

LIVRET D'ACCUEIL DE LA MATERNITÉ



CENTRE HOSPITALIER
DES QUATRE VILLES



Nom de la patiente :



@ch_quatre_villes



NOTES



Vous avez choisi le centre hospitalier des 4 villes pour votre accouchement, nous vous remercions de votre confiance.

Voici quelques étapes et conseils à ne pas manquer pour votre suivi de grossesse :

FORMALITES ADMINISTRATIVES

Si vous êtes assurée sociale et si vous avez déclaré votre grossesse auprès de l'assurance maladie, vous bénéficierez d'une prise en charge de vos soins à 100% à partir de votre 6ème mois de grossesse et jusqu'au 12ème jour après votre accouchement (20ème jour en cas d'accouchement par césarienne). Si vous souhaitez bénéficier d'une chambre seule, cette prestation pourra être facturée partiellement ou en totalité à votre mutuelle en fonction des conditions prévues par votre contrat. Si votre mutuelle ne prend pas en charge cette prestation, alors la facturation vous sera adressée en totalité.

Vous devez :

- Vous inscrire à la Maternité en début de grossesse :
 - > De préférence par mail : inscription.materstcloud@ch4v.fr
 - > Au bureau des rendez-vous en consultations gynéco-obstétrique
 - > Par téléphone : 01.77.70.74.10
- Faire votre pré-admission à partir de **votre 7ème mois de grossesse**. Vous pourrez réaliser votre pré-admission en ligne sur le site internet de l'établissement (ou via le QR CODE ci-contre) ou aux admissions situés au rez-de-chaussée lors d'une de vos venues¹. A cette occasion, vous pourrez effectuer votre demande de chambre seule si vous souhaitez en bénéficier. Vous pouvez également vous rendre au comptoir HAPPYTAL présent dans le hall de l'établissement afin d'obtenir plus d'information concernant cette prestation.



A NOTER :

Si aucune chambre seule n'est disponible à votre arrivée, nous essaierons de vous donner satisfaction dans les meilleurs délais (nous disposons de 42 chambres seules et de 5 chambres doubles).

¹- Pour réaliser cette démarche, merci de vous munir de votre document d'identité officiel, de votre carte vitale ou attestation de droit à jour ainsi que de votre carte mutuelle.



VOS DIFFERENTS 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, absence de problème de santé préexistant), 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 RDV du 7^{ème} et du 8^{ème} 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.

Les rendez-vous de suivi de grossesse :

consultations et échographies avec un obstétricien ou une sage-femme (si vous avez moins de 40 ans aucun problème médical et si votre éventuelle grossesse précédente s'est bien déroulée vous pouvez choisir d'être suivie par une sage-femme ou par un médecin, par contre si vous avez eu une césarienne ou si vous présentez un problème de santé vous devez être suivie par un médecin)

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^{ème} 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 selon votre cas.



Pour chaque consultation ou examen, **excepté pour la consultation de fin de grossesse aux explorations fonctionnelles, vous devrez au préalable enregistrer votre venue aux caisses des soins externes** 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^{ère} consultation à l'hôpital ainsi, que la lettre de votre médecin ou sage-femme résumant le suivi de votre début de grossesse.



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

Vous pouvez prendre vos RDV :

Sur *Doctolib*

En respectant les différentes propositions :

consultations ou échographies, 1^{ère} consultation à la maternité ou déjà suivie à la maternité pour cette grossesse

Par Téléphone au **01.77.70.78.00**

Directement au **bureau des rendez-vous de gynécologie obstétrique** (en



PLUSIEURS CONFERENCES VOUS SONT PROPOSEES

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

Inscriptions au secrétariat de la maternité
ou en consultation au 01.77.70.78 00 ou 01.77.70.74.10



LA CONFERENCE FUTUR PARENTS, animée par un médecin et une sage femme, présente la maternité et votre suivi. Elle se déroule en visio et le lien pour vous connecter vous est envoyé quelques jours avant par le secrétariat de la maternité.

A suivre dès le début de la grossesse.

Vous pouvez retrouver les dates des réunion sur le site Internet de l'hôpital (via le QR code ci-contre)

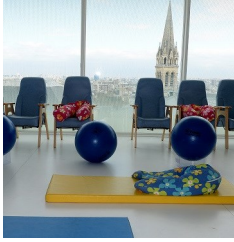


LA CONFERENCE D'INFORMATION SUR L'ANESTHESIE PERIDURALE en visio également : A suivre dès que vous le pouvez, mais toujours **avant** la consultation d'anesthésie.

LA CONFERENCE SUR L'ALLAITEMENT animée par une pédiatre et une conseillère en lactation : dates communiquées sur le site internet du CH4V (QR code ci-contre)

LA REUNION POUR LES GROSSESSES GEMELLAIRES :

La réunion est proposée par l'association Jumeaux et Plus.



