



Ma
grossesse
à la maternité



Madame, Monsieur, chers parents

Vous attendez un enfant (ou plusieurs !) et vous avez choisi de le mettre au monde au sein de la maternité du Centre Hospitalier de la Côte Basque. Recevez toutes nos félicitations. Nous vous sommes reconnaissants de la confiance que vous nous accordez.

Être à votre écoute, répondre à vos besoins, sont nos priorités.

Notre objectif est de vous garantir, une continuité, une qualité et une cohérence des soins pour vous assurer un accouchement en toute sécurité.

Notre équipe veille à vous offrir des soins performants et humains en pointe sur le secteur du dépistage prénatal, du suivi des grossesses à risques et bien évidemment dans l'accompagnement des grossesses et accouchements physiologiques.

Une ouverture sur les prises de rendez-vous en ligne, le développement des ateliers parentaux, une systématisation des entretiens prénataux précoces (EPP) dans la détection et la prise en charge active des vulnérabilités, sont le fruit d'une grande adaptation et d'un long travail des équipes. Ces services marquent notre intention résolue d'améliorer encore les parcours de prise en charge et le respect des femmes, des couples et de leurs familles.

Développer encore les activités d'accompagnement parental, déployer les propositions d'acupuncture et d'hypnose, promouvoir l'activité physique pendant la grossesse tout en facilitant dans le même temps un accès adapté aux situations de handicap, enfin, donner accès à toutes à un accompagnement personnalisé et soutenir les parcours « physiologiques » ou « nature » sont les moteurs constants des acteurs de notre service.

Afin de promouvoir l'ensemble de ces projets, notre maternité s'est inscrite dans l'obtention et le développement du label ARS « Prévenir pour mieux grandir ». Prévenir pour bien « naître », pour bien grandir, est notre philosophie, pour que ces moments uniques et précieux ne soient rien d'autre que les vôtres.

La bienveillance, l'accompagnement, la qualité du soin, la sécurité, l'accessibilité dans tous vos parcours, sont nos engagements.

Ce livret de ressources vous est proposé pour faciliter votre suivi de grossesse au sein de notre maternité, de votre maternité et prendre soin de vous durant cette bouleversante et fascinante histoire.

l'équipe de la
maternité

Sommaire

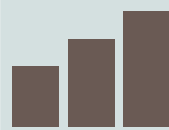
★ La maternité	2
★ Ma grossesse mois par mois	4
★ Le suivi de ma grossesse	6
★ Quand s'inscrire à la maternité ?	6
★ Comment s'inscrire à la maternité ?	6
★ Pour mes rendez-vous	6
★ Mon accompagnant	7
★ Mes ressources pendant ma grossesse	8
★ Le label « Prévenir pour bien grandir »	8
★ L'entretien prénatal précoce	9
★ Bien dans mon corps	10
★ Bien dans ma tête	11
★ Allaitement : Biberon ou au sein, vous hésitez ?	13
★ Je nous protège	14
★ Mon accouchement	16
★ Quand venir à la maternité ?	16
★ Comment venir ?	16
★ Faire ses admissions d'urgences :	16
★ Mon séjour	17
★ La durée	17
★ Dépistage	17
★ Les visites	17
★ La sortie	17
★ En cas de complications	18
★ Néonatalogie - soins continus - réanimation néonatale	18
★ La période postnatale	19
★ Mon bien-être	19
★ Mes rendez-vous	20
★ Qui joindre ?	20

La maternité

“ L'équipe médicale et paramédicale s'engage à allier empathie et écoute afin d'assurer une prise en charge personnalisée en lien avec vos demandes, tout en veillant à votre sécurité et à celle de votre enfant. ”



2000
naissances par an



**Maternité
de type 3**

Notre maternité prend en charge :
les parcours physiologiques, les grossesses compliquées et les nouveau-nés en service de néonatalogie et réanimation néonatale.



Les professionnels de santé sont présents
24h/24 et 7j/7.



Le label
Prévention et Promotion de la santé
des maternités et centres périnataux
de Nouvelle-Aquitaine



2 petits pas

La maternité travaille en réseau et en proximité avec :

- * Les sages-femmes libérales
- * La maternité du Centre Hospitalier de Saint-Palais
- * Le RPNA (Réseau Périnatal Nouvelle-Aquitaine)
- * La PMI (Protection Maternelle et Infantile), service du Conseil Général, dont les missions sont notamment de promouvoir et de protéger la santé de la mère pendant la grossesse et celle de l'enfant de sa naissance à l'âge de 6 ans.



