



Bienvenue à la Maternité

LIVRET D'ACCUEIL



VOTRE AGENDA DE GROSSESSE

Mois	Semaines d'amenorrhée	Suivi médical	Administratif	Nos conseils
0	0 : dernières règles			
1	2 : début de grossesse			
1 - 2	4 - 6 : retard de règles	Test de grossesse		
2 - 3	6 - 11	1^{ère} consultation prénatale <ul style="list-style-type: none"> bilan sanguin bilan urinaire frottis groupe sanguin 	Déclaration <ul style="list-style-type: none"> à la sécurité sociale à l'employeur (non obligatoire mais recommandé) 	Choisissez : <ul style="list-style-type: none"> la maternité où vous souhaitez accoucher une sage-femme (SF) libérale éventuellement le futur mode de garde Si besoin, informez le médecin du travail
	11 - 14	1^{ère} échographie <ul style="list-style-type: none"> dépistage trisomie 21 		
		Entretien prénatal précoce		Avec votre SF libérale
4	14 - 18	2^{ème} consultation prénatale <ul style="list-style-type: none"> dépistage trisomie 21 (si non faite avant) 		
5	18 - 22	3^{ème} consultation prénatale		
	21 - 24	Échographie 2 ^{ème} trimestre		
6	24 - 28	4^{ème} consultation prénatale <ul style="list-style-type: none"> bilan sanguin test du diabète (prévoir 2h au labo) 		Programmez la préparation à la naissance avec votre SF Visitez la maternité
7	28 - 32	5^{ème} consultation prénatale		
	30 - 35	Échographie 3 ^{ème} trimestre		
8	32 - 37	6^{ème} consultation prénatale <ul style="list-style-type: none"> bilan sanguin dépistage vaginal streptocoque B 	Si vous n'êtes pas mariée, reconnaissance anticipée pour le futur co-parent, en mairie ou au bureau d'état civil de l'hôpital	Réfléchissez au futur mode d'alimentation de bébé Préparez votre valise
		Consultation d'anesthésie		Pour assurer la sécurité d'une éventuelle anesthésie
9	37 - 41	7^{ème} consultation prénatale		
Accouchement			Déclaration de naissance : <ul style="list-style-type: none"> à la mairie dans les 5 jours sécu, CAF, mutuelle... 	Pensez à votre contraception
+ 1/2	+ 6/8	Visite postnatale		Reprenez votre suivi gynécologique avec votre SF ou votre médecin Revoyez votre contraception

Bienvenue à la maternité du CHI André-Grégoire !

Chaque année, environ 4000 bébés naissent dans notre maternité et nous vous remercions d'avoir choisi notre établissement pour l'arrivée de votre enfant.

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

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

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

Sommaire

Votre agenda de grossesse	2
La maternité	5
Qui sommes-nous ?	5
L'équipe	7
Les différentes unités	9
Le suivi de votre grossesse	10
Les consultations	10
La préparation à la naissance	13
Le projet de naissance	14
Votre séjour	16
Le trousseau	16
En salle de naissance	18
Pendant votre séjour	19
Vos démarches	20
La CAF	20
L'assurance maladie	21
Le congé maternité	22
Les désagréments fréquents	24
Vous avez des contractions ?	26
Glossaire	27

1: La maternité

Qui sommes-nous ?

Au coeur du CHI André Grégoire, à Montreuil, notre maternité accueille toutes les futures mères au cours de leur grossesse et pour leur accouchement.

Maternité dite de type 3, elle regroupe une équipe de professionnels expérimentés et spécialisés lui permettant d'accueillir chaque année plus de 4000 naissances et de proposer tous types de prise en charge, en partenariat étroit avec les professionnels de ville de l'intercommunalité.

