

Votre Passeport Naissance

Les équipes de la Maternité
du CHRU de Nancy vous accompagnent
jusqu'à la naissance de votre enfant
et ses premiers jours de vie

[http:// maternite.chru-nancy.fr](http://maternite.chru-nancy.fr)
@MaterniteCHRUNancy





Sommaire

Informations médicales	3
La toxoplasmose.....	3
La listériose.....	4
Le CytoMégalo Virus.....	4
Les vaccinations (coqueluche, grippe saisonnière, COVID).....	5
L'évaluation du risque de survenue d'une trisomie 21.....	5
Le don de sang de cordon.....	6
L'accompagnement physiologique.....	6
Santé bucco-dentaire.....	7
Le tabac.....	8
L'alcool.....	8
Les autres drogues.....	8
Durant la grossesse	9
L'acupuncture.....	9
L'ostéopathie.....	9
L'autohypnose.....	10
L'homéopathie.....	10
La préparation à la naissance et à la parentalité.....	10
L'entretien prénatal individuel.....	11
Portage physiologique.....	11
Information allaitement maternel.....	11
Visite de la salle de naissance.....	11
Les séances de préparation	12
Bien se nourrir et avoir une vie saine	16
Quand venir à la Maternité	17
Informations	18
Le service social.....	18
Établir la filiation.....	18
Les formalités administratives.....	18
Les relations avec votre employeur.....	18
Le trousseau à préparer	19
Après l'accouchement	20
Le séjour à la Maternité.....	20
Les relais à domicile.....	21
Les séances de soutien à la parentalité.....	22
Portage post natal nouveau-né.....	22
La consultation d'allaitement.....	22
La consultation post-natale.....	22
Infos pratiques	24

Informations médicales

La toxoplasmose

Maladie bénigne pour vous, elle peut être grave pour votre bébé.

En Lorraine, seulement 30 à 40 % des femmes sont immunisées.

Un simple examen sanguin permet de le savoir.

♥ **Vous êtes protégée**

Votre bébé ne court aucun risque.

Aucune surveillance spécifique ne s'impose.

♥ **Vous n'êtes pas protégée**

Les risques pour votre bébé peuvent être importants (atteintes oculaire et cérébrale).

Pour éviter de contracter une toxoplasmose, respectez chaque jour les conseils suivants en gardant à l'esprit que restaurants, self-services et cantines n'offrent pas toujours toutes ces garanties :

♥ **Lavez-vous soigneusement les mains**

Avant chaque repas, après avoir manipulé de la viande crue ou de la terre (portez des gants)

♥ **Mangez de la viande très cuite ou congelée**

La congélation diminue le risque.

Évitez la viande saignante ou crue (steak tartare, fondue, brochettes, méchoui...) et évitez la charcuterie et le jambon fumé.

♥ **Lavez à grande eau tous les aliments souillés de terre**

Surtout s'ils sont consommés crus : salade verte, fraises, mirabelles...

♥ **Évitez le contact avec les déjections du chat**

Portez des gants et utilisez de l'eau bouillante et un désinfectant pour nettoyer le bac à déjections ou faites nettoyer ce bac par une autre personne. Donnez à votre chat des aliments en boîte plutôt que de la viande crue.

En cas d'infection

Le risque d'atteinte foétale dépend de l'âge de la grossesse. Un traitement doit être entrepris sans retard : il réduit le risque de contamination du fœtus et la gravité de l'infection.

Dans certains cas, un diagnostic anténatal pourra vous être proposé. Votre bébé sera surveillé dès sa naissance.

La listériose

**C'est une maladie rare.
Pendant la grossesse,
elle est bénigne pour vous
mais peut être grave pour votre enfant.**
Vous pouvez vous protéger,
vous et votre enfant, en respectant
les recommandations suivantes :

Consultez
un médecin
rapidement
en cas de
fièvre isolée
sans cause
évidente

Évitez de consommer certains aliments

- ◆ Le lait cru et les fromages à base de lait cru
- ◆ Les fromages vendus râpés
- ◆ Les viandes et poissons fumés, les fruits de mer crus, surimi, tarama
- ◆ Les graines germées crues telles que les graines de soja
- ◆ La charcuterie cuite telle que les rillettes, le foie gras, les pâtés...
- ◆ La charcuterie crue type jambon, lardons
- ◆ Les produits de charcuterie à la coupe ; préférez les produits pré-emballés

