

LIVRET PRATIQUE POUR VOTRE GROSSESSE



Standard 03 88 71 67 67
Secrétariat de Gynécologie 03 88 71 65 17
Service de Maternité 03 88 71 65 19
www.ch-saverne.fr
19 Côte de Saverne
67700 SAVERNE

Prête pour une nouvelle aventure ?

Vous venez d'apprendre la nouvelle et vous vous posez déjà une multitude de questions ! Ce petit livret ne prétend pas répondre à toutes, mais il vous permettra de vous orienter dans le suivi de votre grossesse et de vous préparer pour votre accouchement, votre séjour au sein de notre maternité et votre retour à la maison.

Pour bien vous préparer et vivre sereinement votre grossesse, notre équipe médicale et soignante est à votre service. Médecins, sages-femmes, infirmières, auxiliaires de puériculture, diététiciennes, psychologue... sont à vos côtés pour répondre à vos questions, effacer vos craintes, vous rassurer et assurer tout le suivi de votre grossesse.

Nous sommes une maternité à taille humaine, et l'équipe de professionnels est soucieuse de personnaliser votre prise en charge et d'être attentive à vous, votre couple, votre enfant...

Nous engageons à améliorer constamment notre prise en charge, que ce soit dans les soins que nous proposons, les moyens de prévention et de dépistage ou votre accompagnement dès le souhait d'une grossesse et jusqu'aux premiers jours de vie de votre enfant.

Alors n'hésitez pas à partager avec nous toutes vos envies, vos peurs, vos doutes et ensemble nous serons plus efficaces !



L'équipe de la Maternité

Le suivi de votre grossesse

Comment faire suivre votre grossesse ?



Dès le début de votre grossesse, vous pouvez rencontrer médecins et/ou sages-femmes de l'équipe qui veilleront à votre sécurité, votre bien-être et au bon développement de votre enfant.

Si vous vous faites suivre en dehors de notre maternité, pensez à nous rendre visite au début de votre dernier mois de grossesse.

Cette rencontre permettra de faire connaissance et de constituer votre dossier médical et administratif.

Nous vous invitons à prendre rendez-vous par internet sur DOCTOLIB.fr, ou auprès du secrétariat de gynécologie au 03 88 71 65 17.

A chaque consultation vous seront demandés :

- **Votre carte d'identité,**
- **Votre carte de groupe sanguin,**
- **Votre carte vitale,**
- **Le double des examens effectués lors de votre grossesse,**
- **Les compte-rendu d'échographies.**

Les **gynécologues-obstétriciens** du service assurent la surveillance de votre grossesse et votre suivi gynécologique après la naissance.

Les **sages-femmes** de l'équipe vous proposent différents types de consultations :

- ✓ Suivi de grossesse et gynécologique,
- ✓ Surveillance intensive de grossesse en partenariat avec les gynécologues,
- ✓ Acupuncture,
- ✓ Allaitement,
- ✓ Tabacologie et addictologie,
- ✓ Entretien Précoce Individuel et préparation à la naissance,
- ✓ Consultation contraception pour les moins de 25 ans.

Nous bénéficions de la présence d'un **psychologue** au sein de notre service. Il pourra vous recevoir seule ou en couple à tout moment de votre grossesse et de votre vie de femme.

N'oubliez pas de faire votre **consultation d'anesthésie** à partir du 8^{ème} mois de votre grossesse, elle est obligatoire ! *Rendez-vous à prendre auprès du secrétariat d'anesthésie 03 88 71 69 17.*

Et bien sûr, si vous avez besoin de rencontrer tout autre professionnel de santé (diététicienne, assistante sociale, médecin spécialiste...), nous vous mettrons en contact avec l'un d'entre eux, que ce soit au sein de notre établissement ou en partenariat avec d'autres établissements de santé ou dans le secteur libéral.