La maternité s'engage au quotidien dans une démarche éco-responsable



Un secteur de consultations

Une offre de soins élargie :

- * consultations d'aide au sevrage tabagique
- * consultations d'addictologie
- * consultations par des psychologues
- * consultations de psychiatrie périnatale
- * consultations de diététique
- * consultation allaitement
- * séances d'acupuncture
- * ateliers thématiques de prévention autour de la grossesse et du post-partum



Un secteur d'urgences et salles de naissances

- * 6 salles d'accouchement
- * 2 salles de césarienne
- * 2 salles de réveil indépendantes (surveillance post-interventionnelle avec présence possible du deuxième parent et du nouveau-né)



Un secteur d'hospitalisation

- * 26 chambres individuelles en suites de couches
- * 6 chambres de grossesses pathologiques



Une unité bébé

- * 3 chambres Amarekin (page 18)
- * 6 lits de réanimation bébé
- * 6 lits de néonatalogie
- * 4 lits de soins intensifs
- * 6 lits kangourous en maternité (page 18)



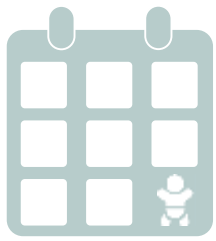
Un secteur d'hospitalisation à domicile - HAD

- * 6 places réservées aux femmes enceintes ou aux accouchées et leur nouveau né nécessitant un suivi rapproché.



Un centre périnatal de proximité à Saint-Jean-de-Luz

Au plus près de vous, notre centre périnatal de proximité, rattaché à la maternité de Bayonne, vous propose : suivi de grossesses, suivi gynécologique, échographies, préparation à la naissance classique et en piscine, consultations diététiques, suivi psychologique, aide au sevrage tabagique, consultations post-natales. ☎ 05 59 51 45 02



Ma grossesse mois par mois

À la maternité du Centre Hospitalier de la Côte Basque, vous pouvez être suivie, dès le début de votre grossesse, par les sages-femmes et les médecins qui assurent les consultations et les échographies.

Merci d'amener votre serviette de toilette ou linge pour chaque échographies.

1^{er} mois (environ 0 - 6SA)

Semaine d'aménorrhée (SA) = nombre de semaines depuis le 1^{er} jour de vos dernières règles

Consultez votre médecin traitant, gynécologue ou sage-femme afin de confirmer la grossesse et de recevoir les premiers conseils.

Si vous présentez des saignements ou des douleurs abdominales inhabituelles, consultez votre médecin ou votre sage-femme. Un secteur d'urgences existe également au sein de la maternité.

Mémo

- Prendre rendez-vous début de grossesse

2^e mois (7 -11 SA)

En cas d'antécédents (médicaux, grossesses compliquées, grossesses extra-utérines, fausse couche), de cycles irréguliers, une échographie précoce de datation pourra vous être proposée.

Un premier bilan sanguin et urinaire vous sera prescrit.

Mémo

- Prendre rendez-vous pour l'échographie du 1^{er} trimestre

3^e mois (11- 15SA)

L'échographie du 1^{er} trimestre sera effectuée entre 11 SA + 4 j et 13 SA + 6 J. Elle permet de vérifier que la grossesse évolue normalement. L'échographiste vous proposera le dépistage de la trisomie 21.

La première consultation permettra de déclarer votre grossesse et d'établir votre suivi personnalisé de grossesse.

Un bilan prénatal de prévention vous sera proposé par votre sage-femme, il permet de faire un point santé et de vous orienter vers des consultations adaptées.

Mémo

- Déclaration de grossesse
- Échographie du 1^{er} trimestre
- Bilan prénatal de prévention
- Préinscription à la maternité pour les patientes suivies en libéral

4^e mois (16 -19 SA)

Une consultation mensuelle avec votre sage-femme, votre gynécologue libéral ou hospitalier permettra de vérifier le bon déroulement de la grossesse.

L'entretien prénatal précoce (page 9) réalisé par votre sage-femme ou un médecin est un temps d'écoute et d'échange pour exprimer vos besoins, vos attentes et vos interrogations.

Des ateliers de préventions et de parentalité vous sont proposés par la maternité (page 10 à 15)

Mémo

- Entretien prénatal précoce (voir p.11)
- Consultation de préinscription à la maternité
- Inscription aux ateliers de prévention et de parentalité (voir p. 12 à 17)
- Consultation de préinscription à la maternité
- Vérifier et mettre à jour mes vaccins.
- Examen bucco-dentaire du 4^e mois (gratuit, proposé par la CPAM)

5^e mois (20 - 23 SA)

L'échographie du 2^e trimestre permet de vérifier que votre bébé se porte bien, qu'aucune malformation n'est décelée et de connaître le sexe si c'est votre choix. N'oubliez pas de signaler à l'échographiste si vous voulez garder la surprise!

Une seule personne peut vous accompagner dans la salle d'échographie, la présence des enfants n'est pas souhaitable pour le bon déroulement de l'examen.

Mémo

- Échographie du 2^e trimestre

6^e mois (24 -28 SA)

Une prise de sang plus complète vous est prescrite : dont le dépistage du diabète gestationnel (sur facteur de risque), toxoplasmose, bilan de coagulation... Ceci est fonction du déroulement de votre grossesse ou de vos antécédents.

