

Livret d'accueil de la Maternité



du Centre Hospitalier Intercommunal
de Fréjus Saint-Raphaël



SOMMAIRE

1 Nous vous accompagnons tout au long de votre grossesse

Le suivi de votre grossesse	1
La première consultation	2
Les échographies pbstétricales	2
Le dépistage de la trisomie 21	2
Un entretien prénatal précoce	3
La consultation d'anesthésie.....	3

2 Nous vous proposons au sein de la maternité

Des cours de préparation à la naissance et à la parentalité	4
Consultation d'acupuncture	5
Des séances d'hypnose pendant votre séjour à la maternité	5
Un entretien avec une assistante sociale	5
Une consultation avec une psychologue	5
Aide au sevrage tabagique et aux addictologies	6
Une consultation d'osthéopathie pendant votre séjour à la maternité	6
Des ateliers de santé environnementale	6

3 Vous allez bientôt accoucher. Quelques conseils utiles

Quelques conseils et informations utiles	7
Votre accouchement : un accueil 24h/24, par où passer?	7
Quand venir? Motifs de consultations d'urgence à la maternité	7
Avant de venir pour votre accouchement, quelques conseils	8
Lors de votre accouchement	8
Votre accouchement doit être déclenché pour raison médicale	8
Vous devez avoir une césarienne programmée	8
La valise pour la maternité	9

4 Votre séjour à la maternité du CHI

Les visites	10
Renseignements pratiques	10
Les soins	11
Organisation du service pour votre sortie	11
La déclaration de naissance	12
L'entretien post natal précoce	12
Quelques liens utiles	12
Qu'est-ce qu'un projet de naissance?	13

INTRODUCTION

Le service de maternité remet aux futurs parents ce livret d'accueil individualisé, qui permet de répondre aux questions spécifiques du suivi de la grossesse, en plus du livret d'accueil du patient hospitalisé de l'établissement, qui fournira les informations générales sur l'hôpital et l'hospitalisation.

Plus de 1300 bébés naissent chaque année à la maternité du CHI Fréjus Saint-Raphaël.

Nous vous remercions d'avoir choisi notre établissement pour la naissance de votre enfant. L'ensemble des professionnels du service sont à votre disposition pour que votre grossesse, votre accouchement et votre séjour se déroulent dans les meilleures conditions.

Maternité de niveau 2A et labellisée Très Haute qualité Sociale et Environnementale (THQSE) de niveau Or en 2023, dans un établissement certifié Qualité des soins confirmée par la Haute Autorité de Santé (HAS) avec un score global de 97,73% en 2023, vous bénéficierez à vous et votre bébé une prise en charge optimale.

Toute l'équipe vous remercie de votre confiance et vous souhaite un bon séjour.

NOUS VOUS ACCOMPAGNONS TOUT AU LONG DE VOTRE GROSSESSE



LE SUIVI DE VOTRE GROSSESSE

Pour s'assurer du bon déroulement de la grossesse, un suivi médical est indispensable.

Le suivi de grossesse comprend au minimum :

- 7 consultations médicales prénatales (c'est-à-dire avant l'accouchement),
- 3 échographies obstétricales,
- 1 entretien prénatale précoce,
- 1 consultation avec un anesthésiste.

La première consultation a lieu au cours du premier trimestre de la grossesse. Les autres consultations ont ensuite lieu tous les mois, à partir du quatrième mois de grossesse, jusqu'au 9^{ème} mois.

Ce suivi est réalisé par le professionnel de santé de votre choix, dans la structure de votre choix : par un médecin (généraliste ou gynécologue) ou par une sage-femme, en libéral, à l'hôpital ou dans un centre de protection maternelle et infantile (PMI).

En l'absence de risques particuliers, la sage-femme peut assurer en toute autonomie la surveillance de votre grossesse. Dans le cas contraire, vous devrez être suivi par un médecin gynécologue obstétricien.

La maternité du Centre Hospitalier Intercommunale de Fréjus Saint-Raphaël fait partie du Réseau Méditerranéen de Périnatalité PACA-Corse-Monaco qui inclut les professionnels libéraux, hospitaliers et départementaux.

Les examens médicaux obligatoires dans le cadre du suivi de votre grossesse sont pris en charge à 100 % du tarif conventionnel de la sécurité sociale, dès que la déclaration de grossesse est réalisée.

IMPORTANT : Si vous décidez de réaliser votre suivi de grossesse en ville, il sera **OBLIGATOIRE** de faire une consultation de fin de grossesse à la maternité, après avoir réalisé l'échographie du 3^{ème} trimestre. Lors de ce rendez-vous, ramenez tous les documents de grossesse en votre possession (échographies, bilans sanguins et autres comptes rendus de spécialité), impérativement en version papier et non numérisé ; ainsi qu'un compte rendu de votre suivi en ville.

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès de l'accueil de la maternité du lundi au vendredi au 04.94.40.20.79 de 09h00 à 16h30, ou via Doctolib : « CHI de Fréjus Saint-Raphaël », spécialité : « gynécologue-obstétricien », Catégorie de Motif « Grossesse », Motif de consultation « première consultation de grossesse » ou « suivi de grossesse » ou « consultation de fin de grossesse ».



LA PREMIERE CONSULTATION

Vous venez d'apprendre que vous êtes enceinte, pensez à prendre un rendez-vous au plus vite.

Il est important de consulter entre 8 et 10 SA soit entre 6 et 8 semaines de grossesse.

Cette première consultation est essentielle.

Un bilan complet de santé sera réalisé afin d'identifier les situations qui pourraient compliquer votre grossesse et créer un risque pour vous ou votre enfant à naître.

Une première échographie dite de datation sera réalisée pour estimer la date de début de grossesse et votre dossier de suivi sera constitué.

Lors de cette consultation vous seront remis :

- Votre déclaration administrative de grossesse,
- Une ordonnance pour le bilan sanguin obligatoire,
- Une information et une ordonnance pour le dépistage de la trisomie 21, si vous le souhaitez.
- Une information hygiéno-diététique.

