



Maternité

Livret d'accueil



“

Chaque année, environ 3 500 bébés naissent dans notre maternité et nous vous remercions d'avoir choisi notre établissement pour l'arrivée de votre enfant.

Ce livret a été conçu pour vous fournir toutes les informations utiles au bon déroulement de votre grossesse, de votre accouchement et de votre séjour à la maternité.

Les professionnels du service de gynécologie-obstétrique s'engagent au quotidien pour que les soins qui vous sont dispensés et les conditions de votre séjour répondent à vos besoins.

Toute l'équipe reste à votre écoute pour toute remarque ou suggestion et vous souhaite beaucoup de bonheur avec votre enfant à venir.

”

Sommaire

Votre agenda de grossesse	6
---------------------------	---

La maternité

Qui sommes-nous ?	8-9
L'équipe	10-11
Les différentes unités	11

Le suivi de votre grossesse

Vos consultations prénatales	13
La consultation prénatale pour le futur co-parent	14
La consultation d'anesthésie	14
Les autres consultations	15
Les échographies	15
Le diagnostic anténatal	16
La préparation à la naissance et à la parentalité	16-17
Le projet de naissance	17-18

Votre séjour à la maternité

Ce qu'il faut prévoir	20
Pour votre séjour	20-21
Pour le séjour de votre bébé	21
Pour la salle de naissance	22
Les visites	23
Pendant votre séjour	24
Le retour à la maison	24

Vos démarches

La CAF	26
L'assurance maladie	26-27
Le congé maternité	27
Le congé paternité	28
Les désagrèments fréquents	30-31
Vous avez des contractions ? Quand venir aux urgences ?	32

Annexes

Accompagnement du retour à domicile	34
Consultation prénatale pour le futur co-parent	35
Livret de présentation de la sortie ultra précoce	36-40
Glossaire	41-42

Votre agenda de grossesse

Mois	Semaines d'aménorrhée	Suivi médical	Administratif	Nos conseils
0	0 : dernières règles			
1	2 : début de grossesse			
1-2	4-6 : retard de règles	Test de grossesse		
2-3	6-11	1^{re} consultation prénatale • bilan sanguin • bilan urinaire • frottis • groupe sanguin	Déclaration : • à la sécurité sociale • à l'employeur (non obligatoire mais recommandé)	Choisissez : • la maternité où vous souhaitez accoucher • une sage-femme (SF) libérale • éventuellement le futur mode de garde Si besoin, informez le médecin du travail
	11-14	1 ^{re} échographie • dépistage trisomie 21		
		Entretien prénatal précoce		Avec votre SF libérale
4	14-18	2^e consultation prénatale • dépistage trisomie 21 (si non faite avant)		
5	18-22	3^e consultation prénatale		
	21-24	Échographie 2 ^e trimestre		
6	24-28	4^e consultation prénatale • bilan sanguin • test du diabète (prévoir 2h au labo)		Programmez la préparation à la naissance avec votre SF Visitez la maternité
7	28-32	5^e consultation prénatale		
	30-35	Échographie 3 ^e trimestre		
8	32-37	6^e consultation prénatale • bilan sanguin • dépistage vaginal streptocoque B	Si vous n'êtes pas mariée, reconnaissance anticipée pour le futur co-parent, en mairie ou au bureau d'état civil de l'hôpital	Réfléchissez au futur mode d'alimentation de bébé Préparez votre valise
		Consultation d'anesthésie		Pour assurer la sécurité d'une éventuelle anesthésie
9	37-41	7^e consultation prénatale		
		Accouchement	Déclaration de naissance : • à la mairie dans les 5 jours • sécu, CAF, mutuelle...	Pensez à votre contraception
+ 1/2	+ 6/8	Visite postnatale		Reprenez votre suivi gynécologique avec votre SF ou votre médecin Revoyez votre contraception

*Rendez-vous obligatoires

La maternité



Qui sommes-nous ?

Au cœur du CHI André Grégoire, à Montreuil, notre maternité accueille toutes les futures mères au cours de leur grossesse et pour leur accouchement. Maternité dite de type 3, elle regroupe une équipe de professionnels expérimentés et spécialisés lui permettant d'accueillir chaque année plus de 3500 naissances et de proposer tous types de prise en charge, en partenariat étroit avec les professionnels de ville de l'intercommunalité.

Environ la moitié des grossesses suivies à Montreuil et des accouchements qui y ont lieu sont normaux et assurés par les sages-femmes.

Notre maternité dispose également de nombreux équipements permettant de prendre en charge des femmes présentant des pathologies préexistantes à la grossesse, ou des pathologies se déclarant pendant celle-ci : néonatalogie, réanimation néonatale et adulte, ainsi que l'ensemble des spécialistes et des services de l'hôpital.

La prise en charge des urgences obstétricales et gynécologiques est assurée 24h/24.



Une maternité au cœur des réseaux de soins

Notre maternité s'engage à favoriser l'accès, la continuité des soins, et l'interdisciplinarité tout au long du parcours de soins de la femme enceinte. Afin de renforcer la coordination des prises en charge médicales, sociales et psychologiques, elle collabore au quotidien avec les professionnels de santé du territoire : médecins traitants, sages-femmes libérales, centres de PMI...

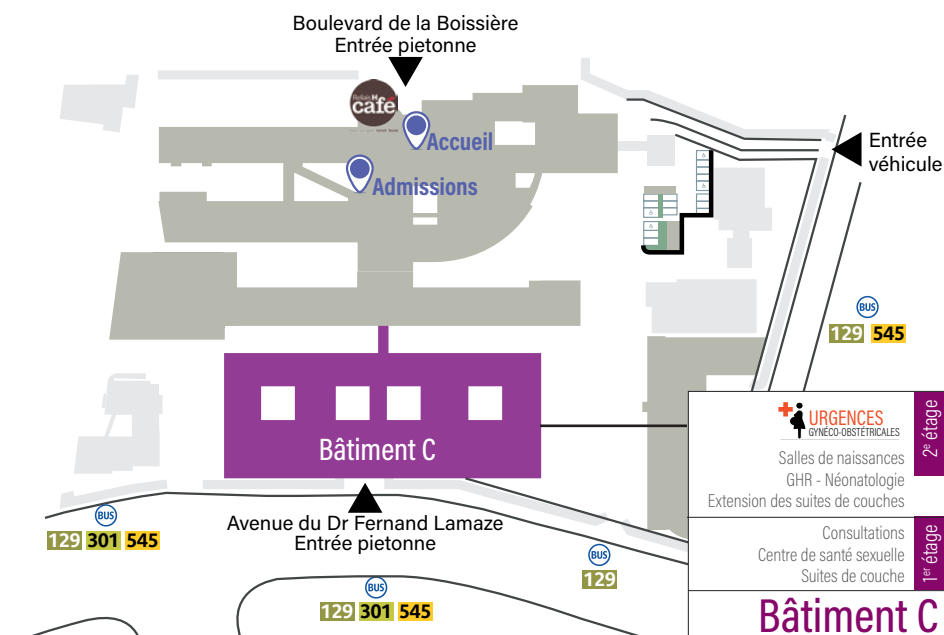
Le Centre Hospitalier Intercommunal André Grégoire

Situé à Montreuil, aux portes de Paris, le CHI André Grégoire regroupe l'ensemble des prises en charge médico-chirurgicales allant de la naissance à la personne âgée, en passant par l'enfant et l'adulte.