Vous pouvez également réaliser une reconnaissance anticipée auprès d'un officier d'état civil.

Si vous étiez suivie par votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage-femme libérale, **c'est le moment d'anticiper la prise de rendez-vous pour le relais au sein de la maternité à partir du 7^e mois.**



✓ Mémo

- Inscription à une préparation à la naissance.
- Vaccination contre la coqueluche entre 20 et 36 SA
- Possibilité de faire la reconnaissance anticipée

7^e mois (29 - 32SA)

A la fin du 7^e mois, vous effectuerez votre **échographie du 3^e trimestre**. Elle permet de vérifier la bonne croissance de votre bébé, sa présentation ainsi que la position du placenta. L'échographiste reconstruira également l'anatomie des principaux organes du bébé.

Vous pouvez débuter l'élaboration de votre **projet de naissance** (encarté dans ce livret) et en discuter avec le médecin ou la sage-femme qui vous suit.



✓ Mémo

- Échographie du 3^e trimestre
- Projet de naissance
- Commencer la préparation à la naissance

8^e mois (33 -36 SA)

Le congé maternité démarre à la fin du 8^e mois si votre grossesse s'est déroulée normalement. Profitez-en pour vous reposer avant l'arrivée de bébé.

Si ce n'est déjà fait, vous pouvez commencer la valise pour le séjour à la maternité.

Vous allez rencontrer un anesthésiste pour une **consultation obligatoire** :

La **consultation d'anesthésie** est **obligatoire** au sens réglementaire du terme. Cependant, en aucun cas elle ne vous oblige à avoir une anesthésie péridurale. La plupart du temps la consultation d'anesthésie est réalisée en téléconsultation, mais en cas de pathologie ou toute autre situation particulière, l'équipe se réserve le droit de préférer une consultation en présentiel.

Nous vous invitons à visionner les deux vidéos d'informations postées sur le site de la maternité.

Pour cette consultation, munissez-vous de :

- * Vos bilans sanguins renseignant : l'hémoglobine, les plaquettes, le TP, le TCK
- * Votre carte de groupe sanguin

✓ Mémo

- Consultation de synthèse et validation du projet de naissance à la maternité à 34 SA
- Consultation d'anesthésie
- Valise pour la maternité

9^e mois (37-41 SA)

Une sage-femme de la maternité du CHCB vous recevra pour une consultation avec un monitoring, un prélèvement vaginal sera réalisé (prévention du risque d'infection pour le bébé).

Vous pourrez aussi rediscuter de votre projet de naissance.

C'est le moment de préparer ou de finir votre valise pour la maternité.

Quand venir à la maternité ? (P.16)

✓ Mémo

- Monitoring à 38 -39 SA

Pour toutes urgences

☎ 05 59 44 38 13

Votre bébé joue les prolongations : un rendez-vous sera programmé le jour de votre terme, associé à une échographie, afin d'évaluer la possibilité de prolonger la grossesse.



Le suivi de ma grossesse

Quand s'inscrire à la maternité ?

- * Pour un suivi complet à l'hôpital : dès la confirmation de votre grossesse
- * si vous êtes suivie en secteur libéral : préinscription à la 16^e semaine d'aménorrhée

Comment s'inscrire à la maternité ?

Pour fixer le 1^{er} rendez-vous, merci de contacter le secrétariat.

 05 59 44 38 04
secr.mater@ch-cotabasque.fr

Les rendez-vous suivants pourront être pris via **Doctolib**.....



Pour mes rendez-vous

Pour chaque consultation, merci de vous présenter 30 min avant votre rendez-vous, dans le hall central de l'hôpital. Une borne vous sera accessible. Cliquez sur l'onglet « Maternité/Pédiatrie », vous serez ainsi prioritaire pour votre admission aux guichets.

Vous aurez besoin des documents suivants :

- * une pièce d'identité
- * votre carte vitale ou attestation de prise en charge, attestation de CMU, la carte allocataire CAF...
- * votre carte de mutuelle



Pensez également à prendre

- * votre dossier médical de suivi de grossesse (s'il vous a été remis)
- * les comptes rendus d'échographie
- * les photocopies des bilans en votre possession
- * votre carte de groupe sanguin (si vous en avez une)
- * votre carnet de vaccination ou carnet de santé

> Pendant vos rendez-vous, un seul accompagnant adulte est autorisé.
 > La présence d'enfant n'est pas souhaitable

Mon accompagnant

Le choix de l'accompagnant est libre et peut être différent à chaque étape du suivi de la grossesse et de l'accouchement



Sa présence est bienvenue lors des échographies, et lors des divers ateliers proposés (p 10 à 15).

Une seule et même personne sera acceptée en salle de naissance. Elle pourra être auprès de vous durant le pré-travail et l'accouchement par voie naturelle ou au bloc opératoire en cas de césarienne non-urgente.