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

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

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

Une maternité au cœur des réseaux de soins

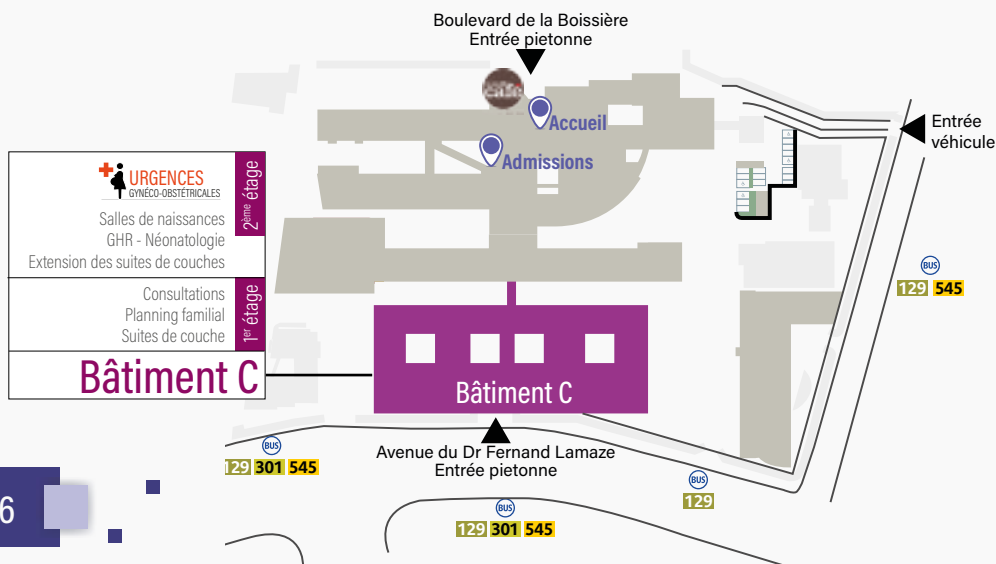
Notre maternité s'engage à favoriser l'accès, la continuité des soins, et l'interdisciplinarité tout au long du parcours de soins de la femme enceinte. Afin de renforcer la coordination des prises en charge médicales, sociales et psychologiques, elle collabore au quotidien avec les professionnels de santé du territoire : médecins traitants, sages-femmes libéraux, centres de protection materno-infantile, réseau inter-maternités « Naître dans l'Est Francilien »...

Le Centre Hospitalier Intercommunal André Grégoire

Situé à Montreuil, aux portes de Paris, le CHI André Grégoire regroupe l'ensemble des prises en charge médico-chirurgicales allant de la naissance à la personne âgée, en passant par l'enfant et l'adulte. Il propose une offre de soins spécialisés et généralistes en médecine, chirurgie, pédiatrie et gynécologie-obstétrique.

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

Centre de soins, de formation universitaire et de recherche clinique, son offre de soins complète lui permet d'assurer un rôle de premier recours sur son territoire, tout en constituant des pôles de référence dans plusieurs disciplines : dialyse, cardiologie, périnatalité, urologie... Il est aujourd'hui l'un des trois établissements de santé qui constituent le GHT Grand Paris Nord-Est (Aulnay, Le Raincy-Montfermeil et Montreuil).



L'équipe

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

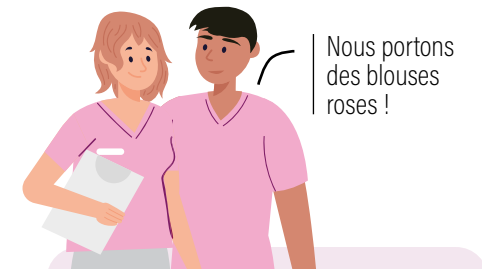
Le chef de service, les cadres de santé et les coordonnateurs-trices en maïeutique sont chargés de l'organisation générale de la maternité.

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

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

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

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



Les sages-femmes sont vos interlocuteurs privilégiés.

