



# MOT D'ACCUEIL

---

Vous attendez un enfant. L'équipe de la maternité du CHU de Saint-Étienne vous accueille pour vous accompagner tout au long de cette aventure. Nous souhaitons vous offrir l'écoute et la sécurité dont vous avez besoin pendant votre grossesse.

Ce livret est destiné à répondre à vos questions, mais sera également un support lors de vos consultations pour vous donner des informations ou échanger sur certains sujets. Nous vous recommandons de l'apporter à chacune de vos visites.

Vous pouvez également vous rendre sur le site internet du CHU de Saint-Étienne, [www.chu-st-etienne.fr](http://www.chu-st-etienne.fr), rubrique réseau de périnatalité ELENA. Un lien est à votre disposition en première page après avoir choisi "je m'inscris à la maternité".

Nous vous invitons également à vous rendre sur le site internet [www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr). Vous découvrirez des idées pour mieux vivre votre nouveau quotidien, pendant la grossesse et les premières années de bébé.

Nous vous souhaitons une belle grossesse et nous vous remercions d'avoir choisi de la vivre dans notre maternité.



« Un bébé rallonge les jours,  
raccourcit les nuits  
et multiplie le bonheur. »

# SOMMAIRE

---



Présentation  
générale P.4



Calendrier de votre  
grossesse P.10



Hygiène de  
vie P.22



9<sup>ème</sup> mois  
Se préparer à la  
naissance P.35

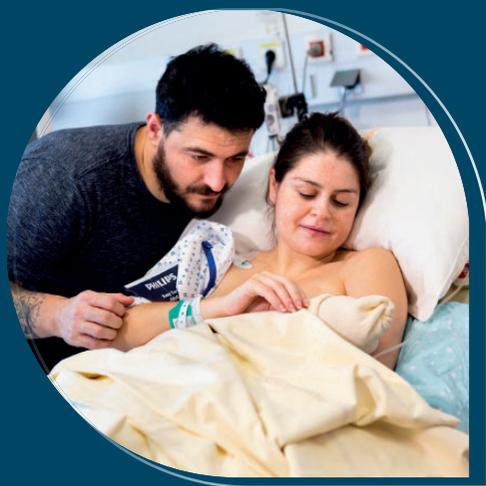


La naissance et le  
séjour à la  
maternité P.41



Informations  
utiles  
P.50





# PRÉSENTATION GÉNÉRALE

# VOTRE MATERNITÉ

---

La maternité du CHU de Saint-Étienne fait partie du service de gynécologie-obstétrique dirigé par le Pr. Céline Chauleur regroupant les secteurs suivants :

- les consultations
- le service pathologie de la grossesse
- les urgences de gynécologie-obstétrique
- le bloc et les salles de naissance
- les services de maternité

La maternité du CHU est de type III, le plus haut niveau de sécurité de la Loire et du Nord de l'Ardèche.

Elle dispose notamment d'une unité de réanimation néonatale.

Elle prend en charge :

- les grossesses physiologiques,
- les grossesses à haut risque,
- les très grands prématurés,
- les nouveau-nés présentant des détresses graves lors de l'accouchement.



# RÈGLES INDISPENSABLES AU BIEN VIVRE ENSEMBLE

---

Le CHU de Saint-Étienne est un hôpital public, dont la mission est de prendre en charge toute patiente nécessitant des soins.

Les relations entre le personnel soignant, les patients, leurs familles et visiteurs, sont fondées sur le respect réciproque.

Si vous avez des souhaits particuliers, merci de les indiquer dès votre inscription pour que nous puissions répondre au mieux à vos attentes.

Le choix de notre établissement implique obligatoirement que vous acceptiez les règles suivantes :

## **1/ En consultation sur rendez-vous (obstétrique, gynécologie, échographie) :**

Vous avez le choix de votre médecin ou sage-femme, homme ou femme. En salle d'examen, vous devrez vous dévêtir en partie. La présence de votre conjoint ou d'un accompagnant est possible (sauf en cas de crise sanitaire).

Comme dans tout hôpital universitaire, les étudiants en médecine et en maïeutique participent aux soins. Nous recueillons votre consentement avant toute consultation et vous pouvez refuser qu'ils réalisent votre examen physique.

La consultation d'anesthésie est obligatoire avant toute opération ou accouchement et il n'y a pas de choix possible du médecin anesthésiste.

---

## **2/ Aux urgences obstétriques ou gynécologiques :**

Les patientes sont reçues et examinées par l'interne de garde ou la sage-femme, homme ou femme, selon le planning établi. Le choix d'être examiné par un homme ou une femme n'est donc pas possible aux urgences.

## **3/ En salle d'accouchement :**

Les accouchements sont effectués par des sages-femmes (homme ou femme). En cas de nécessité, la sage-femme fera appel aux médecins de garde, obstétricien, interne, anesthésiste, pédiatre, selon un tableau de garde pré-établi.

L'équipe de soignants se compose de médecins, sages-femmes, infirmiers, aides-soignants et auxiliaires de puériculture. Elle est mixte et participe à votre prise en charge en salle d'accouchement.

Votre conjoint ou une autre personne de votre choix peut vous accompagner pendant le travail et/ou l'accouchement, en demandant l'autorisation. L'équipe peut lui demander de sortir à tout moment en cas de soins particuliers. Il n'est admis qu'une seule personne accompagnatrice tout au long de votre passage en salle de naissance. Les enfants ne sont pas admis.

*Ce résumé du règlement de l'hôpital a pour objectif d'éviter tout malentendu, de respecter les convictions de chacun et ainsi de favoriser l'ambiance heureuse qui caractérise la maternité.*

Les professionnels ont parfaitement conscience de la particularité de la consultation de gynécologie ou d'obstétrique qui touche à l'intimité psychique et physique des femmes.

Cette consultation nécessite une écoute, une attitude, un dialogue et un examen physique dans un esprit de bienveillance et de respect mutuel.

C'est pourquoi nous proposons à tous les praticiens de France d'adhérer à cette charte et de l'afficher dans les lieux d'attente, et à chaque femme d'en prendre connaissance avant la consultation.

## Charte de la consultation en gynécologie ou en obstétrique

- La consultation en gynécologie ou en obstétrique n'est pas une consultation comme les autres puisqu'elle touche à l'intimité des patientes.
- Le praticien, médecin ou sage-femme, conduit la consultation avec bienveillance et respect, en gardant à l'esprit la particularité de cette consultation et les besoins d'écoute et de dialogue.
- L'examen clinique n'est pas systématique. Par exemple, il n'est pas conseillé lors de la première consultation d'une jeune femme pour contraception, en l'absence de symptômes.
- L'examen clinique est précédé d'une explication sur ses objectifs et ses modalités. Si la femme désire ne pas être examinée, elle est invitée à en faire part en début de consultation.
- L'examen fournit des renseignements que l'imagerie ne peut pas apporter (comme l'état de la vulve, du vagin et du col, la mobilité des organes pelviens, la contraction des muscles ou la cartographie des zones douloureuses et la typologie des douleurs, ou encore l'origine de saignements ou de pertes). Il permet aussi la pratique de prélèvements (frottis, examens bactériologiques).
- L'accord oral de la femme est recueilli avant tout examen clinique.
- La femme doit pouvoir se dévêtir à l'abri des regards, dans le respect de sa pudeur.
- La personne examinée peut être assistée par l'accompagnant de son choix.

- L'examen peut comporter une palpation des seins, une palpation abdominale, un toucher vaginal avec gant ou doigtier, et l'usage de matériels médicaux tels qu'un spéculum ou une sonde endovaginale. Dans certains cas, le recours à un toucher rectal après explications peut être justifié.
- L'examen doit pouvoir être interrompu dès que la patiente en manifeste la volonté. Aucune pression, en cas de refus, ne sera exercée sur elle ; il convient alors de l'informer de l'éventuelle nécessité d'un nouveau rendez-vous pour réaliser l'examen, si celui-ci est indispensable, et de l'informer des limites diagnostiques et thérapeutiques que cette absence d'examen clinique peut entraîner.
- À l'hôpital ou en cabinet de ville, pour former les soignants de demain, un étudiant est susceptible d'assister à la consultation ; la présence d'un tiers, soignant, est soumise au consentement de la femme. Tout geste médical ou examen clinique éventuel pratiqué par l'étudiant est également subordonné à l'accord de la personne examinée.
- Les termes de cette charte s'appliquent à toutes les explorations d'imagerie gynécologiques (telles les échographies endovaginales, les coloscopies, les hystérocopies, les hystéroscopies, les hystérographies, les hystérosonographies, les bilans urodynamiques...), qui doivent également respecter la pudeur de la femme.