Il propose une offre de soins spécialisés et généralistes en médecine, chirurgie, pédiatrie et gynécologie-obstétrique. Il dispose d'un vaste plateau de consultations et d'une capacité d'hospitalisation de 396 lits et places. Il intègre également des services d'urgences adultes, pédiatriques et gynéco-obstétricales, des équipements d'imagerie (IRM, scanner), de biologie et d'explorations fonctionnelles de pointe, ainsi qu'un service de pharmacie-stérilisation-hygiène qui intervient dans la prise en charge médicamenteuse de ses patients et la prévention des infections associées aux soins.

Centre de soins, de formation universitaire et de recherche clinique, son offre de soins complète lui permet d'assurer un rôle de premier recours sur son territoire, tout en constituant des pôles de référence dans plusieurs disciplines : dialyse, cardiologie, périnatalité, urologie...

Il est aujourd'hui l'un des trois établissements de santé qui constituent le GHT Grand Paris Nord-Est (Aulnay, Le Raincy-Montfermeil et Montreuil).



L'équipe

De nombreux professionnels interviennent dans le cadre de votre suivi de grossesse et jusqu'à la naissance de votre enfant. L'ensemble de l'équipe de la maternité est à votre écoute et à votre disposition pour permettre le bon déroulement de votre grossesse et de votre accouchement.



Les sages-femmes sont vos interlocuteurs privilégiés

Présents à chaque étape de votre grossesse, ils vous accueillent dès les premiers instants et vous informent sur le déroulement de votre grossesse, votre accouchement et votre séjour à la maternité. Ils prennent également en charge le suivi de votre grossesse et de votre accouchement jusqu'à votre sortie de la maternité.

Le chef de service, les cadres de santé et les coordonnateurs-trices en maïeutique sont chargés de l'organisation générale de la maternité.

Les gynécologues-obstétriciens et les anesthésistes sont responsables de votre surveillance clinique et de vos traitements médicaux, ainsi que de ceux du bébé à venir. Ils forment et encadrent les internes et les étudiants.

Les pédiatres sont responsables de la surveillance clinique et des traitements médicaux des nouveau-nés. Ils vous conseilleront pour le retour à la maison.

Les infirmier.es/puéricultrices et les auxiliaires de puériculture prodiguent les soins aux nouveau-nés et vous conseillent tout au long de votre séjour.

Les assistantes sociales vous aideront à résoudre d'éventuelles difficultés administratives, professionnelles ou familiales.

Les psychologues peuvent intervenir, si vous le souhaitez ou sur avis médical.

Les diététiciennes vous accompagnent pour maintenir votre équilibre alimentaire et physique.

D'autres personnels, praticiens, soignants, administratifs ou techniques participent, chacun dans son domaine d'activité, au bon déroulement de votre séjour.

Le CHI André Grégoire a également une mission de formation. Sous le contrôle de professionnels confirmés, des étudiants peuvent participer à votre prise en charge.

Les différentes unités

Notre maternité regroupe plusieurs unités de soins. Selon votre situation, vous pourrez être accueillie dans l'une des unités suivantes.



L'unité GHR

L'unité Grossesses à Haut Risque se situe au 2^e étage de la maternité. Elle est le lieu d'hospitalisation pour les grossesses qui nécessitent une surveillance spécifique ou un traitement particulier.



Les Urgences gynécologiques et obstétricales

Les Urgences gynécologiques et obstétricales se situent au 2^e étage de la maternité. L'équipe prend en charge 24h/24 les pathologies gynécologiques, les pathologies liées à la grossesse ou les pathologies liées aux suites de couches. En cas de doute, vous pouvez appeler au 01 49 20 31 09 avant de vous y rendre.



Les suites de couches

L'unité des suites de couches est celle qui vous accueille après la naissance de votre bébé. Composée de 37 chambres avec salle de bain, toilettes et table à langer, elle se situe au 1^{er} étage de la maternité.



L'unité Kangourou

L'Unité Kangourou est située au sein des suites de couche au 1^{er} étage. Composée de 6 chambres, elle accueille les nouveau-nés nécessitant des soins particuliers. Au sein de l'unité Kangourou, la maman occupe une chambre individuelle avec son nouveau-né et participe activement aux soins avec l'équipe soignante.



Le suivi de votre grossesse

Dans notre maternité, nous travaillons en lien étroit avec les praticiens de ville (médecins, sages-femmes...) qui assurent votre prise en charge médicale en collaboration avec l'hôpital, pendant et après la grossesse.

Trois rendez-vous au moins sont recommandés à la maternité :

- La consultation d'inscription
- La consultation obstétricale du 9^e mois
- La consultation avec l'anesthésiste.

Vos consultations prénatales

Au cours de votre grossesse, sept consultations sont recommandées et prises en charge par la sécurité sociale.

Retrouvez votre agenda de grossesse page 6.

À partir du 4^e mois de grossesse et jusqu'à l'accouchement, votre suivi de grossesse implique un examen par mois.

Cet examen peut être réalisé par une sage-femme de PMI ou libérale, un médecin généraliste ou un gynécologue-obstétricien.

À chaque consultation, votre médecin ou votre sage-femme vous interroge sur les événements survenus depuis la dernière consultation. Il répond à vos questions. Il vous examine pour s'assurer de votre état de santé et celui de votre enfant : poids, tension, mesure de la hauteur de l'utérus, bruit du cœur fœtal...

Si nécessaire, il prescrit d'autres examens.

La consultation prénatale pour le futur co-parent

La santé de votre futur enfant dépend de celle de ses deux parents. Il existe à Montreuil une consultation spéciale dédiée au futur co-parent. Il lui sera proposé de réaliser un bilan de santé incluant notamment une vérification du carnet de vaccination, le dépistage d'infections sexuellement transmissibles...