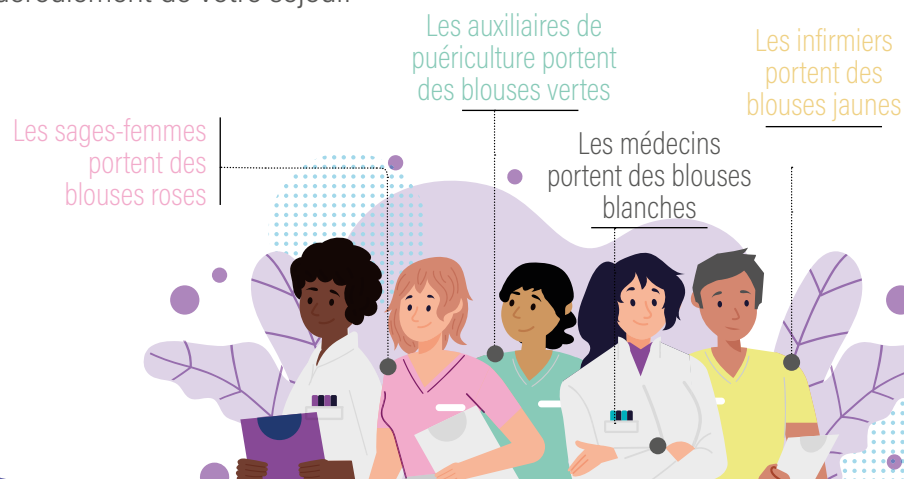
Présents à chaque étape de votre grossesse, ils vous accueillent dès les premiers instants et vous informent sur le déroulement de votre grossesse, votre accouchement et votre séjour à la maternité. Ils prennent également en charge le suivi de votre grossesse et de votre accouchement jusqu'à votre sortie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

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

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

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

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



Les différentes unités

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

L'unité GHR

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

Les Urgences gynécologiques et obstétricales

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

L'Unité Kangourou

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

Les suites de couches

L'unité des suites de couches est celle qui vous accueille après la naissance de votre bébé. Composée de 50 chambres avec salle de bain, toilettes et table à langer, elle se situe au 1^{er} étage de la maternité. Une extension est située au 2^{ème} étage.

Notre maternité offre majoritairement des chambres individuelles. Quelques chambres doubles peuvent être exceptionnellement proposées en cas de forte affluence.

2: Le suivi de votre grossesse

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

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

- La consultation d'inscription,
- La consultation obstétricale du 8^{ème} mois,
- La consultation avec l'anesthésiste.

Vos consultations prénatales

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

Retrouvez votre agenda de grossesse page 2.

À partir du 4^{ème} mois de grossesse et jusqu'à l'accouchement, votre suivi de grossesse implique un examen par mois. Cet examen peut être réalisé par une sage-femme de PMI ou libérale, un médecin généraliste, ou un gynécologue-obstétricien.

Dans tous les cas, il est nécessaire que vous soyez suivie à la maternité à partir du 8^{ème} mois.

À chaque consultation, votre médecin ou votre sage-femme vous interroge sur les événements survenus depuis la dernière consultation, répond à vos questions et vous examine (poids, tension artérielle, examen de l'utérus, bruit du cœur foetal...) pour s'assurer de votre état et celui de votre enfant.

Il prescrit, si nécessaire, des examens complémentaires.

La consultation prénatale pour le futur co-parent

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

La consultation d'anesthésie

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

Les autres consultations

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

Consultations d'acupuncture

L'acupuncture est un traitement médical d'origine chinoise qui consiste à piquer avec des aiguilles en certains points du corps. Sans danger durant la grossesse, cette méthode peut vous aider à mieux supporter les petits maux de la grossesse : nausées, douleurs lombaires, stress, maux de tête... Une séance vous sera également proposée en cas de présentation du siège.

Séances d'ostéopathie

Également sans danger durant la grossesse, l'ostéopathie peut vous aider pour beaucoup de pathologies bénignes mais gênantes de la grossesse : douleurs articulaires, abdominales, reflux...