Prenez des précautions vis-à-vis de l'alimentation

- ◆ Respectez strictement les dates limites de consommation des aliments
- ◆ Enlevez les croûtes des fromages
- ◆ Lavez soigneusement les fruits, légumes et herbes aromatiques avant leur consommation
- ◆ Faites bien cuire les aliments d'origine animale : viande, poissons et charcuterie (lardons...)
- ◆ Séparez les aliments crus (viande, légumes) des aliments cuits dans le réfrigérateur
- ◆ Lavez-vous les mains après manipulation d'aliments crus, et nettoyez les ustensiles qui ont été en contact
- ◆ Réchauffez à cœur les restes alimentaires et les plats cuisinés avant leur consommation immédiate
- ◆ Nettoyez tous les mois au minimum le réfrigérateur et désinfectez-le ensuite avec de l'eau javellisée

Respectez la chaîne du froid

- ◆ Achetez les produits frais et congelés à la fin des courses
- ◆ Pensez à les mettre dans un sac isotherme ou une glacière pour le transport
- ◆ Mettez-les le plus rapidement possible dans le réfrigérateur ou le congélateur
- ◆ Ne recongelez pas un aliment décongelé

Comment vous protéger du CMV ?

Les enfants de moins de 3 ans, surtout s'ils fréquentent les crèches ou autres collectivités, sont une source possible de contamination.

Pour éviter d'être contaminée par le CMV et pour protéger votre futur enfant, prenez, vous et votre conjoint, les précautions suivantes lorsque vous vous occupez d'un jeune enfant :

Pour les larmes

- ◆ Évitez de l'embrasser sur les yeux s'il pleure

Pour la salive

- ◆ Évitez de l'embrasser sur la bouche
- ◆ Évitez de sucer la sucette (même si elle est tombée), la tétine du biberon (une goutte de lait sur votre avant-bras suffit pour tester la température)
- ◆ Réservez-lui ses propres couverts à table
- ◆ Évitez de goûter sa nourriture avec sa cuillère et de terminer son assiette ou ses petits pots

Pour les urines

- ◆ Lavez-vous les mains avant et après tout contact avec les urines (lors des changes, nettoyage du pot...)
- ◆ Réservez pour lui seul les affaires de toilette (gants, serviettes...)

Le Cytomégalovirus

Ce virus est responsable de l'infection virale la plus fréquente pendant la grossesse. Il peut toucher le bébé de manière sévère.

Le CMV est surtout présent dans **la salive, les larmes et les urines des enfants de moins de 3 ans.**

Les vaccinations



♥ Vous et votre famille êtes à jour dans vos vaccinations

- ◆ Parfait, il vous restera à être attentive à vos visiteurs.

♥ Vous n'êtes pas à jour

- ◆ Préconisez une consultation pour le papa et les enfants auprès de votre médecin traitant, le rappel peut être fait à tout moment autour de l'arrivée de l'enfant
- ◆ Faites-vous vacciner dès l'accouchement (sans contre-indication pour l'allaitement maternel) et durant votre séjour à la maternité par la sage-femme du secteur post-natal.

Faites vérifier votre vaccination

Apportez votre carnet de vaccination, ainsi que celui de votre compagnon et de votre entourage, soit durant la grossesse, soit lors de votre séjour en maternité afin de vérifier votre statut vaccinal.

La grippe saisonnière et COVID

Il est possible, voire souhaitable, de vacciner une femme enceinte quel que soit le terme de la grossesse par un vaccin injectable. Cette vaccination est recommandée par le Haut Conseil de santé publique. Nous vous invitons à en faire la demande auprès de votre médecin ou sage-femme.