*Rédaction : 21 octobre 2021*



CNGOF – Collège national des gynécologues et obstétriciens français

Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français

CEGO – Collège des enseignants de gynécologie-obstétrique **CEGO**



CNEGM - Collège national des enseignants de gynécologie médicale



FNCGM - Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale



SCGP – Société de chirurgie gynécologique et pelvienne

Société de Chirurgie Gynécologique et Pelvienne



SFG - Société française de gynécologie



# CALENDRIER DE VOTRE GROSSESSE

# CALENDRIER DE VOTRE GROSSESSE

## 1/ Les consultations de suivi

Il est recommandé de faire suivre votre grossesse par un ou plusieurs professionnel(s) de santé : sages-femmes, médecins généralistes, échographistes et/ou gynécologues-obstétriciens, selon vos antécédents et le déroulement de votre grossesse. Ce suivi peut se dérouler en cabinet de ville ou en centre hospitalier et comporte une consultation au premier trimestre puis une par mois à partir du 4<sup>ème</sup> mois.

Au CHU, la toute première consultation est dite « d'orientation ». Cette consultation est un temps d'entretien et d'échange privilégié, réalisée par une sage-femme, qui permettront d'adapter au mieux votre suivi en fonction de vos antécédents personnels.



Ensuite, une consultation médicale par une sage-femme ou un gynécologue aura lieu une fois par mois jusqu'à l'accouchement. Lors de chacune de ces consultations, le professionnel procèdera à un examen clinique et vous prescrira les examens biologiques (prises de sang, examens urinaires...) et échographiques adaptés au terme de la grossesse et à votre situation.

Un centre de prélèvements est à votre disposition dans le secteur Mère-Enfant. Il est situé au Bâtiment E (Niveau -1), ouvert de 9 h 30 à 16 h 30. Il vous permet de réaliser les examens biologiques prescrits par le praticien, à l'issue de la consultation prénatale.

\* SA : Semaines d'Aménorrhée

## 2/ La déclaration de grossesse

La réglementation actuelle impose de déclarer sa grossesse après l'échographie du premier trimestre et avant 16 SA auprès de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie et de la Caisse des Allocations Familiales. Ce document officiel vous sera remis par votre médecin ou sage-femme et permettra la mise à jour de vos droits.

Plus d'informations sur les sites de l'Assurance Maladie : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) et de la Caisse des Allocations familiales: [www.caf.fr](http://www.caf.fr)



### 3/ Les congés maternité et paternité

Leurs durées sont fixées par la loi. **Le congé maternité** comprend une période de congés avant et après l'arrivée de votre enfant et il est adapté à votre situation (nombre d'enfants, grossesse unique ou multiple, prématurité, etc...).

**Le congé paternité et accueil de l'enfant** permet au père, coparent de l'enfant de bénéficier d'un congé après la naissance du bébé. C'est un droit ouvert à tout salarié. Les conjoints(es) peuvent bénéficier quelque soit leur ancienneté ou la nature de leur contrat.



## 4/ Les échographies de dépistage

Elles sont au nombre de trois pendant la grossesse :

- **Au 1er trimestre** : idéalement entre 12 et 13 SA, elle permet de confirmer l'évolutivité de la grossesse, son terme et de dépister certaines grossesses à risque.
- **Au 2ème trimestre** : entre 22 et 24 SA, elle est dite «morphologique». Elle permet de mettre en évidence d'éventuelles malformations du fœtus, de s'assurer de sa vitalité et sa croissance.
- **Au 3ème trimestre** : entre 31 et 33 SA : elle permet d'évaluer la position du fœtus ainsi que sa croissance, afin de préparer au mieux l'accouchement.

La performance de l'examen peut être limitée par certaines situations (épaisseur de la paroi abdominale, position du fœtus).

C'est un examen médical où la présence d'enfants n'est pas autorisée.

D'autres échographies peuvent être également prescrites au cours de votre grossesse si une surveillance renforcée est nécessaire.



---

## 5/ Le dépistage de la Trisomie 21

Ce dépistage n'est pas obligatoire et doit être réalisé auprès d'un échographiste agréé. Il combine certaines mesures prises à l'échographie, le dosage de marqueurs dans votre sang ainsi que votre âge.

Cet examen doit être réalisé avant 13 SA et 6 jours. Au delà, il pourra toujours être effectué mais s'appuiera sur le seul dosage des marqueurs dans le sang. Il est important de comprendre qu'il s'agit d'un examen de dépistage et non de diagnostic, le résultat permettra de savoir si des examens complémentaires sont nécessaires.



La loi prévoit que toutes les femmes enceintes soient informées de la possibilité de réaliser un dépistage de la trisomie 21 au 1er trimestre de la grossesse.

## 6/ L'entretien prénatal

C'est un temps d'écoute de 45min sans examen clinique pour aborder tout ce qui vous préoccupe et préparer au mieux la naissance de votre enfant.

Cet entretien individuel ou en couple est obligatoire; vous pouvez le réaliser dès le début ou à tout moment de la grossesse avec une sage-femme de la maternité ou en libéral.

## 7/ Le projet de naissance

Toute mère a un projet pour l'enfant qu'elle porte, un projet pour son arrivée au monde. La réflexion, autour du projet de naissance, permet au couple de s'approprier ce moment, de commencer le chemin vers la parentalité. C'est autour de ce projet que vous discuterez avec le praticien qui suit votre grossesse, sur la faisabilité de sa réalisation, et que vous pourrez ainsi, en fonction de votre histoire et de vos choix, adhérer aux prises de décision. En salle de naissance, vous pourrez présenter ce projet à l'équipe médicale et soignante qui vous accompagnera.

## 8/ La préparation à la naissance

Toutes les séances proposées sont remboursées par la sécurité sociale. Vous pouvez vous inscrire du **lundi au vendredi** uniquement le matin de **9h à 12h** au **04 77 82 80 46**.

Il est conseillé de vous inscrire à partir de 20-25 SA soit au cours de votre 5ème mois de grossesse. Les conjoints(tes) sont les bienvenus(ues) lors des séances de préparation afin de préparer en couple l'arrivée du bébé.

### *Préparation dite classique*

Seule ou en couple, ce type de préparation allie à la fois théorie et pratique afin de répondre au mieux à vos attentes et vos questions.

Nous vous proposons 4 séances de 2h réparties sur quatre semaines, auxquelles s'ajoute un temps où la sage-femme retrace le parcours depuis l'arrivée à l'entrée de l'hôpital jusqu'à la salle de naissance.



### *Le yoga*

C'est une technique de relaxation qui permet de mieux gérer le stress et qui apprend à mettre à profit les temps de repos entre les contractions, de visualiser les différents moments de l'accouchement.

## La piscine

La séance se déroule de la manière suivante :

- des exercices d'aquagym douce,
- un travail du souffle en vue de se préparer à l'accouchement,
- un temps de relaxation pour se détendre afin de soulager les douleurs dorsales et ligamentaires et bénéficier de la sensation de légèreté en milieu aquatique.

Il n'est pas nécessaire d'être une bonne nageuse (bassin où l'on a pied).

Les séances sont au nombre de 4 à 6 en fonction de vos besoins et peuvent se combiner avec les séances de sophrologie.



## L'haptonomie périnatale

C'est un accompagnement à la grossesse, à l'accouchement, à la naissance et à la parentalité.

A chaque séance, vous et votre conjoint découvrez comment échanger avec votre enfant en mettant en œuvre le contact affectif.

Il est souhaitable de commencer ce type de préparation le plus tôt possible (vers 3-4 mois de grossesse soit 12 à 15 SA).

Après la naissance, l'accompagnement se poursuit par quelques séances jusqu'à l'acquisition de la marche.

Les séances durent entre 30 et 45min.



## *L'allaitement*

Si vous souhaitez allaiter, ou si vous êtes encore hésitante et que vous cherchez des réponses à vos interrogations sur le sujet, **une séance** vous est proposée en plus, quel que soit le type de préparation choisie. Elle s'effectue **en groupe**, dure 1h30, et est animée par une sage-femme consultante en lactation.

Elle permet d'aborder les différentes questions qui peuvent se poser par rapport au choix d'alimentation, le démarrage, les principales difficultés ainsi que l'allaitement au long cours et le sevrage.

Elle s'adresse aussi bien aux mamans d'un premier bébé qu'aux femmes ayant déjà allaité mais souhaitant refaire le point.

Pendant votre grossesse et à votre demande, vous pouvez également rencontrer nos sages-femmes consultantes en lactation, en **consultation individuelle**.

Après la naissance, nos consultantes peuvent vous recevoir avec votre bébé (quel que soit son âge) pour des conseils ou un soutien, en cas de difficultés, au moment du sevrage ou pour l'organisation à la reprise du travail.

