



# — Guide d'accueil —

## à la maternité

# Bienvenue à la Maternité de l'hôpital

“

Madame, Monsieur,

Nous vous souhaitons la bienvenue au sein de la maternité du Centre Hospitalier de Lannion-Trestel. Toute notre équipe est heureuse de vous accompagner tout au long de votre grossesse, de votre accouchement et de votre séjour postnatal.

Notre maternité de type 1 vous propose un suivi de grossesse et une prise en charge de l'accouchement dans un environnement sécurisé et à taille humaine. Notre priorité est de vous offrir un accompagnement individualisé, dans le respect de vos choix et de vos besoins.

L'équipe pluridisciplinaire est composée de sages-femmes, obstétriciens, pédiatres, anesthésistes, auxiliaires de puériculture, infirmiers et agents de service hospitalier, tous engagés à vos côtés pour garantir votre confort et votre sécurité, ainsi que celle de votre bébé.

Soucieux de vous accueillir dans les meilleures conditions et de parfaire votre information, ce guide réalisé par les équipes de gynécologie-obstétrique vient en complément du livret d'accueil de la personne hospitalisée au Centre Hospitalier de Lannion-Trestel.

Ce document a pour objectif de vous préparer au mieux à votre séjour en maternité mais aussi de répondre à vos interrogations de votre admission jusqu'à votre retour à domicile.

Si toutefois, certaines questions demeurent, n'hésitez pas à interroger les professionnels chargés de votre prise en charge.

**L'équipe de la maternité**

”

# Sommaire

<b>Votre Maternité</b>			
<b>Présentation du service</b>	4	<b>L'accueil du bébé</b>	19
<b>Les activités de gynécologie-obstétrique</b>	5	Le suivi médical du bébé	20
L'unité de consultation et d'échographie	5	L'accompagnement des auxiliaires	
L'unité de salles de naissances et		de puériculture	20
d'accueil des urgences gynéco-		Les soins et le suivi de la maman	21
obstétricales	6	<b>Le déroulement du séjour</b>	21
L'unité d'hospitalisation accueillant		Les repas	21
grossesses à haut risque, gynécologie		Les visites	22
médicale et maternité	6	L'accompagnant	22
<b>Les professionnels</b>	7	<b>Le retour à domicile</b>	22
		Les différentes modalités de sortie	22
		L'organisation du départ	22
<b>La grossesse</b>	8	<b>Préparer une sortie précoce</b>	23
<b>La surveillance de la grossesse</b>	9		
Les consultations prénatales	9	<b>Après la sortie</b>	24
Les échographies	9	<b>Les conseils pratiques</b>	25
Les examens biologiques	9	Le matériel pour la sortie du bébé	25
Le suivi des grossesses à haut risque	10	L'allaitement	25
L'acupuncture	10	<b>Les rendez-vous de suivi médical</b>	
L'accompagnement à l'arrêt du tabac	10	<b>après l'accouchement</b>	25
<b>La préparation à la naissance</b>	10	Un entretien post-natal	25
L'entretien prénatal précoce	10	Une consultation pour votre enfant	26
L'organisation post-accouchement	11	Votre consultation post-natale	26
Les séances de préparation à		La rééducation pelvi-périnéale	26
la naissance	11	Un suivi gynécologique annuel	26
Une visite de la maternité	11		
La consultation d'allaitement	11	<b>La prévention</b>	27
Le projet de naissance	11	<b>L'hygiène et l'alimentation</b>	28
		L'alimentation	28
<b>Votre séjour</b>	12	La toxoplasmose	29
<b>En fin de grossesse</b>	13	La listériose	29
La consultation d'anesthésie	13	Supplémentation en vitamines et	
La réalisation de votre pré-admission	13	oligo-éléments	30
Les formalités administratives d'état civil	13	<b>Virus et vaccins</b>	30
<b>L'arrivée à la maternité</b>	14	Le cytémégalovirus (CMV)	30
Quand venir à la maternité ?	14	La coqueluche	31
Où vous adresser ?	14	La grippe saisonnière	32
Qui peut vous accompagner ?	14	La bronchiolite (VRS)	32
<b>Ce qu'il faut apporter</b>	14	<b>Santé environnementale</b>	33
<b>L'hospitalisation</b>	17		
<b>L'accouchement</b>	18	<b>Agenda</b>	34
		<b>Contacts</b>	36

# Votre maternité



## Présentation du service

La maternité de niveau 1 du Centre Hospitalier de Lannion-Trestel est une maternité labellisée Maternys depuis maintenant 2023. Ce label distingue les maternités qui mettent la bientraitance au centre de leurs préoccupations et donnent accès à une plateforme d'informations aux parents.

(Pour en savoir plus, se renseigner auprès de l'équipe soignante).



Le service se compose de trois unités :

- l'unité de consultations et d'échographies
- l'unité de salles de naissances et d'accueil des urgences gynéco-obstétricales
- l'unité d'hospitalisation accueillant grossesses à haut risque, gynécologie médicale et maternité

### Les activités de gynécologie-obstétrique

#### L'unité de consultations et d'échographie

L'équipe de médecins, sages-femmes et internes vous reçoit dans 8 salles de consultations, 2 salles d'échographie et un espace d'accueil pour la préparation et la rééducation.