L'évaluation du risque de survenue d'une trisomie 21

La trisomie 21 est l'une des anomalies chromosomiques les plus fréquentes (1 grossesse sur 700 environ). Cette maladie peut avoir pour conséquences un retard mental plus ou moins important, des malformations cardiaques ou autres, des traits du visage particuliers. Son dépistage, non obligatoire, est proposé à toutes les futures mères, quel que soit leur âge. Réalisé à partir d'une échographie et d'une prise de sang, le dépistage de la trisomie 21 vise une estimation personnalisée du risque à partir de trois critères : l'âge de la mère, l'épaisseur de la nuque du fœtus et des taux d'hormones du sang maternel. Dans certains cas précis, il est désormais complété par le dépistage prénatal non invasif (DPNI) ou ADN foetal libre circulant, fiable à plus de 99% et qui permet d'éviter ainsi le recours à l'amniocentèse.

La Maternité du CHRU de Nancy propose des consultations dédiées, à toutes les futures mamans concernées, assurées par des praticiens (sages-femmes et médecins) spécifiquement formées pour l'information, la prescription et le rendu des résultats de ce dépistage.



Le don de sang de cordon



La Maternité du CHRU de Nancy fait partie des maternités qui obtiennent les meilleurs résultats sur la qualité de ses prélèvements de sang de cordon ou dit placentaire.

Ce sang, très riche en cellules souches hématopoïétiques, est capable de soigner des personnes atteintes de maladies graves du sang (comme la leucémie) et constitue une alternative à la greffe de moelle osseuse.

Ce don anonyme et gratuit est indolore et sans risque pour la mère comme pour l'enfant.

Il ne modifie en rien le déroulement naturel de l'accouchement et la délivrance.

Parlez-en à votre sage-femme ou votre médecin.



L'accompagnement physiologique



Il peut être proposé aux femmes sans antécédent particulier, dont la grossesse est « à bas risque » et d'évolution normale.

L'équipe des sages-femmes et des médecins de la Maternité du CHRU de Nancy met tout en œuvre pour adapter son accompagnement à vos souhaits, tout en garantissant une qualité des soins et une sécurité médicale optimales.

Durant le travail et l'accouchement, la même sage-femme en collaboration avec une auxiliaire puéricultrice, vous accompagne, vous soutient, vous rassure tout en respectant votre intimité.

Tout est fait pour que le futur papa ou l'accompagnant trouve pleinement sa place et puisse s'impliquer comme il le souhaite.

Afin de ne pas perturber cette intimité nécessaire à l'accouchement physiologique, les gestes de l'équipe sont réduits au strict nécessaire.

Vous pouvez choisir votre position d'accouchement et bénéficier des conseils de la sage-femme.

Vous pouvez élaborer un projet de naissance personnalisé et en faire part, échanger avec la sage-femme ou le médecin lors de votre consultation de grossesse.



Pour tout renseignement :
valerie.george@chru-nancy.fr

Santé bucco-dentaire



Vos gencives saignent plus facilement, est-ce normal ?

Durant la grossesse, les modifications hormonales rendent les gencives plus fragiles : plus que jamais, il vous est recommandé de brosser soigneusement dents et gencives au moins 2 fois par jour avec une brosse à dents souple de petite taille et un dentifrice fluoré.

Plus de 50% des femmes enceintes font l'expérience de gencives rouges, gonflées, saignant facilement ; cette inflammation s'appelle une gingivite.

Si elle n'est pas traitée, la gingivite s'aggrave et peut évoluer en parodontite. Les bactéries de la plaque vont continuer à proliférer pouvant occasionner une infection. La maladie peut devenir chronique, irréversible entraînant mobilité, voire perte des dents.

La présence de maladie des gencives durant la grossesse peut être à l'origine d'une naissance prématurée et/ou d'un petit poids de naissance.

Comment conserver une bonne santé dentaire pendant sa grossesse ?

Les désagréments du début de grossesse (nausées/vomissements) incitent à fragmenter les repas. Ce grignotage et les reflux gastro-oesophagiens possibles augmentent les pics d'acidité et favorisent le développement de caries.

En cas de vomissement, il est recommandé de se rincer la bouche avec une solution de bicarbo-

nate de sodium (1c à café dans un 1/2 verre d'eau) et d'attendre une heure avant de se brosser les dents avec du dentifrice.

Buvez de l'eau, évitez les sodas, même sans sucre : ils contiennent des acides nocifs pour vos dents.

Vous pouvez, dans le cadre du suivi de votre grossesse, bénéficier d'une **consultation de prévention chez votre chirurgien-dentiste (sans avance de frais, du 4^e mois de grossesse à 12 jours après l'accouchement)**.