Pour prendre rendez-vous, vous pouvez appeler au : 04 77 82 91 41

## *Préparation pour les pères*

Une séance de préparation à la parentalité est réservée au futur père, elle a été mise en place par les professionnels de la naissance du réseau de périnatalité ELENA. Elle est assurée par un binôme psychologue - sage-femme dont l'un au moins est un homme. Les pères intéressés se renseignent :

- par téléphone au 04 79 49 39 50
- sur le site [www.chu-st-etienne.fr](http://www.chu-st-etienne.fr)
- sur le site [www.nebe.fr](http://www.nebe.fr)

## 9/ Les consultations spécialisées

### *L'homéopathie*

Une sage-femme diplômée en homéopathie assure ½ journée hebdomadaire de consultation. Elle peut également traiter les maux de la grossesse et préparer l'accouchement. La consultation comprend un temps d'interrogatoire médical et un examen clinique.

Vous pouvez vous renseigner auprès du secrétariat.

### *L'acupuncture*

Deux sages-femmes acupuncteurs peuvent vous recevoir en consultation pour traiter les différents maux de la grossesse tels que les nausées, les vomissements, les douleurs dorsales, les sciatiques, la constipation, les crampes, l'anxiété, l'insomnie mais aussi pour préparer le col pour l'accouchement le dernier mois de la grossesse.



La consultation est divisée en 2 parties :

- un temps dédié à un interrogatoire médical (15 min) afin de cibler le ou les motif(s) de la consultation,
- un temps de soin (15 min) où la pose des aiguilles se fait dans une pièce au calme avec de la musique, allongée dans un lit.

Il est possible de renouveler les consultations autant de fois que possible tous les mois. Les consultations sont prises en charge 100% par la sécurité sociale.

En cas de besoin, nos sages-femmes peuvent intervenir en services (en salle de naissance, en pathologie de la grossesse, et en maternité).

---

## 10/ La consultation d'anesthésie

Quel que soit votre projet de naissance, elle est obligatoire en fin de grossesse afin que le médecin anesthésiste recueille vos antécédents et vous examine au vue d'une éventuelle anesthésie pendant l'accouchement. Il vous informera sur les différents types d'anesthésies et répondra à vos questions.

Avant ce rendez vous , merci de compléter le questionnaire d'anesthésie qui est inséré dans votre dossier de grossesse.

## 11/ Les consultations aux urgences en cours de grossesse

Les urgences gynécologiques et obstétricales se trouvent au niveau 0 du bâtiment E/F : Mère-Enfants. Votre entrée doit se faire du coté F : « Urgences Mère-Enfants » et vous devez faire votre entrée administrative à l'accueil au niveau -1 avant de monter d'un étage. Suivez ensuite le fléchage jusqu'à la porte d'entrée (vitrée) où un téléphone permet de vous annoncer.

**Urgences gynécologiques et obstétricales : 04 77 82 85 10**  
**24 H / 24 H et 7 j / 7**

Vous serez en premier lieu accueillis par l'aide soignante des urgences gynécologiques qui vous orientera vers le lieu et les professionnels adaptés à la situation:

- l'interne de urgences gynécologiques avant 22 SA
- la sage-femme des urgences pour les consultations ou hospitalisations à partir de 22 SA

- 
- les sages-femmes de salle de naissances si le travail a commencé.
  - Les sages-femmes feront ensuite éventuellement appellent a l'interne et / ou au médecin de garde en cas de nécessité.

Les principaux motifs devant vous conduire à consulter aux urgences :

- douleurs abdominales ou contractions non calmées par le repos et les antalgiques utilisables pendant la grossesse.
- saignements vaginaux.
- écoulement de liquide amniotique ou doute.
- diminution ou absence de mouvement foetaux.
- maux de tête non calmés par le repos et les antalgiques autorisés pendant la grossesse, mouches devant les yeux, bourdonnement d'oreille.
- démangeaison de tout le corps, particulièrement les paumes de mains et plantes de pieds.
- chute ou autre choc sur le ventre, accident de voiture.



# HYGIÈNE DE VIE

# HYGIÈNE DE VIE

---

## 1/ La prévention des infections

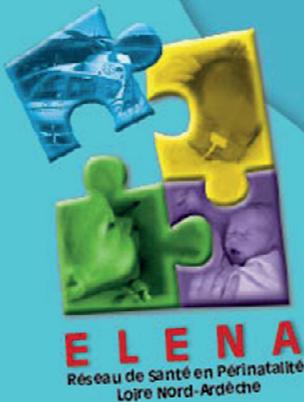
### **La toxoplasmose**

La Toxoplasmose est une maladie transmise par un parasite présent dans les selles de chats. Tout ce qui a pu être en contact avec ces selles peut être contaminé : litières, jardins, fruits, légumes, paturages... et donc certains aliments que nous mangeons. Cette maladie provoque peu de symptômes, souvent un syndrome grippal banal. Elle ne peut être contractée qu'une seule fois dans la vie.

Une prise de sang vous sera donc demandée avant la grossesse ou au début pour savoir si vous portez des anticorps signes d'une infection dans le passé.

Si c'est le cas, vous pouvez être tranquille et n'avez pas de précautions à prendre concernant ce parasite.

Si ce n'est pas le cas, il faudra respecter certaines consignes pour éviter la maladie pendant la grossesse, celle-ci pouvant être responsable de malformations graves chez le fœtus. Chaque mois le professionnel qui vous suit s'assurera par une prise de sang que vous n'avez pas contracté la maladie malgré vos précautions. Si c'était le cas, un traitement serait mis en place pour limiter la transmission au fœtus, et la surveillance de votre grossesse serait accrue.



Je suis enceinte...

## Fiches d'informations alimentaires

### TOXOPLASMOSE :

#### Quelques conseils :

- Bien cuire la viande (bœuf, mouton, porc, cheval), c'est-à-dire une cuisson d'au moins 65°C dans toute l'épaisseur de la viande.
- Laver soigneusement à l'eau les fruits, les légumes et les plantes aromatiques.
- Laver soigneusement les ustensiles de cuisine et le plan de travail.
- Se laver les mains après contact avec des légumes, des fruits ou de la viande crue avant de passer à table.
- Lors des repas pris en dehors du domicile : éviter la consommation de crudités et préférer les légumes cuits. La viande doit être consommée bien cuite, ou bien privilégier la consommation de volaille ou de poisson.
- Éviter les contacts directs avec les objets qui pourraient être contaminés par les excréments de chats (bacs à litière, terre) et porter chaque fois des gants en cas de manipulation de ces objets. Désinfecter les bacs des litières de chat avec de l'eau de javel.
- Éviter le contact direct avec la terre et porter des gants pour jardiner. Se laver les mains après les activités de jardinage.

*Cette fiche n'est qu'un document d'information générale validé par les professionnels du réseau de santé en périnatalité ELENA mais en cas d'inquiétude, contactez le praticien qui suit votre grossesse ou votre maternité dont les coordonnées figurent sur notre plaquette.*

## Le cytomégalovirus (CMV)

Il s'agit d'un virus fréquemment contracté dans la petite enfance et ex-créte dans les fluides corporels. Il peut entraîner des séquelles graves chez le fœtus surtout en cas d'infection maternelle au 1er trimestre de la grossesse. Le contact avec la salive, les sécrétions nasales, les urines, le sang ou les larmes des jeunes enfants est la cause majeure de la transmission de l'infection chez les femmes enceintes ou leur conjoint.



# COMMENT PROTÉGER VOTRE FUTUR BÉBÉ DU CMV ?

Le CMV (Cytomégalovirus) est un virus fréquemment acquis pendant l'enfance. Il passe le plus souvent inaperçu chez les personnes porteuses mais il peut être transmis par les larmes, les sécrétions nasales, la salive, les sécrétions génitales, les urines et les selles.

Contracté pendant la grossesse, il peut avoir de graves conséquences chez le fœtus.

### POUR LIMITER LES RISQUES, ADOPTEZ DES GESTES SIMPLES



#### 1 LAVEZ-VOUS LES MAINS

Au savon et à l'eau pendant au moins 15 secondes et séchez-les soigneusement.

#### 2

#### EMBRASSEZ VOS ENFANTS SUR LE FRONT

Pour éviter tout contact avec leur salive ou leurs larmes.

#### 3

#### ÉVITEZ TOUT CONTACT AVEC DES OBJETS AYANT ÉTÉ DANS LA BOUCHE DE JEUNES ENFANTS

Ne mangez pas dans leur assiette, ne partagez pas leur verre ou leurs couverts, ne léchez pas leur cuillère ou leur sucette, ne goutez pas au biberon et n'utilisez pas leur brosse à dent.

#### 4

#### NETTOYEZ RÉGULIÈREMENT

Les jouets, les plans de travail et autres surfaces en contact avec des sécrétions nasales, de la salive, de l'urine ou des selles de jeunes enfants.