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

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

La 1^{ère} séance ou « **entretien prénatal précoce ou EPP** » est une rencontre individuelle ou en couple, de 45 minutes, avec une sage-femme : elle est conseillée à **partir du 4^{ème} mois sur prise de rendez-vous.**



Les séances suivantes, d'une durée de 2h chacune, sont des séances de groupe (15 personnes environ), elles sont conseillées à partir du 6^{ème} 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

Inscription auprès des différents secrétariats par téléphone ou
par mail : inscription.materstcloud@ch4v.fr



Différentes activités payantes, réalisées au sein de l'hôpital par nos partenaires, vous sont aussi proposées :

Yoga prénatal (à partir du 3^{ème} mois de grossesse) : en plus des bienfaits du yoga traditionnel, ces séances permettent de corriger les mauvaises postures et de soulager les douleurs éventuelles liées la grossesse. **Yoga postnatal** (séances maman-bébé) : idéales pour tisser un lien de complicité avec son bébé par le biais de massages et de postures à deux.

Plus d'informations et inscription sur notre site internet : [www.ch4v.fr / rubrique maternité / yoga pré et ateliers thématiques](http://www.ch4v.fr/rubrique/maternite/yoga-pre-et-ateliers-thematiques).

LA PLATEFORME MATERNYS



La maternité de saint cloud a reçu le **label maternité bienveillante du Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français (CNGOF)** ce qui vous donne accès

à une plateforme d'information sur la grossesse **MATERNYS**, votre inscription a Maternys est faite par les secrétariats de la maternité ou l'accueil en consultation. A distance de votre accouchement vous serez interrogée sur le vécu de votre suivi de grossesse et de votre accouchement .

NOTES :

.....

.....

.....

.....



PETIT RECAPITULATIF DES PROCHAINS MOIS

| | Cochez ici votre rendez vous | Notez la date de vos prochains rendez-vous |
|-----------------------|--|--|
| 2 ^{ème} mois | Inscription à la maternité | |
| | Prise de vos différents RDV | |
| 3 ^{ème} mois | Début du suivi de grossesse | |
| | <i>Echographie T1</i> | |
| | Dépistage T21 | |
| 4 ^{ème} mois | Suivi de grossesse | |
| | Entretien prénatal | |
| 5 ^{ème} mois | Suivi de grossesse | |
| | <i>Echographie T2</i> | |
| | Conférence périodurale | |
| 6 ^{ème} mois | Suivi de grossesse | |
| | RDV d'Anesthésie | |
| | Cours de préparation à l'accouchement | |
| 7 ^{ème} mois | Suivi de grossesse | |
| | <i>Echographie T3</i> | |
| | Préadmission Niveau 0 ou en ligne | |
| 8 ^{ème} mois | Exploration fonctionnelle | |

8 CONSEILS POUR BIEN VIVRE VOTRE GROSSESSE



1 – SUPPRIMER LE TABAC et L'ALCOOL. SURVEILLER VOTRE ALIMENTATION afin qu'elle soit régulière et équilibrée. On ne mange plus pour deux ! L'idéal est de prendre 1 kg à 1,5 kg par mois les 6 premiers mois et 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, des consultations de diététique ou de nutrition sont possibles. Une sage-femme de l'équipe pourra vous recevoir, seule ou en couple, afin de vous aider dans votre projet d'arrêt du tabac.

2- LISTERIOSE, TOXOPLASMOSE, CMV : attention !!!! Bien lire le document associé. Dans tous les cas, bien suivre les précautions d'hygiène : éviter les contacts avec les personnes malades, se laver fréquemment les mains et utiliser verres et vaisselles personnels.

3- Dès le début de la grossesse, le port de bas ou mi-bas de contention est recommandé (prescription par votre médecin ou votre sage-femme), il conviendra de les apporter à la maternité le jour de l'accouchement.

4- EVITER LES SPORTS VIOLENTS (équitation, tennis, moto, ski...). La marche est cependant 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 ménage. 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, diminution des mouvements fœtaux). consulter les urgences obstétricales de la maternité au 2^{ème} étage (accès Ascenseur B) à partir du 5^{ème} mois soit 22 SA ou aux urgences gynécologiques au niveau RH urgences générales avant 22 SA.

QUELQUES PRECAUTIONS A 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 réalisée 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.

POUR VOTRE ENTREE EN MATERNITE

Nous vous recommandons d'emporter le strict minimum.



