



Livret d'accueil

MATERNITÉ DE BOURG-SAINT-MAURICE

STANDARD DU CHBSM

 04 79 41 79 79

SECRÉTARIAT MATERNITÉ

 04 79 41 79 86

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

SECRÉTARIAT PÉDIATRIE

 04 79 41 79 72

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h45 à 17h

NOS RÉSEAUX SOCIAUX

  Facebook & Instagram

Maternité Bourg Saint Maurice Haute Tarentaise

www.ch-bsm.fr

Chers parents,

La maternité du Centre Hospitalier de Bourg Saint Maurice est heureuse de vous accueillir et de vous accompagner tout au long de ces prochains mois afin de préparer la naissance de votre enfant.

Notre priorité est d'assurer des conditions de sécurité optimales pour vous et votre bébé tout en respectant la physiologie et en mettant l'accent sur l'écoute, la bienveillance et le respect de votre intimité.

Ce livret a été conçu afin de vous familiariser avec le fonctionnement de notre maternité, notre offre de soins et nos prestations, ainsi que les équipes chargées de votre accueil et de vos soins.

Vous y trouverez également tous les renseignements pratiques dont vous pourriez avoir besoin pour que votre séjour se déroule agréablement et dans les meilleures conditions possibles. Gardez-le précieusement tout au long de votre prise en charge dans notre maternité.

Nous vous remercions de votre confiance.

L'équipe de la maternité

Sommaire

Page 5	BIENVENUE À LA MATERNITÉ
Page 8	MA GROSSESSE
Page 18	MA VALISE DE MATERNITÉ
Page 20	MON ACCOUCHEMENT
Page 23	NOTRE SÉJOUR À LA MATERNITÉ
Page 27	L'ALLAITEMENT
Page 31	NOTRE SORTIE
Page 32	ANNUAIRE & RESSOURCES
Page 34	QUESTIONNAIRE : UN TEMPS POUR S'INFORMER
Page 35	MES NOTES
Page 38	DOCUMENTS RÉGLEMENTAIRES

Bienvenue à la maternité

Le Centre Hospitalier de Bourg Saint-Maurice héberge une maternité de niveau I, habilitée à prendre en charge les grossesses de déroulement physiologique et à accueillir les nouveau-nés à partir de 36 semaines d'aménorrhée.

Si l'état de santé de la mère ou du nouveau-né nécessite des soins plus particuliers, notre maternité travaille en collaboration avec les autres établissements du Réseau Périnatal des 2 Savoie (RP2S) dont elle fait partie.

Une équipe de professionnels à votre écoute

Notre équipe pluridisciplinaire vous accueille 24h/24 et 7j/7, dans un service à dimension humaine alliant sécurité et proximité afin d'assurer une prise en charge optimale et personnalisée.

3 gynécologues-obstétriciens

DR GHAWI (*CHEF DE SERVICE*)
DR TIFREA, DR KOMITOV, DR URVOAS

7 sages-femmes

NORICK, ALEXIA, CORALIE, ELODIE,
AURÉLIA, MAÏSSA, CAROLE ET AURÉLIE

2 pédiatres

DR BENZAIM, DR MATHON

**9 auxiliaires de puériculture
et aides-soignantes**

CLAUDINE, LOU, CÉLINE, ALINE, LAURIE,
ALEXANDRA, AURÉLIE, VIRGINIE, OPHELIE

1 secrétaire médicale

MARIE-PIERRE



LE SECTEUR DES CONSULTATIONS

- Consultations gynécologue
- Consultations sage-femme
- Echographies



Salle de consultation gynécologue



Salle d'échographie



Salle d'attente

LE SECTEUR NAISSANCE

- 2 salles de naissance, décorées et équipées pour favoriser votre prise en charge en douceur... Lumière tamisée et colorée, musique de votre choix, potence, matelas au sol, tabouret d'accouchement, ballons, possibilité de suspensions...
- 1 salle pour réaliser les 1ers soins du nouveau-né



Salle de naissance blanche

LE SERVICE D'HOSPITALISATION

- 6 chambres individuelles
- 2 chambres doubles
- 1 pouponnière



Chambre



Pouponnière

Notre maternité est actuellement en démarche de certification IHAB.

L'Initiative Hôpital Ami des Bébé (IHAB) est une démarche de qualité des soins centrée sur les rythmes de l'enfant et organisée pour faciliter le lien d'attachement parents/bébé tout en respectant les exigences de la sécurité médicale.

Elle s'appuie sur les recommandations de l'OMS et de l'UNICEF pour vous aider à devenir des parents autonomes et confiants.

CHARTRE D'ACCUEIL DU NOUVEAU-NE ET DE SA FAMILLE



Nous vous accueillons dans une atmosphère bienveillante, propice à un accouchement en douceur

L'accompagnant de votre choix est bienvenu tout au long du séjour, pour vous soutenir et partager les premiers instants auprès de votre enfant

Vous bénéficiez d'une information complète au cours de votre grossesse, notamment sur les bienfaits de l'allaitement maternel et de sa pratique, vous permettant un choix éclairé

Notre équipe s'engage à vous accompagner avec respect et humanité, en toute sécurité.
Nous recueillons votre consentement à chaque étape de votre prise en charge



Nous respectons le processus physiologique de l'accouchement et limitons les gestes médicaux aux seuls nécessaires

Notre équipe est formée pour vous offrir des soins respectueux, vous guider et vous accompagner dans votre rôle de parent

Notre équipe est formée et entraînée chaque année pour assurer une prise en charge conforme aux dernières recommandations

Le peau à peau est proposé dès la naissance et autant que vous le souhaitez tout au long de votre séjour

Pour être rassuré, votre bébé reste auprès de vous jour et nuit.

Dépassées ses 24 premières heures de vie, votre bébé bénéficie de la douceur et du réconfort d'un bain enveloppé

L'OMS recommande l'allaitement maternel exclusif pendant 6 mois puis une poursuite jusqu'à 2 ans et plus associée à la diversification alimentaire

Le lait maternel est recommandé pour ses nombreux bénéfices pour la santé des mères et des bébés. Nous vous accompagnons quelque soit le mode d'alimentation choisi

Nous vous invitons à nourrir votre bébé dès ses premiers signes d'éveil en suivant son rythme et ses besoins, quelque soit son mode d'alimentation



Votre bébé nourri exclusivement au sein n'a besoin d'aucun complément (sauf indication médicale). Les tétines et biberons sont à éviter afin de ne pas perturber ses repères.



Nous vous protégeons de toute pression commerciale concernant l'alimentation de votre enfant, dans le respect du code OMS

Ensemble, nous préparons votre retour à la maison en vous orientant vers les professionnels de notre réseau (sages-femmes, PMI, associations de soutien à l'allaitement)

Formalités administratives

PIÈCES À FOURNIR À CHAQUE RENDEZ-VOUS :

- ☐ Pièce d'identité des deux parents en cours de validité
- ☐ Carte vitale (mise à jour) ou attestation d'ouverture des droits
- ☐ Carte de Complémentaire Santé (si souhaitée, veuillez vérifier la prise en charge d'une chambre seule - 55€/ jour)



Merci d'ouvrir un compte sur **Mon Espace Santé**, ce qui facilitera la communication entre les différents professionnels de santé que vous consulterez au cours de votre grossesse.

LORS DES CONSULTATIONS, VEUILLEZ APPORTER :

- ☐ Les résultats des bilans sanguins et urinaires réalisés pendant la grossesse
- ☐ Votre carte de groupe sanguin (si vous en possédez une)
- ☐ Les comptes-rendus des échographies prénatales
- ☐ Tout autre document médical (CR de consultation, d'hospitalisation, CR opératoire si antécédent de césarienne ou chirurgie gynécologique, courrier de spécialiste si pathologie particulière, ...)
- ☐ Votre carnet de santé ainsi que celui de votre partenaire

A FOURNIR AU COURS DE LA GROSSESSE :

- ☐ Formulaire de désignation d'une personne de confiance rempli et signé (obligation réglementaire, cf. à la fin de ce livret)
- ☐ Formulaire de directives anticipées rempli et signé (conseillé, cf. à la fin de ce livret)

POUR LA NAISSANCE, PENSEZ À PRÉVOIR :

- ☐ Le livret de famille (si vous êtes mariés)
- ☐ Le certificat de reconnaissance anticipée, établi par la mairie de votre choix si vous n'êtes pas mariés (fournir une pièce d'identité et un justificatif de domicile de moins de 3 mois). Il permet d'établir la filiation entre le père et l'enfant avant la naissance.

Consultations prénatales

CONSULTATIONS DE SUIVI DE GROSSESSE

Réalisées à la maternité ou avec un praticien libéral (sage-femme, gynécologue, médecin traitant).

Vous bénéficierez de 7 consultations prénatales. Elles permettent de s'assurer que votre grossesse se déroule parfaitement, de détecter d'éventuelles pathologies et de mettre en œuvre l'ensemble des techniques de dépistage anténatal. C'est également un moment d'échange permettant de répondre à vos questions.

ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE

C'est un rendez-vous important et un temps d'échange privilégié du début de grossesse avec la sage-femme. Vous pourrez exprimer vos craintes, attentes, besoins et élaborer avec elle votre projet de naissance. Cet entretien se déroule individuellement ou en couple à partir du 4^{ème} mois de grossesse.

CONSULTATION DE TERME

Une consultation est systématiquement programmée à la date prévue de votre accouchement. Si vous n'avez pas accouché avant cette date, une surveillance sera instaurée toutes les 48h pendant 4 à 6 jours.

CONSULTATIONS D'ECHOGRAPHIE



Trois échographies sont recommandées au cours de la grossesse, aux alentours de 12SA, 22SA et 32SA. Elles ont pour but de déterminer le terme, mais également d'étudier la morphologie, de surveiller la croissance et la vitalité de votre enfant. Si besoin, l'échographiste peut être amené à augmenter la fréquence des contrôles.

CONSULTATION D'ANESTHESIE

Durant le 8^{ème} mois, pour votre sécurité, une visite avec l'anesthésiste est obligatoire, même si vous ne souhaitez pas de péridurale. Elle permet d'évaluer votre état de santé. À cette occasion le médecin anesthésiste vous informera sur les avantages et les inconvénients des méthodes d'anesthésie. Si vous suivez un traitement médical particulier, merci de le lui préciser et d'apporter votre ordonnance.

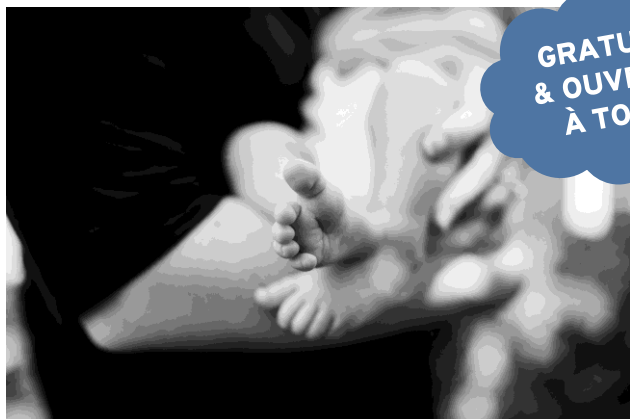
Un livret d'information vous sera délivré pour préparer cette consultation.

CONSULTATIONS SPECIFIQUES

Notre établissement peut vous proposer :

- une consultation tabac et addiction, d'aide au sevrage, pour vous ou votre conjoint,
- une rencontre avec une diététicienne,
- un entretien avec une assistante sociale ou une psychologue du CMP.

AUTOUR DE BÉBÉ



GRATUIT
& OUVERT
À TOUS

TOUS LES
2ÈMES LUNDIS DE
CHAQUE MOIS

DE 14H
À 16H

Groupe de discussion animé par :

- Une auxiliaire de puériculture de la maternité de Bourg Saint Maurice
- Une puéricultrice de la PMI du Département de la Savoie

Venez discuter et poser toutes vos questions au sujet de : l'allaitement, le sommeil, le biberon, les pleurs, les coliques, le matériel...

Sur inscription auprès du secrétariat de la maternité : ☎ 04 79 41 79 86

🏠 À la maternité de l'hôpital de Bourg Saint Maurice

AUTOUR DE L'ALLAITEMENT

- Une rencontre pour découvrir l'allaitement maternel, comprendre et échanger, afin de faire un choix éclairé pour vous et votre bébé.
- Animé par une sage-femme

OUVERT
À TOUS SUR
INSCRIPTION

Sur inscription auprès du secrétariat de la maternité : ☎ 04 79 41 79 86

🏠 À la maternité de l'hôpital de Bourg Saint Maurice

PREPARATION A LA NAISSANCE ET A LA PARENTALITE

Les séances sont assurées par les sages-femmes libérales (contacts en fin de livret).

Le service de maternité vous proposera prochainement un programme de préparation à la naissance.

Mon congé maternité

		Congé prénatal		Congé postnatal		Congé maternité
GROSSESSE SIMPLE						
Vous attendez votre 1 ^{er} ou 2 ^{ème} enfant	>	Congé prénatal		Congé postnatal		16 semaines
		6 semaines		10 semaines		
Vous attendez votre 3 ^{ème} enfant	>	Congé prénatal		Congé postnatal		26 semaines
		8 semaines		18 semaines		
GROSSESSE MULTIPLE						
Vous attendez des jumeaux	>	Congé prénatal		Congé postnatal		34 semaines
		12 semaines		22 semaines		
Vous attendez des triplés	>	Congé prénatal		Congé postnatal		46 semaines
		24 semaines		22 semaines		



CONGÉ DE NAISSANCE

1 ou 2 mois
par parent

À partir du 1^{er} juillet 2026, pour tout bébé dont la naissance est prévue après le 1^{er} janvier 2026, à prendre dans les 9 mois à compter de la naissance.

1^{er} mois indemnisé à 70 % du salaire net antérieur et un 2^{ème} mois indemnisé à 60 % du salaire net antérieur, dans la limite du plafond de la Sécurité sociale.

Préparation à la naissance et à la parentalité

Séances (8h en tout) dispensées par une sage-femme, à réaliser seule ou en couple, à partir du 7^{ème} mois de grossesse.

Chaque séance dispense un apport théorique et pratique afin de vous permettre de vivre le plus sereinement possible votre grossesse et l'arrivée de votre bébé.

Prenez rendez-vous avec une sage-femme libérale au cours de votre 6^{ème} mois (les coordonnées se trouvent en fin de livret).

Nouveauté 2026 : notre maternité proposera très bientôt des séances de préparation à la naissance pour les couples ayant un projet d'accouchement physiologique.

Visite de la maternité

Deux fois par mois, une sage-femme de l'équipe vous accueille afin de vous présenter notre maternité. Votre partenaire est le bienvenu.

Inscriptions auprès de la secrétaire.

Ateliers

Un groupe de parole « Autour de bébé » se réunit tous les 2^{èmes} lundis du mois, de 14h à 16h, pour les futures et nouvelles mamans, un temps d'échange pour répondre à toutes les questions que vous vous posez, animé par une puéricultrice de la PMI et une auxiliaire de puériculture de la maternité.

Nous préparons plusieurs ateliers qui vous seront proposés prochainement :

- Découverte de l'allaitement maternel
- Rythmes et besoins du nouveau-né
- Santé environnementale
- Massage bébé : initier les parents au toucher
- Portage bébé : apprendre les bases du portage et les règles de sécurité

Mes souhaits de naissance

La rédaction d'un projet de naissance est un moyen de préparer et de vous approprier ce moment unique qu'est la naissance de votre enfant. Véritable outil de communication, le projet de naissance vise à renforcer la confiance entre vous, votre accompagnant(e) et les professionnels(les) de la maternité qui seront à vos côtés.

L'idée est "de faire ensemble" pour créer une bulle de sécurité physique et émotionnelle et vous permettre de vous sentir davantage décisionnaire. Afin de vous accompagner dans cette démarche, l'équipe de la maternité de Bourg St Maurice vous propose de le rédiger autour des différentes étapes de l'accouchement et de ses suites (place de votre accompagnant(e), environnement, postures, naissance, soins pour vous et votre enfant, séjour à la maternité ou suivi à domicile, etc.). L'équipe met à disposition ce formulaire pour réfléchir à vos souhaits, vos besoins.

Vous pouvez l'utiliser librement : n'en remplir qu'une partie, en faire un simple support de discussions, aborder d'autres sujets, etc. L'essentiel est de pouvoir poser toutes les questions qui sont importantes pour vous, afin de vous sentir en toute confiance pour mettre au monde votre enfant. Ce document est informel. Il ne constitue pas un contrat entre vous et l'équipe médicale de la maternité mais a pour objectif d'ouvrir le dialogue. En effet, selon le déroulement de votre grossesse et de votre accouchement, certains de vos souhaits pourraient évoluer à votre demande ou ne pas pouvoir être réalisés pour des raisons médicales.

C'est pour cela qu'il est important de discuter en amont et d'anticiper les scénarii possibles de votre suivi et de votre accouchement. Cependant, pour tout acte médical, vous concernant ou concernant votre enfant, les professionnels(les) vous donneront des informations claires, adaptées, et justifiées scientifiquement, afin que vous puissiez donner votre consentement ou non.

Pour construire votre projet de naissance, il peut être important de vous informer sur les pratiques de notre maternité. Pour cela, vous pouvez vous appuyer sur l'ensemble des professionnels(les) de la maternité qui accompagnent votre grossesse, en particulier lors de l'entretien prénatal précoce.

**Livret mes
souhaits de
naissance**

*N'hésitez pas à demander
le format papier si besoin.*



LISTÉRIOSE

C'est une maladie bactérienne transmise par les aliments qui peut, chez la femme enceinte, entraîner une fausse couche, un accouchement prématuré ou une infection néonatale.