Les consultations sont assurées,

- soit par les gynécologues pour :
  - le suivi gynécologique et de contraception
  - le suivi de grossesse
  - la prise en charge des pathologies gynéco-obstétricales
  - les échographies
- soit par les sages-femmes pour :
  - le suivi de grossesse
  - le suivi gynécologique de prévention et la contraception
  - l'acupuncture (autour de la naissance ou en lien avec la gynécologie)

- les échographies
- l'entretien prénatal précoce (EPP)
- l'aide au sevrage tabagique
- la préparation à la naissance et à la parentalité
- la consultation d'allaitement maternel pendant la grossesse ou après la naissance
- l'entretien post-natal précoce
- la rééducation pelvi-périnéale

*Les rendez-vous sont à prendre auprès des secrétariats médicaux.*

### **L'unité de salles de naissances et d'accueil des urgences gynéco-obstétricales**

Les patientes venant consulter en urgence (gynécologie ou femmes enceintes) ou venant accoucher sont accueillies au bloc obstétrical par la sage-femme et le médecin de garde.

L'unité comprend un bureau d'admission, une salle de pré-travail, une salle « nature » pour les accouchements peu médicalisés (avec baignoire et lit d'accouchement avec lianes), 3 salles de naissances « classiques » et une salle de césarienne au bloc opératoire à proximité immédiate.

Une sage-femme et un anesthésiste sont présents sur place 24h sur 24. Une astreinte opérationnelle est organisée 24h sur 24 avec un gynécologue et un pédiatre.

### **L'unité d'hospitalisation accueillant grossesses à haut risque, gynécologie médicale et maternité**

Le service de gynécologie-obstétrique du Centre Hospitalier Lannion-Trestel accueille une maternité de niveau 1 qui travaille avec le réseau périnatalité Bretagne pour une prise en charge adaptée à chaque situation. Chacune des 14 chambres individuelles comporte un espace bain et change pour bébé, une douche et des toilettes.

## Les professionnels

Pour vous offrir une prise en charge de qualité et adaptée à votre situation, notre équipe pluridisciplinaire dynamique est composée de :

- gynécologues-obstétriciens
- sage-femme coordinatrice
- sages-femmes
- pédiatres
- anesthésistes
- internes et étudiants sages-femmes
- auxiliaires de puériculture
- agents hospitaliers
- assistantes médico-administratives

D'autres professionnels peuvent également intervenir à votre demande :

- psychologue
- assistante sociale
- diététicienne
- protection maternelle infantile
- kinésithérapeute

# *La grossesse*



# La grossesse

## La surveillance de la grossesse

### Les consultations prénatales

Pour un suivi complet de votre grossesse, il y a :

- une première consultation avec une sage-femme entre **7 et 10 semaines** d'aménorrhée
- un entretien prénatal précoce avec une sage-femme de l'hôpital, en libéral ou bien avec la sage-femme de la protection maternelle infantile (PMI)
- une consultation de suivi de grossesse **tous les mois** par une sage-femme un gynécologue ou médecin traitant
- une consultation avec un anesthésiste vers la **35<sup>e</sup> ou 36<sup>e</sup> semaine** d'aménorrhée
- des consultations au **8<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> mois** dans le service de la maternité
- une consultation à la **39<sup>e</sup> semaine** d'aménorrhée par une sage-femme de la maternité

### Les échographies

Trois échographies sont obligatoires pendant la grossesse et recommandées à la **12<sup>e</sup>, 22<sup>e</sup> et 32<sup>e</sup> semaine** d'aménorrhée.



### Les examens biologiques

Des examens biologiques personnalisés ont lieu tout au long de votre grossesse :

- groupe sanguin
- Test RAI
- sérologies
- analyses d'urines
- prélèvement vaginal

Un examen concernant les marqueurs sériques maternels de la trisomie 21 est également recommandé (HAS 2007) soit :

- au 1<sup>er</sup> trimestre entre **12 et 13 semaines + 6 jours**
- ou au 2<sup>e</sup> trimestre entre **14 et 17 semaines + 6 jours**

**Les examens de biologie peuvent être réalisés aux consultations externes de l'hôpital aux horaires d'ouverture suivants :**  
7h30 à 16h, sans rendez-vous (sauf rhésus foetal)

**Secrétariat du laboratoire : 02.96.05.71.50**

## **Le suivi des grossesses à haut risque**

Le suivi des grossesses pathologiques est assuré par un obstétricien et la surveillance peut être effectuée :

- à l'hôpital par une sage-femme
- à domicile dans le cadre de l'hospitalisation à domicile ou d'un suivi par une sage-femme libérale. Certaines situations peuvent nécessiter une hospitalisation à l'hôpital de Lannion, ou parfois à Saint-Brieuc, dans le cadre d'une prise en charge en réseau
- ou en suivi conjoint (hôpital / sages-femmes libérales)

## **L'acupuncture**

La consultation d'acupuncture est réalisée par la sage-femme spécialisée après un entretien et un examen spécifique.

## **L'accompagnement à l'arrêt du tabac**

Lors des consultations de suivi, un accompagnement vers l'arrêt du tabac peut vous être proposé en lien avec l'équipe du service de Tabacologie, secrétariat du service : 02.96.05.71.20.

Vous pouvez également retrouver de l'information sur le site Tabac Info Service ou en appelant le 39.89.

## **La préparation à la naissance**

### **L'entretien prénatal précoce**

L'entretien prénatal individuel ou en couple est obligatoire. Il fait partie de la préparation à la naissance et à la parentalité, c'est un moment d'échange entre vous et la sage-femme : le début de votre projet de naissance. Cet entretien est l'occasion d'aborder votre vécu de la grossesse, vos souhaits et vos besoins pour vous accompagner au mieux. Il peut être réalisé à partir du **4<sup>e</sup> mois** par une sage-femme de l'hôpital, une sage femme de PMI ou par un professionnel libéral.