#### 5

#### JETEZ IMMÉDIATEMENT APRÈS USAGE

Tout mouchoir, couche, lingette ou coton souillé par des sécrétions puis lavez-vous soigneusement les mains.

#### 6

#### ADAPTEZ VOS RAPPORTS SEXUELS

En limitant votre exposition aux sécrétions génitales de votre partenaire : utilisez des préservatifs et évitez les relations oro-génitales.



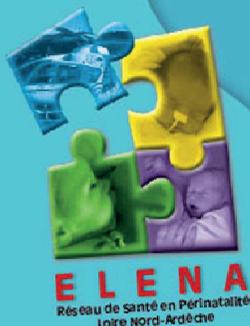
CES CONSEILS S'APPLIQUENT AUX 2 PARENTS OU FUTURS PARENTS.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN OU À VOTRE SAGE-FEMME.

Document établi par le réseau ELENA, réseau de santé en périnatalité sur la Loire et le Nord-Arèche - Version juin 2019

## La listériose

Tout comme la toxoplasmose, la listériose est une infection d'origine alimentaire contre laquelle les femmes enceintes doivent à tout prix se prémunir. C'est une infection bactérienne provenant de certains aliments crus ou mal cuits, elle est d'ordinaire sans conséquences mais peut entraîner pendant la grossesse des atteintes foetales graves. Elle est peu symptomatique mais le signe le plus évocateur est la fièvre.



Je suis enceinte...

### Fiches d'informations alimentaires

## LISTERIOSE

### Quelques conseils :

#### ➤ ALIMENTS A EVITER

- Éviter la consommation de fromages au lait cru (ainsi que le fromage vendu râpé)
- Éviter la consommation de poissons fumés, de coquillages crus, de surimi, de tarama...
- Éviter de consommer crues des graines germées (soja)
- Éviter les produits de charcuterie cuite tels que rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée...
- Pour les produits de charcuterie type jambon, préférer les produits préemballés.

#### ➤ REGLES D'HYGIENE A RESPECTER

- Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale (viandes, poissons, charcuterie crue telle les lardons)
  - Enlever la croûte des fromages
  - Conserver les aliments crus (viande, légumes ...) séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés
  - Après la manipulation d'aliments non cuits, se laver les mains et nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments
  - Les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être réchauffés soigneusement avant consommation immédiate
  - Nettoyer fréquemment et désinfecter ensuite avec de l'eau javellisée votre réfrigérateur.
- S'assurer que la température du réfrigérateur est suffisamment basse (4°C)
- Respecter les dates limites de consommation

*Cette fiche n'est qu'un document d'information générale validé par les professionnels du réseau de santé en périnatalité ELENA mais en cas d'inquiétude, contactez le praticien qui suit votre grossesse ou votre maternité dont les coordonnées figurent sur notre plaquette.*

---

## 2/ Les addictions

### Le tabac

Que vous soyez consommatrice active ou passive, la fumée que vous respirez est **nocive pour votre bébé**, et **peut provoquer des complications graves durant la grossesse**. Il est donc recommandé aux futures mamans de stopper la consommation de tabac pendant la grossesse et de demander aux membres de leur entourage de ne pas fumer en leur présence.

Pour vous aider, votre médecin ou sage-femme pourra vous prescrire des substituts et vous orienter vers des lieux de consultation spécialisée dans l'aide à l'arrêt du tabac.

Équipe de liaison  
«Aide à l'arrêt du tabac»  
au CHU de Saint-Étienne  
04 77 82 86 28

### L' alcool

Lorsqu'une femme enceinte consomme une boisson alcoolisée, l'alcool passe de son sang vers celui du fœtus, à travers le placenta. La concentration en alcool dans le sang du bébé est rapidement aussi élevée que dans le sang de la mère, et pendant plus longtemps car son foie est immature. **Ceci peut provoquer des séquelles graves. C'est pourquoi, il ne FAUT pas consommer d'alcool quelle que soit la quantité, et cela pendant toute votre grossesse.**

Si cela est difficile pour vous, parlez-en aux professionnels de santé qui suivent votre grossesse.

Équipe de liaison  
en addictologie (aide au  
sevrage alcoolique)  
04 77 12 75 80

### Les drogues

La consommation de drogues (cannabis, cocaïne, héroïne...) est particulièrement dangereuse pour la santé et à proscrire pendant la grossesse. Il est important de vous faire accompagner pendant la grossesse pour essayer de réduire les risques pour vous et votre enfant.

Centre Rimbaud  
04 77 21 31 13  
Unité de Traitement de la  
Dépendance des  
Toxicomanies  
04 77 12 77 50

---

### 3/ Les violences conjugales

Elles peuvent se manifester sous plusieurs formes : verbales (insultes, cris...), psychologiques (humiliations, culpabilité...), physiques (gifles, coups...) ou sexuelles (tout acte sexuel sous la contrainte).

Si vous êtes victime de violences conjugales, il est important de briser le silence. Souvent, la violence empire au fil du temps et ne s'arrête pas lorsque le bébé vient au monde.

Ce n'est jamais normal et vous n'êtes en aucun cas responsable.

Les personnes qui suivent votre grossesse peuvent vous venir en aide ou vous orienter en fonction de la situation.

Vous pouvez également vous présenter aux urgences gynéco-obstétricales.

#### *Information / soutien au CHU*

Des professionnels de santé sont à votre disposition :

- La conseillère conjugale/assistante sociale du CHU : **04 77 12 78 06**
- La psychologue de la maternité : **04 77 82 89 27**
- Le service de médecine légale du CHU : **04 77 12 05 23** (Rédaction de certificats médicaux, expertises des victimes, conseils et orientation)
- Des sages-femmes formées aux violences conjugales

#### *Information / hors CHU*

Violences conjugales :

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F12544](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F12544)

[www.stop-violences-femmes.gouv.fr](http://www.stop-violences-femmes.gouv.fr)

Association sos violences conjugales : **04 77 25 89 10**

[www.sosviolencesconjugales42.org](http://www.sosviolencesconjugales42.org)

[www.sauvegarde42.fr](http://www.sauvegarde42.fr)

[www.cidff42.fr](http://www.cidff42.fr)

Violences femmes Informations : 3919 (ce numéro ne s'inscrit pas dans l'historique du téléphone)

Hébergement d'urgence : 115

---

## Les associations

- «SOS Violences conjugales» : 04 77 25 89 10  
Prise en charge globale d'accompagnement , écoute, aide au cheminement, accompagnement dans les démarches, possibilité d'hébergement pour femmes avec ou sans enfants.
- «Sauvegarde 42» : 04 77 32 72 45  
Aide aux victimes
- «Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles» : 04 77 01 33 55  
Son objectif est de favoriser l'autonomie sociale, professionnelle et personnelle des femmes et de promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes. Ils accueillent, informent et accompagnent tous les publics et particulièrement les femmes qui souhaitent connaître et utiliser leurs droits dans tous les domaines: droit, emploi, formation, famille....
- «Aispas» : 04 77 34 15 06  
Prise en charge des victimes d'agressions sexuelles.

## Se protéger

Vous avez la possibilité de porter plainte : le 17 vous redirigera jour et nuit vers le service de police ou gendarmerie adéquat.

Si vous avez besoin d'être mise en sécurité, un hébergement d'urgence avec possibilité de transport en taxi si besoin est possible en appelant le 115.

Si vous vous sentez menacée, il est recommandé de préparer un sac avec les originaux ou photocopies de votre carte d'identité ou de séjour, livret de famille, attestation CPAM, avis d'imposition, carnet de santé, double des clés de voiture, chargeur de téléphone, argent liquide, quelques vêtements et affaires de toilette, ceci en cas de départ précipité.

## 4/ L'alimentation

Une alimentation variée et équilibrée et une activité physique quotidienne sont très importantes pour la santé, particulièrement pendant la grossesse. Les recommandations alimentaires sont les mêmes que pour tout adulte excepté pour l'alcool qui est proscrit et certains aliments pour lesquels il faut prendre des précautions.

Pour plus d'informations demandez conseil à votre médecin et/ou sage-femme et référez-vous au Guide nutrition de la grossesse de **l'INPES** ([www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)) et au site **[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)**

## 5/ L'activité physique et le sport

Il est recommandé de pratiquer au moins 30 min par jour d'activité physique d'intensité modérée (marche, natation...) en l'absence de contre-indication médicale. Pensez à bien vous hydrater.

Vous pouvez poursuivre votre activité les premiers mois, sauf si ce sport est violent ou à risque de chute.



---

## 6/ Les voyages et transports

La grossesse n'est pas une contre-indication au voyage. Il est par contre conseillé de prendre plus de précautions.