L'hôpital 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 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 viendriez 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 chaussons ou chaussettes, 1 bonnet

PREVOIR LE TROUSSEAU SUIVANT DANS LA VALISE :

Pour maman :

- Une trousse de toilette : savon, brosse à dents, serviette de toilette, peignoir...
- Des serviettes de toilette et un tapis de bain
- Des tenues pour la nuit et pour le jour à votre convenance
- 1 paire de chaussures 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 ou si vous êtes un couple de femmes (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 bodies
- 4 brassières
- 3 ou 4 paires de chaussons ou chaussettes
- 5 bavoirs
- 3 serviettes de toilette
- 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
- 1 siège auto « dos à la route »

SI VOUS ALLAITEZ :

- 2 soutiens-gorge 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 « Puralan 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.



BON A SAVOIR

FAITES VOUS VACCINER (après l'accouchement) VOUS ET VOTRE MARI CONTRE LA COQUELUCHE POUR PROTEGER VOTRE BEBE.

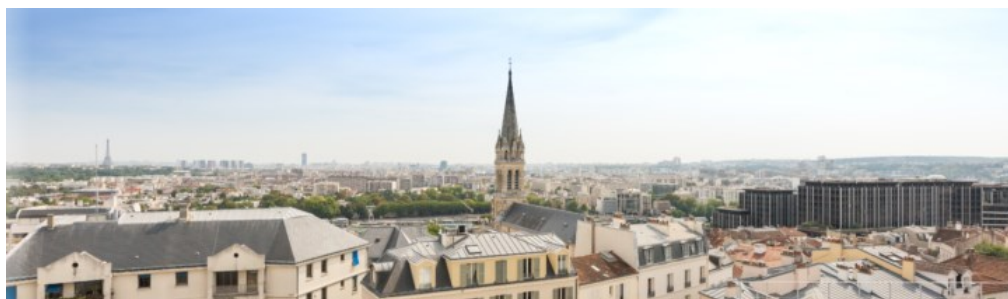
Depuis quelques années, il est constaté une augmentation du nombre de cas de coqueluche. Cette maladie pouvant être grave chez le nouveau-né et le nourrisson, le ministère de la santé recommande de vacciner les membres du foyer à l'occasion d'une grossesse.

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 tel n'a pas été le cas, nous vous conseillons de contacter votre médecin traitant).

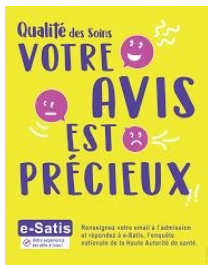
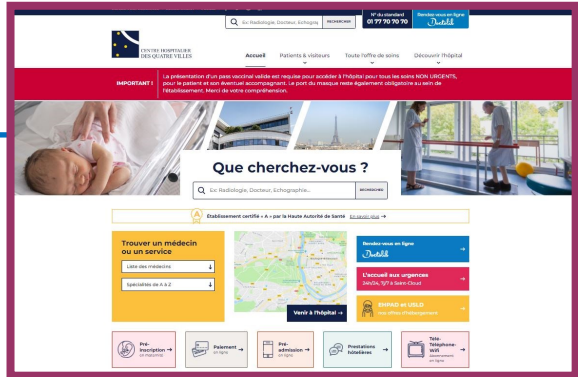
> **Pour la mère** : la vaccination est possible juste après l'accouchement sauf si le vaccin DT-polio date de moins de deux ans (l'allaitement ne constitue pas une contre-indication à la vaccination anti-coqueluche)

Nous vous remettons une ordonnance pour votre vaccination. Vous pourrez prendre rendez-vous avec votre médecin, une infirmière diplômée d'Etat ou vous faire vacciner par les sages-femmes pendant votre séjour à la maternité.





Pour en savoir plus sur notre service et l'hôpital, vous pouvez consulter le site internet de l'hôpital où vous aurez la possibilité de faire une visite virtuelle de la maternité.



Quelques semaines après votre accouchement vous recevrez un questionnaire e-Satis de la HAUTE AUTORITE DE SANTE (HAS) nous vous invitons à y répondre.



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

L'équipe de la maternité.

Soutenez les équipes et les projets du CH4V

Sur la page d'accueil de notre site internet : www.ch4v.fr

Formulaire de don en ligne

Destiné aux patients et à leurs proches

Vos dons nous permettent :

- > De soutenir les équipes de l'hôpital
- > De contribuer à l'amélioration de la qualité des soins des patients et résidents et des conditions de travail des personnels
- > De favoriser la diffusion de l'Art et de la Culture à l'hôpital
- > De participer à l'innovation, la formation et à l'évolution des pratiques



Pour un particulier, 66% du don est déductible dans la limite de 20% du revenu imposable. (Art.200 du CGI)



CENTRE HOSPITALIER
DES QUATRE VILLES

**Il n'y a pas de petit don,
votre soutien est déjà important !**