## L'organisation post-accouchement

Vous êtes invitée à faire un bilan en prénatal avec la sage-femme libérale de votre choix pour évaluer vos besoins et préparer le retour à la maison avec bébé (bilan pris en charge par sécurité sociale).

## Les séances de préparation à la naissance

Elles associent une information sur le déroulement de la grossesse et de l'accouchement à un apprentissage de la respiration, des postures antalgiques et de la relaxation. Un cours est dédié à la santé environnementale.

**6 séances sont assurées par une sage-femme. La présence d'un accompagnant est possible.**

## Une visite de la maternité

Même si vous ne choisissez pas de suivre une préparation à la naissance à l'hôpital, vous pouvez découvrir et prendre connaissance du service pour préparer votre arrivée et votre séjour. Vous pouvez être accompagnée du conjoint ou d'un proche.

## La consultation d'allaitement

Vous pouvez bénéficier d'une consultation allaitement maternel :

- à l'hôpital par une sage-femme spécialisée de l'équipe
- à la Maison du département, par une sage-femme et une puéricultrice de la Protection Maternelle et Infantile (PMI) de Lannion, bd Louis Guilloux à Lannion, sur rendez-vous au : 02.96.04.01.04.

## Le projet de naissance

Vous avez la possibilité de rédiger un projet de naissance que vous pourrez transmettre à la sage-femme ou au gynécologue. Ce projet fera l'objet d'un temps d'échange lors d'une consultation dédiée.

Il prend en compte vos souhaits tout en garantissant votre sécurité et celle de votre enfant :

- posture d'accouchement et mobilité
- prise en charge de la douleur
- accès à la salle nature, peau à peau, tétée précoce

**Secrétariat de préparation à l'accouchement : 02.96.05.73.41**  
du lundi au jeudi 8h-17h et vendredi 8h-16h30

*Votre séjour*



# La préparation du séjour

## En fin de grossesse

### La consultation d'anesthésie

A la **35<sup>e</sup> ou 36<sup>e</sup> semaine**, vous devez réaliser une consultation d'anesthésie au cours de laquelle un médecin anesthésiste réanimateur pourra répondre à vos questions et développer les points qui vous intéressent. Celle-ci est obligatoire quel que soit votre projet de naissance.

**La prise de rendez-vous est à réaliser au 02.96.05.71.30.**

**Il est nécessaire de vous munir de tous les documents liés à votre prise en charge (bilan sanguin, radio, scanner, ...).**

### La réalisation de votre pré-admission

Lors de votre passage en consultation d'anesthésie, vous réaliserez votre pré-admission au secrétariat de la maternité (1<sup>er</sup> étage).

**Pensez à vous munir d'une pièce d'identité, de votre carte vitale et de la carte mutuelle.**

### La personne de confiance, personne à prévenir

En fin de grossesse vous sera remis les documents pour désigner une personne de confiance et une personne à prévenir durant votre hospitalisation. Vous avez également la possibilité de rédiger des directives anticipées.

### Les formalités administratives d'état civil

Pour réaliser les démarches d'état civil pour votre enfant, il faut :

- **Choisir le nom de famille** de l'enfant (1<sup>er</sup> enfant du couple),  
Le document est à retirer en mairie ou sur le site  
["https://service-public.fr/"](https://service-public.fr/)
  - Pour les couples non-mariés, veillez à faire la **reconnaissance anticipée** dans la mairie de votre choix.
  - Ramenez votre **livret de famille** si vous en possédez un.

**Sauf exception, la déclaration de naissance est signée par vos soins et vérifiée par le secrétariat puis transmise à la mairie de Lannion.**

## L'arrivée à la maternité

### Quand venir à la maternité ?

Dès lors que vous avez les signes suivants, veuillez vous rendre à la maternité :

- J'ai des contractions avant le 9<sup>e</sup> mois
- J'ai des contractions douloureuses et régulières
- Je n'ai pas accouché le jour de mon terme  
(la veille, contactez le secrétariat pour prendre rendez-vous)
- Je perds du liquide même sans contractions
- Je sens moins mon bébé bouger
- J'ai des pertes de sang
- J'ai un choc sur le ventre
- J'ai un symptôme qui m'inquiète
- J'ai de la fièvre sans explication

### Où vous adresser ?

**En journée**, il faut vous présenter au secrétariat des urgences obstétricales au 1<sup>er</sup> étage.

En dehors des heures d'ouverture de celui-ci, une sonnette est placée à proximité (*il est impératif de sonner à votre arrivée*).

**Le soir ou la nuit (entre 22h30 et 6h30)**, entrez par les urgences générales et présentez-vous au secrétariat des urgences avant de monter en maternité au 1<sup>er</sup> étage.

### Qui peut vous accompagner ?

Le coparent est toujours le bienvenu en salle de naissance. En son absence, une seule et unique personne de votre choix pourra vous accompagner.