Pensez à vous renseigner auprès de votre mutuelle quant à la prise en charge des suppléments (chambre seule, télévision, téléphone, prestation accompagnante...).

Profitez d'un de vos rendez-vous pour réaliser votre pré-admission, en passant au bureau des admissions. Cela vous évitera de devoir le faire pendant votre séjour, au cours duquel vous aurez certainement de nouvelles préoccupations !

Quand venir consulter ?

Mieux vaut « venir pour rien », repartir rassurée et passer une bonne journée ou une bonne nuit !

Rendez-vous directement en salle de naissance au 2^{ème} étage.

- ✓ Avant le 9^{ème} mois, n'attendez pas d'avoir des contractions douloureuses pendant plus d'une heure pour venir consulter !
- ✓ **A partir du 9^{ème} mois**, si vous ressentez des **contractions douloureuses, régulières** toutes les 5-10 minutes depuis au moins une heure et qu'elles ne cèdent pas au repos.
- ✓ Vous perdez du **liquide amniotique** en plus ou moins grande quantité à tout moment de votre grossesse et même sans contraction ; si vous avez un doute n'hésitez pas à venir consulter.
- ✓ En cas de **saignement** : il vaut mieux que vous veniez le plus rapidement possible, afin de vérifier sa provenance.
S'il s'agit du bouchon muqueux (une perte vaginale glaireuse, visqueuse, brunâtre), il n'est pas considéré comme un saignement (c'est plutôt un amas de sécrétions), il n'est pas nécessaire de consulter à la maternité.
- ✓ Vous ressentez moins votre **bébé bouger**.
- ✓ Vous avez reçu un **choc sur le ventre**.
- ✓ Vous vous sentez moins bien ou vous avez besoin d'être **rassurée**.
- ✓ Vous avez une **fièvre inexplicquée**.
- ✓ Si à la **date du terme** vous n'avez pas accouché, prenez rendez-vous pour la surveillance intensive de grossesse auprès des sages-femmes de salle de naissance.

A l'approche de votre terme et afin de ne pas être prise au dépourvu, **pensez à préparer à l'avance votre valise**, prévoyez votre mode de transport et un mode de garde pour vos enfants.

Si vous êtes ou avez été confrontées à une situation de **violences** psychologique, physique ou sexuelle, parlez-en à une personne de l'équipe.

Appelez le **3919**, adressez-vous au **CIDFF** de votre région ou au bureau d'aide aux victimes.

Et si vous participiez à une préparation à la naissance ?

La préparation à la naissance est un instant à prendre, pour vous, pour votre couple, pour votre grossesse. C'est un lieu d'informations où l'on peut poser toutes les questions, un lieu d'échange avec les sages-femmes et les autres futurs parents, un lieu de détente.

Nous vous proposons :

- ✓ **Un Entretien individuel ou en couple dès le 4^{ème} mois de grossesse** avec une de nos sages-femmes. Les thèmes abordés sont d'ordre médical, psychologique, social et hygiéno-diététique.
- ✓ **7 séances d'une heure en groupe**, pour **rencontrer** l'équipe de la maternité ou d'autres futures mamans et leurs conjoints, **comprendre** les transformations de votre corps, le développement de votre enfant, l'importance de son "accueil", apprendre à apprivoiser votre douleur et **découvrir** vos capacités d'adaptation et les différentes possibilités pour votre accouchement, et découvrir le service de maternité...
- ✓ **Des ateliers:**
 - Portage du nouveau-né en écharpe,
 - Massage bébé,
 - Relaxation / Sophrologie,
 - Hypnose
 - Allaitement : vous souhaitez allaiter ou vous hésitez encore... cet atelier est pour vous,
 - Et rien que pour les Papas, le soir après 19 h, pour ceux qui ne peuvent pas assister aux séances en journée ou pour parler de questions d'homme avec Vincent.
- ✓ **Chambre pédagogique**
Pour préparer la chambre de bébé , son environnement et choisir le matériel de puériculture.