Pour prendre rendez-vous veuillez contacter le 07 87 50 01 55 ou écrire à l'adresse suivante : consultation.paternite.montreuil@ght-gpne.fr

Lieux de consultations :

Au CeGIDD de l'hôpital André Grégoire 56 boulevard de la Boissière à Montreuil
Au CMS Savaterra, tour Altaïs, 4^e étage, 1 place Aimé Césaire à Montreuil

La consultation d'anesthésie

La consultation d'anesthésie a pour objectif de renseigner l'équipe qui vous prendra en charge le jour de votre accouchement et de lui apporter des précisions sur vos antécédents médicaux, chirurgicaux et anesthésiques, vos éventuelles allergies, vos traitements, et le déroulement de votre grossesse.

Les autres consultations

En complément de ce suivi et selon votre situation, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge médicale spécifique (addictologie, diabète gestationnel...). Vous pouvez également bénéficier pendant votre grossesse d'un accompagnement complémentaire :

Séances d'ostéopathie

Sans danger durant la grossesse, l'ostéopathie peut vous aider à soulager les désagréments bénins mais gênants de la grossesse : douleurs articulaires ou abdominales, reflux...

Les échographies

Trois échographies obstétricales sont prévues au cours de la grossesse, chacune ayant un objectif précis :

- la 1^{ère} est pratiquée autour de 12 semaines d'aménorrhée. Elle permet de confirmer le terme de la grossesse et de déterminer le nombre d'embryons. Elle peut être associée au dépistage de la trisomie 21.
- la 2^e est pratiquée autour de 22 semaines d'aménorrhée. Elle a pour objectif d'évaluer la croissance du fœtus et de dépister certaines malformations.
- la 3^e est pratiquée autour de 32 semaines d'aménorrhée. Elle permet notamment de vérifier la croissance du fœtus et sa présentation.



Attention, l'utilisation de crème sur le ventre juste avant la réalisation de l'examen peut le rendre plus difficile. N'utilisez pas de cosmétiques sur votre ventre dans les 2 jours qui précèdent votre examen.

Les échographies sont avant tout des examens médicaux : si dans la plupart des cas tout se passe bien, il peut arriver que l'échographiste exprime des doutes ou voit des anomalies, la présence d'enfants n'est donc pas autorisée. En revanche, un accompagnant adulte peut assister à l'examen.

Le diagnostic anténatal

Si un contrôle échographique spécialisé est nécessaire, une consultation dédiée appelée « *diagnostic anténatal* » vous prendra en charge et vous accompagnera en répondant à vos interrogations de la manière la plus claire et transparente possible.

Quand s'inscrire à la maternité ?

Vous pouvez vous inscrire dans notre maternité après votre échographie du 1^{er} trimestre.

- Sur www.gh-t-gpne.fr à l'aide du formulaire dédié
- Au 01 49 20 72 38 du lundi au vendredi de 9h30 à 13h
- Sur place, à l'accueil des consultations de gynécologie-obstétrique (bâtiment C - 1^{er} étage)
- Mettez vos bas de contention

La préparation à la naissance et à la parentalité

L'assurance maladie prend en charge 7 séances de préparation à la naissance et à la parentalité, ainsi qu'un entretien approfondi vers le 4^e mois de grossesse, appelé « entretien prénatal précoce ».

À l'hôpital

Parmi ces sept séances, l'une est dédiée à la préparation du retour à domicile et à la visite de la maternité. Si les conditions d'activité le permettent, cette visite guidée vous emmène dans les différents services de la maternité. Les sage-femmes qui animent ces ateliers vous informent sur les motifs de consultations aux urgences en fin de grossesse. Elles vous présentent le rôle et les missions de la sage-femme libérale, de la PMI etc. Elles insistent sur l'importance pour vous et votre bébé d'être suivie régulièrement par un professionnel de santé dans les

semaines qui suivent votre sortie de la maternité. C'est l'occasion pour vous de poser toutes vos questions.

À la maternité de Montreuil, vous pouvez sortir entre 24h et 48h après votre accouchement. Si votre accouchement s'est bien passé, que vous et votre bébé êtes en bonne santé, vous pouvez en bénéficier après avoir donné votre accord. Vous trouverez en annexe pages 36-40 des précisions sur cet accompagnement. Renseignez-vous auprès de l'accueil des consultations maternité.

Des consultations de préparation à l'allaitement maternel sont proposées sur RDV pour les femmes qui souhaitent allaiter leur bébé. Renseignez-vous auprès de l'accueil des consultations maternité.

En ville

Les autres séances de préparation à la naissance et à la parentalité sont assurées par les sage-femmes libérales, ou de PMI dans certains cas. Elles sont indispensables pour envisager sereinement la fin de votre grossesse, l'accouchement, un éventuel allaitement et l'arrivée de bébé à la maison. Elles vous permettront notamment de comprendre les modifications de votre corps et les différentes phases du travail et de l'accouchement. Cette préparation peut prendre différentes formes : groupes de parole, yoga, sophrologie, préparation en piscine, haptonomie...



Les sage-femmes libérales assurent une partie du suivi de grossesse et des visites à domicile après l'accouchement, en collaboration avec la maternité.

Le projet de naissance

Peut-être avez-vous déjà entendu parler du projet de naissance, par votre sage-femme, des amies ou les réseaux sociaux ? Dans notre maternité, nous pensons qu'au-delà de l'élaboration d'un document, l'écriture de ce projet favorise le dialogue entre futurs parents et professionnels de santé et permet de « penser la naissance » et l'arrivée de votre enfant.

Ce n'est pas obligatoire, mais la rédaction de ce projet peut vous aider :

- à bien vous informer sur le déroulement pratique d'une grossesse et d'un accouchement
- à envisager les issues possibles et à connaître les choix que vous pouvez exprimer en fonction de votre situation personnelle, des équipes et de ce que peut proposer la maternité

- à mieux exprimer vos souhaits, en y réfléchissant individuellement et au sein de votre couple
- à diminuer vos peurs et vos angoisses face à l'accouchement qui est toujours un moment d'incertitude
- à être acteurs de votre accouchement et de cette naissance.

Mais le projet de naissance, ce n'est pas...

- un contrat : il n'a pas de valeur légale
- la garantie d'un accouchement idéal ou sans complication
- exclusivement réservé aux accouchements dits « naturels » ou sans péridurale
- synonyme d'un accouchement non médicalisé



N'oubliez pas, le projet de naissance ne s'arrête pas à une simple liste de souhaits « je veux / je ne veux pas » : il devient le support d'une réflexion, d'un échange avec ceux qui vous accompagneront avant, pendant et après votre accouchement.