Quelques conseils pour l'éviter :

- Limiter au minimum le séjour des denrées périssables à température ambiante.
- Utiliser des sacs isothermes pour les courses de produits frais et nettoyer le frigo 2x/mois.
- Consommer les viandes bien cuites.
- Laver les fruits et légumes avant consommation.
- Eviter :
 - les fromages à base de lait cru, le fromage déjà râpé ainsi que les croûtes.
 - les poissons ou fruits de mer fumés ou crus, tarama, surimi, sushis...
 - les charcuteries artisanales ou à la coupe, en gelée, les rillettes, les pâtés, le foie gras.

TOXOPLASMOSE

C'est une maladie parasitaire, bénigne pour vous mais susceptible d'avoir des conséquences sur le développement de votre bébé en cas de contamination pendant la grossesse.

Quelques conseils pour l'éviter :

- Bien laver les fruits et les légumes.
- Se laver les mains avant et après chaque repas, ou après avoir été en contact avec de la viande et des légumes crus.
- Bien cuire à cœur tous types de viandes, légumes et plantes aromatiques.
- Si vous avez un chat, lavez-vous les mains après l'avoir caressé et évitez tout contact avec sa litière (ou mettez des gants).
- Portez des gants pour jardiner et lavez-vous les mains après.

CYTOMÉGALOVIRUS

Le cytomégalovirus (CMV) est un virus de la famille des herpèsvirus responsable d'infections passant le plus souvent inaperçues. Chez la femme enceinte, le CMV peut provoquer des lésions très graves chez le fœtus. Il s'agit de l'infection fœtale congénitale (transmise de la mère à l'enfant à naître) la plus fréquente dans les pays développés. L'infection par le CMV peut-être la cause de surdité, cécité, paralysie cérébrale, handicap mental et/ou physique, convulsions et décès.

Il est détruit par l'ébullition, l'eau de Javel diluée, les agents de désinfection et le savon.

Quelques conseils pour l'éviter :

- Ne partagez pas les couverts ou plats des enfants.
- N'embrassez pas les enfants sur la bouche.
- Demandez une prise de sang pour évaluer le taux d'anticorps anti-CMV.
- Protégez-vous lors des rapports sexuels pendant la grossesse.
- Evitez les contacts directs avec : la salive, l'urine, les larmes, les sécrétions nasales.

Recommandations

SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

Une visite chez votre dentiste est fortement recommandée au cours de votre grossesse.

VACCINATIONS

Les vaccins recommandés pendant la grossesse vous protègent contre des infections pouvant être graves pour vous ou pour le bon déroulement de votre grossesse. Ils permettent également de donner à votre bébé la meilleure protection possible dès sa naissance et durant ses premières semaines de vie.

1 ^{er} mois 3 à 6 SA	2 ^e mois 7 à 11 SA	3 ^e mois 12 à 15 SA	4 ^e mois 16 à 19 SA	5 ^e mois 20 à 24 SA	6 ^e mois 25 à 28 SA
Grippe > Vaccination pendant l'automne La co-administration est possible avec les vaccins contre la bronchiolite ou la covid-19 ou la coqueluche					
Covid-19 > Vaccination pendant l'automne La co-administration est possible avec les vaccins contre la bronchiolite ou la covid-19 ou la coqueluche					
				Coqueluche (dTcaP) > Vaccination quel que soit le moment de l'année, indépendamment des vaccins dTcaP reçus pendant la grossesse	

← Remboursement par l'assurance maladie +/- la mutuelle du 1^{er} au 6^{ème} mois →

7 ^e mois 29 à 32 SA	8 ^e mois 33 à 36 SA	9 ^e mois 37 à 41 SA	Après l'accouchement
Grippe			Si la mère n'a pas été vaccinée pendant la grossesse, vaccination de la mère et de l'entourage
Covid-19			
Coqueluche (dTcaP)			
Bronchiolite (CONTRE LE VRS) Vaccination entre septembre et janvier			

⚠

Délai de 14 jours entre les 2 vaccins

Autre possibilité :
injection du nirsévimab au bébé à sa naissance

Délai de 14 jours entre les 2 vaccins

Qui peut prescrire et vacciner ?

Gynécologue, médecin généraliste, sage-femme, infirmier, pharmacien...



Les vaccins contre la rougeole-oreillon-rubéole (ROR), la tuberculose et la varicelle sont contre-indiqués pendant la grossesse car ils contiennent des virus vivants atténués. Les rappels et rattrapages vaccinaux sont possibles après l'accouchement.

← Prise en charge à 100% au titre de l'assurance maternité jusqu'à 12 jours après l'accouchement. →

LES MÉDICAMENTS

Lorsque vous êtes enceinte, il est important :

- D'en informer tous les professionnels de santé qui vous suivent (y compris les dentistes, pharmaciens, radiologues, kinésithérapeutes...).
- De prendre l'avis d'un professionnel pour toute prise de médicament même déjà connu.



Certains médicaments peuvent présenter un risque pour votre bébé.

- Si vous prenez des médicaments durant votre grossesse, votre bébé y est exposé lui aussi (y compris des crèmes ou pommades).
- Le risque encouru dépend du médicament mais aussi de la dose, de la durée du traitement et du stade de la grossesse.

En cas de traitement en cours : n'arrêtez pas votre traitement et parlez-en à un professionnel de santé afin qu'il puisse l'adapter si nécessaire.

Ne prenez pas de médicament sans en avoir parlé à votre professionnel de santé : cette recommandation s'applique aussi bien pour les médicaments que pour les compléments alimentaires et les huiles essentielles.

⚠ Attentions aux médicaments anti-inflammatoires

ILS SONT CONTRE-INDIQUÉS : à partir du début du 6^{ème} mois de grossesse, quelles que soient la durée et la voie d'administration. Ils peuvent entraîner une toxicité cardiaque ou rénale, avec risque de mort fœtale.

AVANT LE 6^{ÈME} MOIS, ILS SONT DÉCONSEILLÉS : ils peuvent entraîner des risques, comme une fausse-couche ou une malformation foetale.

CES PRODUITS SONT NOMBREUX & EXISTENT SOUS DIFFÉRENTS NOMS et différentes formes, par voie orale ou locale (exemples : *ibuprofène*, *diclofenac*, *kétoprofène*...).

➤ **En cas de doute et quel que soit le médicament, demandez l'avis d'un professionnel de santé, même s'il s'agit d'un traitement dont vous avez l'habitude.**

Sources : ARS Auvergne-Rhône-Alpes, ANSM, OMEDIT, Assurance Maladie



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 minutes (même en hiver) pour renouveler l'air et je vérifie le bon fonctionnement de ma ventilation.



Je m'abstiens de fumer et 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 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, 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. Privilégiez la seconde main pour le matériel de puériculture, les vêtements et les meubles de bébé.

La chambre de bébé

J'aère une fois par jour, au moins 10 minutes 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 privilégie les matières naturelles (coton, lin, laine...).



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

Sources : ARS Auvergne-Rhône-Alpes

Ma valise de maternité

Il est préférable que la valise soit prête au début du 9^{ème} mois de grossesse (37 semaines d'aménorrhée), car à partir de ce terme, bébé peut arriver à tout moment. Pour éviter un stress inutile, mieux vaut donc avoir déjà bouclé la valise de maternité. Vous pourrez ainsi partir l'esprit tranquille à la maternité, sans crainte d'avoir oublié quelque chose dans la précipitation.

Pensez à prendre avec vous les petites choses qui vous feront vous sentir comme à la maison pendant le séjour (votre oreiller préféré, une veilleuse, quelques photos, une bouilloire/thermos, bouillotte, une multiprise...).

Pour la salle de naissance

POUR BÉBÉ

- ☐ 1 body manches longues
- ☐ 1 pyjama velours
- ☐ 1 brassière en laine
- ☐ 1 paire de chaussons
- ☐ 1 bonnet
- ☐ 1 turbulette chaude (*même en été*)

POUR L'ACCOMPAGNANT

- ☐ Huile de massage neutre (coco...)
- ☐ De quoi grignoter
- ☐ Plaid
- ☐ Livres
- ☐ "Pièces de monnaie pour distributeur

POUR MAMAN

- ☐ 1 tenue confortable
- ☐ 1 brumisateur
- ☐ Vos playlists préférées (prévoyez-en des calmes et des plus dynamiques) pour vous accompagner en salle de naissance (enceintes bluetooth disponibles)
- ☐ Tapis de yoga
- ☐ Bouillotte
- ☐ Fruits secs (amandes, dattes...)
- ☐ Paréo
- ☐ Tisanes
- ☐ Peigne
- ☐ Sucettes (type chupa chups)

POUR MAMAN

- ☐ Tenues confortables pour le séjour, chaussons/tongs
- ☐ Paréo ou grand foulard (pour le resserrage du bassin)
- ☐ Gant de toilette
- ☐ Slips jetables ou en coton ou culottes absorbantes jetables
- ☐ Serviettes hygiéniques
- ☐ Douchette intime
- ☐ Nécessaire de toilette (savon ou gel douche neutre sans parfum), produits cocooning
- ☐ Serviettes
- ☐ Sèche-cheveux
- ☐ Coussin d'allaitement
- ☐ Veilleuse ou guirlande lumineuse
- ☐ Thermos
- ☐ Stylo et petit carnet, livre
- ☐ Livret de famille et/ou reconnaissance anticipée
- ☐ ... et tout ce qui peut rendre votre environnement familier et sécurisé (oreiller, plaid, photos, doudou, ...)