A l'issue de ce rendez-vous, un suivi personnalisé vous sera proposé. Notre secrétaire assurera avec vous, la planification de vos rendez-vous.



LES ECHOGRAPHIES OBSTETRICALES

Au cours de la grossesse, 3 échographies de votre enfant sont prévues :

- La première entre 11 et 14 semaines d'aménorrhées,
- La deuxième entre 20 et 25 semaines d'aménorrhées,
- La troisième entre 30 et 35 semaines d'aménorrhées.

L'échographie permet d'obtenir certaines informations qu'aucun autre examen ne peut fournir : par exemple l'âge exact de la grossesse, le nombre de fœtus, la mesure de la clarté nucale (participant au dépistage de la trisomie 21), la morphologie de l'enfant, sa croissance, la localisation du placenta. L'échographie permet de mettre en évidence certaines malformations éventuelles du fœtus.

Il est essentiel de respecter les périodes recommandées pour la réalisation de chaque échographie. Certaines anomalies ne pouvant être détectées qu'à une période précise de la grossesse.

Attention : le rendez-vous d'échographie ne remplace pas la consultation médicale du mois.

C'est un examen complémentaire qui est pratiqué par un praticien spécialisé qui peut être différent de celui qui réalise vos consultations mensuelles.

Ces examens sont recommandés mais ne sont pas obligatoires.

Vous pouvez ne pas souhaiter la recherche de malformation chez le fœtus.

Un consentement écrit et signé est obligatoire depuis janvier 2014 avant la réalisation des échographies de dépistage.

Cet examen médical nécessite vigilance et concentration. En conséquence, un seul accompagnant est accepté lors de cet examen, et la présence des enfants n'est pas conseillée.

Evitez d'appliquer une crème anti-vergeture dans les jours qui précèdent l'examen.

LE DEPISTAGE DE LA TRISOMIE 21

Vous devez être informée de la possibilité de réaliser un dépistage de la trisomie 21 au cours de votre grossesse.

Ce dépistage, pris en charge par l'Assurance Maladie, n'est pas obligatoire. Vous êtes libre de choisir si vous souhaitez ou non le réaliser. Votre consentement écrit sera demandé à chaque étape du dépistage.

Ce dépistage évalue une probabilité que le fœtus soit atteint d'une trisomie 21 à partir de combinaison de trois éléments qui sont :

- Votre âge. Toutes les femmes peuvent être concernées par une trisomie 21, mais le risque augmente avec l'âge de la patiente.
- La mesure de la clarté nucale du fœtus à la première échographie réalisée entre 11 et 13 semaines d'aménorrhées. Il s'agit d'un fin espace situé à l'arrière de la nuque du fœtus. Lorsque cet espace est supérieur à la moyenne, il peut être le signe d'une anomalie chromosomique.
- Les marqueurs sériques. Une prise de sang avec le dosage de deux hormones, la PAPP-A et la sous unité beta-libre de l'hCG.

Si vous souhaitez réaliser ce dépistage, il est important de prendre vos rendez-vous le plus tôt possible afin que les examens puissent être faits dans le premier trimestre de votre grossesse.

L'ordonnance et une feuille de renseignements pour le laboratoire vous seront remis lors de la première consultation.

Après à l'échographie réalisée entre 11 et 13 SA, le praticien complètera le document afin que vous puissiez vous rendre au laboratoire pour le prélèvement sanguin des marqueurs sériques.

Selon votre niveau de risque, d'autres tests peuvent vous être proposés.



UN ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE

L'entretien prénatal précoce est un entretien individuel ou en couple, avec une sage-femme ou un médecin, réalisé en ville, à l'hôpital ou en PMI. Il est obligatoire, il est conseillé de le programmer dès le début de la grossesse, à partir du 4ème mois, mais il n'est jamais trop tard pour le demander. Cet entretien est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

L'entretien prénatal précoce constitue un temps d'échange et d'écoute d'environ 45 minutes avec un professionnel de santé.

A la maternité du CHI, il sera réalisé par une sage-femme, pour vous permettre d'avoir un premier contact avec l'équipe médicale et de faire plus ample connaissance. Nous aborderons ensemble vos questions concernant la grossesse, l'accouchement, votre projet de naissance. Cet entretien est aussi l'occasion de vous fournir toutes les informations utiles au bon déroulement de la grossesse : préparation à l'accouchement, l'allaitement, l'organisation du service, l'accouchement, le bilan prénatal et les sorties précoces.

Vous pouvez préparer l'entretien en amont en listant tous les points et questions que vous souhaitez évoquer avec nous.

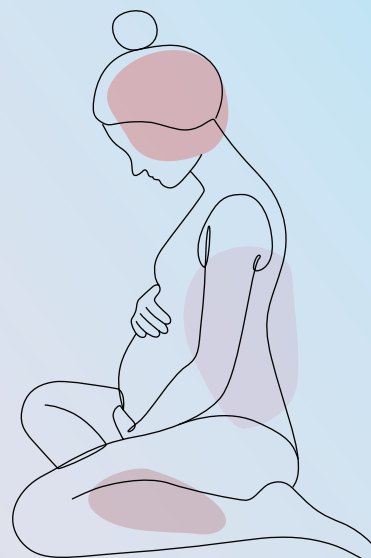
Vous pouvez prendre rendez-vous auprès de l'accueil de la maternité du lundi au vendredi au 04.94.40.20.79 de 09h00 à 16h30, ou via Doctolib : « CHI de Fréjus Saint Raphaël », spécialité : « gynécologue-obstétricien », Catégorie de Motif « Grossesse », Motif de consultation « Entretien prénatal précoce sage-femme ».

LA CONSULTATION D'ANESTHÉSIE

A partir du 6ème mois de grossesse, il faudra prendre rendez-vous pour la Consultation d'anesthésie. Elle est obligatoire que l'on souhaite ou non une péridurale.