Les étapes d'élaboration du projet de naissance

1. S'informer et dialoguer

Avant de « penser son accouchement », la première étape est de s'informer. L'entretien prénatal précoce, les séances de préparation à la naissance et la visite de la maternité sont pour cela des moments privilégiés.

À l'issue de ces différents échanges avec les professionnels de santé et si vous l'estimez nécessaire, vous pourrez exprimer sur le papier ce que vous souhaitez partager avec l'équipe.

2. Formuler votre 1^{ère} version

Cette étape vous permet de formaliser un document qui reprend vos souhaits, ou à l'inverse ce que vous ne souhaitez pas, dans la mesure de ce qui est possible. C'est aussi et surtout un document où vous pouvez formuler des questions à l'équipe, exprimer vos peurs ou relater une expérience difficile que vous avez du mal à formuler oralement, pour que l'équipe puisse adapter sa pratique aux circonstances.



Ce projet se discute avant, pendant, mais aussi après la naissance, surtout si elle s'est déroulée d'une façon inattendue. N'hésitez pas à en reparler *a posteriori*.

3. Faire évoluer son projet de naissance

Un projet de naissance ne doit pas être figé : c'est un projet modulable qui s'adapte à vos réflexions, mais aussi aux exigences de la situation réelle, médicale, organisationnelle et sécuritaire. Votre consultation du 9^e mois à la maternité est un moment privilégié pour en rediscuter avec l'équipe.

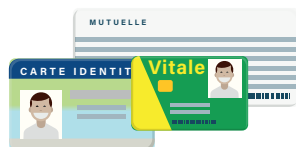


Au 3^e trimestre, il est temps de préparer votre valise de maternité. Laissez-la à portée de main et n'oubliez pas les documents administratifs.

Ce qu'il faut prévoir

Vos documents administratifs

- une pièce d'identité
- votre carte de sécurité sociale ou attestation
- votre carte de mutuelle
- le livret de famille
- une reconnaissance anticipée si nécessaire
- votre dossier médical de suivi de grossesse



Le jour de votre sortie, pensez à faire apporter un moyen de transporter pour bébé (poussette, siège-auto, porte-bébé...)

Avant de venir à l'hôpital, prenez le temps de vous préparer

- Prenez une douche
- Ôtez vos bijoux, piercings et vernis à ongles
- Mettez vos bas de contention

En cas de fièvre ou en cas d'urgence, présentez-vous aux urgences sans attendre !

Pour votre séjour

- 4 tenues confortables pour la journée et 3 pour la nuit (en coton, jusqu'aux genoux et ouverte devant si allaitement)



- 2 serviettes de toilette (1 grande, 1 petite)



- 1 tenue pour sortir (de saison)

- Votre nécessaire de toilette (savon, shampoing, dentifrice, brosse à dents...)



- Au moins 8 slips jetables ou en coton (grande taille)



- 1 paire de chaussons (confortable et sécuritaire)



- 2 paquets de serviettes hygiéniques de nuit



- 1 stylo (pour noter les repas de bébé)



Si allaitement :

- 2 soutiens-gorge d'allaitement (2 tailles au dessus de la taille habituelle)



- 1 boîte de coussinets d'allaitement (non plastifiés)



Pour le séjour de votre bébé

- 6 bodys (manches longues ou courtes selon la saison)



- 1 paquet de couches 3-4 kg



- 6 pyjamas



- 3 capes de bain ou serviettes



- 4 brassières de laine



- 2 serviettes pour le plan de change



- 6 paires de chaussettes



- 1 brosse ou peigne



- 1 bonnet en coton, des chaussons et des vêtements de sortie (selon la saison)



- 1 savon liquide corps et cheveux adapté au nouveau-né



- 6 bavoirs



- 1 tenue pour la sortie (de saison)



- 1 thermomètre adapté au nouveau-né



- 1 gigoteuse (adaptée à la taille)



- 1 paquet de carré de coton



Pour la salle de naissance

Vous pouvez prévoir un petit sac à part avec quelques affaires utiles :

Pour vous

Slips jetables

Brumisateur

Musique

Bouteille d'eau

Coussin d'allaitement



Les premiers habits de bébé

1 body

1 pyjama

1 bonnet

1 paire de chaussettes

1 turbulette/gigoteuse
(selon la température)



Quelles sont les habitudes de notre maternité ?

Les positions pendant le travail et l'accouchement

Il n'y a ni obligation ni interdit a priori, dans les limites des possibilités de la salle de naissance. Tout se discute avec la sage-femme qui vous prendra en charge le jour J. La salle d'accouchement dispose de ballons et vous pouvez apporter le matériel que vous souhaitez utiliser : coussin d'allaitement, oreiller, musique, brumisateur, bouillotte...

L'épisiotomie et l'expression utérine

Le taux d'épisiotomie à la maternité de Montreuil est parmi les plus faibles de la région Île-de-France; il se situe autour de 3%. L'épisiotomie n'est pratiquée que dans les situations où elle est réellement nécessaire.

L'expression utérine (fait d'appuyer très fort sur l'utérus de la maman AVANT la sortie de la tête du bébé) n'est pas pratiquée à Montreuil.

Les accompagnants

En salle de naissance, un accompagnant unique est admis avec la future maman. C'est à vous de le choisir (coparent, mère, amie...). Lors d'une éventuelle césarienne, et si cela est possible (en fonction de l'activité et de l'urgence), l'accompagnant peut entrer au bloc opératoire avec la future maman.

Les visites

Les visites sont autorisées tous les jours de 13h à 20h, sauf pour le co-parent qui peut venir à tout moment.

Seuls 2 visiteurs sont autorisés dans la chambre.

Les enfants ne sont pas autorisés, à l'exception des frères et soeurs, s'ils ne sont pas malades.

Afin de respecter le sommeil des mamans, nous vous prions de vous déplacer dans le calme dans le service.

Certaines situations, comme les pics épidémiques, peuvent limiter les autorisations de visites. Merci de respecter l'affichage et les consignes du personnel.



Pendant votre séjour

Votre séjour à la maternité est très court. Profitez de ce moment pour faire connaissance avec votre bébé et vous reposer.

Durant votre séjour, l'auxiliaire de puériculture vous accompagnera dans les différents soins à apporter à votre enfant (bain, soin du cordon...) et dans la mise en place de l'allaitement maternel ou artificiel.

La sage-femme surveillera votre état de santé tout au long de votre séjour.

La veille de votre sortie, elle vous donnera des conseils sur les différents aspects de votre retour à domicile : suivi médical à organiser, contraception, prévention et motifs de consultation.

La durée d'hospitalisation est variable en fonction de votre état de santé et celui de votre enfant.