En ce qui concerne les moyens de transport :

Le voyage en **voiture** est celui qui provoque le plus facilement des contractions, c'est pourquoi les longs trajets doivent rester exceptionnels, et peuvent même être déconseillés à un moment donné par votre médecin. Il convient d'adopter une conduite sereine et **une pause d'au moins 30 minutes toutes les deux heures** est recommandée. Le port de la ceinture est obligatoire et doit se faire en position pelvienne : sous le ventre et au niveau des hanches.

Le **train** est un moyen de transport habituellement sécurisant. Il vous convient parfaitement, vous donnant la possibilité de vous mobiliser facilement.

**L'avion** soulève des problèmes liés à l'altitude, à la pressurisation de la cabine, à la durée du voyage et à la difficulté de s'arrêter en cas d'urgence obstétricale. Il est donc recommandé de consulter le professionnel qui suit votre grossesse avant le départ.

**Le bateau** ne pose que peu de problèmes en dehors du début de grossesse en cas de mal de mer associé à des nausées. Une attention particulière doit cependant être portée lorsque la mer est agitée : risque de chutes plus important du fait d'un changement de position du centre de gravité de la future maman.

Quel que soit le moyen de transport utilisé, il est important de porter des **chaussettes, bas ou collants de contention** pendant le voyage afin de prévenir les problèmes de circulation du sang.

---

## 7/ Les médicaments et vaccins

Dès le début de votre grossesse, la première règle à retenir est de **ne jamais prendre un médicament sans avis médical** même si ce médicament est vendu sans ordonnance.

**Pour toutes questions, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé : médecins, sages-femmes et pharmaciens.**

La vaccination permet de vous protéger et de protéger votre enfant de maladies potentiellement graves.

Avant la grossesse, une mise à jour de tous vos vaccins est recommandée.

Pendant la grossesse, le vaccin contre la grippe et le COVID 19 sont particulièrement recommandés, quel que soit le terme, la femme enceinte étant particulièrement à risque de développer une forme grave de ces maladies.

Enfin, après l'accouchement, et si possible avant votre sortie de la maternité, une mise à jour de vos vaccins contre la **rubéole**, la **rougeole** et la **coqueluche** vous sera proposée, pour vous protéger, vous et votre enfant, avant ses propres vaccinations. Dans le même objectif, il sera proposé à votre conjoint un rappel contre la coqueluche si le précédent date de plus de 10 ans. C'est la stratégie du «Cocooning» : protéger le bébé en vaccinant l'entourage.

Pour plus d'informations sur la vaccination pendant la grossesse, le site **[vaccination-info-service.fr](http://vaccination-info-service.fr)** est à votre disposition.

## 8/ La santé environnementale

La femme enceinte et le fœtus sont plus vulnérables aux substances toxiques de l'environnement. Voici quelques conseils pour limiter votre exposition au quotidien.

# LES BONS GESTES À ADOPTER

## POUR UNE GROSSESSE DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

Nous faisons entrer dans nos maisons toutes sortes de substances chimiques au quotidien (produits d'entretien, cosmétiques...). Dès la période intra-utérine, ces substances peuvent entrer en interaction avec le métabolisme vulnérable de bébé.



### DANS MON LOGEMENT

J'aère mon logement **tous les jours, au moins 10 min** (même en hiver) pour renouveler l'air et je vérifie le bon fonctionnement de ma ventilation.



Je m'abstiens de fumer et je demande à mon entourage de ne **pas fumer à l'intérieur**.

### PRÉPARER LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Je planifie les travaux de la chambre de bébé **au plus tôt** (au moins un mois avant son arrivée). J'aère longuement et régulièrement la pièce.



Lorsque cela est possible, j'évite de **faire les travaux moi-même**. Les matériaux et meubles neufs peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

### DANS LA SALLE DE BAIN

Je limite le nombre de produits cosmétiques. Je privilégie les **produits simples et naturels** (liste d'ingrédients courte) et ceux porteurs d'un **label reconnu\***. Je me renseigne sur le bon usage des huiles essentielles.



Je diminue les produits en spray (parfums, laques) qui peuvent me **faire inhaler des substances nocives**.

### LE MÉNAGE

Je limite le nombre de produits ménagers. Je privilégie les **produits simples et naturels** (bicarbonate de sodium, vinaigre blanc, savon noir) ou les produits porteurs d'un **label reconnu\***.



J'évite les **produits d'ambiance** (encens, désodorisants, bougies parfumées) qui peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

### À LA CUISINE

Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, j'**épluche et je lave** les fruits et légumes. Je privilégie les récipients en verre pour conserver et réchauffer mes aliments.



J'évite de réchauffer les repas dans des **récipients en plastique**, la chaleur pouvant permettre la migration de substances dans les aliments.

# LES BONS GESTES À ADOPTER

## POUR UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR BÉBÉ



À la naissance, l'organisme immature des enfants est plus perméable aux produits présents dans leur environnement : ainsi les bébés sont particulièrement vulnérables à la présence de substances toxiques dans leur quotidien.

### LA CHAMBRE DE BÉBÉ

J'aère une fois par jour, au moins **10 min** la chambre de bébé, pour renouveler l'air et éliminer les polluants qui peuvent être émis par certains matériaux (peintures, meubles, décoration).



J'évite les produits d'ambiance dans la chambre de bébé. Ils peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

### DANS LA SALLE DE BAIN

Je suis vigilant(e) dans le choix des produits : j'évite les produits sans rinçage, je privilégie les produits simples, naturels ou labellisés\*. Je préfère pour la toilette de mon enfant, l'eau et le savon surgras.



Je limite le nombre de cosmétiques : la peau de bébé est plus sensible à certaines substances qui peuvent être présentes dans les cosmétiques. Je ne parfume pas bébé.

### LES VÊTEMENTS DE BÉBÉ

J'achète des vêtements plutôt simples sans motifs et imprimés plastifiés qui peuvent contenir des substances indésirables.



Je ne mets pas la peau fragile de bébé en contact avec des vêtements neufs sans les laver avant.

### LES JOUETS

Je lave ou j'aère tous les jouets et peluches avant de les donner à bébé.



Je ne laisse pas bébé porter n'importe quel jouet en plastique à la bouche, car il peut contenir des substances chimiques pouvant être toxiques.

### LA CUISINE

Je préfère les biberons en verre. Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, j'épluche et je lave les fruits et légumes pour les repas de mon enfant.



J'évite de réchauffer les repas de bébé dans des récipients plastiques car la chaleur peut permettre à certaines substances de migrer dans les aliments.

\*quelques labels de confiance :



pour en savoir plus découvrez les guides Nesting sur [www.projetnesting.fr](http://www.projetnesting.fr)



# 9<sup>ÈME</sup> MOIS : SE PRÉPARER À LA NAISSANCE

# 9<sup>ÈME</sup> MOIS : SE PRÉPARER À LA NAISSANCE

---

## 1/ Le 9<sup>ème</sup> mois

L'arrivée de votre bébé approche et vous ressentez probablement un mélange de joie et d'appréhension, ce qui est bien normal. Rassurez-vous, le jour de la naissance, l'équipe sera là pour vous entourer et vous accompagner.

N'hésitez pas à poser vos questions et faire part de vos souhaits si vous en avez pendant le travail (anesthésie ou non, mobilisation, douche, participation du conjoint...) ou après la naissance (peau à peau, allaitement...). Cependant soyez tranquille, même si vous n'y pensez pas, beaucoup de propositions vous seront faites spontanément le moment venu par la sage-femme et l'auxiliaire de puériculture qui s'occuperont de vous.

Vous vous posez probablement des questions sur le périnée et comment le protéger. Le massage périnéal est recommandé le dernier mois, 1 à 2 fois par semaine, pendant 5 à 10 minutes, avec ou sans lubrifiant (huile de massage dédiée). Il diminue le taux d'épisiotomie, les douleurs périnéales et l'incontinence dans le post-partum. Parlez-en à votre praticien, il pourra également répondre à vos questions sur l'épisiotomie.

## 2/ La consultation du 9<sup>ème</sup> mois

Cette consultation, vous permettra de préparer au mieux votre accouchement.

Il existe néanmoins quelques cas particuliers qui peuvent nécessiter une prise en charge particulière ou une décision médicale adaptée à votre histoire :

### La version par manœuvre externe à réaliser au 9<sup>ème</sup> mois

Au 9<sup>ème</sup> mois, si le bébé se présente par le siège (les fesses en bas), le médecin peut vous proposer une version par manœuvre externe : la version se pratique par manipulation du ventre de la mère, par palpation, sous surveillance du bébé, afin de retourner le bébé la tête en bas. Le taux de réussite est de 40 à 60 %.