Pour l'entretien individuel, inscription sur Doctolib ou auprès du secrétariat de gynécologie ; pour les séances en groupe et les ateliers, inscription auprès des sages-femmes du service.

Votre projet de naissance

Pour nous permettre de vous accueillir et de vous accompagner au mieux pour votre accouchement et la naissance de votre enfant, vous pouvez nous faire part de vos souhaits, envies, attentes en rédigeant un projet de naissance. C'est l'occasion d'échanger avec votre partenaire. Quelques petites phrases ou un tableau peuvent suffire.

Transmettez-le à une personne de l'équipe lors d'une de vos consultations ou lors de la préparation à la naissance. Vous pourrez alors en discuter avec ce professionnel. Votre projet sera alors glissé dans votre dossier et lu lors de votre venue à la maternité pour accoucher.

À tout moment, votre projet peut bien sûr évoluer.

Comment vivre une grossesse zen, saine, douce, cool...

Toute la journée vous entendez : « Adieu tes plats préférés ! Ne mange pas de sushis, tu vas attraper la listériose ! Lave bien ta salade, sinon tu risques la toxoplasmose ! Partout vous voyez et entendez des messages d'alerte sur la pollution, les perturbateurs endocriniens...

Voici quelques conseils :



Se laver les mains, tout simplement !

Nos mains touchent à tout et arrivent souvent à notre bouche, c'est pour cela qu'il faut les laver :

- ✓ Après avoir éternué, toussé ou s'être mouché,
- ✓ Après avoir rendu visite à une personne malade,
- ✓ Avant et après chaque préparation de repas,
- ✓ Avant et après chaque repas,
- ✓ Après avoir jardiné, bricolé,
- ✓ Après avoir caressé un animal ou s'en être occupé,
- ✓ Après chaque sortie et retour à domicile,
- ✓ Avant d'aller et après être allé aux toilettes.



On se mouille d'abord les mains, ensuite on les savonne au moins 30 secondes du bout des doigts jusqu'au poignet sans oublier le moindre petit espace, puis on rince abondamment et on sèche soit à l'air libre, soit avec du linge propre !



Notre main nous permet de transmettre nos sentiments, d'accompagner, de protéger ceux que l'on aime.

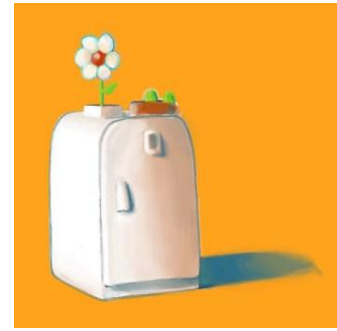
Prenons soins de nos mains pour nous et pour tous ceux qui nous entourent.

Respecter quelques règles d'hygiène !

Prendre soin de son réfrigérateur !

Faites attention à votre réfrigérateur :

- ✓ **Température** : 0° C à 4° C
- ✓ **Nettoyage** : 2 fois par mois avec un désinfectant comme le vinaigre blanc
- ✓ **Dégivrage** : tous les 3 mois pour améliorer le fonctionnement et limiter la consommation
- ✓ **Chaque chose à sa place, emballée, séparée et dans l'ordre** :
 - 1er rentré = 1er sorti,
 - Zone la plus froide : viandes et poissons crus, plats cuisinés, pâtisseries fraîches, charcuterie,
 - Zone intermédiaire : produits laitiers, plats déjà cuits...,
 - Bac à légumes et fruits,
 - Dans la porte : boissons, condiments, œufs...
- ✓ **Les restes alimentaires sont refroidis rapidement, stockés hermétiquement et conservés 3 jours maximum.**



Eviter la listériose, la toxoplasmose ou le CMV !