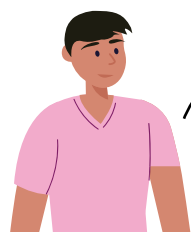
Les échographies

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

La 1^{ère} est pratiquée autour de 12 semaines d'aménorrhée. Elle permet de confirmer le terme de la grossesse et de déterminer le nombre d'embryons. Elle peut être associée au dépistage de la trisomie 21.

La 2^{ème} est pratiquée autour de 22 semaines d'aménorrhée. Elle a pour objectif d'évaluer la croissance du fœtus et de dépister certaines malformations.

La 3^{ème} est pratiquée autour de 32 semaines d'aménorrhée. Elle permet notamment de vérifier la croissance du fœtus et sa présentation.



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

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

Le Diagnostic anténatal

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

Quand s'inscrire à la maternité ?

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

- Sur www.chi-andre-gregoire.fr à l'aide du formulaire dédié
- Au 01 49 20 72 38 du lundi au vendredi de 9h30 à 13h
- Sur place, à l'accueil des consultations de gynécologie-obstétrique (bâtiment C - 1^{er} étage)

La préparation à la naissance et à la parentalité

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

À l'hôpital

Parmi ces 7 séances, l'une est dédiée à la visite de la maternité. Cette visite guidée vous emmènera, si les conditions d'activité le permettent, dans les différents services qui composent la maternité. Ce sera l'occasion de vous informer et de poser toutes vos questions pratiques. Ces séances ont lieu le vendredi matin et durent environ une heure.

En ville

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

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



Le projet de naissance

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

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

- à bien vous informer sur le déroulement pratique d'une grossesse et d'un accouchement,
- à envisager les issues possibles et à connaître les choix que vous pouvez exprimer en fonction de votre situation personnelle, des équipes et de ce que peut proposer la maternité,
- à mieux exprimer vos souhaits, en y réfléchissant individuellement et au sein de votre couple,
- à diminuer vos peurs et vos angoisses face à l'accouchement qui est toujours un moment d'incertitude,
- à être acteurs de votre accouchement et de cette naissance.

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

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

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



Les étapes d'élaboration du projet de naissance

1. S'informer et dialoguer

Avant de « penser son accouchement », la première étape est de s'informer. L'entretien prénatal précoce, les séances de préparation à la naissance et la visite de la maternité sont pour cela des moments privilégiés (voir page 13).

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

2. Formuler votre 1^{ère} version

Cette étape vous permet de formaliser un document qui reprend vos souhaits, ou à l'inverse ce que vous ne souhaitez pas, dans la mesure de ce qui est possible.

C'est aussi et surtout un document où vous pouvez formuler des questions à l'équipe, exprimer vos peurs ou relater une expérience difficile que vous avez du mal à formuler oralement, pour que l'équipe puisse adapter sa pratique aux circonstances.

3. Faire évoluer son projet de naissance

Un projet de naissance ne doit pas être figé : c'est un projet modulable qui s'adapte à vos réflexions, mais aussi aux exigences de la situation réelle, médicale, organisationnelle et sécuritaire.

Votre consultation du 8^{ème} mois à la maternité est un moment privilégié pour en rediscuter avec l'équipe.



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

3: Votre séjour à la maternité

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

Le trousseau : ce qu'il faut prévoir

⊙ Vos documents administratifs :

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

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

- prenez une douche,
- ôtez vos bijoux, piercings et vernis à ongles,
- mettez vos bas de contention...

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



Pensez à un moyen de transporter bébé à la sortie : poussette, siège-auto, porte-bébé...

● Pour la salle de naissance,

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

Pour vous :

slips jetables, brumisateur, musique, coussin d'allaitement un élastique pour vos cheveux, un chargeur de téléphone, des habits confortables...