En cas d'échec, l'accoucheur évaluera les possibilités d'un accouchement naturel par le siège ou la nécessité d'une césarienne.

---

## La césarienne prophylactique

La césarienne permet l'accouchement par incision de l'abdomen et de l'utérus, lorsque les conditions ne sont pas favorables chez la mère ou chez l'enfant. Une information vous sera donnée par le praticien lorsque l'indication sera posée.

Les suites d'une césarienne et la durée d'hospitalisation sont un peu plus longues que pour un accouchement par les voies naturelles. La césarienne n'empêche pas d'avoir d'autres grossesses ultérieurement. En dehors de certains cas, un accouchement par les voies naturelles peut être envisagé pour la grossesse suivante.

## L'utérus cicatriciel

Si vous avez une cicatrice sur l'utérus, le risque éventuel lors de l'accouchement est la rupture utérine. Ce risque est de l'ordre de 1 %. Lorsque qu'elle se produit en salle de travail, des signes précurseurs permettent le diagnostic et la réalisation en cours de travail d'une césarienne en urgence. Si la rupture se produit, de façon tout à fait exceptionnelle en dehors du travail, elle est imparable et le pronostic fœtal est sombre.

L'accouchement par voie basse est possible après une césarienne : 70 % des femmes ayant un antécédent de césarienne sont orientées vers un accouchement par voie basse, et parmi elles, 80 % accouchent par les voies naturelles.

En conclusion, comparée à l'accouchement par les voies naturelles, la césarienne prophylactique ou en cours de travail, expose à des complications plus fréquentes et plus graves : hémorragie, phlébite, infections nosocomiales... Une césarienne engage votre avenir obstétrical, et l'indication de la toute première césarienne doit toujours être mûrement réfléchie. Votre praticien est là pour en discuter avec vous.

### 3/ Votre dossier de grossesse complet

En fin de grossesse, merci de préparer votre dossier et vérifier qu'il comporte bien :

- Votre carte de groupe sanguin
- Les comptes rendus de vos échographies et résultats des examens biologiques réalisés pendant la grossesse
- Votre livret de famille et/ou la reconnaissance anticipée
- Le formulaire de la personne de confiance que vous avez désignée, signé

En fonction de vos souhaits :

- Les formulaires du don de sang placentaire remplis et signés
- Le formulaire d'engagement pour une chambre seule, signé
- Le formulaire pour une chambre parentale, signé

Ces documents seront remis à la sage-femme à votre arrivée.

Dans votre valise, merci d'ajouter votre carnet de santé et celui de votre conjoint.

### 4/ Le don de sang placentaire

C'est un don précieux, anonyme et gratuit. C'est la collecte du sang contenu dans le placenta. Elle se fait après la naissance du bébé et une fois le cordon coupé, afin d'es cellules souches placentaires. Le geste dure une dizaine de minutes et est indolore. Il ne sera réalisé bien sûr que si vous et votre bébé ne nécessitez aucun soin urgent. Il n'empêchera pas votre conjoint de couper le cordon.

Ce don est destiné à la greffe de patients souffrants de maladies graves du sang. Pour plus d'informations et signer le consentement nécessaire au don, adressez-vous à la personne qui suit votre grossesse.

Notre maternité est une des 22 maternités en France proposant le don de sang de cordon. C'est la seule dans la Loire et le Nord de l'Ardèche à le pratiquer. Il vous sera proposé en fin de grossesse si vous ne présentez pas de contre-indication.

### 5/ Le dépassement de terme

Lors de votre dernière visite de suivi, au 9ème mois de la grossesse, une fiche vous sera remise avec la conduite à tenir si vous n'avez pas accouché à terme.

Une surveillance obstétricale rapprochée sera mise en place lorsque vous aurez atteint votre terme.

## 6/ La valise pour la maternité

La valise restera dans la voiture et sera apportée ensuite en maternité par votre accompagnant. N'apporter en salle de naissance que la première tenue du bébé.

### Le trousseau



#### Que faut-il prévoir pour la maternité ?

Version décembre 2017

##### Pour le jour de la naissance

###### **Ranger dans un sac à part de la valise :**

*(Seul ce sac est nécessaire en salle d'accouchement)*

###### **Pour vous :**

- une tenue confortable pour la salle d'accouchement
- votre nécessaire de toilette
- des slips jetables
- un brumisateur d'eau
- matériel pour écouter de la musique si vous aimez

Vous pouvez également apporter pour la salle d'accouchement la boisson non lactée et sans pulpe que vous aimez (eau, sirop, soda, café, thé, tisane, jus de fruit sans pulpe).



###### **Pour votre bébé :**

Votre enfant aura besoin d'être réchauffé, et même en plein été prévoir :

- un body
- deux brassières en laine
- des chaussettes ou chaussons chauds
- un pyjama
- un bonnet
- une turbulette

**Pensez à retirer vos éventuels piercings, bijoux et lentilles de contact.**

##### Pour le séjour à la maternité

###### **Ranger dans une valise :**

###### **Pour vous :**

- vos vêtements pour le séjour
- des pantoufles
- des soutiens gorges d'allaitement
- une paire de bas de contention force 2
- votre carnet de santé et celui de votre conjoint

###### **Pour votre bébé :**

- 5 bodys
- 5 brassières en laine
- 5 pyjamas
- 5 paires de chaussons ou chaussettes
- 2 bonnets
- 1 gigoteuse ou turbulette (en plus de celle prévue pour la salle d'accouchement)
- 5 bavoirs
- 2 serviettes de toilette
- 1 brosse à cheveux
- 1 tenue chaude pour la sortie et le système sécurisé pour transporter votre enfant si vous rentrez en voiture

###### **N.B. : Conservez ensemble et apportez à chaque visite tous les documents suivants concernant le suivi de votre grossesse :**

Dossier, courriers, résultats d'examen (prises de sang, échographies, prélèvement vaginal,...), carte de groupe sanguin, ordonnances des traitements médicaux en cours ainsi que les documents administratifs : étiquettes consultation et pour votre admission à la maternité, livret de famille et/ou reconnaissance anticipée et carnet de santé.

**Il est fortement conseillé de laisser à domicile tout objet de valeur.**

D'autres fiches infos patientes disponibles, sur notre site internet : [www.chu-st-etienne.fr/elena](http://www.chu-st-etienne.fr/elena)

## LISTE DE NAISSANCE POUR BEBE

### Les indispensables :

- Lit à barreaux
- Matelas ferme à la taille du lit
- Ombrelle
- Drap housse
- Protège matelas adapté à la taille du matelas
- Gigoteuse / Turbulette adaptée à la taille de bébé
- Matelas à langer
- Tapis d'éveil
- Baignoire
- Thermomètre de bain
- Serviette de bain
- Ciseaux à ongles
- Mouche-bébé ergonomique (non électrique)
- Thermomètre médical
- Savon PH neutre
- Biberons avec tétines
- Goupillon
- Chaise haute
- Bavoirs
- Coussinet d'allaitement
- Poussette
- Sac réservé aux affaires de bébé pour les sorties
- Siège auto/ cosy (adapté à l'âge et au poids de bébé)
- Lit parapluie sans sur matelas

Pour le sommeil,  
couchez  
**TOUJOURS**  
bébé  
sur le dos

### Non indispensables :

- Thermomètre pièce
- Chauffe biberon
- Matelas à langer
- Robot cuisine
- Porte-bébé physiologique
- Escape de portage après installation auprès d'un professionnel
- Humidificateur / Purificateur
- Transat de bain sous surveillance
- Tire-lait (possibilité location)
- Pare soleil
- Transat
- Miroir de voiture
- Mobile
- Baby phone
- Chancelière
- Pèse bébé
- Parc
- Sucette
- Veilleuse

### Les interdits :

- Sur matelas
- Tour de lit
- Réducteur lit / cocon
- Couverture miracle
- Couffin
- Couette + housse
- Drap
- Oreiller
- Anti tête plate
- Nid d'ange
- Couverture
- Cale bébé
- Plan incliné
- Peluche "éléphant"
- Ciel de lit
- Lit Co dodo
- Trotteur
- Peluches / Doudous dans le lit
- Pouf microbilles
- Balancelles
- Collier d'ambre
- Attache sucette
- Stérilisateur
- Sur matelas pour le lit parapluie
- Moustiquaire
- Tresse de lit

dans  
une turbulette  
sans **AUCUN** objet  
dans le lit  
sur un matelas ferme  
aux dimensions du lit



# LA NAISSANCE ET LE SÉJOUR A LA MATERNITÉ

## 1/ Les salles de naissances

Une équipe médicale et paramédicale est de garde sur place 24h/24, 7j/7.

