUS ALLAITEZ

- 2 soutien-gorges d'allaitement (1 taille au dessus de votre taille de fin de grossesse)
- Crème pour les seins à base de lanoline pure (type « Lansinoh » ou « Purelan 100 » ou « Dodie »)
- 1 coussin d'allaitement conseillé
- Pour certaines : des coussinets d'allaitement, des coquilles d'allaitement et/ou des bouts de sein en silicone seront peut être nécessaires



CENTRE HOSPITALIER  
DES QUATRE VILLES



NOTRE MATERNITÉ EN QUELQUES PHOTOS :



[www.ch4v.fr](http://www.ch4v.fr)