Au cours du séjour, votre accompagnant pourra être présent jour et nuit sans restriction d'horaire. Un lit accompagnant est disponible dans chaque chambre.

Nous vous proposons des plateaux payants, un Relais H est à votre disposition dans le hall de l'hôpital.

Mes ressources pendant ma grossesse

“ Les 1 000 premiers jours sont des moments déterminants pour préparer la bonne santé de l'enfant et celle de son entourage familial. ”

Nos équipes se sont mobilisées en s'inscrivant dans le label « Prévenir pour bien grandir ».

Elles vous proposent :

- * des ressources adaptées dans notre maternité
- * des ateliers gratuits de prévention et de parentalité autour de diverses thématiques



Notre maternité est labélisée « Prévenir pour bien grandir »



Le label
Prévention et Promotion de la santé
des maternités et centres périnataux
de Nouvelle-Aquitaine



Niveau de labélisation :

👣👣 2 petits pas

Premier label proposé au plan national dans le domaine de la prévention périnatale.

Un label qui valorise notre démarche de prévention et notre engagement pour la santé à venir de toute la famille

Plus d'informations : <https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/label-prevenir-pour-bien-grandir>

L'entretien prénatal précoce

Un moment pour vous

“ Vous attendez un enfant,
prenez le temps d'en parler,
le plus précocement possible ”

Cet entretien fait partie des **rendez-vous obligatoires** du suivi de votre grossesse. Il s'agit d'un moment d'écoute et d'échange qui vous est proposé pour exprimer vos besoins et vos attentes. Il est à réaliser dès le 4^e mois de grossesse.

Seule ou en couple, vous serez accueillie(s) par des sages-femmes formées pour :

Discuter de votre suivi médical : informations sur vos consultations, examens, hygiène de vie pendant la grossesse, vos questions autour de la naissance et l'accueil de votre bébé, sur les relais professionnels autour de vous.

Discuter de votre vécu : quels changements pendant votre grossesse concernant votre corps, votre humeur, vos émotions, votre sexualité, vos relations aux autres...

Discuter de vos droits, vos démarches administratives : grossesse et travail, congés maternité, paternité, déclaration et reconnaissance du bébé, aides possibles...)

Prise de rendez-vous au secrétariat de la maternité



Bien dans mon corps

Neuf mois en pleine forme

« Manger, bouger est essentiel pour préserver sa santé pendant sa grossesse »



Comment être bien dans son assiette

Des consultations individuelles de diététique vous sont proposées afin de vous préparer au mieux tout en restant à l'écoute de votre corps. De nombreuses questions pourront être abordées :

- * Quels sont mes besoins nutritionnels et ceux de mon bébé ?
- * Comment adapter mon alimentation face à tous mes petits maux ?
- * Oser manger avec plaisir
- * Comment me protéger des infections (toxoplasmose, listériose, salmonellose...)?*



Pour aller plus loin :

Livret INPES :
Le guide nutrition de la grossesse*

Prise de rendez-vous au secrétariat de la maternité

Comment être bien dans mon corps

Pendant la grossesse, une activité physique « adaptée » vous apporte un bien être tant sur le plan physique que psychologique. En pratique, elle doit être régulière et d'intensité modérée dans le cadre d'une grossesse sans complication.

- * Comment puis je bouger en toute sécurité ?
- * Comment adapter ma posture dans mon quotidien ?
- * Quel type d'activité physique faire ?
- * Respiration et sensations corporelles à travers le mouvement



Pour aller plus loin :



Livret :
Je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et près mon accouchement*



Atelier Bien dans mon corps

Gratuit, animé par des professionnelles spécialisées

- * Bonnes postures et mouvements (dans mon quotidien)
- * Alimentation : adapter ses besoins en restant à l'écoute de ses sensations
- * Initiation à la danse prénatale

Prise de rendez-vous au secrétariat de la maternité

Pensez à apporter une tenue confortable

Bien dans ma tête

Ressources psychologiques

« Pour « bien-naître » dans sa tête » »

- * Je dors mal...
- * Il m'arrive d'être inquiète, triste, fatiguée...
- * D'être angoissée, stressée, de ne pas me sentir en sécurité...
- * J'ai des antécédents psychiatriques, je ne sais pas à qui en parler...
- * Je prends un traitement pour l'humeur et je suis préoccupée pour mon bébé.
- * ... Est-ce que je vais y arriver ?



Parlez-en avec votre sage-femme ou votre obstétricien lors de vos consultations de suivi de grossesse. Ils sont là pour vous guider.