Le bloc obstétrical est constitué d'un plateau technique complet, adapté à la technicité et aux exigences d'une maternité de type III. Il est constitué de 7 salles d'accouchement dont une salle nature, 4 salles de pré-travail, 2 salles d'interventions exclusivement réservées aux césariennes où l'accueil du conjoint est possible sous certaines conditions.

Nos équipements biomédicaux permettent de vous assurer un maximum de sécurité lors de vos soins grâce à une centrale obstétricale de surveillance continue, à un monitoring spécialisé du rythme cardiaque fœtal, à un équipement permettant la mesure des lactates pendant le travail...

Le bloc obstétrical est relié directement aux autres unités en lien avec la salle de naissance (la réanimation néonatale et les unités de néonatalogie, la réanimation adulte, la radiologie interventionnelle, le scanner des urgences, ...) De ce fait, votre prise en charge est sécurisée.

- sages-femmes
- auxiliaires de puériculture, aides-soignants
- gynécologues-obstétriciens (un médecin senior et un interne)
- médecins anesthésistes-réanimateurs (un médecin senior et un interne)
- infirmiers-anesthésistes
- pédiatres néonatalogues-réanimateurs (un médecin senior et un interne)
- une infirmière de bloc présente les jours ouvrables

Vous avez préparé un projet de naissance, l'équipe vous accompagnera dans vos choix.

## 2/ Un accouchement physiologique en salle nature

Si vous avez le projet d'accoucher le plus naturellement possible, cette salle de naissance est faite pour vous !

Elle est équipée de lianes de suspension, d'une baignoire de dilatation, d'un ciel étoilé et bien d'autres équipements favorisant l'accouchement physiologique. Elle vous permettra de vivre l'accouchement dont vous rêvez.



Un accueil personnalisé et adapté est accordé à chaque couple.

Nous vous proposons une prise en charge physiologique de la naissance par une équipe formée aux techniques d'accouchement « De Gasquet », à la péridurale déambulatoire, à la réflexologie plantaire, à l'acupuncture, à l'homéopathie, à l'hypnose, à l'accueil du bébé en peau à peau.

## 3/ Le déroulement du travail

Le jour de votre hospitalisation, l'obstétricien de garde décidera de la technique médicale employée mais toutes les décisions vous seront expliquées.

### La prévention de l'infection materno-fœtale à streptocoque B

Le streptocoque B est une bactérie qui peut être présente au niveau du vagin, chez un peu plus d'une femme sur 10. Elle peut être transmise au bébé, notamment si la poche des eaux est rompue, au moment de l'accouchement. Dans certains cas, cette bactérie peut entraîner chez le bébé une infection grave (méningite, septicémie).

Au cours de l'examen du 9<sup>ème</sup> mois ou lors de votre arrivée en salle de naissance, un prélèvement vaginal vous sera effectué, dont le résultat nous signalera l'absence ou la présence d'un streptocoque. Vous recevrez alors des antibiotiques par perfusion au cours du travail et lors de l'accouchement. Votre bébé sera également surveillé lors de son séjour à la maternité.

### La mise en place d'une anesthésie péridurale

Vous pouvez faire le choix de bénéficier ou non d'une péridurale, pour la gestion de la douleur. Cette anesthésie peut être installée par le médecin anesthésiste tout au long du travail. Néanmoins, dans certains accouchements plus rapides que prévu, le temps peut manquer au médecin anesthésiste pour installer la péridurale.

Dans certaines circonstances, il est médicalement préférable d'avoir une péridurale : accouchement par le siège, naissance de jumeaux...

### Utilisation de l'ocytocine au cours du travail

Le but de l'ocytocine est de renforcer les contractions utérines pendant le travail. La mise en place d'une perfusion d'ocytocine peut être nécessaire pour assurer une bonne progression du travail, elle n'est pas systématique.

### Accouchement par voie basse : des interventions médicales peuvent être possibles

Dans 15 % des cas, des difficultés imprévisibles peuvent survenir au cours d'un accouchement prévu pour se dérouler par voie basse : absence de la descente de la tête du bébé au moment de la naissance, arrêt de la dilatation du col, anomalies du rythme cardiaque fœtal... Il est alors nécessaire d'intervenir pour aider à terminer l'accouchement :

### La ventouse ou le forceps



---

Le médecin accoucheur décide de la conduite à tenir en fonction des conditions cliniques. Le médecin anesthésiste fait de même.

### La césarienne

Dans environ 10 % des accouchements débutés par voie basse, il est nécessaire de pratiquer une césarienne. Le médecin accoucheur pose l'indication de césarienne ; dans certains cas très rares, lorsqu'il existe un danger réel, il faut agir extrêmement rapidement (césarienne en code rouge, avec naissance dans un délai inférieur à 15 mn), ce qui peut nécessiter une anesthésie générale.

L'ouverture de l'abdomen se fait une incision horizontale dans la plupart des cas. Parfois une incision verticale est préférable du fait des antécédents ou de circonstances particulières. L'ouverture de l'utérus permet l'extraction de l'enfant, qui est confié à la sage-femme ou au pédiatre.

En cours d'opération, des lésions des organes autour de l'utérus peuvent se produire de manière exceptionnelle. Dans le cas exceptionnel d'hémorragie grave provenant de l'utérus et pouvant menacer votre vie, une transfusion sanguine ou de produits dérivés du sang peuvent être nécessaire. Comme toute intervention chirurgicale, la césarienne peut comporter un risque vital ou entraîner des séquelles graves.

La présence de votre accompagnant en salle de bloc opératoire est à discuter au moment de la réalisation de la césarienne.

### L'épisiotomie et les déchirures périnéales

Lors d'un accouchement, l'épisiotomie est une incision du périnée afin de faciliter la sortie de la tête du bébé et de raccourcir la durée des efforts explosifs.

La pratique d'une épisiotomie diminue le risque de survenue d'une déchirure du périnée (petites lèvres notamment) mais ne protège pas totalement du risque de déchirure plus importante. Les déchirures périnéales peuvent en effet atteindre le sphincter anal ainsi que la paroi séparant le vagin du rectum ce qui nécessitera une suture chirurgicale et des soins particuliers en maternité. Ces déchirures avec atteinte du sphincter anal sont heureusement très rares mais peuvent exceptionnellement entraîner des séquelles.

**Vous êtes enceinte et vous allez accoucher, vous cherchez des informations ou vous posez des questions sur l'épisiotomie, les lésions périnéales obstétricales et leur prise en charge médicale et chirurgicale...**

## Qu'est-ce qu'une épisiotomie ?

C'est un **acte chirurgical non systématique** consistant à réaliser une **petite incision médio-latérale du périnée de quelques centimètres au moment de l'accouchement**. Cette incision a pour but d'agrandir l'orifice vulvaire pour faciliter la sortie du bébé.

## Comment se déroule-t-elle ?

L'épisiotomie est pratiquée au moment où la tête du bébé sort.

Le gynécologue-obstétricien ou la sage-femme qui réalise cette **incision** est formé(e) à cet acte chirurgical.

**Elle est réalisée au moment d'une contraction et vous ne devez ressentir aucune douleur pendant l'acte.**

Après la sortie du bébé et du placenta, le **gynécologue-obstétricien ou la sage-femme suture les 3 parties qui constituent le périnée : le vagin, le muscle et la peau**, afin de permettre une bonne cicatrisation.

Dans les 24h qui suivent l'accouchement, la zone incisée cicatrise très rapidement, grâce à l'imprégnation des hormones.

Cette cicatrisation peut être douloureuse durant les premiers jours.

Il a été prouvé que seules des **toilettes quotidiennes du périnée au savon doux (au moment de la douche)** sont nécessaires afin d'éviter toute infection.

**En l'absence d'infection et de complication, comptez 2 à 3 semaines pour que la cicatrisation soit complète. Après cela, la zone peut rester sensible durant quelques mois, notamment à la reprise des rapports.**

## Pourquoi est-elle pratiquée ?

L'épisiotomie **n'est pas un acte systématique mais réservée à des situations bien particulières.**

Elle peut être nécessaire en cas de :

- Non progression du bébé lors des efforts expulsifs si celui-ci est retenu par le périnée ;
- Extraction instrumentale (forceps, spatules ou ventouse) dans le but de réduire les déchirures spontanées graves ou complexes du périnée ;
- D'anomalies du rythme cardiaque fœtal au moment de l'expulsion.

## Peut-on l'éviter ?

Il est impossible de prédire avant l'accouchement la nécessité ou non de pratiquer une épisiotomie.