Si alimentation au biberon :

- ☐ 2 brassières qui maintiennent bien la poitrine sans comprimer

Si allaitement maternel :

- ☐ 2 soutiens gorges d'allaitement
- ☐ Crème spéciale pour les bouts de seins (100% lanoline pure ou à base de miel stérile),
- ☐ +/- Coquillages d'allaitement

POUR BÉBÉ

- ☐ 5 pyjamas
- ☐ 5 bodys en coton
- ☐ 1 turbulette/gigoteuse chaude
- ☐ 2 brassières en laine (même en été)
- ☐ 3 paires de chaussettes/chaussons
- ☐ 1 bonnet
- ☐ Bavoirs, langes
- ☐ Serviette ou cape de bain
- ☐ 1 paquet de couches 3 à 5 kgs
- ☐ 1 paquet de carrés de cotons


Pensez à bien
laver tous les
vêtements neufs

POUR L'ACCOMPAGNANT

- ☐ Tenues de rechange
- ☐ Tenue de nuit
- ☐ Chaussons
- ☐ Trousse de toilette
- ☐ Pièce d'identité pour réaliser la déclaration de naissance
- ☐ Chargeur de téléphone
- ☐ ... et autre

Le grand jour

Quand venir à la maternité ?

Quel que soit votre terme, en cas de :

- Perte de sang ou de liquide
- Contractions utérines fréquentes ou douloureuses
- Diminution ou absence de mouvements de votre bébé
- Chute, choc
- Maux de tête importants, forte fièvre, ou tout autre symptôme qui vous préoccupe



En cas d'urgence, vous pouvez contacter la sage-femme de garde directement au : 04 79 41 79 09

Accès

Merci de retirer tous vos piercings, bijoux et vernis à ongles avant votre venue.

EN JOURNÉE, DE 7H À 21H

Présentez-vous directement au secrétariat de la maternité, située au 2^{ème} étage. En cas d'absence ou en dehors des horaires d'ouverture du secrétariat, un téléphone situé sur le mur à gauche du secrétariat vous permet de joindre directement la sage-femme de garde. Il suffit de le décrocher !

LA NUIT, ENTRE 21H ET 7H

Les portes principales d'accès à l'hôpital sont fermées. Vous pouvez joindre la sage-femme de garde grâce à la sonnette « Maternité » située à l'entrée. Nous viendrons vous accueillir.

La prise en charge de la douleur

Nous sommes formés pour vous accompagner dans la gestion de la douleur.

La présence active de votre partenaire est encouragée, il sera une aide précieuse tout au long du travail (massages, acupression, soutien, ...). Si vous ne souhaitez pas de péridurale, le travail se déroule dans votre chambre, ce qui préserve votre bulle intime et sécurise.

Nous pouvons vous proposer différentes alternatives à la péridurale : mobilité (ballon, marche, ...), suspension, bain chaud, massages, antalgiques, protoxyde d'azote ... Nous vous accompagnons dans la gestion de vos contractions.

Au moment opportun, lorsque le travail est suffisamment avancé ou si vous optez pour une péridurale, nous nous dirigerons vers la salle de naissance.

Votre accompagnement

Lors de votre accouchement, vous êtes accompagnée par une sage-femme qui vous accueille et assure le suivi de votre travail jusqu'à la naissance.

Lorsque vous êtes en travail, nous nous adaptons à vos souhaits de vivre cet événement à votre manière, en fonction des conditions obstétricales. Que vous ayez recours ou non à l'anesthésie péridurale, les sages-femmes vous guident dans la gestion du travail.

Le choix de la position d'accouchement est libre, dans les limites des conditions obstétricales et anesthésiques.

Lors de l'accouchement, vous êtes accompagnée par la personne de votre choix.

Une sage-femme et une auxiliaire de puériculture seront à vos côtés.

À tout moment, en cas de nécessité, l'obstétricien, le pédiatre ou l'anesthésiste de garde peuvent être appelés.



Accompagnement



Salle de naissance bleue

En cas de césarienne



Exemple de césarienne

CÉSARIENNE PROGRAMMÉE

Une césarienne programmée peut vous être proposée selon certaines indications (antécédents, position du bébé, pathologie obstétricale...). Dans ce cas, l'accompagnant de votre choix pourra vous accompagner et assister à la naissance du bébé après avoir pris connaissance et signé la charte dédiée.

CÉSARIENNE EN URGENCE

En cas de césarienne réalisée en urgence (le plus souvent au cours du travail), la présence de l'accompagnant est décidée au cas par cas par l'équipe médicale en fonction du contexte et du degré d'urgence. Dans ce cas, l'accompagnant sera associé dès que possible aux premiers soins de l'enfant et vous rejoindra avec votre bébé en salle de réveil, ou, le cas échéant, se verra proposer un peau à peau avec bébé en chambre en attendant votre retour.



Bloc obstétrical

L'accueil de votre bébé

Une fois votre enfant né, il est directement déposé contre vous en peau à peau, ce qui lui permet de s'adapter en douceur à son nouvel environnement.

La première tétée est un moment privilégié. Le colostrum, lait des premiers jours, est très nourrissant et totalement adapté aux besoins de votre bébé.

Si vous souhaitez allaiter, une première tétée précoce favorisera un allaitement réussi.

Si vous souhaitez donner le biberon, une tétée d'accueil est possible si vous le souhaitez.

L'équipe assure une surveillance particulière pendant les 2h qui suivent la naissance puis votre bébé sera examiné avant de rejoindre votre chambre dans le service de suites de couches, où vous passerez la suite de votre séjour.

Le peau à peau

Ce premier contact permet à votre bébé de vivre en douceur la transition de l'utérus, dans le ventre de sa maman, au monde extérieur.

Il constitue un moment privilégié pour le bébé et ses parents et vous est proposé dès la naissance.

Pour cela nous déposons votre bébé nu, sur votre poitrine et vous recouvrons d'une couverture chaude. Si votre état ne le permet pas, nous proposons au coparent de le réaliser.

Ce contact déclenche une libération importante d'ocytocine chez la mère, qui diminue le risque d'hémorragie du post-partum et favorise la mise en route de l'allaitement. Il permet au bébé de stabiliser sa température, son rythme cardiaque et sa glycémie, 3 facteurs essentiels dans l'adaptation à la vie extra-utérine.

Lorsque votre bébé est en peau à peau, il se sent en sécurité, ressent votre chaleur, votre odeur, entend les battements de votre cœur. Il est bercé par vos mouvements respiratoires, comme lorsqu'il était dans votre ventre. Cela diminue son stress, ses pleurs et réduit la sensation de douleur lors de certains examens.

Ce contact rapproché augmente votre sentiment de compétence et favorise le lien d'attachement parent-enfant. C'est pourquoi nous vous encourageons à le pratiquer aussi souvent que possible lors du séjour à la maternité mais aussi lorsque vous serez de retour à la maison.



Règles de sécurité du peau à peau

- Son visage est bien visible, sa bouche et son nez doivent être bien dégagés
- Sa tête doit être tournée sur le côté sans être penchée en avant ou en arrière
- Son corps est face aux parents
- Ses jambes sont pliées
- Son dos est recouvert d'une couverture, bandeau peau à peau, etc...
- Le peau à peau se fait de préférence en position semi-assise

Votre séjour

Votre séjour en maternité est un temps privilégié avec votre enfant pendant lequel vous bénéficiez de tous les soins et conseils délivrés par l'équipe soignante. Notre objectif est de vous rendre autonomes afin que votre retour à domicile soit le plus serein possible.

La durée du séjour est généralement de 3 à 4 jours pour un accouchement voie basse, et de 5 jours en cas d'accouchement par césarienne. Cette durée peut être modifiée en fonction de votre état de santé, celui de votre bébé, et de vos besoins.

Nous disposons de 2 lits « cododo », n'hésitez pas à en faire la demande auprès de l'équipe.

Vous disposez d'une chambre particulière équipée d'une salle de bains et d'un espace pour le change de votre bébé.

Le co-parent ou l'accompagnant de votre choix est le bienvenu jour et nuit, pour participer, avec vous, à l'apprentissage des soins pour le bébé.

Ce service nécessite la signature d'une charte (ci jointe, détachable à la fin du livret) ainsi qu'une participation financière comprenant l'hébergement et le petit déjeuner, au prix de 15 euros par nuit.

Les visites

Les visites sont autorisées de 16h à 19h.

Le coparent et la fratrie ne sont pas concernés par ces horaires.

Les premiers jours avec bébé sont éprouvants. La limitation des visites permet de préserver votre cocon familial, de prioriser votre repos, de privilégier le développement du lien parent-enfant, de mieux comprendre les besoins et les rythmes de votre enfant, de favoriser la mise en place de votre allaitement et de limiter les risques sanitaires...