Durant la grossesse et le post-partum, nous vous proposons pour vous soutenir :

* **Des entretiens individuels** avec l'une des **psychologues** de notre maternité ☎ 05 59 44 38 16

* Si nécessaire, **un accompagnement personnalisé** par l'Équipe Mobile de PSYchiatrie Périnatale **EMOPPSY** (psychiatre spécialisé en périnatalité, sage-femme, psychologues, psychomotricienne)
Prise de rendez-vous au secrétariat de la maternité



🔍 Pour aller plus loin :

Plaquette :
Ressources santé et soutien psychologique en périnatalité

Vulnérabilités sociales

« Vous ressentez des difficultés dans vos démarches administratives, pour connaître vos droits, vous loger, payer vos factures ? » »

Une assistante sociale est disponible pour vous conseiller et vous guider.

Prise de rendez-vous au secrétariat de la maternité

Au cours de votre vie, vous avez été victime de violences verbales, physiques, sexuelles, psychologiques... ?
Besoin d'aide face à des violences actuelles ?

La maternité est un moment clef de votre histoire, une occasion de parler des violences passées ou dont vous êtes victimes encore aujourd'hui.

Votre gynécologue/obstétricien et votre sage-femme sont à votre écoute.

Ils pourront vous orienter vers des personnes spécialisées qui vous accompagneront selon vos besoins.

☎ 39.19

Devenir parents

Ateliers futurs parents

“ L'équipe de la maternité propose aux (futurs) parents des ateliers pratiques autour de la parentalité ”



Vous pourrez échanger avec les professionnels sur les thèmes suivants :

- * Organisation de la maison
- * Modes d'alimentation
- * Rythmes et pleurs du nouveau-né, portage
- * Vaccinations
- * Accidents domestiques et gestes d'urgence
- * Couchage
- * Transport de bébé en voiture

Gratuits, ils sont animés par une équipe de pédiatres, sages-femmes et puéricultrices.

Renseignements et inscriptions au secrétariat de la maternité

Ateliers Nesting

“ De nombreuses études montrent l'impact de notre environnement sur la santé ”

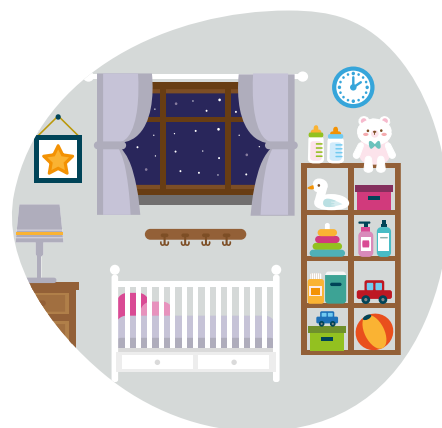
La maternité s'est engagée dans une démarche de prévention et de promotion de la santé environnementale de la femme enceinte et du nouveau-né.

Les « **ateliers nesting** » vous y sensibiliseront. Ils vous apporteront des outils simples afin de rendre votre intérieur le plus sain possible.

- * Quels produits faut-il privilégier ?
- * Comment préparer sa chambre ?
- * Quels sont les bons réflexes à adopter ?

Gratuits, ils sont animés par une équipe de sages-femmes et puéricultrices spécialisées.

Renseignements et inscriptions au secrétariat de la maternité



🔍 Pour aller plus loin :

Fiches « les bons gestes à adopter »*

Site web : wecf-france.org

Allaitement : Biberon ou au sein, vous hésitez ?

Vous hésitez, de nombreuses questions vous préoccupent. Parlez-en aux professionnels qui vous suivent lors de vos consultations et de votre séjour à la maternité.

Quel que soit votre choix, nous vous proposons :

- * Des consultations individuelles, pour un projet personnalisé
- * Des ateliers collectifs de découverte

Renseignements et inscriptions au secrétariat de la maternité

Ateliers découverte de l'allaitement maternel

Gratuits, animés par des professionnelles spécialisées en allaitement maternel.



Dynamiques et interactives, ces réunions d'information en petit groupe sont un moment où vous pourrez aborder toutes les questions que vous vous posez sur l'allaitement maternel.



🔍 Pour aller plus loin :
Guide de l'allaitement maternel *

“ L'allaitement maternel est l'un des premiers facteurs de protection durable de la santé de l'enfant ”

source : INPES

En période post-natale

Nos consultantes en lactation répondent à vos questions et vous accompagnent tout au long de votre allaitement.

Permanence téléphonique ☎ 05 33 78 82 87

Je nous protège

Grossesse et consommations à risque pour bébé

Il vous arrive de consommer des substances psychoactives : alcool, tabac, cannabis, cocaïne, héroïne, LSD, amphétamines, ecstasy, médicaments...

- * Quels sont les effets pour bébé ?
- * Qui peut m'accompagner tout au long de ma grossesse ?

