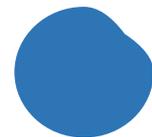


LIVRET D'ACCUEIL

Maternité - Hôpital Lozère



BIENVENUE À LA MATERNITÉ



Attendre un enfant est toujours un moment particulier.

Vous avez choisi la maternité de l'Hôpital Lozère pour donner naissance à votre enfant.

Une équipe de professionnels qualifiés et investis vous propose un accueil personnalisé dans un service à taille humaine alliant sécurité et proximité à votre service 24h/24 et 7J/7.

Présentation de la maternité de l'Hôpital Lozère

Le service de maternité de l'Hôpital Lozère est une maternité de Niveau 2B (prenant en charge les accouchements à partir de 34 semaines d'aménorrhée et les nouveau-nés de 1800g en unité de néonatalogie).

Le service est rattaché au Réseau Naître et Grandir en Languedoc Roussillon. Les objectifs du réseau sont d'améliorer les soins et la santé des femmes enceintes et nouveau-nés.

La maternité dispose :

- de chambres individuelles (équipées d'un sanitaire complet, d'un coin nurserie et d'une télévision*)
- 2 Salles d'accouchement
- 1 Salle de pré-travail
- 1 Salle de balnéo-détente

**Nous vous conseillons de vous renseigner sur l'éventuelle prise en charge par votre mutuelle de la chambre particulière*

Le suivi de votre grossesse à partir du 3^{ème} mois



- 1^{er} Examen prénatal
- 1^{ère} Echographie (entre 11+5 et 13 + 5)



Vous pouvez mettre à jour votre carte vitale pour que chaque examen prénatal obligatoire soit pris en charge à 100%

Les consultations peuvent vous être proposées sur divers sites lozériens. Elles sont assurées par les sages-femmes de l'Hôpital Lozère.



- 2^e Examen prénatal
- Entretien prénatal précoce

Il peut se réaliser de manière individuelle ou en couple (environ 45 minutes). Il est pris en charge par la sécurité sociale. Il permet de répondre au mieux à vos besoins, à vos attentes, afin de préparer la venue de votre enfant. Lors de cet entretien, vous pouvez évoquer un **projet de naissance** (voir page 5). La sage-femme vous proposera différentes **préparations à la naissance** (voir page 5-6).

Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire à la maternité.



Echographie

3 échographies morphologiques sont proposées au cours de la grossesse. Elles permettent de déterminer l'âge de la grossesse, de surveiller la croissance, le développement et rechercher d'éventuelles malformations de votre futur enfant.

Recommandation:

Ne pas appliquer de crème sur le ventre 3 jours avant une



- 3^e Examen prénatal
- 2^e Echographie (Entre 22 et 24 Sem.)



6^e mois



- 4^e Examen prénatal

7^e mois



- 5^e Examen prénatal
- Début des 7 séances de préparation à la naissance et à la parentalité.

8^e mois



- 6^e Examen prénatal
- 3^e Echographie (Entre 32 et 34 Sem.)
- **Consultation avec l'anesthésiste >**



Préparation du séjour à la maternité et de la valise.

9^e mois



- 7^e Examen prénatal
- Fin de préparation à la naissance et à la parentalité

CONSULTATION ANESTHÉSISTE

Cette consultation est obligatoire avant l'accouchement que vous envisagez ou non une péridurale.

Lors de cette consultation pensez à amener le questionnaire pré-anesthésique qui vous a été remis lors de votre inscription, dûment complété.

Au cours de votre grossesse, la maternité vous accompagne dans vos droits :

Grossesse et travail, congés maternité et paternité, déclaration et reconnaissance du bébé, aides possibles, modes de garde avec la possibilité de rencontrer une assistante sociale.

Le projet de naissance

Vous avez peut-être pensé vivre votre accouchement d'une certaine manière.

Le projet de naissance est un descriptif écrit de vos souhaits, faisant apparaître vos demandes concrètes concernant votre accouchement. Il a pour vocation de prendre en compte vos attentes dans un contexte de sécurité et de qualité que garantissent les professionnels du service.

Un fois rédigé, votre projet de naissance est discuté avec l'équipe médicale en fin de grossesse.

La préparation à la naissance

7 Séances

La préparation à la naissance comporte des informations sur la grossesse, la prise en charge de la douleur, les positions d'accouchement, des exercices de respiration et de relaxation, des informations sur l'alimentation et le rythme du bébé, le séjour à la maternité, la visite des locaux ...