### Ce qu'il faut apporter

**Un petit sac pour la salle d'accouchement comprenant :**

- **Les documents administratifs**
  - Carte vitale et carte mutuelle de l'année en cours
  - Pièce d'identité
  - Reconnaissance anticipée (sinon marié) et/ou livret de famille

- Formulaire du choix du nom de famille pour un 1<sup>er</sup> enfant ou double nom
- Personne à prévenir/personne de confiance/ et directives anticipées

● **Les documents médicaux (résultats d'examens laboratoires en version papier)**

- Carte de groupe sanguin
- Résultats d'examens laboratoire réalisés pendant la grossesse
- Echographies
- Examens radiologiques
- carnet de santé ou certificat de vaccination

● **Vos effets personnels**

- Peignoir ou paréo / couverture polaire
- Brumisateur
- Playlist téléphone ou enceinte si vous souhaitez de la musique en salle d'accouchement

● **Première tenue de bébé (dans un petit sac)**

- un body
- un pyjama
- une brassière
- un bonnet
- une paire de chaussettes
- une turbulette ou une couverture polaire



## La valise pour le séjour

### ● Pour la maman

- Du linge de toilette (serviettes et gants)
- Un pyjamas, peignoir, chaussons
- Une tenue pour la journée
- Une veilleuse (lumière tamisée)
- Des slips jetables, serviettes hygiéniques
- Du nécessaire de toilette, tapis de bain
- Un réveil ou une montre
- Un crayon et un petit carnet
- Des bas de contention (s'ils ont été prescrits pendant la grossesse)
- Un oreiller ou un coussin d'allaitement maternel
- Une brassière

### Si souhaite d'allaitement maternel

- 2 soutiens-gorge d'allaitement (une taille de bonnet supérieure à celle actuelle)
- Coussinets d'allaitement

### ● Pour le bébé

- 5 body's, 5 pyjamas
- 2 brassières de laine (taille 1 mois)
- Chaussons ou chaussettes
- Bonnet
- Bavoirs
- Nid d'ange ou équivalent pour la sortie
- 2 turbulettes nouveau-né
- 1 thermomètre pour bébé
- 1 thermomètre de bain
- 1 paquet de couches pour bébé
- 1 biberon (en verre conseillé) et tétine 1<sup>er</sup> âge
- 1 goupillon pour nettoyage des biberons

*N.B. : Les serviettes de toilette bébé et les produits de toilette bébé sont fournis par la maternité pendant la durée du séjour.*

**Les objets personnels de valeur (téléphone, ordinateur, argent, bijoux...) sont sous votre responsabilité. Pour plus de détails, vous pouvez vous référer au livret d'accueil du patient.**

# L'hospitalisation



# L'hospitalisation

## L'accouchement

**En début de travail, vous pouvez bénéficier de bains, de mobilisation sur ballon et d'acupuncture.**

L'accouchement est réalisé par la sage-femme de garde, assistée par une auxiliaire de puériculture. Si un problème particulier se pose durant le travail, elle fait appel au gynécologue-obstétricien de garde. Un anesthésiste et un infirmier anesthésiste complètent cette équipe de garde 24h sur 24.

L'accouchement se déroule en salle d'accouchement classique (notamment en cas de péridurale) ou en salle nature.

Durant le travail et en fonction de la situation, il peut vous être proposé ballon, acupuncture, bain, douche, marche etc.

En cas de naissance par césarienne, la présence d'un accompagnant est possible s'il n'y a pas de caractère d'urgence.

En fonction de votre état de santé et de celui de votre bébé, un moment de peau à peau pourra vous être proposé avant votre prise en charge en salle de réveil pendant 2 heures. Pendant cette prise en charge, le coparent pourra continuer, s'il le souhaite, ce moment de peau à peau.

## La salle nature

Cette salle d'accouchement est un lieu dédié aux femmes qui souhaitent accoucher sans péridurale et le plus naturellement possible. La salle est composée de 2 pièces, l'une équipée d'une baignoire, d'un fauteuil d'étirement avec ballon et liane permettant de soulager les douleurs du travail par différentes techniques d'étirement et de positionnement.

L'autre pièce est destinée à l'accouchement, avec un grand lit rond, un fauteuil pour le coparent et un lit d'accouchement. L'accouchement dans cette salle doit faire l'objet d'une discussion et d'une validation par l'équipe. N'hésitez pas à en parler aux professionnels de la maternité.



## L'accueil du bébé

Le coparent a la possibilité, si l'état de votre enfant le permet, de couper le cordon ombilical. Le clampage retardé du cordon ombilical est privilégié dans la mesure du possible. Puis, si vous et votre enfant allez bien, vous resterez en contact « peau à peau » sous la surveillance de l'équipe. Ce peau à peau peut être renouvelé pendant le séjour.

### Les bienfaits du peau à peau pour votre bébé

- Stabilise sa température, sa respiration et son rythme cardiaque
- Diminue sa perte de poids des premiers jours
- Régule son rythme éveil / sommeil
- Diminue ses pleurs et le stress
- Calme la douleur
- Régule son taux de sucre
- L'encourage à se réveiller et à téter au sein comme au biberon
- Aide le démarrage de l'allaitement maternel, en stimulant ses réflexes innés
- Renforce son immunité



### Les bienfaits pour les parents

- Améliore la récupération de la mère après l'accouchement
- Apaise par la sécrétion de l'ocytocine, l'hormone du bien-être
- Réduit le stress parental
- Diminue l'anxiété et le risque de dépression
- Augmente le sentiment de compétence parentale
- Favorise l'attachement
- Aide le démarrage de l'allaitement maternel

C'est votre enfant qui vous montrera s'il est prêt à prendre sa première tétée ou son premier biberon.

Deux bracelets d'identité seront mis dès la naissance.

Les premiers soins lui seront apportés au moment où l'équipe et vous-même le jugerez le plus opportun. L'accompagnant peut y participer.

Pendant ce temps et pour votre sécurité, une surveillance médicale est effectuée régulièrement, pour une durée obligatoire minimum de 2h en salle de naissance.

Après un dernier examen médical, vous serez accompagnée dans votre chambre où un repas ou une collation vous seront proposés.

### Le suivi médical du bébé

- Un premier examen est fait **à la naissance** par la sage-femme ou le pédiatre.
- Un second examen au **1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> jour** est réalisé par le pédiatre.
- Un dépistage auditif systématique est réalisé au cours du séjour.
- Un dépistage systématique de plusieurs maladies est également organisé.