Les repas

Les repas, adaptés à votre pathologie, vos goûts et votre religion sont servis aux heures suivantes :

Les repas accompagnants sont possibles, la demande se fait auprès de l'accueil de l'hôpital avant 9h pour le repas de midi et 15h pour le repas du soir.

Il est tout à fait possible de vous faire porter votre repas préféré dans le service !

8H00

Petit-déjeuner

12H00

Déjeuner

18H30

Dîner

Les prestations multimédias

Télévision Vous pouvez activer votre télévision directement depuis votre chambre (paiement par carte bancaire) : 06 61 94 36 02

La déclaration de naissance

Elle est réalisée par la sage-femme qui vous accompagne lors de votre accouchement. Elle doit être signée par la maman et est adressée par nos soins au service d'Etat Civil de la Mairie de Bourg Saint Maurice accompagnée de votre livret de famille ou de la reconnaissance anticipée (si vous n'êtes pas mariés). Le papa est invité à se rendre à l'Etat Civil dans les jours suivants la naissance (maximum 5 jours) afin de récupérer le livret de famille et les actes de naissance.

Organisation des journées

	Soins pour maman	Soins pour bébé
 JOURNÉE 8H À 20H	➤ Surveillance médicale + accompagnement par sage-femme (au moins 2 fois / jour) ➤ Pas de visite systématique du médecin, sauf en cas de pathologie le nécessitant	➤ Apprendre les soins de bébé / renforcer la confiance en vous ➤ Soins de puériculture expliqués par les auxiliaires de puériculture, visites au moins 4 fois / jour ➤ Pesée quotidienne ➤ Bains réalisés au cours du séjour sauf dans les 24 premières heures de vie et le jour de la sortie ➤ Examens cliniques par un pédiatre réalisés dans les 24 premières heures de vie puis la veille de la sortie
 NUIT 20H À 8H	➤ Visite de la sage-femme et de l'auxiliaire de puériculture en binôme	➤ Visites des auxiliaires systématiques dans la soirée et au petit matin / et en fonction de la surveillance spécifique de votre bébé et de ses besoins

Les soins du bébé

Nous mettons tout en œuvre pour favoriser la proximité avec votre bébé. Tous les soins sont réalisés en votre présence ou celle du coparent. L'équipe vous accompagne à la découverte des rythmes de veille-sommeil et des signes d'éveil favorisant la tétée.

Tous les matins, une auxiliaire de puériculture vous accueille à la nurserie afin de participer activement aux soins de votre bébé. C'est le moment de la pesée quotidienne, du soin de cordon... Profitez-en pour poser toutes les questions que vous vous posez !



Le 1^{er} bain n'est proposé qu'à 2 jours de vie, ce qui permet à votre bébé de maintenir sa température corporelle. Nous proposons également un bain enveloppé, moment privilégié pour vous et votre bébé.

Différents tests de dépistages sont réalisés tout au long du séjour (dépistage des cardiopathies congénitales, dépistage de la surdité, dépistage de maladies rares...).

La proximité parents-bébé

Après 9 mois passés ensemble, bébé a besoin de rester auprès de vous jour et nuit.

Cette proximité vous aidera à reconnaître les différents signes d'éveil de votre bébé, afin de lui apporter une alimentation à son rythme. Nous vous accompagnons chaque jour pour vous aider à reconnaître ces signes.

La pratique du peau à peau est encouragée tout au long du séjour mais aussi au retour à la maison.

Les rythmes de bébé

Ne soyez pas surprise d'avoir à nourrir, bercer et parler à votre bébé le jour et la nuit. Ceci vaut en particulier en fin de soirée et en première partie de nuit où le bébé est souvent réveillé et actif.

Patience... Il faut faire connaissance, apprendre à s'approprier mutuellement. Cela passe par le regard, le toucher, l'odorat, la parole, le chant... Votre enfant est sensible : vos gestes doux et votre amour lui apporteront sa toute première base de sécurité.

LE SOMMEIL

Un nouveau-né dort selon ses besoins (et rarement pendant les heures qui conviennent à ses parents !) A la naissance, il ne fait d'ailleurs aucune différence entre le jour et la nuit. Son horloge biologique ne commencera à s'ajuster que vers 8 à 10 semaines de vie !

Chaque nouveau-né a son propre rythme d'éveil et de sommeil.

Il existe 2 phases de sommeil distinctes ainsi que 2 phases d'éveil.

PHASES DE SOMMEIL

Sommeil agité



(petits mouvements, mimiques, petits cris,...)

C'est pendant cette phase que le bébé s'endort. Elle dure entre 10 et 45 minutes.

Sommeil calme



(bébé immobile, détendu, respiration calme et régulière, bras en chandelle, ...)

Cette phase est essentielle pour le développement et la croissance de votre bébé. Ne pas le déranger. Elle dure 20 minutes en moyenne.

PHASES D'ÉVEIL

Eveil agité



(avec ou sans pleurs)

Il est nécessaire de le calmer un peu avant de le nourrir.

Eveil calme



Bébé est alors attentif à ce qui l'entoure et cherche à téter. C'est le meilleur moment pour proposer à votre bébé de téter. Cette phase peut être très courte.

Ces phases d'éveil et de sommeil alternent tout au long du jour et de la nuit et sont le plus souvent irrégulières et imprévisibles.

C'est la maturité cérébrale qui permettra à votre enfant d'avoir des périodes de sommeil de plus en plus longues. Essayez de respecter son rythme. Chaque bébé est différent.

LES PLEURS

À la naissance, les pleurs sont le principal moyen de communication de votre enfant. Les premiers jours, il est souvent difficile d'identifier les raisons de ces pleurs : faim, froid, insécurité, inconfort... ou tout simplement la fin d'un cycle de sommeil. Ce ne sont pas des caprices !

Lorsque votre bébé pleure, réconfortez-le. Il est important de ne pas le laisser pleurer et de le prendre dans les bras ou en peau à peau avant d'affiner les possibles raisons de ses pleurs.

Les 2^e et 3^e nuits peuvent être particulièrement animées, ce qui correspond à un comportement biologique naturel souvent appelé « nuit de java ». Ces nuits-là, la majorité des nouveau-nés sont très agités, sollicitent sans arrêts leurs parents, ne se calment que dans ses bras, en peau à peau ou au sein. Bien qu'éprouvante pour les nouveaux parents, c'est une étape physiologique, normale et passagère, qui survient presque chez tous les bébés allaités ou non allaités.

Les signes que bébé est prêt à téter

Eveil calme

C'est le meilleur moment pour me proposer à téter



Il bouge



Il ouvre sa bouche



Il tourne la tête (cherche)

Eveil agité

Je suis prêt à téter, je peux avoir un peu de mal à démarrer



Il s'étire



Ses mouvements sont plus vifs



Il met la main en bouche

Pleurs

Je dois d'abord retrouver mon calme



Il pleure



Il est agité



Sa peau rougit

Apaiser et consoler votre bébé

Parlez-lui, mettez-le en peau à peau, bercez-le, cajolez-le...

Source : La Leche League France (Illfrance.org)

L'allaitement

Au sein ou au biberon, le choix vous revient

Quand il s'agit de l'allaitement, tout le monde y va de son avis ! mais , c'est à vous et uniquement à vous de choisir. Vous êtes libre de nourrir votre bébé de la façon qui vous convient le mieux.

Afin de vous aider à prendre une décision éclairée, nous tenons à vous informer au mieux. Pour cela vous trouverez à la fin de ce livret un petit questionnaire que nous vous invitons à remplir. Vous pourrez ainsi échanger sur chacun des thèmes abordés lors de vos rendez-vous avec les professionnels de santé.

ALLAITEMENT MATERNEL

A la maternité, toute notre équipe est formée pour vous accompagner au plus près dans la mise en route de votre allaitement. Nous sommes à votre disposition pour vous informer, vous guider et vous soutenir. Nous vous conseillons de proposer le sein dès les premiers signes d'éveil, aussi souvent que bébé le souhaite, sans limitation de fréquence ni de durée.

Sauf situation particulière, aucune sucette ni biberon ne lui sera proposé car ils peuvent perturber le bon démarrage de votre allaitement. Aucune autre alimentation que votre lait n'est donnée à votre bébé sans indication médicale et sans votre accord.

Recommandations de l'OMS

Le lait maternel est l'aliment idéal durant les 6 premiers mois du bébé. Allaiter même pendant une courte durée est toujours bénéfique. Les bénéfices de l'allaitement maternel sont nombreux pour le bébé mais aussi pour la santé de la maman.



L'OMS recommande 6 mois d'allaitement exclusif et de poursuivre l'allaitement jusqu'à 2 ans.

Les bénéfices de l'allaitement maternel

Diminue les risques de cancer du sein et de l'ovaire de la mère

Meilleur sommeil de la mère et de l'enfant

Prévient l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires

Le plus adapté au transit du bébé

Renforce le lien d'attachement entre la mère et son enfant

Facilite la perte de poids de la maman

Favorise le développement du cerveau de l'enfant

Protège le bébé des infections (bronchiolites, otites, gastro...)

