

# Livret d'accueil Maternité

Chef de service : Docteur Yves GALLOT

Votre sage-femme ou médecin référent : .....



**Lignes directes :**

**Secrétariats :** 04 79 42 59 77 ou 04 79 42 46 63

**Sages-femmes :** 04 79 42 57 83

**Cadre :** 04 79 42 57 82

**Chambres :** 04 79 42 59 59

## Consultations prénatales

Elles sont assurées par les sages-femmes, ou par les médecins si nécessaire.

**AVANT** toute consultation, il est indispensable de passer au bureau des entrées avec :

- votre carte d'identité ou votre carte de séjour
- votre carte vitale
- votre carte d'affiliation à votre mutuelle

Apportez également tous les examens effectués pendant la grossesse

- carte de groupe sanguin
- examens biologiques
- échographies
- radiographies

**NB :** Vous avez la possibilité de faire vos examens biologiques au laboratoire du Centre Hospitalier de Belley.

## Prendre contact avec la Maternité dès le début du 6<sup>ème</sup> mois pour :

- constituer votre dossier ou le compléter (sur rendez-vous)
- vous inscrire aux cours de préparation à l'accouchement.

## Consultation d'anesthésie

Prendre rendez-vous obligatoirement au début du 8<sup>ème</sup> mois pour le 9<sup>ème</sup> mois au  
04 79 42 57 21



## Entretien prénatal précoce

Un entretien, individuel ou en couple, vous est proposé dès le 4<sup>ème</sup> mois de grossesse auprès d'une sage-femme.

Il a pour objectif de préparer avec vous la venue au monde de votre enfant dans les meilleures conditions possibles.

Il vient compléter les 7 séances de préparation à la naissance prises en charge à 100 %.

Cet entretien vous permettra de :

- vous informer sur le déroulement et le suivi de la grossesse, la naissance et sur vos droits sociaux,
- réfléchir à votre projet de naissance (préparation à l'accouchement, demande de péridurale, choix de l'allaitement...).

C'est aussi un temps d'écoute et d'échange où vous pourrez poser vos questions, exprimer vos attentes, vos craintes... : Hygiène de vie pendant la grossesse (sommeil, tabac, sports, sexualité, prise de poids...), le nom de l'enfant, la reconnaissance à la mairie, le mode de garde, le suivi post-natal, les difficultés psychologiques et matérielles, les changements pour la fratrie, le couple...

Il est assuré :

- soit par une sage-femme du service, sur rendez-vous au 04 79 42 59 77 ou 04 79 42 46 63,
- soit par la sage-femme du Centre de Planification qui vous accueillera au 2<sup>ème</sup> étage de notre service sur rendez-vous au 04 79 81 35 18.



## Préparation à la naissance

Toutes les préparations ont pour objectif une prise de conscience afin de vous permettre d'acquérir, au fil de la grossesse, confiance en vous-même et en vos capacités à devenir parents.



Les sages-femmes de notre service vous proposent différentes méthodes de préparation :

### La préparation classique

Elle est basée sur l'information, l'apprentissage de la respiration, la relaxation qui apportent une meilleure maîtrise de soi lors de la naissance. Elle vous permet de rencontrer les membres de notre équipe obstétricale, de prendre connaissance des habitudes du service et de visualiser un film vous présentant les locaux de la maternité.

### La Sophrologie

Il s'agit d'une technique de relaxation du corps en recherche de quiétude et d'équilibre. Cette méthode exige un entraînement quasi quotidien. Elle permet par le relâchement musculaire et la respiration, de prendre conscience de son corps et de partager des moments d'intimité avec son enfant. Elle diminue l'angoisse par une visualisation positive de l'avenir et une reconnaissance de vos qualités. Cette préparation traite également de tous les thèmes abordés en préparation classique.



### La préparation aquatique

Cette préparation peut compléter la préparation traditionnelle. Elle permet aux femmes enceintes de continuer une activité physique pendant la grossesse et d'y trouver un bien-être procuré par l'eau. Elle propose un travail de respiration très efficace ainsi que des exercices de tonification et d'assouplissement des muscles. Cette préparation se déroule à la piscine municipale de Belley, dans le grand bassin.



## **La préparation en couple**

Méthode Bonapace qui privilégie la présence du futur père.