Le pédiatre assure la prise en charge médicale du nouveau né en suites de couches. Il examine votre bébé à deux reprises, une première fois dans les 24 premières heures de vie, une seconde fois avant votre sortie de maternité.

Le retour à la maison

Les sorties de la maternité se font le matin.

Lors de votre départ, il est impératif de passer au bureau des admissions, afin de clôturer votre dossier et recevoir le bulletin de situation, indispensable aux organismes de sécurité sociale et aux mutuelles. Si vous êtes hospitalisée en dehors de votre congé maternité, il fera également office d'arrêt de travail.



Ce projet se discute avant, pendant, mais aussi après la naissance, surtout si elle s'est déroulée d'une façon inattendue. N'hésitez pas à en reparler *a posteriori*.

Vous pouvez effectuer la déclaration de naissance directement au sein de l'hôpital. Le bureau d'état civil vous accueille du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h45 à 18h, au RDC du bâtiment B.



Vos démarches administratives

Le service social

Il vous aidera à résoudre d'éventuelles difficultés administratives, professionnelles ou familiales.

Vous pouvez prendre RDV directement dans le service des consultations maternité, au 1^{er} étage du bâtiment C ou par téléphone au 01 49 20 31 91.

La CAF (Caisse d'Allocations Familiales)

Une déclaration de grossesse doit être effectuée à l'aide du formulaire médical spécifique établi par un médecin ou une sage-femme.

Les deux premiers feuillets sont à adresser impérativement à la CAF dans les quatorze premières semaines de la grossesse (en général à l'issue de la première échographie) : ils permettent d'avoir accès aux prestations familiales.

Ces prestations comptent, sous conditions de revenus, la prime à la naissance ou à l'adoption, les allocations familiales, les aides pour les gardes d'enfants, congés parentaux...



Plus d'informations : www.caf.fr

L'assurance maladie

Le dernier feuillet de la déclaration de grossesse est à adresser à l'organisme d'assurance maladie dont vous dépendez. Il vous permettra d'avoir accès aux prestations de l'assurance maternité et maladies spécifiques.

Après votre accouchement, pensez à déclarer sans attendre la naissance de votre enfant à votre caisse d'assurance maladie :

- Sur votre compte ameli, rubrique Mes démarches > Déclarer la naissance de mon enfant
- Par téléphone au 36 46

- Par courrier en remplissant le formulaire « Demande de rattachement des enfants mineurs à l'un ou aux deux parents assurés » à adresser à votre caisse d'assurance maladie accompagné d'une copie de l'acte de naissance ou livret de famille mis à jour.

Votre enfant bénéficiera d'une prise en charge à 100 % pour les frais d'hospitalisation et des soins délivrés en établissement de santé dans les trente jours qui suivent la naissance.



Plus d'informations : www.ameli.fr

- Par téléphone au 36 46 (service gratuit + coût de l'appel)
- Sur votre compte ameli, où vous retrouverez les rubriques de démarches en ligne et des conseils personnalisés



Pensez à mettre à jour votre carte vitale :

- après la déclaration de grossesse
- au 6^e mois de grossesse
- dès réception de la confirmation de la prise en compte de la déclaration de naissance



Le congé maternité

La salariée enceinte n'a pas obligation de révéler son état de grossesse, que ce soit au moment du recrutement - même pour un contrat à durée déterminée (CDD - pendant la période d'essai ou pendant l'exécution du contrat de travail). En effet le Code du travail prévoit uniquement l'obligation d'informer l'employeur avant de partir en congé maternité. La salariée informe donc son employeur de son état de grossesse au moment où elle le souhaite, par écrit ou verbalement.

La durée du congé maternité*

Type de grossesse	Situation familiale	Semaines de congé prénatal	Semaines de congé postnatal
Unique	L'assurée ou le foyer a moins de deux enfants à charge ou nés viables	6	10
	L'assurée ou le foyer a déjà la charge d'au moins deux enfants nés viables	8	18
Gémellaire	L'assurée attend des jumeaux	12	22
Triple ou plus	L'assurée attend des triplés ou plus	24	22

*Ces dates sont calculées à partir de votre date présumée d'accouchement.

À savoir

La salariée enceinte peut, avec l'avis favorable du médecin ou de la sage-femme qui suit la grossesse, reporter une partie de son congé prénatal (3 semaines maximum) après son accouchement.

Certaines situations peuvent donner lieu à des prolongations de l'arrêt de travail :

- en cas de prématurité
- congés dit « pathologiques »
- congés dits « de suites de couches pathologiques »

Le congé paternité

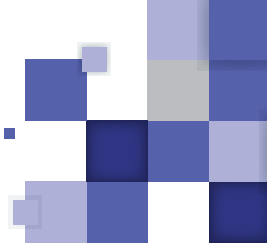
Le coparent a le droit à un congé de paternité et d'accueil de l'enfant. Il doit en faire la demande à son employeur au moins un mois avant la date souhaitée de début de congés. Il peut bénéficier d'un congé paternité dans un délai de 4 mois à compter de la naissance.

Plus d'informations :

- auprès de la caisse d'assurance maladie dont vous dépendez ameli.fr/assure/droits-demarches/famille/maternite-paternite-adoption
- auprès de votre DRH, des représentants du personnel ou d'une organisation syndicale
- auprès de la direction générale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi (Direccte) : www.direccte.gouv.fr
- auprès du Ministère du Travail et de l'Emploi par téléphone au 3939 ou sur travail-emploi.gouv.fr



Les désagréments fréquents...



Si vous êtes inquiète, pour avoir un conseil ou pour prévenir de votre venue, vous pouvez contacter les urgences gynéco-obstétricales 24/24h au 01 49 20 31 09.

Les nausées et les vomissements

Ils sont très fréquents en début de grossesse. Cela peut être très désagréable mais reste sans gravité, même si vous vomissez tous les jours. Pour les limiter, fractionnez vos repas : mangez et buvez régulièrement et en petites quantités. Si besoin, vous pouvez vous faire prescrire par votre médecin ou votre sage-femme des traitements médicaux ou prendre un RDV d'acupuncture.

En cas de vomissements répétés ou survenant au 3^e trimestre, consultez aux urgences.

La constipation

Elle peut être gênante, voire causer des hémorroïdes qui sont très fréquentes en cours de grossesse. Pour l'éviter, pensez à vous hydrater suffisamment et manger des fibres en quantité suffisante : céréales complètes, légumes verts, pruneaux...

Les douleurs ligamentaires

Elles sont fréquentes, surtout au 2^e trimestre. Elles se caractérisent par une douleur dans le bas du ventre, comme des crampes ou des décharges électriques, apparaissant aux mouvements et diminuant au repos. Elles peuvent être très handicapantes mais ne nécessitent pas de venir consulter aux urgences. Si elles sont gênantes, parlez-en à votre sage-femme ou votre médecin.