+ Solution économique et écologique

La mise en place de la lactation

Dès sa naissance, il est important de proposer fréquemment le sein à votre bébé (minimum 8 tétées par 24 heures), afin de favoriser votre montée de lait qui a lieu en général au 3^{ème} jour de vie. Votre bébé aura besoin de rester en contact étroit sur vous (peau à peau, cododo...), cela vous aidera à repérer les signes que votre bébé est prêt à téter.

L'équipe vous accompagne au quotidien afin de vous enseigner les bases d'une bonne prise de sein et les différentes positions d'allaitement, vous pourrez choisir celles qui vous sont le plus confortables, ce qui permettra un bon transfert de lait.

POSITIONS & PRISE DU SEIN

Pour que le bébé soit à l'aise pour téter, son corps doit être bien soutenu et collé sur celui de sa mère. Il se sentira ainsi en sécurité. Le bébé doit être aligné de manière à ce que son oreille, son épaule et sa hanche forment une ligne droite.



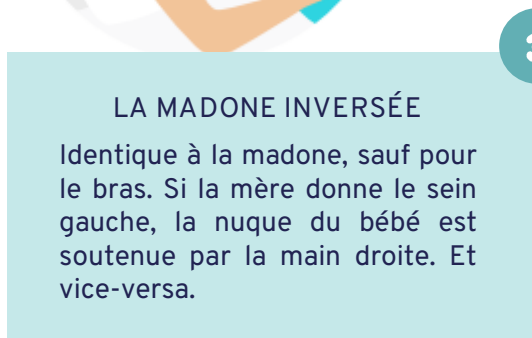
POSITION SEMI-ASSISE

Position dite « biologique ». La mère est détendue et allongée, le bébé couché sur son ventre. Idéalement en peau à peau.



LA MADONE

La tête du bébé repose sur l'avant-bras de la mère, du même côté que le sein proposé. Le bébé est couché sur le côté, son ventre contre celui de sa mère.



LA MADONE INVERSÉE

Identique à la madone, sauf pour le bras. Si la mère donne le sein gauche, la nuque du bébé est soutenue par la main droite. Et vice-versa.



LE BALLON DE RUGBY

Le bébé est blotti contre le côté du corps de la mère, sous son bras. Le haut du corps du bébé est soutenu par l'avant-bras de la mère. La tête du bébé est légèrement inclinée vers l'arrière.



COUCHÉE SUR LE CÔTÉ

La mère et le bébé sont couchés sur le côté, face à face. La position idéale pour les tétées de nuit ou après un accouchement par césarienne.

Faut-il varier les positions ? Ce n'est pas nécessaire. Si la position que vous utilisez vous permet d'être à l'aise, sans ressentir de douleur au moment de la prise du sein et pendant la tétée, vous pouvez garder la même position.

Le bébé doit-il prendre les deux seins ? Laissez boire votre bébé au premier sein tant qu'il le souhaite. Offrez-lui ensuite l'autre sein s'il a encore faim, mais n'insistez pas s'il n'en veut pas.

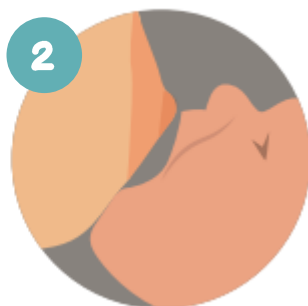
Source : Naitre et Grandir
(naitreetgrandir.org)

LES TÉTÉES : Il est important de proposer le sein dès que votre bébé vous montre les signes qu'il est prêt à téter (mimiques, mouvements des yeux sous les paupières, petits bruits de succion...), à volonté et sans limitation de durée. L'expression fréquente de votre lait permettra de stimuler la lactation. Les bébés tètent bien en éveil calme et peuvent parfois le faire également tout en somnolant sur vous.

La prise du sein



Si vous soutenez votre sein, assurez-vous que vos doigts sont à l'extérieur de l'aréole.



Appuyez le menton de votre bébé contre votre sein. Cela déclenchera l'ouverture de sa bouche.



Quand votre bébé ouvre grand, approchez-le rapidement du sein en poussant sur ses omoplates avec la paume de votre main. Quand le mamelon touchera son palais, le réflexe de téter se déclenchera.



Lorsque la prise du sein est bonne, le menton de votre bébé est enfoncé dans votre sein. Sa bouche est grande ouverte et son nez est dégagé.

Conseil pour une tétée sans douleur

Pour votre confort et pour un bon transfert de lait, votre mamelon doit se rendre très loin dans la bouche de votre bébé, c'est-à-dire jusqu'à l'endroit où le palais devient mou. Vous pouvez sentir cet endroit dans votre bouche en passant votre langue sur votre palais, vers votre gorge.

Signes que la tétée est efficace

Votre bébé tête, avale et respire sans problème.

Vous pouvez le voir et l'entendre avaler. Lorsqu'il avale, vous pouvez aussi observer et entendre une pause dans sa respiration.

Les mouvements de sa mâchoire sont visibles.

Au début de la tétée, ils sont légers et rapides. Cependant, quand le lait se met à couler, ils deviennent plus lents et plus profonds.

Le mamelon est toujours rond après la tétée.

S'il est déformé, cela signifie que votre bébé ne le place pas assez loin dans sa bouche.

La tétée doit être sans douleur

Vous pouvez ressentir de l'inconfort les premiers jours, car vos mamelons sont alors plus sensibles. La douleur passe en général après quelques secondes et n'est éprouvée que la première semaine.

Si la douleur est importante, c'est peut-être que la position de votre bébé au sein n'est pas bonne. Vous pouvez retirer votre bébé doucement (en insérant votre doigt au coin de sa bouche pour la lui faire ouvrir) et le replacer. Si la douleur persiste, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide auprès d'un groupe d'entraide en allaitement ou d'une consultante en lactation.

10 idées reçues sur l'allaitement maternel

« Allaiter, c'est fatigant »

La venue d'un bébé est parfois épuisante, qu'il soit allaité ou non. Nouveau rythme, nouvelle organisation, chamboulements hormonaux et émotionnels ... besoin de récupérer après la grossesse et l'accouchement (+/-long et facile). La parentalité n'est pas de tout repos, quel que soit le mode d'alimentation de votre bébé ! L'allaitement provoque la sécrétion de prolactine, qui a un effet relaxant chez la mère et lui permet d'avoir un sommeil plus profond et plus réparateur.

« Allaiter exclut le coparent »

Le rôle du second parent est essentiel, quel que soit le mode d'alimentation choisi. Il y a beaucoup d'autres moments à partager avec son bébé (peau à peau, bercements, balades, change, jeux, ...).

« Allaiter fait mal »

Certaines étapes au démarrage d'un allaitement peuvent être inconfortables, mais par la suite, si vous avez mal, c'est qu'il y a un problème : consultez !

« Mes seins sont trop petits »

La production de lait est indépendante de la taille des seins. C'est la quantité de graisse et non de glande mammaire qui fait le volume des seins.

« Mon lait n'est pas assez nourrissant »

La composition du lait maternel est toujours parfaitement adaptée aux besoins de votre bébé.

« J'ai peur de ne pas avoir assez de lait »

Tant que votre bébé tète régulièrement et efficacement, il y aura toujours du lait en quantité suffisante.

« Ma mère n'a pas pu »

Les insuffisances de lait sont rares et ne sont pas héréditaires.

« Ca n'a pas fonctionné pour mon 1er bébé »

De nombreux facteurs peuvent faire échouer un allaitement. Avec votre 2^e enfant, c'est une toute nouvelle histoire qui s'écrit.

« Je vais reprendre le travail »

Tout le lait que le bébé prend est un bénéfice majeur pour sa santé et son développement. S'il ne reçoit qu'une tétée, c'est mieux qu'aucune, 3 semaines au sein, c'est mieux que rien. On fait comme on peut ! Et pour de nombreuses mamans, allaiter et travailler c'est possible ! Renseignez-vous auprès de votre employeur pour connaître les aménagements possibles.

« Allaiter abîme les seins »

Fabriquer du lait entraîne une dépense calorique très importante. Ce sont les grossesses qui modifient les seins, pas l'allaitement !

ALIMENTATION AU BIBERON

L'allaitement n'est pas toujours possible ou souhaité. Les mamans seront accompagnées quel que soit le choix de l'alimentation. Si vous choisissez de nourrir votre bébé avec des préparations pour nourrissons, nous vous accompagnons et vous donnons des informations adaptées sur l'alimentation de votre nouveau-né afin que vous soyez à l'aise pour votre retour à domicile. Les laits infantiles sont parfaitement adaptés aux besoins nutritionnels du bébé, selon leur âge.

Nous vous expliquerons pendant votre séjour en maternité comment donner le biberon à votre bébé et avant votre sortie, nous vous proposons un atelier pour apprendre à réaliser les biberons ainsi que les règles de conservation et de nettoyage.

Votre sortie



Afin de préparer votre retour à domicile, informez votre sage-femme libérale de votre accouchement précocement afin qu'elle organise sa venue à domicile dans les 48h à 72h suivant votre départ de la maternité.