Ce dépistage est fait chez tous les nouveaux-nés à partir de **48h de vie**. A la naissance de votre enfant, une plaquette vous sera remise concernant ce dépistage. Pour plus d'informations, vous pouvez également scanner ce Qr-code.



- Un troisième examen, idéalement le jour de la sortie, est réalisé par le pédiatre, consiste en un bilan complet fait en votre présence. Le pédiatre remplit également le carnet de santé, répond à vos éventuelles questions et vous remet les ordonnances nécessaires pour des consultations ou examens ultérieurs de votre bébé.

### L'accompagnement des auxiliaires de puériculture

Chaque jour, les auxiliaires de puériculture vous accompagnent lors du bain et des soins à la nurserie. Le bain peut aussi s'effectuer dans la chambre avec l'accompagnement d'une auxiliaire de puériculture. Elles vous guident et vous conseillent pour l'allaitement ou l'alimentation au biberon du bébé. **L'équipe vous accompagnera pour observer et identifier les besoins de votre enfant.**

## Les soins et le suivi de la maman

Chaque jour, la sage-femme réalise un examen de la maman, pratique les soins nécessaires et répond à ses questions.

En fonction des besoins, d'autres professionnels peuvent vous rendre visite : diététicienne, assistante sociale, psychologue ainsi que l'équipe de la PMI.

Au cours de votre séjour, si les signes de baby blues se prolongent, l'équipe sera présente et vous proposera un accompagnement adapté.



L'équipe d'auxiliaires de puériculture peut proposer un « Bain Thalasso » pour votre bébé. Un moment de détente, d'échanges et de bien-être pour l'enfant mais aussi pour les parents.

## Le déroulement du séjour

### Les repas

Le matin, un petit déjeuner est proposé soit en chambre à 8h, soit en buffet self-service aux mamans qui le souhaitent, ainsi qu'aux accompagnants. Le buffet est ouvert de 8h à 10h dans la salle des familles “La plage”.

Dans la matinée, l'agent hospitalier passe prendre votre commande de repas. Il faut bien penser à **préciser tout régime alimentaire spécifique**. Une commande de repas est également possible pour l'accompagnant.

Concernant les horaires des repas, ils sont disponibles dans le livret d'accueil. En sus des repas, une collation est proposée vers 15h30.

## Les visites

Les visites sont autorisées de 13h à 20h. Afin de préserver votre intimité, votre repos et celui de votre enfant, nous vous conseillons d'encourager votre entourage à limiter les visites en nombre et en durée. Pour protéger la maman et le bébé, une solution hydro-alcoolique pour se désinfecter les mains est à disposition dans chaque chambre. Concernant les visites d'enfants, nous vous invitons à les limiter aux frères et sœurs du nouveau-né.

## L'accompagnant

Chaque patiente peut choisir un accompagnant pour tout son séjour. Sa présence est possible en permanence, des lits accompagnants sont disponibles.

## Le retour à domicile

### Les différentes modalités de sortie

Quand la maman et le bébé ne présentent aucune pathologie ou difficulté, la sortie s'effectue :

- **72h à 96h** après un accouchement par voie basse.
- **96h à 120h** après un accouchement par césarienne.

Pour le suivi à domicile, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement à domicile après votre sortie de la maternité par une sage-femme libérale de votre choix.

Un suivi est également possible avec les puéricultrices de la Protection Maternelle Infantile (PMI) à domicile ou à la permanence de votre secteur.

## L'organisation du départ

Il peut se faire tous les jours, généralement entre 11h et 14h, après avoir vu la sage-femme, le médecin ou l'interne qui évoquera avec vous la contraception, les traitements, la visite post-natale.

Le pédiatre effectue l'examen de votre bébé ainsi que les injections nécessaires le cas échéant. Son carnet de santé ainsi que les ordonnances vous sont remis par l'auxiliaire de puériculture.

Les extraits d'acte de naissance vous seront remis pendant le séjour.

***Pensez à remplir votre questionnaire de satisfaction papier et le questionnaire qui vous sera également envoyé par mail environ 15 jours après votre sortie.***

## Préparer une sortie précoce

Vous pouvez avoir envie de sortir plus tôt de la Maternité (minimum 24h après la naissance) : c'est possible si votre santé et celle de votre bébé le permettent et si l'organisation du suivi médical a été anticipée (professionnels prévenus et ayant donné leur accord), et nécessite la présence d'un coparent ou d'une personne accompagnante à domicile.

Au cours du séjour en maternité, les professionnels échangent avec vous pour savoir si vous confirmez ce souhait (vous pouvez changer d'avis) et s'assurent de l'absence de complications ou de contre-indications.

Votre suivi médical et celui de votre bébé par une sage-femme et un médecin ont été planifiés avant votre sortie selon les modalités suivantes :

- La première visite de la sage-femme doit être effectuée dans les 24 heures après la sortie (rendez-vous à votre domicile)
- La deuxième visite de la sage-femme est systématique dans la semaine suivant la sortie et sera planifiée lors de la première visite
- Une troisième visite est recommandée

Le bébé a un rendez-vous programmé avec un médecin pendant la première semaine pour établir le certificat du 8<sup>e</sup> jour. Le rendez-vous peut être pris soit avec un pédiatre de la maternité, soit avec votre médecin traitant avec son accord préalable.

Vous pouvez préparer votre sortie lors du bilan prénatal avec la sage-femme libérale de votre choix.