La listériose est une maladie infectieuse due à une bactérie, la *listeria monocytogenes*. Cette bactérie, très présente dans l'environnement, peut se retrouver dans les aliments. Elle est capable de se multiplier à partir de 4°C mais est sensible à la chaleur. Alors, pour éviter tout stress ou hospitalisation, vous devrez faire quelques petites concessions :

- ✓ Evitez les fromages à pâte molle type camembert, brie, munster, pont-l'évêque, surtout s'ils sont au lait cru, les fromages râpés industriels ; enlevez la croûte de tous les fromages ;
- ✓ Evitez certains produits de charcuterie tels que rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée ;
- ✓ Evitez la consommation de graines germées crues (soja, luzerne, alfalfa...) ;
- ✓ Cuisez à cœur vos viandes et poissons ;
- ✓ Evitez les coquillages crus, sushi, surimi, tarama, et les poissons fumés ;
- ✓ Réchauffez vos restes alimentaires à 60 degrés ;
- ✓ Lavez-vous soigneusement les mains.

La toxoplasmose est due à un parasite, le *Toxoplasma gondii* dont le principal vecteur est le chat. Ce dernier le répand par l'intermédiaire de ses excréments sur les végétaux et peut par là même contaminer d'autres animaux. L'être humain s'infecte alors en mangeant des fruits et légumes souillés et mal lavés ou de la viande insuffisamment cuite.

- ✓ Mangez de la viande toujours bien cuite que ce soit chez vous ou au restaurant, en évitant la cuisson aux micro-ondes (une congélation industrielle à plus de -18°C peut détruire les kystes contenant le parasite dans la viande) ;
- ✓ Evitez les viandes fumées ou marinées, sauf si elles sont cuites ;
- ✓ Lavez très soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques et préférez les légumes cuits aux crudités au restaurant ;
- ✓ Lavez soigneusement et fréquemment vos mains ;
- ✓ Jardinez avec des gants ;
- ✓ Même si cela vous attriste, limitez les câlins à vos chers petits félins ;
- ✓ Bonne nouvelle, vous ne serez plus de corvée de litière !

Le CMV (Cytomégalovirus) est un virus responsable d'infections passant souvent inaperçues, mais pour vous qui êtes enceinte, il peut avoir des conséquences pour votre enfant. Un tiers des enfants en bas-âge sont porteurs de ce virus et peuvent vous contaminer par la salive, les sécrétions nasales, lacrymales et par les urines.

Le plus simple est de limiter le contact avec les jeunes enfants. Et si vous êtes déjà mère de famille ou que vous travaillez en collectivité (crèche, maternelle...) voici ces quelques recommandations que vous pourrez suivre vous et votre conjoint :

- ✓ Lavez-vous souvent et soigneusement les mains ;
- ✓ Chacun ses couverts pour manger. On ne goûte pas les aliments d'un enfant avec sa cuillère. On ne met pas sa tétine en bouche ;
- ✓ Les bisous, c'est sur le front ou les cheveux et pas sur la bouche ou les joues. Mais les câlins pour réconforter sont toujours de rigueur !
- ✓ Chacun ses affaires de toilette (serviette, brosse à dents...) ;
- ✓ Les bains avec les jeunes enfants ce sera pour plus tard ;
- ✓ Encore plus d'attention et de rigueur dans le lavage des mains si on change la couche d'un enfant ou qu'on le mouche. Evitez le mouche-bébé. Usage de gants pour ceux et celles qui travaillent en collectivité.

Manger 2 fois mieux et non 2 fois plus ,de tout et de toutes les couleurs...

5 portions de fruits et légumes par jour

Mangez à chaque repas, autant de légumes que de féculents. Préférez les fruits entiers aux jus de fruits.

Pain et autres produits céréaliers, pommes de terre et légumes secs

A chaque repas et selon l'appétit.

Variez : riz, pâtes, semoule, blé, maïs, pommes de terre, lentilles, haricots secs, pois chiches...

Limitez les aliments à base de soja lors de votre grossesse (1/jour max).