Elle permettra d'apporter des précisions à l'équipe d'anesthésie-réanimation qui vous prendra en charge le jour de votre accouchement sur vos antécédents médicaux, chirurgicaux et anesthésiques.

Prise de rendez-vous, par téléphone au 04.94.40.21.61, ou via Doctolib : « CHI de Fréjus Saint Raphaël », spécialité : « anesthésiste », motif « consultation anesthésie péridurale » « Un document d'informations et un consentement à signer vous seront donnés à l'accueil de la maternité ».



NOUS VOUS PROPOSONS AU SEIN DE LA MATERNITE



DES COURS DE PREPARATION A LA NAISSANCE ET A LA PARENTALITE

Les cours de préparation à l'accouchement vous permettent de vous préparer psychologiquement et physiquement à l'accouchement ainsi qu'au retour à la maison. Vous pouvez bénéficier de 7 séances prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

A la maternité du CHI, nous vous proposons une préparation dite « classique » (à privilégier pour la venue du 1er enfant), par groupe de 2 patientes avec un seul accompagnant par patiente, qui sera réalisée par les sages-femmes.

Lors de ces rencontres, vous apprendrez à mieux percevoir votre corps, à comprendre l'anatomie de la femme enceinte, le déroulement du travail, de l'accouchement, ainsi que des informations sur l'alimentation du nouveau-né, le séjour à la maternité et le retour à domicile. La plupart des sages-femmes de notre équipe sont formées à la méthode d'accouchement dite De Gasquet. Par de petits cours, vous découvrirez les postures qui soulagent et favorisent la naissance de votre bébé. Nous envisagerons avec vous les postures et positions d'accouchement possibles en salle de naissance.

Lors de ces cours, une visite de la maternité sera également organisée.

Les thèmes abordés seront les suivants :

Cours 1 : Anatomie de la femme enceinte – motifs de consultations en urgence – la respiration.

Cours 2 : Déroulement du travail et posture pendant le travail – le déclenchement du travail.

Cours 3 : L'accouchement, la délivrance, la césarienne, l'examen du nouveau-né.

Cours 4 : Cours pratique sur les positions d'accouchement – la poussée – visite de la maternité (selon disponibilité des locaux)

Cours 5 : Puériculture – information en santé environnementale.

Cours 6 : L'alimentation du nouveau-né l'allaitement maternel et l'alimentation artificiel.

Cours 7 : Séjour à la maternité et retour à la maison

Il est conseillé de prendre 1 cours par semaine et de les prendre dans l'ordre, surtout pour les 4 premiers cours. Un accompagnant par patiente est autorisé. Une séance dure environ 1h30. Une tenue décontractée est souhaitable.

Vous pouvez prendre rendez-vous pour les cours de préparation à la naissance à partir du 6ème mois de grossesse.

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès de l'accueil de la maternité du lundi au vendredi au 04.94.40.20.79 de 09h00 à 16h30, ou via Doctolib « CHI de Fréjus Saint Raphael », spécialité ; « gynécologue-obstétricien », Catégorie de Motif « Ateliers de préparation à la naissance », Motif de consultation, choisir le cours désiré.

Sachez également qu'il est possible de réaliser des cours de préparation à la naissance en ville, auprès d'une sage-femme libérale. Il vous suffira de prendre contact directement avec l'une d'elles pour une prise de rendez-vous.

CONSULTATIONS D'ACUPUNCTURE

L'acupuncture est une pratique issue de la tradition médicale chinoise. Elle consiste en la stimulation de « points d'acupuncture » sur divers endroits du corps, à l'aide de petites aiguilles flexibles (stériles et à usage unique), dans le but d'améliorer la santé, d'équilibrer les énergies et de soulager la douleur.

L'acupuncture vous aidera à soulager les maux de la grossesse (nausées, trouble du sommeil, anxiété, douleurs lombaires...). L'équipe médicale peut également vous proposer une séance d'acupuncture en cas de présentation foetale dystocique.

L'acupuncture s'adresse à la femme dans sa globalité et peut être également utilisé en pré conceptionnel (infertilité) et pour les troubles liés à la ménopause.

Une séance d'acupuncture dure environ 30 minutes. La poncture est généralement indolore ou presque et il n'y a aucune contre-indication.

Les consultations sont assurées par des sages-femmes de la maternité du CHI, ayant un Diplôme Universitaire d'acupuncture.

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès de l'accueil de la maternité du lundi au vendredi au 04.94.40.20.79 de 09h00 à 16h30, ou via Doctolib : « CHI de Fréjus Saint Raphael », spécialité : « gynécologue-obstétricien », Catégorie de Motif « Grossesse », motif de consultation « consultation d'acupuncture pendant la grossesse »



DES SEANCES D'HYPNOSE PENDANT VOTRE SEJOUR A LA MATERNITE

A la maternité du CHI, quelques sages-femmes sont formées à l'hypnose thérapeutique. Elles pourront intervenir lors de votre séjour et selon leurs disponibilités.

Quelques points à savoir :

- Nous parlons ici d'hypnose médicale thérapeutique, et non d'hypnose de spectacle,
- L'hypnose est un état de conscience modifiée,
- Le professionnel de santé est un guide pour vous permettre d'aller puiser dans votre inconscient les ressources dont vous disposez.



UN ENTRETIEN AVEC UNE ASSISTANTE SOCIALE

Une assistante sociale peut vous conseiller pour toute question d'ordre social ou familial ou pour préparer votre retour à domicile après votre hospitalisation.

Une permanence d'accès aux soins de santé (PASS) accompagne les personnes en situation de précarité dans leurs démarches pour la reconnaissance de leurs droits sociaux et la coordination de la prise en soins.

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès du secrétariat du service social au 04.94.40.21.01 ou par l'intermédiaire du personnel du service.