Les premiers habits de bébé :

- 1 body,
- 1 pyjama,
- 1 bonnet et des gants
- 1 paire de chaussettes
- 6 bavoirs ou langes
- 1 turbulette/gigotteuse (selon la température).

⊙ Pour votre séjour :

- des chemises de nuit ou pyjamas en coton, des chaussons
- des slips jetables et des serviettes hygiéniques
- 2 soutiens-gorge d'allaitement en coton et des coussinets d'allaitement (si vous allaitez)
- votre nécessaire de toilette (savon, brosse à dents, serviettes de bain...)
- 1 lampe de poche et 1 chargeur de téléphone
- 1 oreiller, 1 plaid ou 1 couverture

⊙ Pour le séjour de votre bébé :

- 1 paquet de couches taille 1
- du savon adapté aux nouveau-nés
- 6 pyjamas et 1 turbulette
- 6 bodys
- 6 paires de chaussettes
- 1 bonnet, des chaussons et des vêtements de sortie selon la saison
- des serviettes de toilette et 1 thermomètre de bain

En salle de naissance...

Quelles sont les habitudes de notre maternité ?

Les positions pendant le travail et l'accouchement

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

L'épisiotomie et l'expression utérine

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

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

Les accompagnants

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



Les visites

- Les visites sont autorisées tous les jours de 13h à 20h, sauf pour le co-parent qui peut venir à tout moment.
- Seuls 2 visiteurs sont autorisés dans la chambre.
- Les enfants ne sont pas autorisés, à l'exception des frères et sœurs, s'ils ne sont pas malades.
- Afin de respecter le sommeil des mamans, nous vous prions de vous déplacer dans le calme dans le service.

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

Pendant votre séjour

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

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

La **sage-femme** surveillera votre état de santé tout au long de votre séjour. La veille de votre sortie, elle vous donnera des conseils sur les différents aspects de votre retour à domicile : suivi médical à organiser, contraception, prévention et motifs de consultation.

La **durée d'hospitalisation** habituelle est de :

- 2 à 3 jours pour un accouchement par voie basse
- 3 à 4 jours pour une césarienne

Ces durées sont indicatives, valables si tout se passe bien et que votre bébé ne nécessite pas de soins particuliers.

Le retour à la maison

Les sorties de la maternité se font le matin.

Lors de votre départ, il est impératif de passer au bureau des admissions, afin de clôturer votre dossier et recevoir le **bulletin de situation**, indispensable aux organismes de sécurité sociale et aux mutuelles. Si vous êtes hospitalisée en dehors de votre congé maternité, il fera également office d'arrêt de travail ([voir page 22](#)).

Il vous est conseillé de préparer votre sortie avec votre sage-femme libérale.

La déclaration de naissance en mairie doit impérativement être faite dans les 5 jours qui suivent la naissance, ne tardez pas !



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

4: Vos démarches administratives

Le service social

Il vous aidera à résoudre d'éventuelles difficultés administratives, professionnelles ou familiales. Vous pouvez prendre RDV directement dans le service des consultations maternité, au 1^{er} étage du bâtiment C ou par téléphone au 01 49 20 31 91.

La CAF Caisse d'Allocations Familiales

Une **déclaration de grossesse** doit être effectuée à l'aide du formulaire médical spécifique établi par un médecin ou une sage-femme. Les deux premiers feuillets sont à adresser impérativement à la CAF dans les quatorze premières semaines de la grossesse (en général à l'issue de la première échographie) : ils permettent d'avoir accès aux **prestations familiales**. Ces prestations comptent, sous conditions de revenus, la prime à la naissance ou à l'adoption, les allocations familiales, les aides pour les gardes d'enfants, congés parentaux...



+ d'infos : www.caf.fr

L'assurance maladie

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

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

- Sur votre compte ameli, rubrique Mes démarches > Déclarer la naissance de mon enfant
- Par téléphone au 36 46
- Par courrier en remplissant le formulaire « Demande de rattachement des enfants mineurs à l'un ou aux deux parents assurés » à adresser à votre caisse d'assurance maladie accompagné d'une copie de l'acte de naissance ou livret de famille mis à jour.