Les sorties sont prévues en fin de matinée ou début d'après-midi, après la visite de la sage-femme et du pédiatre.

Nous vous délivrons les ultimes conseils avant votre retour à la maison et vous remettons votre compte-rendu d'hospitalisation (conservez-le bien), un « Livret de sortie », les ordonnances nécessaires pour vous et votre bébé, ainsi que son carnet de santé.

Le suivi post-natal

POUR MAMAN

Visites à votre domicile par une sage-femme libérale ou de PMI dans la semaine suivant la sortie.

Entretien post-natal précoce réalisé avec votre sage-femme libérale dans les 2 mois qui suivent la naissance. Celui-ci permet de revenir sur votre vécu de l'accouchement et des premières semaines avec bébé, d'aborder vos difficultés, vos doutes, mais également faire le point sur votre couple, le nouveau rythme imposé par l'arrivée de bébé...

Visite post-natale 6 à 8 semaines après la naissance avec une sage-femme ou un gynécologue. Permet de faire le point sur votre état de santé, votre contraception, ...

POUR BÉBÉ

Le suivi médical de votre enfant est important.

Une consultation pédiatrique est prévue entre le 8^{ème} et 15^{ème} jour de vie et à un mois de vie.

Votre bébé sera ensuite examiné tous les mois pendant les 6 premiers mois.

Annuaire et ressources

CENTRE HOSPITALIER DE BOURG SAINT MAURICE

Standard :

☎ 04 79 41 79 79

Secrétariat maternité :

☎ 04 79 41 79 86

du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Secrétariat pédiatrique :

☎ 04 79 41 79 72

Sage-Femme de garde :

☎ 04 79 41 79 09

Site internet : www.ch-bsm.fr

Assistante sociale :

☎ 04 79 41 79 47

SAGES-FEMMES LIBÉRALES DU SECTEUR

Bourg Saint Maurice / Aime : *Doctolib*

☎ 04 79 07 48 17 – BONNEFOY Laure, MOUSSARD Carole

☎ 06 30 04 53 38 – ABRY Emma, LAMIRAND Anaïs

Val d'Isère / Tignes :

☎ 06 64 73 28 03 – NALLIN Audrey

Aigueblanche : *Doctolib*

☎ 07 78 70 04 17 – REYDELLET Julia, LAMIRAND Anaïs

☎ 06 82 64 29 43 – NOËL Julie

Bozel : *Doctolib*

☎ 07 75 79 95 70 – NOËL Célia

PMI (ASSISTANTE SOCIALE, PUÉRICULTRICE, SAGE-FEMME, MÉDECIN)

Secteur Bourg Saint Maurice / Aime :

CPAS Le Verseau, Rue de Pinon, 73700 Bourg-Saint-Maurice

Le clos Saint Martin, 94 Grande rue, 73210 Aime

☎ 04 79 44 53 15

Secteur Moûtiers / Bozel :

159 rue de la Chaudanne, 73601 Moûtiers

Centre d'exploitation des routes, 409 rue de la prairie, 73350 Bozel

☎ 04 79 44 54 30

Associations de soutien à l'allaitement et à la parentalité

AUTOUR DE BÉBÉ

Groupe de discussion entre futures et jeunes mamans, animé par une Puéricultrice de la PMI et une Auxiliaire de Puériculture de la Maternité

Tous les 2^{èmes} lundis du mois à la Maternité de Bourg Saint Maurice

LA P'TITE BULLE

Lieu d'accueil parent-enfant, à Aime

Se rencontrer, échanger, accompagner et partager

Accès libre, gratuit et anonyme

Les mardis de 16h30 à 18h30 à l'EAC et les vendredis de 9h à 12h au Cali'son

LE JARDIN DES MÔMES

Lieu d'accueil parent-enfant créé au sein du Relais Petite Enfance, à Bourg Saint Maurice

Accès libre, gratuit et anonyme

Lundi matin 09h – 11h, sauf vacances scolaires

GROUPE ALLAITEMENT DE SAVOIE

Association dédiée à la promotion et au soutien de l'allaitement maternel

Maison des Associations, 73 rue St François de Sales 73000 CHAMBERY

☎ 06 70 31 44 11

<https://www.groupeallaitement.org>

COORDINATION FRANCAISE POUR L'ALLAITEMENT MATERNEL (CoFAM)

Protection et au soutien de l'allaitement maternel

<https://www.cofam-allaitement.org/>

LA LECHE LEAGUE

Une association pour le soutien à l'allaitement maternel

Réunions, soutien téléphonique, forum, groupe Facebook, ...

<https://www.llfFrance.org/>

RÉSEAU SOLIDARILAIT

Réseau de solidarité ayant pour but d'aider et de soutenir les mères qui désirent allaiter en respectant leur projet, quelle que soit la durée de leur allaitement

Permanence d'écoute téléphonique

<https://www.solidarilait.org/>

Ma grossesse, un temps pour s'informer

Dans le cadre de notre démarche de labellisation IHAB, notre équipe vous invite à répondre aux questions suivantes et à échanger avec vos différents praticiens sur les thématiques abordées.

☐ Savez-vous ce que signifie le sigle IHAB et ce qu'implique cette démarche ?

.....

☐ Connaissez-vous notre approche de la grossesse et de l'accouchement et avez-vous réfléchi à la façon dont vous aimeriez vivre la naissance de votre enfant ?
(cf. « Mes souhaits de Naissance »)

.....

☐ Savez-vous pourquoi il est important pour votre bébé :

- ☐ d'être accueilli en peau à peau immédiatement à la naissance et de manière prolongée ?
- ☐ de rester à proximité de vous 24h/24 ?
- ☐ d'être nourri dès ses premiers signes d'éveil ou dès qu'il cherche à téter ?

.....

.....

.....

☐ Connaissez-vous les recommandations de l'OMS concernant l'alimentation du nourrisson ?

.....

☐ Quels sont d'après vous les bénéfices de l'allaitement maternel :

☐ pour vous ?

☐ pour votre enfant ?

☐ de façon générale ?

☐ Quels sont d'après vous les critères qui favorisent une bonne mise en place de l'allaitement ?

.....

☐ Savez-vous pourquoi les compléments de lait maternisé ne sont proposés qu'en cas d'indication médicale ?

.....

☐ Avez-vous rencontré des difficultés lors d'un précédent allaitement ?

.....

Mes notes



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted teal lines.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

CHARTRE DE L'ACCOMPAGNANT À LA *maternité*

DROITS ET DEVOIRS DE LA PERSONNE ACCOMPAGNANTE

Nous sommes favorables à la présence du « coparent », nous pensons que le moment particulier de la « présence du coparent à la naissance » doit pouvoir se prolonger, si celui-ci le souhaite, à l'espace hébergement.

Si vous bénéficiez d'une chambre individuelle, votre coparent a la possibilité de rester avec vous la nuit, afin de vous épauler, de prendre le relais pour s'occuper de votre bébé si vous êtes fatiguée. Cette prestation, petit déjeuner compris, est payante.

Paiement aux admissions en espèce, chèque ou carte bleue. Il vous y sera remis un bon que vous remettrez à la sage-femme de garde qui mettra à disposition un couchage pour le coparent.

Lit accompagnant
+ Petit-déjeuner
15€

Repas
accompagnant

commande avant 09h30
pour le déjeuner et avant
15h30 pour le dîner

8€



Principe 1

Sauf situation médicale particulière, votre bébé **restera auprès de vous la nuit.**

Principe 2

La personne accompagnante **participe à tous les moments de soins de bébé** au cours de la nuit et doit **prendre le relais de la maman** si elle est fatiguée.

Principe 4

Etant donné le **nombre limité de lits accompagnants**, l'équipe de la maternité se réserve le droit de privilégier un autre coparent qui n'aurait pas encore pu bénéficier de cette prestation.

Principe 3

Nous serons amenés à **venir dans votre chambre** pour assurer **vos soins, ceux de bébé** et assurer **l'entretien des lieux**, aussi nous vous demandons de **respecter les points suivants** :

- › Informer la sage-femme de la **présence de votre personne accompagnante** pour la nuit à venir
- › Après validation de celle-ci, **acheter un ticket « accompagnant »** aux admissions pour rester la nuit et lui faire **tamponner cette charte** ; une fois vos signatures apposées, **afficher cette charte** dans la chambre
- › Votre coparent devra porter une **tenue vestimentaire de nuit**, prévoir un pyjama ou un jogging (t-shirt et pantalon)
- › Votre coparent devra se **lever au plus tard à 08h00**, ainsi que **rassembler ses affaires**, plier le lit, les draps, les couvertures...

Principe 5

L'équipe de la maternité se réserve le droit de **ne pas accorder une nuit supplémentaire à une personne accompagnante ne respectant pas** les précédents principes, ou si son **comportement venait nuire** au bon déroulement des soins entre la famille et l'équipe.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'équipe soignante pour connaître les modalités pratiques de cet accompagnement.

Nous soussignons, Mme & M./Mme avoir compris cette charte et nous nous engageons à respecter les principes ci-dessus ainsi qu'à régler le coût inhérent à ces prestations.