3 Produits laitiers par jour

Variez : lait, fromage, yaourt, fromage blanc... brebis, vache...

Evitez les produits enrichis en phytostérol adaptés aux personnes ayant trop de cholestérol et non à la femme enceinte.

Viandes, poissons et œufs

1 fois par jour, en variant les sources.

Limitez le foie et les produits à base de foie, riches en vitamine A qui consommée en trop grande quantité peut être dangereuse pour le fœtus.

Eau à volonté

Limitez caféine, théine, soda et boissons énergisantes, jus de fruits, sirops et interdisez-vous les boissons alcoolisées.

Limitez les matières grasses ajoutées, le sel et les produits sucrés.

Pour les petites fringales, pensez équilibre : essayez toujours d'avoir 2 produits parmi les fruits, les produits céréaliers et les produits laitiers ; le tout agrémenté d'un grand verre d'eau. Finies les barres chocolatées et les sucreries !

Tous ces petits conseils vous permettront d'avoir une prise de poids harmonieuse et adaptée à votre grossesse. Et adieu les kilos en trop à perdre après la naissance de bébé !

Nutriments à favoriser pour le bon développement de votre enfant et pour que vous gardiez la forme !

Vitamine B12 : anchois et sardines à l'huile, maquereau rôti, hareng grillé...

Folates ou vitamine B9 : farine de pois chiche, biscuits secs aux fruits, fève, haricot rouge, haricot mungo, lupin, basilic

Calcium : chewing-gum sans sucre, herbes aromatiques séchées, lait en poudre, parmesan, gruyère...

Vitamine D : espadon rôti, maquereau frit, sardine grillée, cacahuète, arachide...
soleil à petite dose toute l'année !

Fer :

- ✓ Viande rouge, boudin noir ou poisson plusieurs fois par semaine et bien cuits ; légumes secs comme les lentilles, haricots secs, pois chiches... ;
- ✓ Vitamine C à chaque repas pour améliorer l'absorption du fer : tous les fruits, légumes et herbes aromatiques frais de préférence (jus de citron sur un poisson, brocoli, pomme de terre, poivrons, fraises, chou-fleur, fruits et jus de fruits frais...) ;
- ✓ Evitez de boire du thé ou du café pendant le repas : il limite l'absorption du fer.

Vous êtes végétarienne, variez vos sources de protéines végétales et consommez des produits laitiers. Vous ne devriez pas avoir besoin de supplémentation.

Si vous n'avez aucun produit d'origine animale dans votre alimentation vous risquez, une carence en iode, vitamine B12, fer et zinc.

Une supplémentation et un suivi nutritionnel seront alors nécessaires.

Faites un petit tour sur www.mangerbouger.fr ; www.anses.fr et www.ciqual.anses.fr
(table de composition des aliments)

Garder la forme !

Une **activité physique régulière** sur la semaine, d'intensité modérée et avec l'accord de votre médecin ou sage-femme vous sera bénéfique. Pour garder la forme, limiter votre prise de poids pendant la grossesse, limiter le risque d'apparition de certaines pathologies liées à la grossesse, limiter les douleurs lombaires et pelviennes...

Alors qu'attendez-vous ? Vous avez le choix :

- ✓ La marche, la natation, le vélo stationnaire, l'aquagym... ;
- ✓ Le yoga et le pilate ne présentent pas de risque à condition d'éviter les positions susceptibles de provoquer une hypotension artérielle ;
- ✓ La course à pied, le jogging et la musculation ne doivent pas être pratiqués sans avis médical et sans encadrement adapté ;
- ✓ Par contre tous les autres sports en terrain accidenté ou avec risque important de coup ou de chute (randonnée, VTT, ski, équitation, boxe, sports collectifs, plongée sous-marine...) ne sont pas recommandés !

Eviter les polluants et on se créer un petit cocon !