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



+ d'infos : www.ameli.fr

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

Pensez à mettre à jour votre carte vitale :



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

Le congé maternité

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

La durée du congé maternité*

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

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

A savoir :

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

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

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

Le congé paternité

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



+ d'infos

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

Les désagréments fréquents...

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

Les nausées et les vomissements sont très fréquents en début de grossesse. Cela peut être très désagréable mais reste sans gravité, même si vous vomissez tous les jours. Pour les limiter, fractionnez vos repas : mangez et buvez régulièrement et en petites quantités. Si besoin, vous pouvez vous faire prescrire par votre médecin ou votre sage-femme des traitements médicaux ou prendre un RDV d'acupuncture.
En cas de vomissements répétés ou survenant au 3^{ème} trimestre, consultez aux urgences.

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

Les douleurs ligamentaires

sont fréquentes, surtout au 2^{ème} trimestre. Elles se caractérisent par une douleur dans le bas du ventre, comme des crampes ou des décharges électriques, apparaissant aux mouvements et diminuant au repos. Elles peuvent être très handicapantes mais ne nécessitent pas de venir consulter aux urgences.

Si elles sont gênantes, parlez-en à votre sage-femme ou votre médecin.

Face aux reflux gastro-œsophagiens :

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

Si les symptômes demeurent, parlez-en à votre sage-femme ou votre médecin.

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

Les pertes de sang

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

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

En cas de pertes des eaux,

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

Si le liquide n'est pas transparent, consultez aux urgences.

Vous sentez moins votre bébé bouger ?

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

Face aux varices et/ou œdèmes,

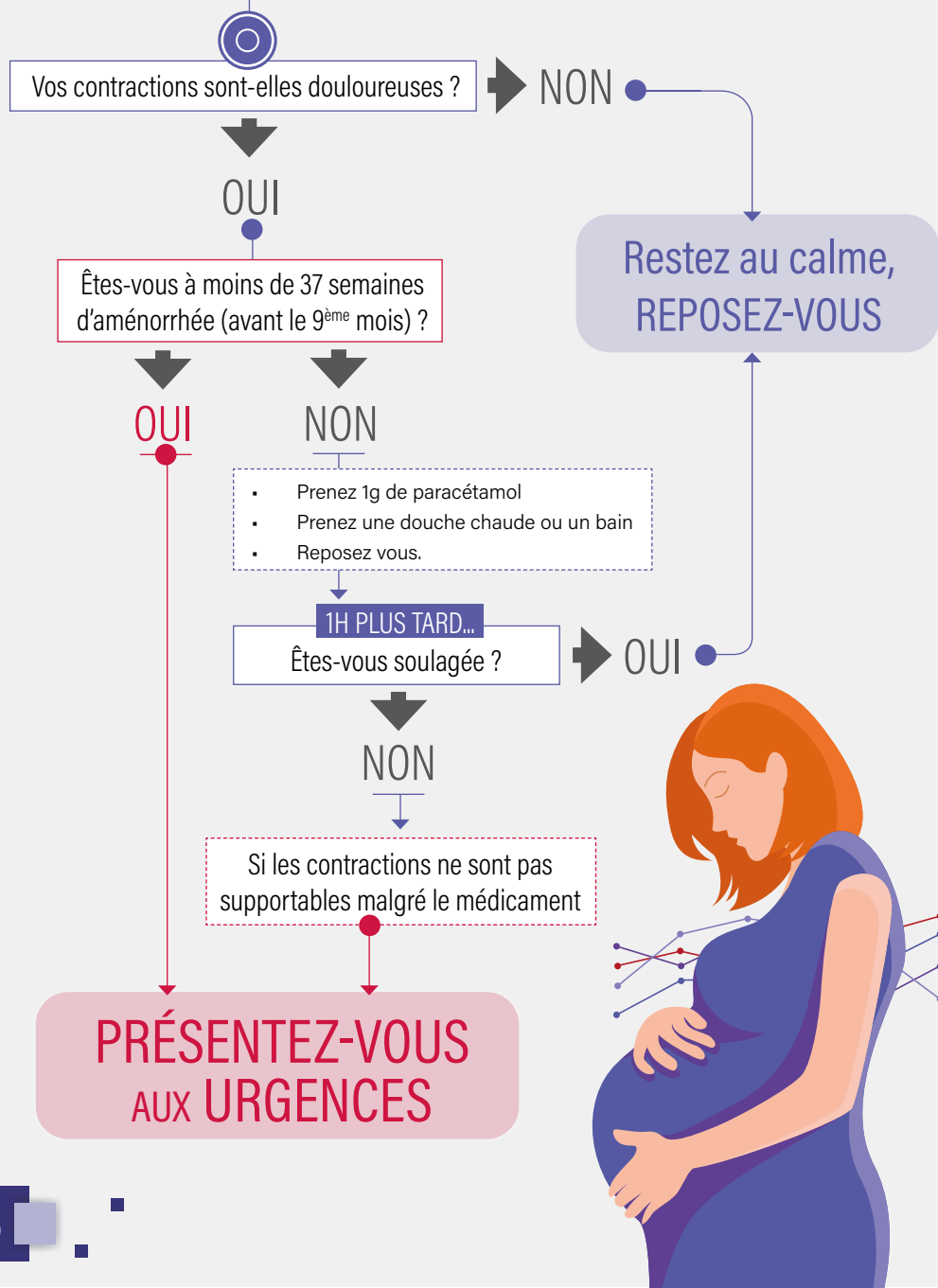
il est recommandé de porter des bas de contention dès le début de grossesse. Vous pouvez aussi appliquer de l'eau froide sur vos jambes après la douche et dormir les jambes légèrement surélevées.