Les soins dentaires sont-ils possibles pendant la grossesse ?

Il est important de réaliser une visite de contrôle avant ou dès le début de sa grossesse. Si vous n'avez pas consulté depuis au moins 6 mois, prenez un rendez-vous.

La période « idéale » de prise en charge est le 2^e trimestre mais en cas de douleur ou d'urgence, le praticien peut intervenir et soulager à tout moment.

La grossesse en soi n'est pas une raison pour reporter les soins dentaires nécessaires. Reporter un traitement nécessaire peut entraîner un risque pour vous et le bébé.

Si vous n'avez pas de praticien traitant, une prise en charge est possible au service Odontologie du CHRU de Nancy, rue Heydenreich à Nancy.

Référent : **Dr Céline CLÉMENT**
03 83 85 97 50

du lundi au vendredi
9h-12h et 15h-18h30.

Peut-on transmettre des caries à son enfant ?

La carie est une maladie infectieuse transmissible : évitez les échanges de salive avec votre bébé (qui se produisent lors du nettoyage dans la bouche du parent de la tétine ou sucette tombée, lors du test de la température des aliments avec la même cuillère).

La santé bucco-dentaire du tout petit

- Nettoyez les dents de votre bébé dès qu'elles font leur éruption à l'aide d'une compresse ; plus tard avec une brosse à dents de petite taille.

- Introduisez le dentifrice adapté à l'âge quand les premières molaires apparaissent.

- Habituez-le à ne boire que de l'eau. Si vous choisissez d'allaiter votre enfant après l'éruption de ses dents, nettoyez ses dents avec un dentifrice fluoré.

- Emmenez-le en consultation dès l'âge d'un an pour qu'il s'habitue et reçoive les conseils utiles pour garder de belles dents.

Si vous n'avez pas de praticien ou si votre praticien ne reçoit pas les enfants en bas âge, des consultations au service dentaire du CHRU de Nancy (site des hôpitaux de Brabois) sont proposées pour les tous petits.

Référent : **Dr Dominique DROZ**
03 83 85 29 54

L'alcool

On sait aujourd'hui que toute consommation d'alcool, même ponctuelle ou modérée, pendant la grossesse n'est pas anodine.

Les boissons sont-elles toutes dangereuses ?

Les boissons alcoolisées sont toutes aussi toxiques les unes que les autres : bière, vin, cidre, alcools forts... C'est la quantité d'alcool contenue dans chaque boisson qui est importante.

Quels sont les risques pour le bébé ?

L'alcool consommé par la mère traverse facilement le placenta et atteint directement le fœtus.

C'est le développement de son système nerveux central qui est principalement touché.

L'enfant risque alors de souffrir de troubles psychiques ou du comportement, de troubles de l'apprentissage, de la mémorisation... Ce risque existe dès le premier verre.

Si la consommation est importante durant la grossesse, il y a risque d'apparition d'un syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF). Le SAF se manifeste par des anomalies faciales, des retards de croissance, des malformations crâniennes, viscérales (cardiaques...) mais aussi par un déficit intellectuel, des troubles de l'attention et de la mémoire.

Que faire ?

L'idéal est donc « **ZÉRO alcool pendant la grossesse** ».

Vous pensez avoir des problèmes avec l'alcool Qu'elle soit quotidienne ou occasionnelle, conséquente ou modérée, l'important est de parler de votre consommation avec votre médecin, votre sage-femme ou tout autre personnel de santé.

Ces personnes sont là pour vous écouter et vous aider. Vous pourrez discuter de la meilleure conduite à tenir pour vous et votre enfant.



À la Maternité du CHRU de Nancy, deux sages-femmes sont formées pour accompagner ces situations de dépendance et vous aider à accueillir au mieux votre enfant quelles que soient vos consommations.

Véronique MONSKI

sur le plateau de consultations

Prise de rendez-vous 03 83 34 43 82

du lundi au vendredi de 8h à 17h

Isabelle GIRAUDEAU

dans les secteurs d'hospitalisation

Le tabac

Vous fumez

Si vous fumez durant la grossesse, vous augmentez certains risques :

- ◆ Le placenta risque de se fixer trop bas dans l'utérus, ce qui peut provoquer un hématome rétroplacentaire et entraîner des saignements lors du 3^e trimestre de la grossesse.
- ◆ Le risque de rupture des membranes avant 34 semaines d'aménorrhée est multiplié par 3, ce qui en fait la 1^{ère} cause d'accouchement prématuré chez la femme enceinte fumeuse.