Les sages-femmes de notre service proposent différents types de préparation :

Classique : Elle est basée sur l'information, l'apprentissage de la respiration, la relaxation qui apportent une meilleure maîtrise de soi lors de la naissance. Elle permet de prendre connaissance des habitudes du service

Sophrologie : Technique de relaxation, qui permet par le relâchement musculaire et la respiration, de prendre conscience de son corps et de partager les moments d'intimité avec son enfant.

Hypnose : Elle peut être proposée en complément. Cette pratique permet la gestion des émotions lors de la grossesse et à l'approche de l'accouchement. C'est une aide dans la prise en charge de la douleur.

Eutonie : C'est une recherche du tonus "juste" du corps, qui vous permet d'améliorer le bien-être physique et psychologique par un travail corporel global. C'est avant tout être bien dans son corps de femme enceinte. Cette méthode peut vous aider à gérer certains inconforts.

Aquatique : Permet de conserver une activité physique adaptée, par des exercices de tonification et d'assouplissement musculaire et par un travail de respiration et de relaxation procurant un bien-être par l'eau. Elle se déroule tous les vendredis de 11h à 12h à la piscine de Mende. Pour participer se présenter 15 minutes avant la séance. Prix de la séance : 8,50€.

Les préparatifs d'entrée

Les documents administratifs

- Le livret de famille
- La reconnaissance anticipée
- Les pièces d'identité de chacun des parents

Les documents médicaux

- La carte de groupe sanguin
- Les résultats d'analyses de votre laboratoire
- Les comptes rendus des échographies ou examens pratiqués au cours de la grossesse.



La valise pour le séjour

Pour bébé

- 1 tenue de naissance
- 5 bavoirs
- 2 paires de chaussons
- 3 paires de chaussettes
- 1 bonnet taille naissance
- 3 brassières de laine
- 5 bodys
- 5 pyjamas
- 1 turbulette
- Mouffles légères
- Un Gel Liquide sans savon
- 1 linge coton 100/100 (grand linge)

La maternité fournit le lait pour le séjour et 1 paquet de couches

Pour la sortie de bébé:

- Un vêtement chaud ou une couverture
- Un bonnet
- Le matériel nécessaire pour le transport



Pour maman

- 1 nécessaire de toilette
- Chemises de nuit
- Tenues confortables
- Soutien-gorge sans armatures
- Chaussons
- 1 Gilet
- Slips jetables

En cas d'allaitement maternel

- Coussinet d'allaitement
- Soutien-gorge d'allaitement
- Vêtements adaptés

La maternité fournit les serviettes hygiéniques pour le séjour.

Quand venir à la maternité ?

- Vous ressentez des contractions utérines (le ventre se durcit régulièrement, entraînant une douleur plus ou moins forte)
- Vous perdez du liquide amniotique, même sans contractions
- Vous saignez
- Vous avez de la fièvre (supérieure à 38°C)
- Vous avez chuté ou subi un coup sur le ventre
- Vous constatez une diminution des mouvements du bébé
- Vous êtes arrivée au jour du terme, prenez rendez-vous avec la sage-femme de garde au 04.66.49.49.56 même si c'est le week-end.

L'accouchement

Le co-parent est le bienvenu en salle de naissance, en respectant certaines consignes d'hygiène. Dès l'entrée dans la salle, il devra se revêtir d'une blouse et de sur-chaussures.



En salle d'accouchement : La sage-femme est assistée d'une aide-soignante ou d'une auxiliaire de puériculture. Elle peut à tout moment faire appel au gynécologue-obstétricien pour un avis. Celui-ci peut être amené à intervenir pour aider à la naissance

La césarienne : La césarienne est une intervention chirurgicale, réalisée au bloc opératoire.

La péridurale : C'est une anesthésie locorégionale qui permet de diminuer la douleur. C'est le médecin anesthésiste qui, si vous le désirez, peut vous la poser (hors contre-indications médicales).

Prise en charge de votre douleur

- Des positions facilitant le travail
- La déambulation avec une surveillance par monitoring
- L'utilisation du ballon, afin de mobiliser le bassin
- L'accès à une baignoire de balnéothérapie
- En salle d'accouchement, un espace physio est installé pour vous aider dans la gestion du travail et des contractions

Pourquoi prendre un bain ?