Aérer tous les jours, été comme hiver, 10 minutes 2 fois par jour. Et vous faites le ménage, si vous bricolez ou si vous utilisez des produits odorants. Ainsi, la pollution intérieure est limitée et le risque d'intoxication au monoxyde de carbone est limité.

Si votre logement est équipé d'une **VMC** (Ventilation Mécanique Contrôlée), pensez à la faire vérifier chaque année par un professionnel et à l'entretenir régulièrement.

Consommer juste ce qu'il faut et utiliser le moins de produits et les plus simples possibles :

- ✓ **Les produits d'entretien :** évitez les produits avec un pictogramme de danger, préférez le vinaigre blanc, le bicarbonate de sodium, le savon noir... et les produits éco labellisés.
- ✓ **Les cosmétiques :** limitez-en l'utilisation surtout le maquillage, les colorations, les produits parfumés ; préférez les huiles végétales pour vous hydrater et les produits éco labellisés.
- ✓ **Les produits odorants** comme l'encens, les bougies et les désodorisants sont à éviter. Si vous voulez que ça sente bon aérez encore une fois, amusez-vous à créer des pots-pourris ou des pommes d'Ambre et si vous avez un jardin profitez-en pour cueillir quelques fleurs ou branches d'eucalyptus, thym, romarin, roses...
- ✓ **Les pesticides et les répulsifs chimiques** sont à exclure. Le savon noir sera le meilleur ami de vos plantes pour se débarrasser des pucerons. Clous de girofle, agrumes, menthe, lavande, eucalyptus... sont d'excellents répulsifs ou sinon la bonne vieille moustiquaire...

Vous pouvez cuisiner des aliments simples, locaux, de saison et éventuellement labellisés « agriculture biologique ». Préférez le verre, l'inox ou la fonte au plastique pour la conservation ou pour la cuisson.

Evitez de fumer dans son petit cocon (www.tabac-info-service.fr ou 3989).

Prenez soin des appareils de chauffage à combustion : poêle à pétrole, à bois, cheminée, chaudière, chauffe-eau... (nettoyage, respect des conditions d'utilisation et entretien annuel par un professionnel)

Pour la chambre de bébé :

- ✓ Privilégiez les matériaux de construction A+, les peintures naturelles ;
- ✓ Faites les travaux 3 mois au moins avant la naissance de bébé ;
- ✓ Aérez tous les jours avant d'y installer bébé ;
- ✓ Lavez tous les vêtements, doudous et linge de lit avant sa naissance ;



- ✓ Restez simple et ne craquez pas trop vite pour les différents articles de puériculture : un moyen de transport pour la voiture et un lit aux normes en vigueur, une table à langer pour votre dos, des habits, des couches, un gel nettoyant, une baignoire pour le bain, c'est

suffisant ! Pas besoin de crème hydratante, surtout pas de parfum ou autre produit corporel.

Pour plus d'infos : <https://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches/> www.projetfees.fr

Comment se repérer dans tous ces logos ?

Voici les quelques labels, publiques ou privés, dans lesquels vous pouvez avoir confiance que ce soit pour votre alimentation, vos cosmétiques, vos vêtements, vos produits d'entretien, vos meubles, vos matériaux de construction...



Pour avoir plus d'informations sur chaque label, allez visiter le site de l'Ademe (Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie) <https://www.ademe.fr/labels-environnementaux>

Et tous les autres logos, à quoi correspondent-ils ?



Le « **Point Vert** » indique que le fabricant a payé une contribution à Eco-emballage, organisme se chargeant du traitement des emballages une fois devenus déchets. De même avec Cyclamed et Eco-systèmes qui sont des organismes de collectes et non de recyclage. Pour savoir si votre emballage se recycle ou non, utilisez le site internet www.consignesdetri.fr



Triman vous indique simplement comment trier votre emballage.



Tidy man vous incite juste à être propre et à jeter l'emballage dans une poubelle.