UNE CONSULTATION AVEC UNE PSYCHOLOGUE

La grossesse est source de joie mais peut aussi être source d'anxiété et d'hyperémotivité. C'est souvent lors de cette étape dans la vie d'une femme, que peuvent resurgir des événements traumatisants du passé.

Qu'il s'agisse d'une première grossesse ou non, une rencontre avec une psychologue peut vous aider à préparer l'arrivée du bébé et à mieux gérer les angoisses.

Tout au long de la grossesse, vous pouvez demander à rencontrer la psychologue du service. Au-delà de votre séjour, elle se tient à votre disposition pour des consultations à votre demande, en cas de difficultés émotionnelles ou si vous avez le sentiment d'être dépassée.

La psychologue peut aussi intervenir pendant la grossesse ou lors de votre hospitalisation, en collaboration avec l'ensemble de l'équipe médicale.

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès de l'accueil de la maternité du lundi au vendredi au 04.94.40.20.79 de 09h00 à 16h30, ou directement au 04.94.55.87.55.

AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE ET AUX ADDICTIONS

Fumer durant la grossesse comporte des risques. De même qu'elle qu'en soit la quantité, l'alcool absorbé passe au travers du placenta et peut provoquer un retard dans le développement du système nerveux du bébé. Il augmente le risque de prématurité ou de faible poids.

Une équipe de tabacologie et une équipe de liaison et de soins en Addictologie sont présentes sur l'établissement pour vous aider à l'arrêt du tabac ou tout autre dépendance.

N'hésitez pas à demander conseils auprès de votre médecin ou sage-femme.

UNE CONSULTATION D'OSTÉOPATHIE PENDANT VOTRE SEJOUR A LA MATERNITE

Pendant votre séjour, vous pouvez bénéficier d'une consultation en ostéopathie au sein du service, par un professionnel formé en ostéopathie périnatale.

Les techniques sont douces et s'adaptent à la période qui suit immédiatement la naissance. Vous pouvez venir en consultation avec votre bébé dans son berceau.

L'ostéopathie permet :

- De soulager des douleurs apparues en fin de grossesse ou après l'accouchement (épaules, cervicales, lombaires ou bassin principalement),
- De faire un bilan postnatal.

La consultation est gratuite et s'inscrit dans le cadre d'une convention entre l'ostéopathe et la maternité du CHI.

Les consultations se déroulent : les Mardi après-midi à partir de 14h00, pendant votre hospitalisation. Pour bénéficier de cette consultation, vous pouvez en faire la demande aux sages-femmes du service, qui vous donneront les informations nécessaires à la prise de rendez-vous.



DES ATELIERS DE SANTE ENVIRONNEMENTALE

En janvier 2023, la maternité du CHI a obtenu le niveau Or du label Très Haute Qualité en Santé Environnementale (THQSE).

Les femmes enceintes et les jeunes enfants représentent une population particulièrement sensible et fragile face à la pollution environnementale. Les polluants environnementaux sont très présents, dans l'alimentation, les produits ménagers ou les cosmétiques que nous utilisons au quotidien. Ces polluants peuvent agir directement sur le développement du fœtus et générer des implications sur les générations futures.

L'équipe de la maternité, vous propose d'assister gratuitement à des « Ateliers en santé environnementale ».

Notre service s'inscrit dans une démarche éco-responsable, de développement durable qui vise à réduire l'exposition des femmes enceintes et des nouveau-nés, aux perturbateurs endocriniens et aux polluants.

Nous visons à créer un espace sain autour de la femme enceinte et de bébé, tout en favorisant le respect de l'environnement.

Vous pouvez contribuer à cette démarche en adoptant les éco-gestes lors de votre séjour.

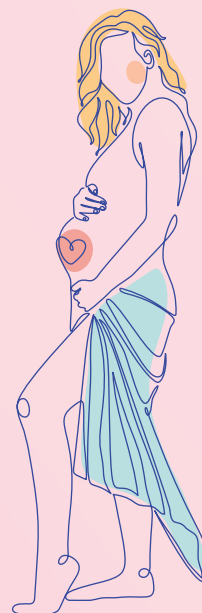
Quelques exemples : tri sélectif des déchets (avec notamment le recyclage des biberons utilisés), sélection rigoureuse et limitée des produits utilisés pour les nouveau-nés, limitation des produits chimiques utilisés pour l'environnement et la qualité de l'air respiré, etc.

Les ateliers proposés seront réalisés par des professionnels de la maternité formés en santé environnementale et vous permettront d'identifier et de réduire les sources de pollution auxquelles vous êtes exposés au quotidien. C'est un moment d'échange, de partage, qui vous permettra d'améliorer votre environnement et de prévenir les risques liés aux polluants environnementaux.

Un atelier dure environ 2h15. Il se fera par groupe de 6 personnes.

Date des ateliers : renseignements auprès de l'équipe.

Vous pouvez vous inscrire : en contactant l'accueil de la maternité du lundi au vendredi de 09h00 à 16h30 au 04.94.40.20.79



VOUS ALLEZ BIENTOT ACCOUCHER



DÉMARCHES À EFFECTUER AVANT VOTRE ACCOUCHEMENT

1. Si vous avez réalisé votre suivi de grossesse en ville, il sera obligatoire de faire une consultation de fin de grossesse à la maternité (après la troisième échographie).

2. Prendre rendez-vous en consultation d'anesthésie à partir du 6ème mois.

3. Faire votre pré admission au bureau des entrées à partir du 7ème mois de grossesse, après avoir récupéré un document indiquant votre terme auprès du secrétariat de consultation de gynécologie-obstétrique. Munissez-vous d'un titre d'identité, votre carte vitale et de votre carte mutuelle. Une chambre particulière peut être demandée avec supplément et selon les disponibilités. Votre mutuelle ou assureur peut prendre en charge tout ou partie de ces frais.

4. Contacter une sage-femme libérale pour établir un bilan prénatal pendant votre grossesse et ainsi anticiper votre sortie de la maternité.