*Après la sortie*



# Après la sortie

## Les conseils pratiques

### Le matériel pour la sortie du bébé

Pensez à prévoir :

- des couches
- des biberons (de préférence en verre), de l'eau adaptée et du lait en poudre premier âge
- des compresses et du sérum physiologique (prescrits sur l'ordonnance du bébé)
- un équipement auto homologué type siège auto, cosy ou nacelle

### L'allaitement

La consultation allaitement peut vous permettre pendant la grossesse, de préparer et démarrer l'allaitement en toute confiance et après la naissance, d'assurer un suivi et un soutien.

Le guide de l'allaitement maternel vous sera remis. Il peut vous aider et vous guider dans les étapes et la mise en place de celui-ci.

**Pensez à vous reposer ! Et n'hésitez pas à solliciter amis et famille.**

## Les rendez-vous de suivi médical après l'accouchement

### Un entretien post-natal précoce

Pour accompagner les parents, un temps d'échange vous est proposé par une sage-femme ou un médecin entre 4 et 8 semaines après la naissance.

L'objectif de cet entretien est de repérer les facteurs de risques et les 1<sup>ers</sup> signes de la dépression du post-partum (état dépressif ou anxieux, fatigue, humeur instable...).

## Une consultation pour votre enfant

Avant 15 jours de vie, puis tous les mois, chez votre médecin traitant, médecin de PMI ou votre pédiatre (consultations de pédiatrie au Centre Hospitalier de Lannion), une consultation a lieu pour réaliser le suivi de votre enfant.

## Votre consultation post-natale

Une consultation a lieu 6 à 8 semaines après l'accouchement, par le gynécologue ou la sage-femme, pour faire le point sur votre état de santé à distance de la naissance.

## La rééducation pelvi-périnéale

Des séances de rééducation des muscles du périnée pourront vous être prescrites lors de la visite post-natale. Ces séances peuvent être assurées par une sage-femme de l'hôpital, une libérale ou par un kinésithérapeute formé.

## Un suivi gynécologique annuel

Ce suivi est conseillé pour toutes les femmes, soit avec une sage-femme (si vous ne présentez pas de pathologies particulières), soit avec un médecin (gynécologue ou généraliste).

# La prévention



# La prévention

## L'hygiène de vie et l'alimentation

Des consultations avec l'équipe de diététique de l'hôpital peuvent être proposées en individuel (se renseigner auprès de votre mutuelle pour une éventuelle prise en charge)

### L'alimentation

La prise de poids moyenne est de 12 kg au cours d'une grossesse, mais peut varier en fonction du poids initial.

Il est important de manger varié et équilibré :

#### Les folates (Vitamine B9/Acidé folique)



Les folates sont essentiels à la croissance de votre bébé, et au bon développement de son système nerveux.

Il est présent dans :

- les légumes secs (haricots, lentilles, noix, pois chiches,...)
- les légumes verts (épinard, cresson, mâche, brocolis,...)

#### Le fer



Le fer est indispensable dans la production de globules rouges. Si vous avez une carence en fer, il y a risque d'anémie. Il est présent dans :

- la viande
- le poisson
- les légumes secs

#### Le calcium



Le calcium a un rôle essentiel pour la construction du squelette de votre bébé. Il est présent dans :

- les produits laitiers
- les eaux minérales riches en calcium

*Consommez 3 laitage/jour : lait, yaourt, fromage blanc,...*

#### La vitamine D

Elle facilite l'absorption du calcium. Elle est présente dans :

- les poissons gras (saumon, maquereau, sardine, thon,...)
- les produits laitiers enrichis en vitamine D (beurre, lait)
- les œufs



Une bonne hydratation est importante (1,5 à 2 litres d'eau par jour). La consommation de boissons excitantes (café, thé) en grande quantité est déconseillée.

L'alcool traverse le placenta et peut être toxique pour votre enfant. Même les consommations occasionnelles sont dangereuses. Il faut s'abstenir de toute consommation d'alcool pendant la grossesse.

### La toxoplasmose

Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, il faut faire très attention. En effet, la toxoplasmose est un parasite qui est transmis par la terre souillée, par des selles de chat et par la viande.

Il est détruit par la cuisson et la congélation à -18°C pendant au moins 48 heures.

Si la mère s'infecte pendant la grossesse et transmet le parasite à son enfant à naître, il y a un risque d'entraîner un handicap chez le bébé.

**C'est pourquoi quelques précautions sont à prendre :**

- Lavez-vous les mains avant et après la manipulation d'aliments crus
- Ne consommez que de la viande bien cuite
- Lavez abondamment les crudités, les salades et herbes aromatiques
- Consommez des aliments surgelés
- Nettoyez soigneusement vos ustensiles et les surfaces de votre cuisine
- Utilisez des gants pour le jardinage ou le changement de litière de chat.

### La listériose

La listériose est une maladie rare d'origine alimentaire pouvant être responsable d'infections maternofoetales.

**Pour prévenir une potentielle contamination à cette bactérie, il est nécessaire de respecter les précautions suivantes :**

- Evitez de consommer certains aliments tels que les fromages à pâte molle et au lait cru, le fromage rapé, les coquillages crus, les poissons fumés et la charcuterie
- Veillez à bien cuire les aliments d'origine animale

- Lavez les légumes crus et les herbes aromatiques  
Conservez séparément les aliments crus et cuits
- Nettoyez votre réfrigérateur régulièrement à l'eau javellisée

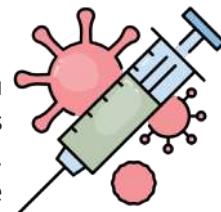
## Supplémentation en vitamines et oligo-éléments

La supplémentation en fer et en vitamines n'est pas systématique.  
Une supplémentation en acide folique est souvent recommandée 1 mois avant la conception et jusqu'à la fin du premier trimestre.  
Une supplémentation unique en vitamine D est recommandée au début du 7<sup>e</sup> mois de grossesse.