- Une sensation de légèreté et de flottement
- Une diminution de la tension musculaire
- Une douleur atténuée
- Une meilleure dilatation



La rencontre avec bébé

Quel que soit le mode d'accouchement, dès la naissance (si votre enfant ne nécessite pas de soins particuliers) votre enfant restera auprès de vous.

Le "peau à peau" vous sera proposé ainsi qu'au co-parent. En cas de césarienne, le co-parent pourra faire l'expérience du "peau à peau" s'il le souhaite, pendant que vous serez au bloc.



Vous pourrez réaliser une tétée de bienvenue, que vous souhaitiez allaiter ou non, votre bébé pourra ainsi bénéficier du colostrum, lors de ce moment privilégié.

Votre séjour à la maternité

La déclaration de naissance

La naissance est déclarée par la sage-femme. Elle aura besoin

- du livret de famille,
- des pièces d'identité des parents,
- de la reconnaissance anticipée (si rédigée)
- de la déclaration de choix de nom

La présence du co-parent

Le co-parent est accueilli 24h/24. Un lit accompagnant est mis à sa disposition dans la chambre (Cf. grille des tarifs et des prestations). Nous vous invitons à le replier et à le ranger avant 9h pour l'entretien des locaux.

Afin de profiter de repas avec la maman, l'achat de tickets-repas est possible.

Le petit-déjeuner est en libre-service pour vous et le co-parent entre 7h30 et 9h30. Vous vous servez dans un espace dédié et vous restaurez dans votre chambre.

Les visites des proches

Pour préserver la qualité de votre séjour, les visites de vos proches sont autorisées entre **14h et 20h** et sont limitées à quatre personnes à la fois.

Le rythme du service

Grâce au self petit-déjeuner, nous essaierons au maximum de respecter votre sommeil.

Tous les matins, votre participation à la toilette et à la pesée de votre bébé vous permettra d'assurer très vite ses soins et d'acquérir confiance en vous.

En général, 2 consultations par un pédiatre sont prévues. Il examinera votre bébé en votre présence et répondra à toutes vos questions.

La sortie

Après un séjour de 3 à 5 jours, votre sortie sera organisée en fonction de votre état de santé et celui de votre enfant.

Une sortie anticipée est possible après discussion avec l'équipe médicale en amont de votre séjour à la maternité.



PRADO

Programme d'accompagnement de retour à domicile

Il s'agit d'un dispositif initié et pris en charge par la CPAM, pour toutes les accouchées par une sage-femme libérale.

Un livret d'informations peut vous être remis sur demande avant votre départ.

L'ensemble de l'équipe de la maternité vous souhaite un bon retour et reste à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

Des informations sont également disponibles sur 1000-premiers-jours.fr



Mémo rendez-vous

1^{er} trimestre / 1^{re} Echographie morphologique

Le/...../..... àh.....

Lieu : Maternité En libéral :



6^e mois / 4^e Consultation prénatale

Le/...../..... àh.....

Lieu : Maternité En libéral :

3^e mois / 1^{re} Consultation prénatale – déclaration de naissance

Le/...../..... àh.....

Lieu : Maternité En libéral :

7^e mois / 5^e Consultation prénatale

Le/...../..... àh.....

Lieu : Maternité En libéral :

Entretien prénatal précoce

Le/...../..... àh.....

En libéral ou à la maternité

32^e-34^e SA / 3^e Echographie morphologique

Le/...../..... àh.....

Lieu : Maternité En libéral :



4^e mois / 2^e Consultation prénatale

Le/...../..... àh.....

Lieu : Maternité En libéral :

8^e mois / 6^e Consultation prénatale

Le/...../..... àh.....

5^e mois / 3^e Consultation prénatale

Le/...../..... àh.....

Lieu : Maternité En libéral :

8^e mois / Consultation anesthésie

Le/...../..... àh.....

Inscription à la maternité

Le/...../..... àh.....

9^e mois / Dernière consultation prénatale

Le/...../..... àh.....

**A la maternité
obligatoirement**

22^e-24^e SA / 2^e Echographie morphologique

Le/...../..... àh.....

Lieu : Maternité En libéral :



En cas d'urgence, appeler le 15 ou le 112

Hôpital Lozère

Secrétariat de la maternité : 04.66.49.49.57

Service de la maternité (sage-femme) : 04.66.49.49.56



Pour prendre rendez-vous avec une sage-femme ou un gynécologue-obstétricien : 04.66.49.49.57

Ou par Doctolib



NOTES PERSONNELLES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Retrouvez-nous sur www.hopital-lozere.fr ou sur