Votre grossesse est un moment privilégié pour faire le point sur ces consommations et pourquoi pas initier un changement. Il est important d'en parler avec le professionnel qui vous suit. Il pourra vous renseigner ou vous orienter, si besoin, vers **une consultation spécialisée par une sage-femme tabacologue ou une sage-femme addictologue.**



« Le placenta laisse passer les substances nocives pour bébé »

Pour aller plus loin :

Plaquette « Grossesse & addiction »*

Prise de rendez-vous au secrétariat de la maternité



Des vaccins à prévoir pour vous, votre bébé, mais aussi pour son entourage

Pendant votre grossesse, certains vaccins sont autorisés et recommandés pour vous protéger. C'est le cas par exemple de celui contre la Covid et la grippe saisonnière.

Pendant ses premiers mois de vie, votre bébé sera particulièrement vulnérable, car il ne sera pas encore immunisé par ses vaccins.

Les personnes qui seront en contact avec lui peuvent le protéger en étant elles-mêmes à jour de leurs vaccins, notamment ceux contre le ROR (rubéole, oreillons, rougeole), la coqueluche, la grippe saisonnière.

Pour votre conjoint, les frères et sœurs, les grands-parents... : leur vaccination doit être mise à jour le plus tôt possible.



« Faites le point avec votre médecin ou votre sage-femme sur les vaccins à faire pendant votre grossesse et ceux à rattraper rapidement après l'accouchement (y compris en cas d'allaitement) »

Plus d'information :

Plaquettes

- « Vaccination dans l'entourage d'un nourrisson »*
- « Calendrier vaccinal »*

Pour vous informer et vous vacciner :

Centre Gratuit de Vaccination
du Centre Hospitalier de la Côte Basque

05 59 44 32 98

Les bons gestes face aux infections

Cytomégalovirus

L'infection à cytomégalovirus (CMV) est la plus fréquente des infections survenant entre la maman et son fœtus.

Sans conséquence en dehors de la grossesse, elle peut être grave dès lors qu'elle survient en cours de grossesse ou dans les 2 mois qui la précèdent.

Les enfants en bas âge sont très souvent porteurs de ce virus.

“ Bonne nouvelle : la prévention est simple et efficace ”

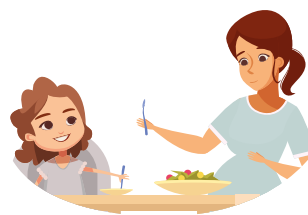
Si vous avez un enfant de moins de 3 ans, il faut éviter le contact avec ses sécrétions corporelles (sang, salive, urines, selles..).

Il vous est donc **recommandé**, mais aussi à votre **conjoint** de :

- * Ne pas sucer sa cuillère ou sa tétine, de ne pas goûter ou finir le repas
- * Ne pas partager ses affaires de toilette (gant de toilette, serviette)
- * Ne pas l'embrasser sur la bouche ou les larmes
- * **Se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon** après chaque change ou contact avec les urines ou après chaque contact avec la salive (couche, pot, pyjama mouillé, jouets, repas, bain...) ou ses sécrétions nasales



Je me lave les mains après tout contact avec un jeune enfant ou le bain



Je ne partage pas mes couverts avec un jeune enfant



Mon entourage applique les mêmes mesures

Listériose - toxoplasmose

Ces deux infections peuvent être contractées et transmises au bébé pendant la grossesse

- * La toxoplasmose **uniquement chez les femmes non-immunisées**
- * La listériose **chez toutes les femmes**

Des précautions sont donc à prendre et concernent toutes les femmes enceintes

- * Laver soigneusement les légumes et les herbes aromatiques.
- * Bien faire cuire toutes les viandes, supprimer les viandes et poissons crus
- * Éviter les mollusques crus (moules, huîtres...)
- * Éviter le contact direct avec la terre et avec les chats (litière)
- * Supprimer lait cru et fromages au lait cru, les graines germées.



Pour aller plus loin :

Livret INPES :

Le guide nutrition de la grossesse P24-26*

“ Et surtout : se laver les mains le plus souvent possible ”



Mon accouchement

“ Nos professionnels de santé sont présents 24h/24 et 7j/7. (obstétriciens, anesthésistes, sages-femmes, pédiatres, puéricultrices, auxiliaires de puériculture) ”

Quand venir à la maternité ?

Perte de sang, de liquide, douleurs, contractions utérines régulières et intenses, diminution des mouvements de votre bébé, chute ou choc abdominal (accident de la voie publique), violence, détresse psychologique.

Si vous avez des interrogations, un doute sur des symptômes inhabituels (type maux de tête, démangeaisons, fièvre, etc.), **contactez-nous** :

urgences maternité 05 59 44 38 13

Comment venir ?

Un arrêt minute est possible devant l'entrée des urgences maternité

Sonnez à l'interphone : l'équipe de garde vous accueille en permanence

Faire ses admissions d'urgences :

- * **La journée de 8h à 18h** : dans le hall central de l'hôpital
- * **La nuit, le week-end, les jours fériés** : aux urgences adultes

Une fois munie de la feuille d'admission et des étiquettes, je sonne à l'interphone des urgences maternité.