Fait le/...../..... à Bourg Saint Maurice

La patiente, le/...../.....

L'accompagnant, le/...../.....

Usagers, vos droits

Charte de la personne hospitalisée

Principes généraux*

circulaire n° DHOS/E1/DGS/SD1B/SD1C/SD4A/2006/90 du 2 mars 2006 relative aux droits des personnes hospitalisées et comportant une charte de la personne hospitalisée



Toute personne est libre de choisir l'établissement de santé qui la prendra en charge, dans la limite des possibilités de chaque établissement. Le service public hospitalier est **accessible à tous**, en particulier aux personnes démunies et, en cas d'urgence, aux personnes sans couverture sociale. Il est adapté aux personnes handicapées.



Les établissements de santé garantissent **la qualité de l'accueil, des traitements et des soins**. Ils sont attentifs au soulagement de la douleur et mettent tout en œuvre pour assurer à chacun une vie digne, avec une attention particulière à la fin de vie.



L'**information** donnée au patient doit être **accessible et loyale**. La personne hospitalisée participe aux choix thérapeutiques qui la concernent. Elle peut se faire assister par une personne de confiance qu'elle choisit librement.



Un acte médical ne peut être pratiqué qu'avec **le consentement libre et éclairé du patient**. Celui-ci a le droit de refuser tout traitement. Toute personne majeure peut exprimer ses souhaits quant à sa fin de vie dans des directives anticipées.



Un consentement spécifique est prévu, notamment, pour les personnes participant à une recherche biomédicale, pour le don et l'utilisation des éléments et produits du corps humain et pour les actes de dépistage.



Une personne à qui il est proposé de participer à **une recherche biomédicale** est informée, notamment, sur les bénéfices attendus et les risques prévisibles. **Son accord est donné par écrit**. Son refus n'aura pas de conséquence sur la qualité des soins qu'elle recevra.



La personne hospitalisée peut, sauf exceptions prévues par la loi, **quitter à tout moment l'établissement** après avoir été informée des risques éventuels auxquels elle s'expose.



La personne hospitalisée est traitée avec égards. Ses croyances sont respectées. Son intimité est préservée ainsi que sa tranquillité.



Le respect de la vie privée est garanti à toute personne ainsi que **la confidentialité des informations** personnelles, administratives, médicales et sociales qui la concernent.



La personne hospitalisée (ou ses représentants légaux) bénéficie d'**un accès direct aux informations de santé la concernant**. Sous certaines conditions, ses ayants droit en cas de décès bénéficient de ce même droit.



La personne hospitalisée peut exprimer des observations sur les soins et sur l'accueil qu'elle a reçus. Dans chaque établissement, une commission des relations avec les usagers et de la qualité de la prise en charge veille, notamment, au respect des droits des usagers. Toute personne dispose du **droit d'être entendue** par un responsable de l'établissement pour exprimer ses griefs et de demander réparation des préjudices qu'elle estimerait avoir subis, dans le cadre d'une procédure de règlement amiable des litiges et/ou devant les tribunaux.

* Le document intégral de la charte de la personne hospitalisée est accessible sur le site Internet :

www.sante.gouv.fr

Il peut être également obtenu gratuitement, sans délai, sur simple demande, auprès du service chargé de l'accueil de l'établissement.

MES DIRECTIVES ANTICIPEES

Je soussigné(e) (nom, prénom) :

Né(e) le/...../..... à

énonce mes directives anticipées pour le cas où je serai un jour hors d'état d'exprimer ma volonté :

Je souhaiterais éventuellement bénéficier des traitements suivants à entreprendre ou à poursuivre :

► **RESPIRATION ARTIFICIELLE**

(Une machine qui remplace ou aide ma respiration)

Intubation / Trachéotomie

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

Ventilation par masque

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

► **REANIMATION CARDIO-RESPIRATOIRE**

(En cas d'arrêt cardiaque : ventilation artificielle, massage cardiaque, choc électrique)

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

► **ALIMENTATION ARTIFICIELLE**

(Une nutrition effectuée au moyen d'une sonde placée dans le tube digestif ou en intraveineux)

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

► **HYDRATATION ARTIFICIELLE**

Par une sonde dans le tube digestif

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

Par perfusion

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

► **REIN ARTIFICIEL**

(Une machine remplace l'activité de mes reins, le plus souvent l'hémodialyse)

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

► **TRANSFERT EN REANIMATION**

(Si mon état le requiert)

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

► **TRANSFUSION SANGUINE**

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

► **INTERVENTION CHIRURGICALE**

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

► **RADIOThERAPIE ANTICANCEREUSE**

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

► **CHIMIOThERAPIE ANTICANCEREUSE**

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

► **MEDICAMENTS VISANT A TENTER
DE PROLONGER MA VIE**

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

► **EXAMEN DE DIAGNOSTIC LOURD
ET / OU DOULOUREUX**

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

**Je demande que l'on soulage efficacement
mes souffrances (physiques, psychologiques)
même si cela a pour effet d'abrégé ma vie :**

☐ oui ☐ non ☐ ne sais pas

Autres souhaits en texte libre :

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

Fait à :

Le : / /

Signature :

Le patient étant dans l'impossibilité de rédiger lui-même ses directives anticipées, les deux témoins attestent, à la demande du patient, que ce document est l'expression de sa volonté libre et éclairée.

1^{er} témoin

Nom, prénom :

Qualité :

Date :

2^{ème} témoin

Nom, prénom :

Qualité :

Date :

CONSERVATION

☐ Je confie mes directives anticipées à

☐ Je conserve mes directives anticipées.

Fait à : Signature :

Le : / /

NB : Valable 3 ans

**RENOUVELLEMENT
A LA FIN DES 3 ANS**

Document annulé le

Fait à :

Le : / /

Signature :

MODIFICATION AVANT LA FIN DES 3 ANS

Document confirmé le

Modifications :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fait à :

Le : / /

Signature :

**ANNULATION
AVANT LA FIN DES 3 ANS**

Document annulé le

Fait à :

Le : / /

Signature :

DÉSIGNER VOTRE PERSONNE DE Confiance

Vous êtes ou allez être hospitalisé(e) dans un service de soins du Centre Hospitalier de Bourg Saint Maurice Tarentaise et vous allez prendre, avec le ou les médecins s'occupant de vous, des décisions concernant les explorations, traitements et soins qui seront nécessaires pour résoudre votre problème de santé. Vous pouvez (loi du 4 mars 2002) **désigner une personne de confiance** qui pourra vous accompagner lors des discussions avec le médecin, vous aidez dans vos choix ou exprimer votre volonté auprès des médecins dans le cas où vous ne seriez plus capable de le faire.

Qui PEUT-ELLE ÊTRE ?

Une personne majeure et responsable que vous aurez librement choisie dans votre entourage et en qui vous avez entièrement confiance. Il peut s'agir d'un membre de votre famille, d'un proche ou de votre médecin traitant.

Quand PEUT-ELLE ÊTRE DÉSIGNÉE ?

La désignation de la personne de confiance est proposée à tout patient hospitalisé mais ce n'est pas une obligation. Elle peut l'être pour la durée de l'hospitalisation ou pour plus longtemps ; elle peut être révoquée et remplacée par quelqu'un d'autre à tout moment et par tous les moyens selon votre choix.

Il est de votre responsabilité d'informer la personne que vous désignez.

Vous devez l'informer de son rôle, que son nom et ses coordonnées figureront dans votre dossier médical et qu'elle pourra être jointe en cas de besoin. Vous devez lui indiquer vos souhaits et votre volonté dans certaines circonstances graves qui pourraient survenir.

Si vous restez capable d'exprimer vos choix, l'intervention de votre personne de confiance se fera à votre demande.

FÉVRIER
2025

FORMULAIRE DE DÉSIGNATION D'UNE PERSONNE DE CONFIANCE

(Art L1111-6 du Code de la Santé Publique)



Je soussigné(e),

Nom : Prénoms :

Nom de jeune fille :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

☐ Ne désigne pas de personne de confiance

☐ Désigne :

☐ Monsieur

☐ Madame

Nom : Prénom :

Date de naissance : Lien avec le patient :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : Mail :

Comme ma personne de confiance

☐ Pour la durée de mon hospitalisation dans le service de Maternité

☐ Pour la durée de mon hospitalisation et ultérieurement

☐ J'ai bien pris note de son rôle, que je dois l'en informer et que je peux révoquer cette désignation à tout moment et par tous les moyens.

Vous veillerez à mettre à jour les coordonnées de la personne de confiance désignée lors de chacune de vos hospitalisations en indiquant les éventuelles modifications au médecin du service.

Fait à : Le :

Signature du patient

Signature de la personne de confiance

Ce livret appartient à :

.....

.....



CRÉDIT ILLUSTRATIONS

Flaticon : Freepik, David Gandy, Rashad

CRÉDIT PHOTOS

Maternité de Bourg Saint Maurice Tarentaise
Unsplash : Wes Hicks

MISE À JOUR

MARS 2026

MATERNITÉ
CENTRE
HOSPITALIER
Bourg Saint Maurice
TARENTAISE