Les cours commencent dès le début du 6<sup>ème</sup> mois et ont lieu en soirée (17h30 - 19h00).

## **Cours sur les positions d'Accouchement**

Ce cours pratique vous initiera aux différentes postures à adopter afin de faciliter le déroulement du travail et la mise au monde de votre enfant. Il s'adresse aux futures mamans qui souhaitent une naissance naturelle ou constitue une aide pour le début du travail en attendant la pose de l'analgésie péridurale.

## **Réunions dédiées à l'allaitement maternel**

Cette réunion mensuelle permet d'accueillir les mamans allaitantes avec leur enfant ainsi que les futures mères en quête d'information sur l'allaitement maternel. Il s'agit d'un temps d'échange entre mamans au cours duquel une professionnelle vous soutient tout au long de votre projet d'allaitement.



## Calendrier des Rendez-vous

Examens	Date	Heure	Médecin Téléphone Lieu
4ème mois			
5ème mois			
6ème mois			
7ème mois			
8ème mois			
RDV Anesthésiste			
9ème mois			
Echo 1er Trim.			
Echo 2ème Trim.			
Echo 3ème Trim.			
Entretien prénatal précoce			
Cours n°1			
Cours n°2			
Cours n°3			
Cours n°4			
Cours n°5			
Cours n°6			
Cours n°7			





## Votre séjour à la maternité



En prévision de votre séjour, **il est indispensable de regrouper** dans une seule pochette :

- votre carte d'identité ou votre carte de séjour
- votre carte vitale
- votre carte d'affiliation à votre mutuelle
- votre livret de famille si vous en possédez un
- tous vos examens effectués pendant la grossesse :
  - Carte de groupe sanguin
  - Examens biologiques
  - Échographies
  - Radiographies
- si vous n'êtes pas mariée, prévoir et apporter la reconnaissance avant naissance de l'enfant (*renseignements auprès des mairies*) ainsi qu'une photocopie de la carte d'identité des deux parents.
- apporter, si nécessaire la déclaration de choix de nom (*renseignements auprès des mairies*)





## Trousseau à prévoir

### POUR LA SALLE DE NAISSANCE

Un sac contenant :

- la pochette avec tous vos documents
- un slip filet ou jetable
- 1 brumisateur

Pour bébé :

- 1 brassière de laine (été comme hiver)
- 1 body en coton
- 1 pyjama
- 1 bonnet
- des chaussettes
- des chaussons

### POUR BEBE

Pour le séjour, veuillez prévoir le nécessaire pour votre enfant :

- 6 brassières de laine (été comme hiver)
- 6 bodys en coton
- 6 grenouillères
- 2 bavoirs
- 1 bonnet
- 3 paires de chaussons et chaussettes
- 1 gigoteuse pour le couchage
- 1 thermomètre de bain
- 1 peigne
- 1 réveil / montre
- 1 stylo bille



### POUR MAMAN

- serviettes, gants, nécessaire de toilette
- chemises de nuit, robe de chambre, pantoufles
- slips jetables filets
- soutien-gorge d'allaitement (si vous allaitez)
- 1 paquet de garnitures périodiques (petit modèle)
- 1 rouleau de papier essuie-tout
- 1 coussin d'allaitement, si vous en possédez un
- Merci d'apporter le « guide de l'allaitement maternel » si vous l'avez



## Les visites

Elles sont autorisées **de 12h00 à 20h00**.

En dehors de ces horaires, demander l'autorisation de la sage-femme de garde.  
Pour le confort de maman et bébé, évitez plus de deux personnes à la fois par visite.

Une seule personne est autorisée à rester auprès de la maman en salle de naissance.

Possibilité pour le papa de prendre ses repas dans le service **à 11h45 et 18h30** (Se renseigner auprès du personnel du service).

## APPELS TELEPHONIQUES

Pendant votre séjour, votre entourage peut vous joindre au **04 79 42 59 59** ou sur votre ligne directe.



Pendant votre séjour, le service de retour à domicile de l'assurance-maladie (PRADO Maternité) vous sera proposé. Renseignements sur **ameli.fr**

Ce document est un complément au Livret d'Accueil de l'Hôpital.

# Nous vous souhaitons un très agréable séjour !