Votre entourage fume

L'exposition d'une femme enceinte à la fumée des autres (au cours d'une soirée, à la maison, etc.) a un effet équivalent à un petit tabagisme maternel : les produits chimiques contenus dans la fumée du tabac inhalée par la mère, passent dans son sang et donc dans celui du fœtus. Il est donc important qu'une femme enceinte évite les atmosphères enfumées.

Puis-je m'arrêter ?

La plupart des femmes souhaitent arrêter de fumer durant leur grossesse, mais certaines éprouvent des difficultés à le faire en raison de leur dépendance au tabac.

Dans les faits, un peu moins d'1 femme enceinte sur 3 continue de fumer durant sa grossesse, et un peu moins d'1 sur 4 fume de manière quotidienne.

À la Maternité du CHRU de Nancy, des professionnels peuvent vous aider, vous et votre conjoint :

Dr Nathalie WIRTH (tabacologue)

Fabienne VIRBEL (sage-femme tabacologue)

Prise de rendez-vous 03 83 34 43 82

du lundi au vendredi de 8h à 17h

Les autres drogues

Y a-t-il un risque pour la grossesse ?

Toute consommation de drogue pendant la grossesse (cannabis, ecstasy, amphétamines, cocaïne, héroïne...), même ponctuelle ou modérée, est dangereuse pour le bébé. Le risque majeur est l'hématome rétroplacentaire (qui se forme au niveau du placenta), voire de mort fœtale in utéro. Toute prise de médicament, quel qu'il soit, doit faire l'objet d'un avis médical.

Que faire en cas de consommation ?

Que votre consommation soit quotidienne, occasionnelle, conséquente ou modérée, des praticiens sont là pour vous écouter et vous aider. L'important est d'en parler avec votre sage-femme, votre médecin ou tout autre professionnel de santé.

Durant la grossesse

L'acupuncture

Emmanuelle Thirion
& Marion Julien
Sages-femmes

Prise de rendez-vous
03 83 34 43 82
du lundi au vendredi
de 8h à 17h
ou sur Doctolib

L'acupuncture s'inscrit dans la médecine traditionnelle chinoise, c'est une méthode diagnostique et thérapeutique qui utilise l'introduction d'aiguilles métalliques très fines en des points précis du corps.

Elle vise à rétablir l'énergie et à activer les mécanismes de régulation de l'organisme pour optimiser le processus d'auto-guérison.

Elle est pratiquée dans notre service par des sages-femmes diplômées.

Nous traitons de multiples pathologies.

Durant la grossesse nous traitons les vomissements gravidiques, les troubles du sommeil, les lombalgies et sciatiques, les insuffisances veineuses, la maturation cervicale.

En salle de naissance, un accompagnement pourra vous être proposé pendant le travail, en fonction de votre souhait et de la présence d'une personne formée.

Le but est de **rétablir l'équilibre énergétique et d'apporter un bien être durant la grossesse et autour de la naissance.**

L'ostéopathie

Monique JANNY & Emilie POLIS,
ostéopates et sages-femmes
Maternité du CHRU de Nancy

Prise de rendez-vous
03 83 34 43 82
du lundi au vendredi
de 8h à 17h
ou sur Doctolib

Il s'agit d'un **traitement possible dans de nombreux troubles de la grossesse** comme des douleurs mécaniques (coccygienne, vertébrales ou sciatiques), des tensions musculaires, des troubles digestifs (reflux...), des signes généraux (problème de sommeil, fatigue).

L'ostéopathe apporte à la future mère un bien-être par la gestion du stress, l'amélioration des fonctions respiratoires et des troubles circulatoires.

Par son travail spécifique, l'ostéopathe **prépare le corps de la femme à la naissance** : bonne mobilité du bassin, de l'axe vertébral, des tissus...