Mon dossier de grossesse

les documents indispensables à mon suivi, quel que soit mon terme

- * Carte d'identité, carte vitale et de mutuelle
- * Carte groupe sanguin
- * Échographies
- * Bilans sanguins
- * Dossier de suivi en libéral

Gardez toujours ces documents avec vous (notamment en déplacement/vacances).

Mon séjour

La durée

Des sorties dites précoces (service PRADO) sont possibles et dépendent de différents critères :

- * La voie d'accouchement : voie basse (sortie possible après 48h en suites de couches) ou césarienne (sortie possible après 96h en suites de couches)
- * L'accord du pédiatre
- * Votre état de santé et celui de votre enfant
- * Le passage d'une sage-femme libérale à domicile, le lendemain de votre sortie hospitalière, afin d'assurer une continuité des soins



Pour aller plus loin :

Plaquette :
Pourquoi rester à la maternité quand on peut rentrer à la maison ?



Les visites

Nous vous conseillons de profiter de ce séjour pour découvrir votre nouveau rôle de parents, faire connaissance avec votre enfant et vous reposer. Invitez vos amis et familles à vous rendre visite à la maison plutôt qu'à la maternité.

Les visites se déroulent dans la chambre de 17h à 19h, les nouveau-nés ne peuvent pas sortir du service.

Elles sont interdites aux enfants à l'exception de la fratrie du nouveau-né.

Dépistage

Les différents dépistages recommandés sont réalisés dans les premiers jours de vie de votre bébé

N'apportez aucuns objets de valeurs (bijoux, argent...) durant votre séjour.

conseil de prévention

Des conseils de prévention vous sont délivrés tout au long de votre séjour.



Pour préparer au mieux votre retour à domicile, la puéricultrice propose une **réunion de groupe** pour répondre à vos interrogations et vous donner les **conseils de sortie** pour votre bébé.

La sortie

Une fois vos bilans, documents et ordonnances rendus, votre examen de sortie effectué et après confirmation du personnel médical, vous pourrez quitter la maternité dans la matinée avant 12h.

La sortie de la maternité peut s'effectuer tous les jours de la semaine, week-end compris.

à faire

- Visite obligatoire pour le bébé au 10^e jour après la naissance

En cas de complications

Maternité de type 3

Nous prenons en charge :

- * Des mamans avec des pathologies médicales préexistantes
- * Des mamans avec une pathologie importante apparue en cours de grossesse
- * Des mamans dont l'enfant présente un problème de santé nécessitant une surveillance rapprochée à la naissance ou ayant un risque de prématurité
- * Des mamans transférées d'autres maternités régionales



Niveau de sécurité optimal avec :

- * Un service de réanimation et soins continus adultes et un service de radiologie interventionnelle
- * Un service de réanimation néonatale pédiatrique habilité à prendre en charge des nouveau-nés dès la 24^e SA
- * Un service d'hospitalisation de grossesses pathologiques
- * Un service d'hospitalisation à domicile en anténatal ou en postnatal assuré par les sages-femmes du service

Unité Amarekin : hospitalisation conjointe maman/bébé

Cette unité, située à la jonction de la maternité et du service de néonatalogie, vous permet d'avoir une chambre à proximité de votre bébé hospitalisé en néonatalogie.

Unité Kangourou :

Votre bébé reste avec vous dans votre chambre à la maternité tout en bénéficiant d'une prise en charge par la néonatalogie (soins de surveillance ou soins légers).

En cas de problème médical du bébé à la naissance

Néonatalogie - soins continus - réanimation néonatale

Ce service est situé à proximité immédiate de la maternité.

Votre bébé peut y être accueilli pour une surveillance rapprochée par une équipe dédiée : pédiatres, puéricultrices, auxiliaires, psychologues, psychomotricienne, orthophoniste.

Les parents sont impliqués dans les soins. L'allaitement maternel peut être soutenu grâce à notre unité de Lactarium.



Les professionnels de santé sont présents et vous accueillent 24h/24 et 7j/7.



Nous nous sommes engagés dans une démarche certifiée de soins de développement (NIDCAP ou Programme Néonatal Individualisé d'Évaluation et de Soins de Développement).

La période postnatale

Mon bien-être



L'arrivée de votre enfant peut être vécue comme un grand chamboulement.

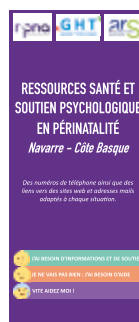
Vous pouvez être amenée à ressentir des émotions de mal-être, de fatigue, de tristesse ou de déprime.

Le baby blues, fréquent chez beaucoup de mamans (50 à 80 %), est dû à tous les changements physiques, hormonaux et psychologiques liés à l'accouchement.