L'**anneau de Möbius** signifie que votre produit est techniquement recyclable... Sans garantie qu'il soit pour autant recyclé car cela dépend de vous et des infrastructures de recyclages autour de chez vous.



S'il y a un pourcentage au centre le logo, change complètement de sens. Il précise alors que le produit ou l'emballage contient un certain pourcentage de matières recyclées.

Et on perd la notion d'objet possiblement recyclable.



L'abréviation au bas d'un triangle noir composé de trois flèches au milieu desquelles est inscrit un numéro correspond à un des 7 types de plastique : PET (Polyéthylène téréphtalate) ; PEHD (Polyéthylène haute densité) ; PVC (Polychlorure de vinyle) ; PEBD (Polyéthylène basse densité) ; PP (Polypropylène) ; PS (Polystyrène) ; autres plastiques. Ce logo n'indique en rien que le produit est recyclable. Seuls le PET (bouteille ou bidons transparents ou colorés) et le PEHD (bouteilles ou bidons opaques) sont recyclés.



Il indique que l'emballage est conforme à la législation européenne concernant les matériaux destinés à entrer en contact avec des denrées alimentaires mais ne garantit pas qu'il est exempté de matières nocives.



Ce pictogramme signifie que le déchet ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers. Il doit être apporté dans un point de collecte sélectif, du même type.



Il signifie que le produit ne contient pas de chlorofluorocarbones (CFC), gaz impliqué dans la destruction de la couche d'ozone. Or la présence de CFC dans les aérosols est interdite depuis 1990.



La mention **préserve l'environnement** est une auto-déclaration de l'entreprise, aucunement contrôlée et strictement commerciale.

« **Designed in France** » (élaboré en France) ne signifie pas que le vêtement a été fabriqué en France, mais seulement que **le modèle a été dessiné en France**.

Les allégations telles que : « *respecte l'environnement* », « *produit vert* » ou « *produit biodégradable* » sont des affirmations qui ne sont nullement **contrôlées de manière indépendante**.

N'hésitez à visiter le site : www.1000-premiers-jours.fr

Le site des parents et des futurs parents, qui vous proposera des réponses à vos questions de la grossesse aux 2 ans de votre enfant

La Déclaration de Naissance, vous pouvez déjà y penser...

La déclaration de naissance devra se faire dans les 5 jours suivant la naissance. Si le dernier jour tombe un samedi, un dimanche, un jour férié ou chômé, ce délai est prolongé jusqu'au premier **jour ouvrable** suivant.

Vous devrez vous rendre à la Mairie de Saverne avec les documents suivants :

- ✓ Pour les couples mariés : livret de famille et pièces d'identité des deux parents.
- ✓ Pour les couples non mariés ou célibataires : pièces d'identité des deux parents en couple ou du parent célibataire, un justificatif de domicile de moins de 3 mois pour le père ; le livret de famille si le couple a déjà un enfant en commun.

Vérifiez les documents à ramener sur le panneau d'affichage de la maternité lors de votre séjour.

Pour tous ceux et celles qui ne sont pas mariés ou qui se trouvent dans une situation familiale particulière, nous vous recommandons de faire une **reconnaissance anticipée auprès de la mairie de votre domicile**. Elle permettra d'établir à l'avance la filiation de votre enfant avec son ou ses deux parents. Vous devrez fournir une pièce d'identité et un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

Le nom de famille ! A la naissance de votre premier enfant, vous avez le choix de transmettre le nom du père, le vôtre ou les deux. Ce nom s'imposera pour tous les autres enfants à venir de votre couple.

- ✓ Pour les couples mariés : en l'absence de déclaration conjointe de choix de nom, votre enfant prendra automatiquement le nom de son père.
- ✓ Pour les couples non mariés : en l'absence de déclaration conjointe de choix de nom, votre enfant prendra le nom du parent qui aura établi la filiation en premier (par exemple, si le père reconnaît l'enfant après la déclaration de naissance, l'enfant prend le nom de sa mère). Si la filiation est établie simultanément entre vous et votre conjoint, votre enfant prendra le nom de son père.