5. Si vous n'êtes pas mariés, le père (comme la mère) peut reconnaître son enfant avant la naissance. Vous pouvez faire pendant la grossesse une reconnaissance anticipée de votre enfant dans n'importe quelle mairie.

6. La personne de confiance : toute patiente prise en charge peut désigner une personne de confiance pour se faire accompagner dans ses démarches, assister aux entretiens médicaux et aider à la prise de décisions si son état de santé ne le permet pas. La personne de confiance peut-être la personne à prévenir à condition de la désigner comme telle sur papier, conformément à l'article R1111-6 du code de la santé publique. Vous pouvez remplir le document de désignation de la personne de confiance, signé par la personne et vous-même et le remettre à la sage-femme lors de votre hospitalisation.

7. La gestion des valeurs : un dépôt au coffre de l'établissement des bijoux et valeurs est proposé (document à remplir et à remettre à la sage-femme dès votre arrivée) mais nous vous conseillons de venir sans valeur. Les effets personnels demeurent sous votre responsabilité (vêtements, affaires de toilette, téléphones, clés, etc...) près de vous. En cas de disparition et de vol, la responsabilité hospitalière ne peut être engagée pour les bijoux et valeurs non déposés au coffre.

8. Les directives anticipées : une personne majeure peut rédiger sur un document, écrit, daté et signé, ses directives anticipées, conformément à l'article R1111-17 du Code de la santé publique. Ces directives expriment votre volonté relative à la fin de votre vie en ce qui concerne les conditions de la poursuite, de la limitation, de l'arrêt du refus de traitements ou d'actes médicaux. Elles peuvent être conservées par vous, la personne de confiance, votre médecin traitant ou encore au sein du dossier médical de l'établissement.

VOTRE ACCOUCHEMENT : UN ACCUEIL 24H/24, PAR OU PASSER ?

Votre admission de jour se fait par l'entrée principale de l'Hôpital de 07h00 à 20h00.

Votre admission de nuit se fait par le service des Urgences (située à gauche de l'entrée principale) de 20h00 à 07h00 (attention les portes de l'entrée principale de l'hôpital sont fermées la nuit). La salle de naissances se trouve au 1er étage du Bâtiment B, secteur mère enfant.

QUAND VENIR, MOTIFS DE CONSULTATIONS D'URGENCE A LA MATERNITE

A partir du début du 6ème mois de grossesse, une sage-femme vous accueillera directement au bloc obstétrical (salle de naissance). Le service de garde permet de vous recevoir 24h/24h et 7j/7. Les gynécologues obstétri-

ciens, les médecins anesthésistes et les pédiatres sont présents et joignables 24h/24h.

La salle de naissances, c'est :

- 3 salles d'accouchement
- 1 salle de césarienne au bloc central à proximité des salles d'accouchement
- 2 salles de pré-travail
- 1 salle d'examen
- 2 salles de réanimation des nouveau-nés

Quand venir ?

- Si vous saignez
- Si vous perdez les eaux
- Si vous avez des contractions utérines douloureuses et régulières
- Si vous avez de la fièvre inexpliquée
- Si votre bébé ne bouge plus.

Ceci est donné à titre indicatif. Il est possible de nous contacter ou de venir consulter pour d'autres motifs qui pourraient vous inquiéter.

Bon à savoir : Il est inutile de venir si vous perdez le bouchon muqueux sans autres signes.

Si vous n'avez pas accouché le jour du terme, vous devez téléphoner au 04.94.40.21.37 entre 08h30 et 09h30 pour un rendez-vous le jour même auprès des sages-femmes de salle de naissances. Un bon de circulation est à faire avant la consultation au bureau d'accueil de la maternité en semaine, ou aux Urgences les week-ends et jours fériés.

AVANT DE VENIR POUR VOTRE ACCOUCHEMENT QUELQUES CONSEILS :

- Prendre une douche,
- Enlever tous vos bijoux, piercing et vernis à ongles,
- Ramener avec vous tous vos documents de grossesse (bilans sanguins en version papier et non numérique, échographies, document d'anesthésie signé...),
- Apporter votre valise pour votre séjour à la maternité (Cf. la valise pour la maternité).

LORS DE VOTRE ACCOUCHEMENT

- Un seul accompagnant est autorisé en salle de naissance.
- Projet de naissance : il est possible de réaliser un projet de naissance. Il est important d'en discuter en amont avec un professionnel : un médecin et/ou une sage-femme et il sera conservé dans votre dossier (Cf. qu'est-ce qu'un projet de naissance).
- Identitovigilance : Après confirmation de votre identité, un bracelet d'identité inviolable vous sera posé ainsi qu'à votre enfant dès sa naissance, afin de garantir l'identification tout au long de votre prise en charge ainsi que la continuité des soins personnalisés. Nous vous demandons de le conserver pendant tout le séjour.
- Téléphone portable, moyens d'enregistrement photo et vidéo : La capture de photos et les enregistrements vidéo du personnel et des autres patientes à leur insu est interdite.

VOTRE ACCOUCHEMENT DOIT ETRE DECLENCHE POUR RAISON MEDICALE

Votre admission se fait le jour même à 07h30, en salle de naissances.

A noter qu'il peut arriver de manière exceptionnelle qu'une reprogrammation de votre déclenchement soit nécessaire par l'équipe médicale en raison de la saturation des salles d'accouchement.

VOUS DEVEZ AVOIR UNE CESARIENNE PRO- GRAMMEE

Votre entrée se fait la veille de l'intervention entre 16h00 et 17h00, ou le jour même à 07h00 (selon indication) en salle de naissances, après avoir fait votre admission au bureau des entrées en l'absence de pré admission réalisée auparavant.

Vous devez nous remettre la feuille de consentement éclairé d'intervention chirurgicale remplie qui vous a été remise et expliquée par votre obstétricien.

Une épilation sus-pubienne est souhaitable par crème dépilatoire ou tondeuse (pas de rasage, ni d'épilation à la cire).