Face aux reflux gastro-oesophagiens

- privilégiez des repas légers le soir, au moins 2 heures avant de vous coucher
 - évitez le sucré en fin de repas
 - diminuez graisses, caféine, boissons gazeuses, chocolat, jus d'orange, épices, tomate
 - utilisez du bicarbonate de sodium en petite quantité dans les sauces ou l'eau pour améliorer les symptômes
 - préférez la position demi-assise pour dormir et le port de vêtements lâches.
- Si les symptômes demeurent, parlez-en à votre sage-femme ou votre médecin.

En cas de fièvre - lorsque votre température est supérieure ou égale à 38° (prise sous le bras) ou 38,5°C (dans l'oreille ou avec un thermomètre infra-rouge), **ne prenez pas de médicament qui font baisser la fièvre.**
Consultez directement aux urgences.

Les pertes de sang

Elles sont fréquentes pendant la grossesse. Le col de l'utérus est très sensible et saigne facilement. Il est donc fréquent que des traces rouges ou marrons soient retrouvées après un examen ou un rapport sexuel. Cela n'a aucune incidence sur votre grossesse. En fin de grossesse il est fréquent que vous perdiez du sang de couleur marron, souvent avec des sécrétions.

Si vous perdez du sang rouge ou que vous avez des douleurs, consultez aux urgences dans les plus brefs délais.

Vous sentez moins votre bébé bouger ?

Vous devez sentir votre bébé bouger au moins une fois par jour. Si ce n'est pas le cas, allongez-vous au calme et stimulez votre ventre (comme peuvent le faire les échographistes lors des consultations). Vous pouvez aussi manger ou boire quelque chose de sucré. Si vous n'obtenez pas de réponse, consultez aux urgences.

En cas de pertes des eaux

Le liquide amniotique peut couler de façon franche ou bien juste par quelques gouttes à chaque mouvement. Il est transparent, comme l'eau du robinet. Il est important de noter l'heure à laquelle vous constatez cette perte de liquide et de venir à la maternité dans les heures qui suivent. Si le liquide n'est pas transparent, consultez aux urgences.

Face aux varices et/ou oedèmes

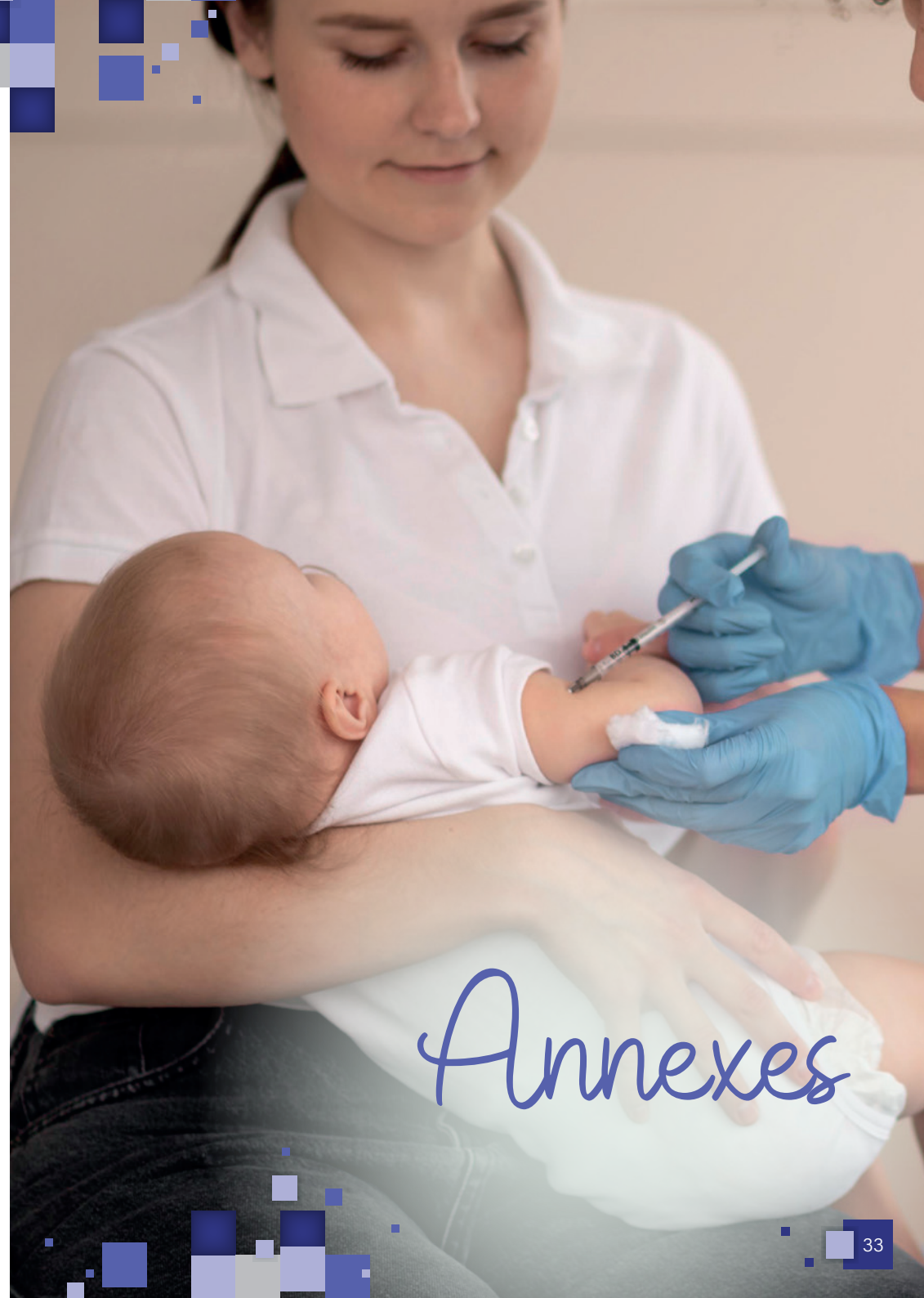
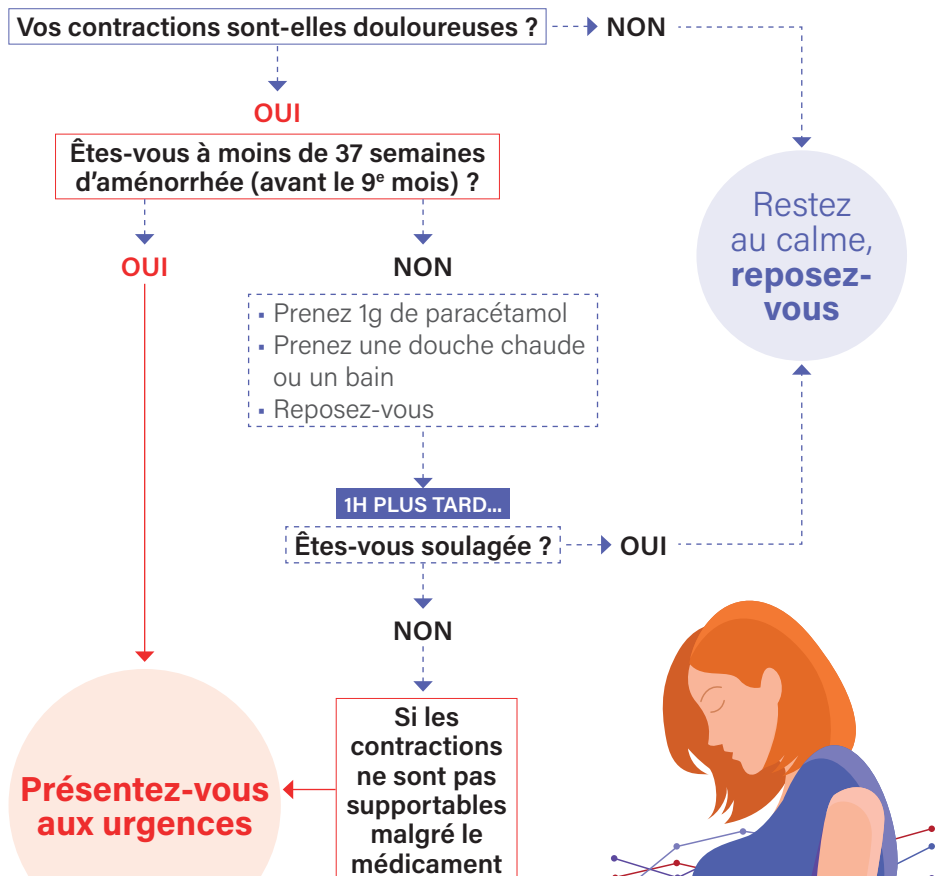
Il est recommandé de porter des bas de contention dès le début de grossesse. Vous pouvez aussi appliquer de l'eau froide sur vos jambes après la douche et dormir les jambes légèrement surélevées.