La consultation se déroule en plusieurs temps : une anamnèse, une observation, des tests et des traitements. Des conseils sont aussi proposés pour améliorer le bien-être de la patiente pour la suite de la grossesse, l'accouchement et le post partum.

Consultation d'une heure ; honoraires de 50 euros, non pris en charge par la sécurité sociale ; possible par certaines mutuelles (facture remise à cet effet aux patientes).

L'autohypnose



Dominique VILLA,
sage-femme

Maternité du CHRU de Nancy

Prise de rendez-vous
03 83 34 43 82
du lundi au vendredi
de 8h à 17h

L'hypnose ne remplace pas la péridurale, mais **aide à mieux gérer douleurs, difficultés d'endormissement ou stress**. L'état d'hypnose est un état de conscience modifié qui peut être spontané. C'est être à la fois ici et ailleurs, sans ressenti réel de son corps. L'intérêt est d'atteindre cet état quand et aussi longtemps qu'on le souhaite. Respiration, point fixe, focalisation sur un membre du corps : chacun élabore sa propre méthode.

Pendant l'accouchement, les sages-femmes formées peuvent se servir de l'hypnose en mode conversationnel pour apaiser les femmes agitées ou angoissées.

Séances de groupe ou consultations individuelles : arrêt du tabac, difficultés d'approche lors des examens vaginaux, souvenirs pathologiques des grossesses précédentes...

L'homéopathie

L'homéopathie est une thérapeutique individuelle qui va permettre à l'organisme de favoriser les voies naturelles de guérison. Elle peut s'associer à un traitement allopathique pour l'accompagner ou en diminuer les effets secondaires.

Pendant la grossesse, les médicaments restent limités voire contre-indiqués. Ainsi l'homéopathie, par son innocuité, aura toute sa place pour prendre en charge les différents maux de la femme enceinte jusqu'à la période de l'allaitement ; les indications sont nombreuses.



Isabelle
SCHWEBACH
sage-femme

Maternité du CHRU de Nancy

Prise de rendez-vous
03 83 34 43 82
du lundi au vendredi
de 8h à 17h

La préparation à la naissance et à la parentalité

Prise de rendez-vous
03 83 34 43 82
du lundi au vendredi
de 8h à 17h

Les séances de préparation à la naissance de la Maternité du CHRU de Nancy sont assurées par des sages-femmes. Elles sont toutes prises en charge par l'assurance maladie à hauteur de 8 séances comprenant l'entretien prénatal individuel.

Cours supplémentaires possibles à votre charge.

Inscription dès le 5^e ou 6^e mois de grossesse à faire au secrétariat des consultations externes (sur place à la Maternité).

Si vous le souhaitez et si le type de séance le permet, votre partenaire peut vous accompagner aux séances.

Chaque type de préparation comprend une visite de la salle de naissance pour la future maman et son partenaire.

L'entretien prénatal individuel

La première séance de préparation à la naissance et à la parentalité est un entretien, individuel ou en couple, avec votre sage-femme ou votre médecin, et qui se déroule, de préférence, durant le premier trimestre de la grossesse. Il s'agit d'un temps privilégié d'échanges et d'écoute, pendant lequel vous pouvez poser toutes vos questions et exprimer vos attentes, par rapport notamment au suivi de votre grossesse, votre futur accouchement, ou l'après naissance. Préparez bien cet entretien. C'est le moment de vous interroger sur vos besoins et vos éventuelles difficultés. Votre sage-femme ou votre médecin pourra vous orienter, si besoin, vers d'autres professionnels. Lors de cet entretien, vous définirez également le calendrier des séances de préparation à la naissance et à la parentalité.

Prise de rendez-vous
03 83 34 43 82
du lundi au vendredi
de 8h à 17h

Visite de la salle de naissance

Pour préparer au mieux l'arrivée de votre bébé et accoucher en toute sérénité, la Maternité du CHRU de Nancy vous offre la possibilité de visiter sa salle de naissance. Une occasion privilégiée de répondre également à vos questions.