LA VALISE POUR LA MATERNITE

Pour l'accouchement, vous devez emporter :

Votre document d'identité, passeport ou carte de séjour

Votre carte vitale mise à jour et votre carte de mutuelle

Votre dossier médical complet, bilans sanguins, échographies, carte de groupe sanguin

Le livret de famille et/ou reconnaissance anticipée délivrée par la mairie pour les couples non mariés

Le consentement d'anesthésie signé

Le résultat du prélèvement vaginal

Le pelvi scanner, si prescrit

Le livret d'accueil remis en consultation d'anesthésie avec feuille de désignation de la personne de confiance remplie, l'information sur la gestion des valeurs remplie, la charte de la personne accompagnante signée, la feuille signée de l'hébergement de la personne accompagnante, le questionnaire de satisfaction.

Pour le jour de l'accouchement, prévoir un petit sac en-dehors de la valise contenant :

Pour bébé : 1 body manches longues, 1 pyjama, 1 brassière en laine, 1 bonnet, des chaussons, 1 gigoteuse, 1 couche.

Pour vous : 1 brumisateur, 1 boisson non gazeuse- sans pulpe, 1 slip jetable ou une culotte en coton, 1 chemise de nuit, 1 stylo

Toutes les salles de naissances sont équipées d'un poste audio CD port USB, libre à vous d'apporter votre support audio.

Votre valise

3 ou 4 tenues confortables

2 soutiens gorges d'allaitement et un coussin d'allaitement si vous souhaitez allaiter

5 culottes en coton

Serviettes, tapis de salle de bain et nécessaire de toilette pour votre hygiène

Savon pour l'hygiène (PH neutre)

1 veilleuse

1 paire de chaussettes de contention obligatoire en cas de césarienne programmée sur prescription médicale, et conseillée pour les autres patientes.

Trousseau du bébé

Vêtements : prévoir au moins une tenue complète par jour (4 bodys, 4 pyjamas velours ou coton en fonction de la saison, chaussons, chaussettes, 2 brassières en laine, bavoirs)

1 ou 2 gigoteuses chaudes ou légères en fonction de la saison (couvertures interdites)

Nécessaire de toilette : 2 serviettes de toilette, savon bébé, carrés de coton, 1 paquet de couches taille 1 ou des couches lavables (entretien à la charge des parents), 1 thermomètre de bain, 1 tétine si vous le souhaitez.

1 siège auto « dos à la route » ou un « cosy » adapté pour sortir bébé en toute sécurité de la maternité.



VOTRE SÉJOUR À LA MATERNITÉ DU CHI



LES VISITES

• Pour l'accompagnant principal :

Une seule et même personne est autorisée à vous accompagner en salle de naissances pendant le travail, l'accouchement et les 2 heures qui suivent. Il lui sera demandé de signer la « Charte de la personne accompagnante » et de la respecter. Cette dernière est valable également pour le séjour à la maternité.

Durant votre hospitalisation, sa présence est autorisée toute la journée, avec la possibilité de dormir la nuit, sur un fauteuil (en position allongé, lits non disponibles), selon le tarif en vigueur (pris en charge par certaines mutuelles). Un drap et un oreiller lui seront fournis. Vous devrez au préalable avoir rempli la feuille « hébergement accompagnant » et la remettre le jour de votre accouchement au personnel du service. Chaque soir, vous devrez nous signaler si votre accompagnant reste dormir avec vous à la maternité. Le règlement se fera le jour de votre sortie au bureau des entrées.

Remarque importante : La nuit, les portes de la maternité sont fermées, il est interdit de descendre fumer.

• Pour les enfants et l'entourage :

Les visites sont limitées à 3 personnes par chambre de 13h à 20h.

Les enfants de moins de 15 ans sont interdits sauf pour la fratrie.

Remarque : Le personnel hospitalier n'est pas autorisé à communiquer par téléphone des renseignements vous concernant, même à vos proches.

Important : Les conditions visites sont susceptibles d'être modifiées en fonction des situations sanitaires rencontrées.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

• Propreté de votre environnement et hygiène :

Ménage tous les jours, réfection du lit, une solution hydro alcoolique est à votre disposition dans la chambre, limitation des produits chimiques utilisés pour l'environnement et la qualité de l'air respiré.

• Les repas :

Heures du service entre 07h00 et 07h30, 11h30 et 12h00, 18h00 et 18h30. Les repas sont desservis environ 1h00 après, si vous souhaitez manger votre repas plus tard, il vous sera demandé de ramener le plateau dans une colonne prévue à cet effet au sein du service.

Une fontaine d'eau fraîche avec un verre et une carafe sont à votre disposition, pour limiter l'usage des bouteilles en plastique.

De même, nous avons mis en place un recyclage des biberons dans des poubelles spécifiques au sein du service.

Votre accompagnant peut bénéficier d'un service de repas accompagnant. Des « tickets repas accompagnant » sont en vente à l'accueil principal situé au rez-de-chaussée. Ces mêmes tickets offrent la possibilité de déjeuner soit en compagnie du patient hospitalisé, soit au restaurant du personnel (ouvert du lundi au vendredi de 11h30 à 14h00). Une fois en possession de votre ticket, il est recommandé de le donner auprès du personnel de la maternité, avant 09h50 pour le repas du midi, et avant 13h50 pour le repas du soir. Pensez à conserver votre ticket pour une prise en charge par votre mutuelle si votre contrat le prévoit.

• Télévision :

Les chambres sont équipées d'un téléviseur. Cette prestation est disponible auprès de l'opérateur Sulpice TV. Pour plus d'infos, rendez-vous sur le site internet de l'opérateur. Une note informative avec le descriptif/le tarif est présente dans toutes les chambres.

• Wifi : l'hôpital dispose d'un accès Wifi gratuit, vous pouvez vous connecter au réseau HOPITAL_HOTSPOT.