En cas de maux de tête

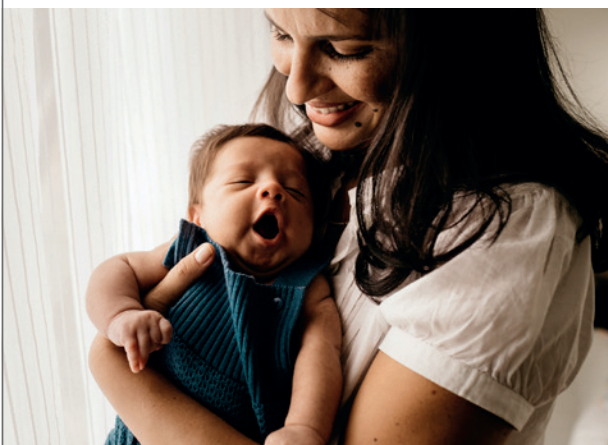
Hydratez-vous et restez au calme. Vous pouvez prendre 1g de paracétamol. Si les symptômes persistent, s'ils sont associés à d'autres signes ou si la douleur s'aggrave, consultez aux urgences.

Vous avez des contractions ?

Quand venir aux urgences ?



Accompagnement du retour à domicile



Les professionnelles de liaison et d'accompagnement (LEA) de la maternité sont présentes du lundi au samedi.

Elles se présenteront à vous dans votre chambre après votre accouchement pour vous proposer :

- . Un lien avec une sage-femme libérale, la PMI ou tout autre professionnel de santé pour votre accompagnement et votre surveillance médicale après la sortie de maternité
- . Un soutien dans la mise en place de votre allaitement maternel, en complément de l'équipe de la maternité

N'hésitez pas à préparer toutes vos questions concernant votre retour à domicile, nous pourrons y répondre lors de ce temps d'échange.

Bon séjour à la maternité !

JE VAIS ÊTRE PÈRE

Je fais un bilan de santé avant la naissance de mon enfant



Consultation individuelle, gratuite et rapide

Prenez rendez-vous par téléphone ou SMS au 07 87 50 01 55

Par mail : consultation.paternite.montreuil@ght-gpne.fr

En flashant ces codes :

CeGIDD de l'hôpital de Montreuil

56 boulevard de la Boissière,
93100 Montreuil



CMS Savatiero de Montreuil

1 place Aimé Césaire, Tour Allais,
93100 Montreuil



La consultation est gratuite y compris si vous n'avez pas de carte vitale, d'AME ou de PUMA.



La sortie ultra précoce

Un retour à la maison rapidement
après votre accouchement, c'est possible

Livret de présentation



Sommaire

Comment puis-je en bénéficier ?	4
Comment ça se passe ?	5



Votre grossesse et votre accouchement se sont bien passés ?
Vous souhaitez concilier sécurité médicale pendant l'accouchement
et cadre familial après la naissance ?

À la maternité du CHI André Grégoire, vous pouvez sortir entre 24h
et 48h après votre accouchement.

*Inscrivez-vous à l'atelier de préparation du retour à domicile au
secrétariat des consultations maternité .*

Le Centre Hospitalier de Montreuil propose une nouvelle prise en charge personnalisée aux mères qui le souhaitent. Celle-ci consiste en une sortie de la maternité entre 24 heures et 48 heures après l'accouchement. L'objectif est de permettre aux femmes de rentrer à domicile dès que les conditions médicales sont réunies, tout en garantissant la sécurité de la mère et du nouveau-né grâce au suivi rapproché à domicile par une sage-femme libérale.

« Une fois le bas risque défini, la durée de séjour à la maternité n'est pas discriminante pour la sécurité de la mère et du nouveau-né. La durée optimale du séjour serait plutôt fonction de l'organisation de la sortie de la maternité, du suivi médical et de l'accompagnement ultérieur. »

HAS

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Comment puis-je en bénéficier ?

Vous êtes majeure, adhérente au régime général de l'Assurance Maladie et vous remplissez certains critères médicaux pour bénéficier de ce projet en toute sérénité.

Le déroulement de votre grossesse et de votre accouchement sont compatibles avec le projet : une grossesse physiologique sans complications, un accouchement voie basse et des suites immédiates de l'accouchement non compliquées. Votre état de santé et celui de votre bébé sont compatibles avec une prise en charge médicale par une sage-femme à domicile.