## Virus et vaccins

Un certain nombre de maladies infectieuses (virus ou bactéries) peuvent poser problème pendant ou après la grossesse à la mère, au fœtus ou au nouveau-né. Afin de limiter ces risques, il est recommandé de faire le point sur ses vaccinations, dans l'idéal avant la grossesse, ou bien pendant la grossesse. Vous pouvez en discuter avec votre médecin généraliste, votre sage-femme ou votre gynécologue-obstétricien. La grossesse peut également être l'occasion de faire le point sur les vaccinations de votre coparent.

Pour cela, il peut être utile d'apporter votre carnet de santé et de vaccination lors de vos consultations de suivi de grossesse, et lors de votre séjour à la maternité (afin que les mises à jour éventuelles puissent y être notées).



## Le cytomégalovirus (CMV)

Le CMV est un virus fréquemment rencontré. Il peut se transmettre par des contacts, en particulier avec des jeunes enfants porteurs (moins de trois ans surtout s'il sont gardés en collectivité).

La contamination d'une femme enceinte non immunisée pour le CMV au cours de sa grossesse est fréquent, et ne provoque habituellement pas de conséquences graves chez la mère. En cas d'infection maternelle, le fœtus est contaminé dans une minorité de cas et la plupart du temps l'enfant ne présente pas de signes d'infection à la naissance.

C'est lorsque la transmission survient au 1er trimestre de la grossesse que les atteintes du fœtus sont les plus fréquentes et plus graves.

**La seule véritable manière de se prémunir du CMV consiste à respecter les recommandations d'hygiène suivantes pour les futurs parents :**

- Ne pas embrasser l'enfant de moins de 3 ans sur la bouche ou sur les joues pour le consoler lorsqu'il est en train de pleurer.
- Ne pas utiliser la même cuillère, manger dans l'assiette ou partager le même verre que l'enfant. Il est recommandé de ne pas goûter ou finir le plat de bébé, ni partager l'assiette, la bouteille ou un gâteau.
- Ne pas mettre sa tétine à la bouche. De nombreuses mamans ont tendance à sucer la tétine pour la nettoyer, ou à mettre le biberon dans la bouche pour vérifier la température du lait.
- Se laver les mains après les changes ou après avoir touché un vêtement mouillé.
- Éviter de prendre un bain avec son bébé (qui pourrait uriner dans l'eau).
- Si votre bébé est enrhumé, ne pas l'embrasser sur les joues, ni aspirer son nez sans précautions. Vous pouvez utiliser des mouchoirs en papier, et les jeter immédiatement après usage. Bien se laver les mains ensuite.
- Ne pas partager les affaires de toilettes (serviettes, gants de toilettes, brosse à dents)
- De plus, il est recommandé d'utiliser un préservatif en cas de changement de partenaire ou de suspicion d'infection à CMV chez le conjoint.

### La coqueluche

La coqueluche est une maladie respiratoire potentiellement grave chez le nouveau-né, qui n'est pas encore protégé par sa propre vaccination. Dans 70% des cas, c'est l'entourage proche (parents, frères et soeurs, grands-parents) qui contamine le nouveau-né. Il est donc recommandé de mettre à jour la vaccination anticoqueluche en cas de précédent vaccin datant de plus de 5 ans pour tout l'entourage. Il est également recommandé de vacciner les femmes enceintes à chaque grossesse entre la **20<sup>e</sup>** et la **36<sup>e</sup> semaine** d'aménorrhée, quel que soit leur statut vaccinal.

Le but est de protéger le nouveau-né grâce au passage transplacentaire des anticorps maternels anticoqueluchéens. Il s'agit de vaccins inactivés, il est donc impossible de contracter cette maladie par le vaccin.

## Grippe saisonnière

La grippe saisonnière est une maladie respiratoire potentiellement grave pour la femme enceinte, dont les défenses immunitaires sont abaissées (insuffisance respiratoire, fausse couche,...) et pour le nouveau-né (détresse respiratoire,...).

C'est la raison pour laquelle la vaccination contre la grippe saisonnière est recommandée pour toutes les femmes enceintes (quel que soit le terme de la grossesse). Il s'agit d'un vaccin inactivé, il est donc impossible d'attraper la grippe à cause du vaccin. Le vaccin est compatible avec l'allaitement.

## La bronchiolite (VRS)

La bronchiolite est dû au VRS (Virus respiratoire Syncytial). Cette infection provoque une obstruction mécanique des bronchioles qui conduit à l'hospitalisation de 30% des nourrissons de moins de 2 ans chaque hiver, il est particulièrement dangereux pour les enfants de moins de 6 mois.

Une bronchiolite augmente le risque que l'enfant développe de l'asthme dans ses cinq premières années de vie.

L'allaitement maternel et les gestes barrières sont des mesures préventives non-pharmacologiques auxquelles s'ajoutent deux moyens alternatifs : la vaccination ou l'immunisation passive. Il est possible de se faire vacciner pendant la grossesse entre la **32<sup>ème</sup>** et la **36<sup>ème</sup> semaine** d'aménorrhée par une injection unique, en période hivernale.

Le vaccin est efficace quinze jours après l'injection. Il est recommandé de respecter un intervalle d'au moins quinze jours avant ou après une vaccination contre la coqueluche. Concernant l'immunisation passive, durant votre séjour à la maternité, il vous sera proposé de pratiquer à votre enfant une injection d'immunoglobulines, si vous n'êtes pas vaccinée.