• Photographe : si vous le souhaitez, un photographe réalisera des photographies de votre enfant, tous les après-midis de la semaine, sauf le week-end. La première photo est offerte, les autres sont payantes. Vous pouvez joindre le prestataire Babyvista : 09 69 32 21 04.

• Cafétéria boutique : une cafétéria boutique ainsi que des distributeurs boissons et snacking sont disponibles dans le hall d'entrée de l'hôpital.

LES SOINS

La maternité dispose de 18 lits. Une équipe pluridisciplinaire composée de gynécologues-obstétriciens, pédiatres, anesthésistes, sages-femmes, auxiliaires puéricultrices, ASH (agent de service hospitalier), psychologue, infirmières en périnatalité, assistante sociale, diététicienne, sera présente à vos côtés pour prendre soin de vous et votre enfant.



• Pour votre enfant :

Dès la naissance, le peau à peau est proposé pour favoriser le lien parent-enfant, ainsi qu'une tétée de bienvenue, si les conditions de l'accouchement le permettent.

La sage-femme effectue un premier examen de votre enfant dès la naissance puis il sera réexaminé par le pédiatre avant votre retour au domicile.

Pendant son séjour, votre enfant bénéficiera des examens suivants :

o Une surveillance quotidienne de son taux de bilirubine pour contrôler l'apparition d'un ictère néonatal ou « jaunisse »,

o Le dépistage auditif systématique,

o Le Test de Guthrie réalisé au 3ème jour de vie qui permet de diagnostiquer certaines maladies dont la prise en charge précoce est indispensable.

• Pour la maman :

Une sage-femme vous examine chaque jour dans votre chambre et répond à vos questions.

Un médecin gynécologue-obstétricien présent 24h/24, vous verra si votre état de santé le nécessite.

N'hésitez pas à lui poser des questions, si besoin.

• PMI (Protection Maternelle et Infantile) :

La maternité travaille en lien avec le service du Conseil Départemental de PMI. Une puéricultrice de PMI passera vous voir pendant votre séjour pour vous présenter les missions de ce service et vous remettre les coordonnées pour votre secteur. Dès votre retour à domicile, vous pourrez bénéficier d'un accompagnement pour l'aide à la prise en charge de votre enfant.

ORGANISATION DU SERVICE POUR VOTRE SORTIE

La durée d'hospitalisation en maternité est en moyenne de 3 à 4 jours.

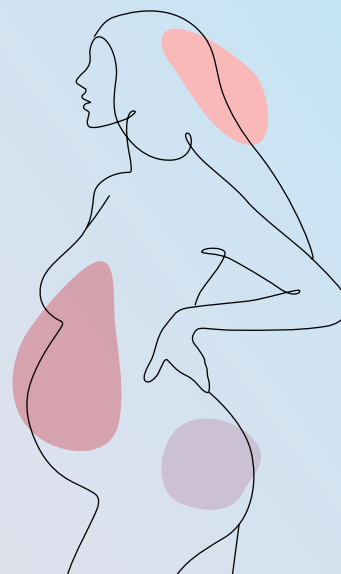
Vous pouvez solliciter une sortie précoce à partir de 48h00 (2 jours) après un accouchement voie basse (72h après une césarienne), si les critères d'éligibilité sont respectés. Pour bénéficier de cette sortie précoce, vous devez aussi avoir pris contact avec une sage-femme libérale de votre choix, pendant votre grossesse afin de réaliser un bilan prénatal.

Après la validation de votre sortie par l'équipe médicale (composée de la sage-femme, du pédiatre, du gynécologue-obstétricien), vous serez remis vos ordonnances de sortie et celles de votre enfant, le carnet de santé de votre enfant, un compte rendu d'hospitalisation, +/- un rendez-vous pour votre suivi médical.

Il faudra passer par le Bureau des entrées afin de régulariser votre dossier administratif et vos frais éventuels, à défaut la facture vous sera adressée par le Trésor Public.

Les sorties se font prioritairement en fin de matinée. L'heure de sortie dépendra de la disponibilité de l'équipe médicale (activité du service, nombre de sorties à réaliser) et sera faite en fonction de l'heure d'accouchement pour les sorties précoces. Pas de sorties en soirée, pour des raisons organisationnelles.

Nous vous proposons de remplir un questionnaire de satisfaction à votre sortie pour nous aider à améliorer votre prise en charge.



LA DECLARATION DE NAISSANCE

La déclaration de naissance est obligatoire pour tout enfant né en France. Si elle n'est pas faite dans un certain délai, une régularisation par voie judiciaire est nécessaire. En cas de non-respect, des sanctions pénales sont encourues et certaines aides financières ne seront pas versées.

• Où : à la Mairie du lieu de naissance

Mairie de Fréjus, Place Camille Formigé 83600 Fréjus

Horaires : du lundi au vendredi de 08h30 à 17h00

Téléphone : 04.94.17.66.00.

• Quand : la déclaration doit être faite dans les 5 jours qui suivent le jour de l'accouchement.

Le jour de l'accouchement n'est pas compté dans le délai de déclaration de naissance. Si le dernier jour tombe un samedi, un dimanche, un jour férié ou chômé, ce délai est prolongé jusqu'au 1er jour ouvrable.

• Documents à fournir à la mairie :

- Le certificat de naissance est à retirer au bureau des entrées dans le hall principal de l'hôpital de Fréjus dès le lendemain de l'accouchement à partir de 11h00,

- Déclaration conjointe de choix d'un nom de famille si les parents font cette démarche,

- Reconnaissance anticipée si celle-ci a été établie avant la naissance,

- Justificatif de domicile (ou de résidence) de moins de 3 mois si l'enfant n'a pas encore été reconnu.

- Pièce d'identité des parents.

- Livret de famille pour y inscrire l'enfant, si les parents possèdent déjà un livret

Remarque : Déclaration d'un enfant dans un couple de femmes se renseigner via le site internet <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F961>.