4

Comment ça se passe ?

Pendant la grossesse

Un entretien collectif de préparation à la sortie de maternité animé par une sage-femme est proposé aux futurs parents pour préparer le retour à domicile. Vous pourrez à cette occasion poser toutes les questions que vous souhaitez sur les premiers jours à la maison avec votre bébé et préparer au mieux votre sortie de maternité.

Après l'accouchement

Vous pouvez sortir entre 24 heures et 48 heures si l'autorisation de sortie est accordée par l'équipe de maternité :

- La sage-femme
- Le pédiatre après l'examen du nouveau-né

La sage-femme vous confirme votre prise en charge par une sage-femme libérale partenaire du projet.

Après la sortie de la maternité

Trois visites à domicile d'une sage-femme libérale partenaire du dispositif. Elle vous examine ainsi que votre bébé.

Une consultation pédiatrique à la maternité de Montreuil organisée les jours qui suivent votre retour à domicile. Un pédiatre examine votre enfant pour s'assurer qu'il est en bonne santé. Lors de cette visite, vous serez également pris en charge par une auxiliaire de puériculture qui vous guidera dans les soins quotidiens de votre nouveau-né.



5

Informations pendant la grossesse auprès des équipes de la maternité

Pour les femmes dont la grossesse est physiologique (de bon déroulement sans maladie associée), volontaires pour une sortie entre 24h et 48h après l'accouchement.

Accouchement

Accouchement psychologique sans complications.

Séjour réduit en maternité

Autorisation de sortie prononcée par la sage-femme et le pédiatre.

Surveillance du post partum

Par une sage-femme libérale partenaire du projet.

Trois passages à domicile entre la sortie et le 7^e jour après la naissance.

Suivi spécifique du nouveau-né

Consultation pédiatrique à la maternité le 3^e ou le 4^e jour après la naissance.

En cas de nécessité, si l'état maternel le justifie, le couple mère-enfant peut être ré-hospitalisé dans le service de maternité. En cas de nécessité, si le bébé doit être ré-hospitalisé, il peut l'être dans le service de pédiatrie.



Glossaire

Aménorrhée

Absence de règles. Les professionnels de santé comptent le stade de votre grossesse en semaines à partir du premier jour des dernières règles, dites « semaines d'aménorrhée ».

Clarté nucale

Mesure de l'épaisseur de la nuque du fœtus à l'échographie du 1^{er} trimestre. Cette mesure est importante pour mesurer le risque de trisomie 21.

Date présumée d'accouchement

Date de fin de grossesse - également appelée terme. Il existe plusieurs façons de la calculer, qui peuvent donner un résultat différent de quelques jours :

- pour l'assurance maladie : date de début de grossesse inscrite sur la déclaration + 9 mois
- pour les sages-femmes ou les médecins : date de début de grossesse déterminée par l'échographie du 1^{er} trimestre + 41 semaines

Épisiotomie

Incision chirurgicale du périnée pouvant être pratiquée au moment de l'accouchement.

Listériose

Maladie infectieuse transmise par les aliments mal conservés. Souvent bénigne pour la maman (grippe, fièvre), elle peut provoquer des malformations chez le fœtus. Pour cette raison il faut toujours consulter un médecin en cas de fièvre pendant la grossesse.

Péridurale

Anesthésie de la partie inférieure du corps réalisée par une injection lombaire (dans le bas du dos).

Périnée

Région située autour de la vulve et de l'anus, composée de muscles, aussi appelée « plancher pelvien »

Placenta

Organe qui assure les échanges entre la mère et le fœtus. Situé à l'intérieur de l'utérus, il n'existe que pendant la grossesse et est expulsé dans les minutes qui suivent la naissance de l'enfant.

Postpartum

Période qui suit l'accouchement.

Praticien

Médecin ou sage-femme.

Présentation par le siège

Quand le bébé se présente les fesses en bas.

Rééducation périnéale

Séances de musculation destinées à redonner le tonus aux muscles du périnée qui ont été distendus pendant la grossesse et l'accouchement.

Réseau de périnatalité

Organisation destinée à faciliter la coopération entre les professionnels de santé s'occupant des femmes enceintes.

À Montreuil, il existe deux réseaux importants : le réseau NEF, sur tout le territoire du 93 et du nord 77, et le réseau périnatal de proximité qui regroupe uniquement les professionnels autour de l'hôpital de Montreuil.

Rubéole

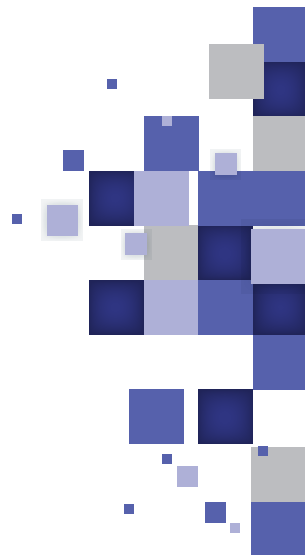
Maladie virale entraînant des malformations graves chez le fœtus lorsqu'elle survient dans les 3 premiers mois. Il existe un vaccin, à réaliser en dehors de la grossesse.

Terme

Voir « date présumée d'accouchement ».

Toxoplasmose

Infection transmise par les aliments (viande mal cuite) ou le contact avec les animaux, souvent bénigne pour la maman mais qui peut provoquer des malformations chez le fœtus.



Pour nous contacter

Standard du CHI André Grégoire : 01 49 20 30 40
Secrétariat des assistantes sociales : 01 49 20 31 91

Pour prendre ou modifier un rendez-vous à la maternité :

- Par téléphone au 01 49 20 72 38 du lundi au vendredi, de 9h30 à 13h
- À l'accueil des consultations de gynécologie-obstétrique
1^{er} étage du bâtiment C, du lundi au vendredi de 9h à 17h.



Nos urgences sont accessibles 7/7 jours et 24/24 h.
Elles se situent au 2^e étage du bâtiment C.

- Urgences avant 25 SA : 01 49 20 10 31
- Urgences après 25 SA : 01 49 20 31 09

SAMU : 15

CHI
André
Grégoire

56 boulevard de la Boissière
93 100 Montreuil
01 49 20 30 40
www.gh-tgpne.fr

Groupement Hospitalier de Territoire
Grand Paris Nord-Est
Aulnay-sous-Bois - Le Raincy-Montfermeil - Montreuil



Restez connectés avec le
#GHTetvous
www.gh-tgpne.fr



GHT Grand Paris Nord-Est



@ghtgrandparisnordest



@ght_gpne



GHT Grand Paris Nord Est