Pour plus d'infos : www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N15660

Préparez votre séjour à la Maternité et votre retour à la maison

Votre valise

Pour le jour de l'accouchement :

- ✓ Carte de groupe sanguin, carte d'identité, livret de famille ou reconnaissance anticipée et justificatif de domicile ;
- ✓ Formulaire de désignation de personne de confiance, consentement d'anesthésie ;
- ✓ De quoi vous occuper : musique, lecture, jeu de cartes, chargeur du téléphone... ;
- ✓ Un brumisateur ;
- ✓ A boire et à manger pour la personne qui vous accompagne... ;
- ✓ Une tenue pour bébé : bonnet, body, pyjama, chaussettes, gilet et couverture ou plaid.

Pour votre séjour à la maternité :

- ✓ Habits confortables, slips jetables ou en coton, soutien-gorge bien emboîtant, bas de contention ;
- ✓ Pour celles qui allaitent : 2 soutien-gorge d'allaitement ou brassières, coussinets d'allaitement, coussin d'allaitement ;
- ✓ Protections hygiéniques ;
- ✓ Affaires de toilette, serviettes de toilette, sèche-cheveux... ;
- ✓ Un stylo, de quoi vous repérer dans le temps.

Pour votre enfant:

- ✓ Bodies, pyjamas, bonnets en coton, gilets, chaussettes et éventuellement des moufles ;
- ✓ Bavoirs et langes ;
- ✓ Thermomètre électronique, thermomètre de bain ;
- ✓ Une coque pour le transport en voiture, aux normes en vigueur. Exercez-vous avant l'arrivée de bébé à fixer le siège auto dans votre voiture, à plier et déplier votre poussette... Et bon courage!

Les produits nécessaires au change de bébé et au soin du cordon seront fournis par la maternité.

Votre retour à domicile se fera en début d'après-midi, après accord des médecins. Le carnet de santé, les ordonnances pour vous et votre enfant vous seront alors remis.

Vous aurez la possibilité de poursuivre votre accompagnement à domicile avec une **sage-femme libérale**.

Vous pouvez pendant votre grossesse bénéficier d'un **bilan prénatal de prévention** avec une sage-femme libérale ce qui vous permettra de faire connaissance avec la sage-femme qui pourra vous suivre lors de votre retour à domicile (le bilan peut se faire en plus du suivi à la maternité).

Pour trouver votre sage-femme, visitez le site : www.asfla.fr ou les pages jaunes. Le bilan prénatal, ainsi que les visites à domicile par la sage-femme libérale sont pris en charge par l'assurance maladie.

La sortie est envisageable à partir de 48 heures de vie de votre bébé sous condition d'avoir préparé ce retour à domicile., il s'agit dans ce cas d'une **sortie précoce**.

La sortie précoce se prépare pendant la grossesse, il convient de rencontrer une sage-femme libérale pour faire connaissance et préparer le suivi après l'accouchement.

Il faudra également se renseigner auprès du médecin traitant si vous souhaitez qu'il suive votre enfant dès la naissance, s'il prend en charge les nouveau-nés

Avant la sortie, un rendez-vous avec votre sage-femme libérale le lendemain de la sortie et le médecin traitant ou le pédiatre dans les jours qui suivent sont à prendre et signifier à l'équipe.

Signaler votre projet de sortie précoce à la personne qui assure votre suivi de grossesse, celle-ci vous remettra une feuille de sortie précoce pour préciser les rendez-vous, cette feuille est à faire signer par le médecin et la sage-femme libérale qui assureront votre suivi et celui de votre enfant à votre domicile.

Attention certaines situations ne permettent pas une sortie précoce (surveillance du nouveau-né à prolonger, ictère...) même si la sortie avait été préparée et les rendez-vous pris