Au-delà de dix jours, si ce mal-être persiste et que vous vous sentez triste, débordée sur le plan émotionnel avec des crises de larmes, irritable et tendue intérieurement... contactez un professionnel de santé. En effet, il est nécessaire de se faire accompagner pour éviter la dépression du post-partum.

La dépression du post-partum est une maladie qui peut apparaître pendant l'année suivant la naissance. Elle touche entre 10 et 20 % des femmes dans les 4 semaines suivant l'accouchement. On la reconnaît grâce à un ou plusieurs signes qui s'installent pendant au moins deux semaines :

- * Sensation de manque d'énergie
- * Difficultés à s'occuper de son bébé
- * Incapacité à réaliser les tâches du quotidien
- * Perte de plaisir
- * Tristesse sans raison apparente, larmes
- * Pensées négatives
- * Difficultés à dormir
- * Changement d'appétit



 Pour aller plus loin :

Plaquette :
Ressources santé et soutien psychologique en périnatalité

Si vous vous reconnaissez dans ces symptômes, contactez rapidement un professionnel de santé.

La période postnatale

Nos accompagnements à la maternité du CHCB

Nous vous proposons :

- * **Des consultantes en lactation** ☎ 05 33 78 82 87
(Permanence téléphonique les après-midi des jours ouvrés)

Mes rendez-vous

L'entretien postnatal précoce

Étape obligatoire dans le parcours des femmes en post partum, il est préconisé dès la 4^e semaine après l'accouchement et réalisé jusqu'à 8 semaines, de préférence par la sage-femme qui vous connaît.

C'est un **temps d'échange**, à privilégier en présence de(s) enfant(s) et en couple, qui permet de prendre en considération les besoins et les attentes de chacun et de proposer un soutien personnalisé aux femmes.

Vous pourrez ainsi discuter :

- * de votre vécu de l'accouchement
- * de votre retour à domicile
- * de vos émotions, de vos éventuelles difficultés psychologiques
- * de l'adaptation de votre enfant (rythme, sommeil, pleurs et cris, allaitement...), de son développement
- * de votre relation avec votre bébé
- * de votre couple...

La consultation médicale postnatale

C'est une **consultation médicale** réalisée par votre sage-femme, votre obstétricien, gynécologue ou médecin traitant, **6 à 8 semaines après votre accouchement**, elle permet de faire le point sur votre état général, physique et mental, de discuter de votre contraception.

La rééducation périnéale

Elle s'effectue 2 mois après l'accouchement, avec votre sage-femme libérale ou un kinésithérapeute.

Le nombre de séances est fonction de chaque femme.

Au cours des jours suivants, vous pourrez être amenée à vous poser des questions, à rencontrer des difficultés.

Vous n'êtes pas seule, de multiples acteurs sont à votre écoute.

Qui joindre ?

- * Votre sage-femme libérale
- * Votre médecin traitant ou gynécologue
- * La PMI de votre secteur
- * SOS médecin
- * Psychologues

En cas d'urgence vous pouvez également joindre, 24h/24, 7j/7 :

- * La sage-femme de la maternité : 05 59 44 38 19
- * La sage-femme des urgences : 05 59 44 38 13
- * Les urgences pédiatriques via le 15.

Les engagements écoresponsables de notre maternité



Écoconception des soins

Nous choisissons des produits :

- * Limités en perturbateurs endocriniens



Alimentation infantile

- * **Biberons en verre**
Santé du bébé et respect de la planète
- * **Allaitement**
Soutenu par les équipes formées
Présence de consultantes en lactation



Cosmétiques

- * **Savons** choisis pour respecter la santé du nouveau-né :
- * **Moins de produits** soins privilégiés à l'eau (cordon, siège...)



Formation du personnel

- * Autour de l'allaitement,
- * En santé environnementale



Bien-être

- * **Ateliers pratiques de prévention pour les parents :**
 - * Sur la santé environnementale (nesting)
 - * Ateliers futurs parents
- * Travail sur le **petit-déjeuner** :
vigilance apports nutritionnels



Bionettoyage des locaux

- * **Réduction des produits chimiques** par la mise en place d'un nettoyage à la microfibre des locaux.



Médecine douce

- * Acupuncture
- * Soins par luminothérapie



Tri et réduction des déchets

- * Filières de tri
- * Limiter le plastique : fontaine à eau, carafe et biberons en verre
- * Limiter les déchets : papiers, matériels de soins, etc...





CENTRE HOSPITALIER de la Côte Basque

Maternité :

☎ 05 59 44 38 04

✉ secr.mater@ch-cotebasque.fr

le centre périnatal de Saint-Jean-de-Luz

☎ 05 59 51 45 02

✉ secr.perinatstjean@ch-cotebasque.fr

Urgences maternité :

24h/24

☎ 05 59 44 38 13

Retrouvez toutes
les informations



www.ch-cote-basque.fr/maternite

Centre Hospitalier de la Côte Basque
13 av de l'interne Jacques Loëb
64100 Bayonne