L'ENTRETIEN POST NATAL PRECOCE

A distance de votre accouchement, 4 à 8 semaines après, un entretien post natal précoce est fortement conseillé. Il est réalisé par un médecin ou une sage-femme. Vous pouvez venir seule ou accompagnée de votre partenaire et de votre bébé. Il n'y a pas d'examen médical. C'est un rendez-vous qui vient en plus des consultations post-natales et il est pris en charge à 70 % par l'Assurance maladie.

Cet entretien est l'occasion de revenir sur votre accouchement, sur la façon dont vous l'avez vécu dans votre corps et dans votre tête. C'est aussi le bon moment pour parler de ce qu'on ressent depuis la naissance. On pourra aborder vos difficultés, vos doutes, vos angoisses, si vous le souhaitez. Ce sera aussi l'occasion de faire le point sur votre nouvelle vie de couple, vos relations familiales, et aussi sur le nouveau rythme de vie avec bébé.

QUELQUES LIENS UTILES

• Site de l'Hôpital de Fréjus St- Raphael : www.chi-fsr.fr

• Page Facebook de l'hôpital et de la maternité.

• Cabinets de sages-femmes libérales :

Trouvez le plus proche de chez vous sur : www.ameli.fr

• Leche league :

Association de soutien à l'allaitement maternel. Elle a pour but d'aider par un soutien de mère à mère, toutes les femmes souhaitant allaiter. Les animatrices bénévoles de La Leche League sont des mères ayant allaité leur(s) enfant(s).

Elles ont suivi une formation dispensée par LLL, mais n'ont pas le rôle d'un professionnel de santé.

www.lllfrance.org

• Association bébé en conscience

Association d'aide et de soutien à la parentalité sur Fréjus. Proposition d'ateliers payants, mais également de conférences gratuites et de rencontres.

www.bebeenconscience.com

• WECF :

WECF est une ONG qui s'implique dans des thématiques majeurs comme la santé environnementale. Elle forme également les professionnels aux ateliers Nesting, qui ont pour but de vous familiariser et de reconnaître les polluants de votre environnement et de trouver des alternatives plus saines. Vous trouverez de nombreuses fiches pratiques sur le site internet www.wecf-france.org

• FEES – Femmes Enceintes, Environnement et Santé ».

Ce projet a pour but de prévenir l'exposition des femmes enceintes et des nourrissons aux polluants environnementaux. De nombreuses fiches d'informations sont également disponible sur le site internet.

www.projetfees.fr

L'équipe de la maternité reste disponible pour répondre à vos questions tout au long de votre parcours de soins.



QU'EST-CE QU'UN PROJET DE NAISSANCE ?

Un projet de naissance est avant tout le résultat de votre réflexion sur vos souhaits concernant la naissance de votre enfant.

Il peut être écrit ou oral et évoluer à chaque instant. Il n'est pas obligatoire.

Avant de rédiger votre projet de naissance, il est donc important de discuter avec le corps médical des différentes options que vous avez, et les possibilités au sein de la maternité.

Il permet d'échanger vos souhaits et de déterminer avec les professionnels ce qui est réalisable. Il est important de rappeler, qu'un accouchement est rempli d'imprévus, l'objectif étant de trouver avec vous le meilleur équilibre pour vivre le plus sereinement possible et en toute sécurité, ce moment unique.

Si vous souhaitez rédiger un projet de naissance écrit, il est conseillé de le faire court et facile à lire. Il est nécessaire de le remettre à votre sage-femme et/ou votre gynécologue-obstétricien et l'anesthésiste.

Pour préparer votre Projet de naissance, penchez-vous sur les sujets suivants :

L'accompagnant et sa place à vos côtés pendant le travail et à la naissance.

L'environnement qui répond le plus à vos attentes : la musique, les lumières

La douleur et les moyens de la soulager

L'accouchement :

Souhaitez-vous accoucher dans une position particulière ?

Souhaitez-vous accueillir votre enfant en accompagnant sa sortie avec vos mains ?

Souhaitez-vous que soit réalisé un clampage tardif du cordon ?

Césarienne programmée :

Discutez avec votre gynécologue-obstétricien et l'anesthésiste des options offertes pour la naissance de votre bébé.

Alimentation de votre bébé

Différents choix s'offrent à vous : vous pouvez souhaiter nourrir votre bébé au sein, au biberon, essayer l'allaitement mixte, ou encore proposer une « tétée d'accueil » en salle de naissance si vous êtes indécise dans votre choix.

De nombreuses possibilités sont offertes, l'équipe de la maternité de Fréjus vous accompagnera pour ce moment essentiel en garantissant votre sécurité et celle de votre enfant.



PARCOURS DE SOINS DE VOTRE GROSSESSE

8 RDV prénataux :

1^{er} RDV avant 10SA le _____

5^{ème} RDV (6^{ème} mois) le _____

2^{ème} RDV avant 15 SA (3^{ème} mois) le _____

6^{ème} RDV (7^{ème} mois) le _____

3^{ème} RDV (4^{ème} mois) le _____

7^{ème} RDV (8^{ème} mois) le _____

4^{ème} RDV (5^{ème} mois) le _____

8^{ème} RDV (9^{ème} mois) le _____

3 échographies :

1^{ère} échographie de datation entre 11-13 SA+6j le _____

2^{ème} échographie morphologique entre 20-25SA le _____

3^{ème} échographie morphologique entre 30-35SA : _____

RDV entretien prénatal précoce : _____

RDV d'acupuncture :

Le _____

Le _____

Le _____

Le _____

Le _____

Le _____

RDV bilan prénatal avec une sage-femme libérale de votre choix en vue de votre sortie précoce de la maternité (Cf liste sage-femme libérale sur www.ameli.fr)

RDV consultation d'anesthésie : _____

7 cours de préparation à la naissance :

1^{er} cours : _____

5^{ème} cours : _____

2^{ème} cours : _____

6^{ème} cours : _____

3^{ème} cours : _____

7^{ème} cours : _____

4^{ème} cours : _____