## Santé environnementale

Vous pouvez retrouver d'autres informations sur le site des 1000 premiers jours sur l'environnement, l'alimentation et les cosmétiques ainsi que sur le site de la périnatalité.



# Agir au quotidien

*pour un  
environnement  
plus sain*



je privilégie  
des produits simples



je choisis  
des produits  
étiquetés A+



je limite  
les plats industriels



j'aère  
mon logement



je préfère  
les fibres naturelles



j'évite  
l'usage des lingettes

plus d'infos  
[perinat35.fr](http://perinat35.fr)  
[www.mce-info.org](http://www.mce-info.org)

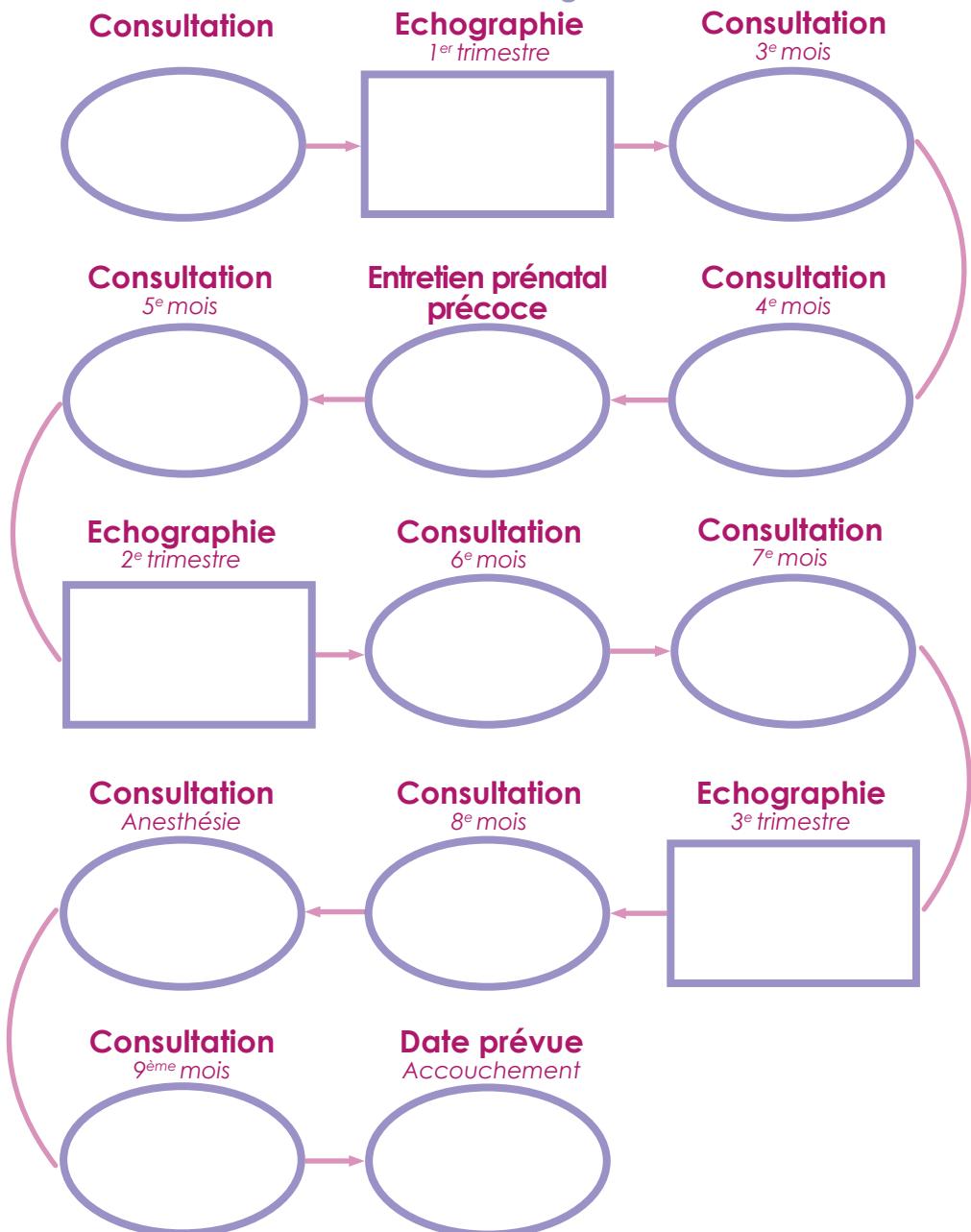


je privilégie  
les jouets labellisés



# Agenda

Feuille de route de grossesse



## NOTES PERSONNELLES



## Les 1000 premiers jours



Réseau  
Périnatalité  
Bretagne



## Bande dessinée 1000 premiers jours

## Notes personnelles

## *Les contacts*

- Secrétariat gynécologie-obstétrique : **02 96 05 70 60**
- Secrétariat des psychologues : **02 96 05 70 58**
- Infirmière diabétologie : **02 96 05 71 65**
- Consultations d'anesthésie : **02 96 05 71 30**
- Consultations pédiatrie : **02 96 05 73 69**
- Secrétariat du laboratoire : **02 96 05 71 50**
- Secrétariat préparation à la naissance : **02 96 05 73 41**
- Numéro de la Protection Maternelle Infantile (PMI) Lannion : **02 96 04 01 04**

**En cas d'urgences,appelez le 15.**

**CENTRE HOSPITALIER PIERRE LE DAMANY**  
BP 70348 - 22303 Lannion Cedex  
**ghtarmor.bzh**



Rejoignez-nous !