**Seul le contexte et les conditions de votre accouchement influenceront la décision de l'obstétricien et/ou de la sage-femme.**

Cependant, **sans garantir un accouchement sans épisiotomie, le massage périnéal en fin de grossesse peut contribuer à l'assouplissement du périnée et à une meilleure élasticité de ses tissus.**

## Quand et comment pratiquer un massage périnéal ?

Vous pouvez vous-même effectuer un massage de votre périnée, ou autoriser votre conjoint à le faire, **à partir du début du 9<sup>ème</sup> mois de grossesse (36 SA), à raison d'une à 2 fois par semaine.**

Vous pouvez le réaliser **avec ou sans huile de massage, pendant environ 5 à 10 minutes**, selon cette technique :

- Insertion du pouce à l'intérieur du vagin, pointe dirigée vers l'anus ;
- Index restant à l'extérieur, en miroir du pouce ;
- Mouvements circulaires successifs des 2 doigts.



***Si vous conservez des craintes, prenez le temps d'en parler avec votre gynécologue ou votre sage-femme, qui pourront vous donner toutes les informations nécessaires et vous rassurer.***

---

## La prévention de l'hémorragie après la naissance

L'hémorragie maternelle représente la principale complication de l'accouchement, et survient dans environ 5% des cas. Elle peut être provoquée par une mauvaise contraction de l'utérus, une délivrance incomplète ou une déchirure vaginale. Elle peut entraîner une anémie, rendre nécessaire une transfusion sanguine, et dans certaines situations exceptionnelles, nécessiter une intervention médicale pour assurer l'arrêt du saignement. Le traitement doit être mis en place le plus rapidement possible. La prévention de l'hémorragie maternelle est possible par l'injection d'ocytocine juste après la naissance du bébé. Ce traitement est le seul moyen efficace pour réduire la fréquence et la gravité de l'hémorragie.

Pour un accouchement il n'est pas toujours possible de tout anticiper ; chaque situation est unique mais toute l'équipe médicale et soignante mettra tout en œuvre pour faire au mieux pour la mère et son bébé et vous faire vivre un moment inoubliable.

## 4/ Le déclenchement artificiel du travail

La plupart du temps, la mise en travail est spontanée. Dans certaines circonstances votre praticien peut proposer un déclenchement de l'accouchement sur indication médicale, parce que votre état de santé ou celui de votre bébé le nécessite. Lorsqu'il n'existe pas d'indication médicale, on parle de déclenchement de convenance, technique qui présente des avantages pour l'organisation des familles. Dans ce cas, il n'y a aucun bénéfice médical, et la décision définitive sera prise par un médecin car des conditions particulières doivent être remplies.

## 5/ Le séjour à la maternité



La durée du séjour à la maternité est variable de 3 à 5 jours en fonction de votre situation (mode d'accouchement, nombre d'enfants...). Ce séjour a pour but de surveiller votre état de santé et celui de votre enfant dans les suites de l'accouchement. Notre maternité est composée d'une équipe

pluridisciplinaire mixte et à votre écoute, pour vous accompagner lors de votre séjour. Elle est composée de 2 unités, dont l'une accueille les patientes ayant eu une césarienne.

Au total, elle dispose de 48 lits, dont 36 chambres individuelles et 6 chambres doubles. Une chambre est spécialement équipée pour recevoir les patientes à mobilité réduite.

### *Le dépistage néonatal de la surdité*

Un test de dépistage de la surdité est mis en place pour tous les nouveau-nés de la maternité.

La réalisation du test de dépistage à la naissance est le seul moyen de repérer précocement les enfants à risque de surdité. Un diagnostic précoce des troubles de l'audition rend possible une prise en charge rapide et adaptée de l'enfant.

---

## *Les chambres parentales*

Elles vous permettent de partager avec votre conjoint, les premiers jours de vie de votre enfant. Si vous êtes intéressée par ce service, vous pourrez vous renseigner en consultation. Votre conjoint devra alors prendre connaissance et signer la charte de bonne conduite. Une participation financière vous sera demandée pour l'hébergement et les petits déjeuners (15 € pour la nuitée) à ajouter au forfait « chambre seule » pour la maman. Toutes nos chambres seules ne sont pas des chambres parentales. Renseignez-vous le jour de votre arrivée à la maternité.

## *Les sorties précoces à domicile*

Elles sont possibles en l'absence de contre-indications maternelle ou pédiatrique.

Une sortie dans ce cadre est envisageable dès 48h après un accouchement par voie basse ou 72h après une césarienne.

Ce dispositif prévoit 3 visites de sages-femmes libérales à votre domicile dans les 10 premiers jours après votre retour, dont une dans les premières 24h, ainsi qu'une visite pour votre bébé au 8ème jour, auprès de votre pédiatre ou votre médecin traitant.

Si cette prestation vous intéresse, il vous est demandé de prendre contact avec une sage-femme libérale pendant votre grossesse afin qu'elle réalise un « bilan prénatal » et vous donne toutes les informations à ce sujet.

Sachez qu'à tout moment cette prestation peut être remise en cause en raison de l'évolution de la grossesse ou d'éventuelles complications durant votre séjour.

## *“Bébé à tâtons”*

Lors de votre séjour au sein de notre maternité vous pourrez, si vous le souhaitez, participer à une réunion d'information appelée Bébé à tâtons, animée par une psychomotricienne, qui permet de se familiariser aux contacts avec son bébé, le toucher, le portage.

La réunion a lieu tous les mardis matin. N'hésitez pas à solliciter l'équipe soignante.



# INFORMATIONS UTILES

# INFORMATIONS UTILES

---

## 1/ Contacts utiles

### Au CHU

Secrétariat gynécologie et obstétrique : 04 77 82 83 83

*(rdv consultations de suivi et échographies, entretien prénatal, consultations acupuncture, homéopathie, anesthésie, visite post natale, suivi gynéco)*

Rendez-vous terme dépassé/  
Inscription préparation à la naissance : 04 77 82 80 46  
*(uniquement les matins de 9 à 12h)*

Rendez-vous sage-femme  
allaitement : 04 77 82 91 41

Centre de planification  
04 77 82 80 67  
*(consultations pré et post ivg, contraception)*

Urgences gynécologiques et  
obstétriques  
04 77 82 85 10

Psychologue maternité  
04 77 82 89 24

Assistante sociale  
04 77 12 78 06

Consultations génétiques  
04 77 82 81 16

Diététicienne  
04 77 12 03 71

Service Endocrinologie  
04 77 12 77 27

Consultations Tabacologie  
04 77 82 86 28

Addictologie  
Alcool équipe de liaison  
04 77 12 75 80

Unité de Traitements de la Dépendance et des Toxicomanies (UTDT)  
04 77 12 77 50

---

## A l'extérieur

La plupart des informations de ce livret sont extraites du site du réseau Elena

[www.chu-st-etienne.fr/elena](http://www.chu-st-etienne.fr/elena)  
et de la maternité du CHU de Saint-Étienne

[www.chu-st-etienne.fr/Offre\\_de\\_Soins/Maternite](http://www.chu-st-etienne.fr/Offre_de_Soins/Maternite)

Administration

[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr), [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

Dépistage Trisomie 21

[www.has-sante.fr/jcms/c\\_2899277/fr/depistage-de-la-trisomie-21](http://www.has-sante.fr/jcms/c_2899277/fr/depistage-de-la-trisomie-21)

Hygiène de vie

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr),  
[wecf-france.org](http://wecf-france.org)

Vaccins

[www.vaccination-info-service.fr](http://www.vaccination-info-service.fr)

Médicaments :

[www.ansm.sante.fr/Dossiers/Medicaments-et-grossesse](http://www.ansm.sante.fr/Dossiers/Medicaments-et-grossesse),  
[www.lecrat.fr](http://www.lecrat.fr)

Addictions

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr),  
[www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr),  
[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr),  
[www.loireadd.org](http://www.loireadd.org)

04 77 80 33 20

Drogues Centre Rimbaud

04 77 21 31 13

Protection Maternelle et Infantile

[www.loire.fr](http://www.loire.fr)

04 77 46 32 50

Allaitement

[www.reflait.fr](http://www.reflait.fr),  
[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

06 08 47 35 16

Soutien à la parentalité

[www.nebe.fr](http://www.nebe.fr)

04 77 49 39 50

Contraception

[www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr)

Prévention Mort Inattendue du Nourrisson

[www.naitre-et-vivre.org](http://www.naitre-et-vivre.org)

06 33 38 54 88

Site du ministère des solidarités et de la santé

[www.solidarites-sante.gouv.fr/](http://www.solidarites-sante.gouv.fr/)  
«Carnet de santé maternité»

1000 premiers jours

[www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr)



Retrouvez le CHU de Saint-Étienne  
sur les réseaux sociaux :



CHU de Saint-Étienne



CHUsaintetienne



CHU de Saint-Étienne

Centre Hospitalier Universitaire de Saint-Étienne  
42055 Saint-Étienne cedex 2  
Standard : 04 77 82 80 00  
[www.chu-st-etienne.fr](http://www.chu-st-etienne.fr)