En cas de maux de tête,

hydratez-vous et restez au calme. Vous pouvez prendre 1g de paracétamol.

Si les symptômes persistent, s'ils sont associés à d'autres signes ou si la douleur s'aggrave, consultez aux urgences.

Vous avez des contractions, Quand venir aux urgences ?



Glossaire

Aménorrhée

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

Clarté nucale

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

Date présumée d'accouchement

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

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

Épisiotomie

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

Listériose

Maladie infectieuse transmise par les aliments mal conservés. Souvent bénigne pour la maman (grippe, fièvre), elle peut provoquer des malformations chez le fœtus.

Pour cette raison il faut toujours consulter un médecin en cas de fièvre pendant la grossesse.

Péridurale

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

Périnée

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

Placenta

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

Postpartum

Période qui suit l'accouchement.

Praticien

Médecin ou sage-femme.

Présentation par le siège

Quand le bébé se présente les fesses en bas.

Rééducation périnéale

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

Réseau de périnatalité

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

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

Rubéole

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

Terme

Voir « date présumée d'accouchement ».

Toxoplasmose

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

Pour nous contacter

Standard du CHI André Grégoire : **01 49 20 30 40**

Secrétariat des assistantes sociales : **01 49 20 31 91**

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

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



URGENCES

GYNÉCO-OBSTÉTRICALES

Nos urgences sont accessibles 7/7 jours et 24/24 h

Elles se situent au 2^{ème} étage du bâtiment C

Urgences avant 25 SA : **01 49 20 10 31**

Urgences après 25 SA : **01 49 20 31 09**

SAMU : 15

CHI
André
Grégoire

56 boulevard de la Boissière
93 100 Montreuil

Groupement Hospitalier de Territoire

Grand Paris Nord-Est

Aulnay-sous-Bois - Le Raincy-Montfermeil - Montreuil