Les visites sont organisées par des sages-femmes Dominique Villa et Barbara Opitz Sandrine ALLIX et Laurence MERLOT

tous les mardis et jeudis à 11h
(durée moyenne : une demi-heure)

Rendez-vous dans le hall d'accueil devant la salle de naissance

Prise de rendez-vous
03 83 34 43 82
du lundi au vendredi de 8h à 17h

Portage physiologique

Intégré dans certaines préparations ou en séance animée par une sage-femme conseillère en portage, pour découvrir les règles de base, les règles de sécurité et quelques nouages avec l'écharpe tissée qui respecte le corps de bébé et celui de son porteur.

Pour les mamans initiées, une rencontre en rendez-vous individuel après la naissance est souhaitable pour s'assurer de l'ajustement de l'écharpe.

Sabine Routy,
Isabelle Pierrat

Prise de rendez-vous
03 83 34 43 82
du lundi au vendredi
de 8h à 17h



1 séance de 1h30



Groupe de 6

Information allaitement maternel

Séance animée par une sage-femme référente en lactation qui répond à toutes vos interrogations.

Sabine Routy,
Isabelle Pierrat
et Valérie Meurer

Prise de rendez-vous
03 83 34 43 82
du lundi au vendredi
de 8h à 17h



1 séance de 2h



Groupe de 3

Les séances de préparation

Classique

Préparation théorique et pratique, riche en informations et en échanges, où la sage-femme évoque différents thèmes en fonction de la demande des participants.

Certaines rencontres sont suivies d'exercices corporels sur tapis, ballons, coussins... basés sur la respiration, les étirements, les postures, les poussées, la relaxation et l'après accouchement.



5 à 6 séances



1h30-2h par séance



Groupe de 3 futures mamans accompagnées de leur partenaire si elles le souhaitent



Sabine Routy, Isabelle Pierrat et Valérie Meurer, sages-femmes



Sophrologie

Préparation basée sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle permet le renforcement des attitudes positives au quotidien, d'anticiper toutes les étapes de la grossesse, de la naissance et de l'après naissance. Elle participe activement à la gestion du stress et des émotions négatives. Pour toute future maman qui souhaite se préparer activement à l'accouchement afin de développer sérénité, bien-être et transformation positive envers soi-même et les autres.



6 séances



1h30 par séance



Groupe de 3 futures mamans (partenaires invités à certaines séances)



Isabelle Pierrat, sage-femme



En couple (Bonapace)

Préparation inspirée de la méthode Bonapace qui implique votre partenaire (ou une personne accompagnante) dans l'apprentissage des mécanismes internes vous permettant d'apprivoiser et moduler la douleur, de contrôler le stress pour une naissance sereine et en harmonie.

Alternative efficace à la péridurale.

En plus de l'apport théorique, les séances se structurent autour de massages doux, d'acupression, d'exercices de respiration, de relaxation, d'imagerie mentale et de quelques postures de yoga.



6 séances



1h30 par séance



Séances 1 couple ou groupe de 2 couples (présence du partenaire indispensable pour certaines séances)



Sabine Routy, Isabelle Pierrat et Valérie Meurer, sages-femmes

Auto-Hypnose

Préparation qui a pour objectifs la découverte et l'appropriation de quelques techniques simples pour savoir mieux profiter des capacités de notre cerveau à nous protéger de la douleur. Elle permet aussi de bien comprendre les mécanismes de l'accouchement pour le vivre au mieux.



6 séances



1h30 par séance



Groupe de 3 futures mamans



Dominique Villa, sage-femme

Les séances de préparation

Eutonie

Fondée par Gerda ALEXANDER, l'Eutonie de par ses racines grecques « EU » et « TONOS » signifie tonus juste. Une pratique corporelle globale s'appuyant sur les notions de contact, étirements, mouvements doux et détente qui permettra d'améliorer son bien-être physique, de ressentir ce qui est bon pour son corps, de rechercher le tonus juste en respectant ses limites.

Les différents exercices proposés en Eutonie ont pour objectif de soulager les sensations inconfortables durant la grossesse, d'appivoiser la notion de douleur pendant le travail afin de participer activement à la naissance de son bébé.



6 séances



1h30 par séance



Groupe de 3 futures mamans



Sophie Hartenstein, sage-femme

Yoga

Préparation qui a pour but la prise de conscience du corps, le soulagement des inconforts, l'apprentissage de l'effort juste et du lâcher prise, le développement de la concentration et de la confiance en soi et le vécu actif de l'accouchement.



6 séances



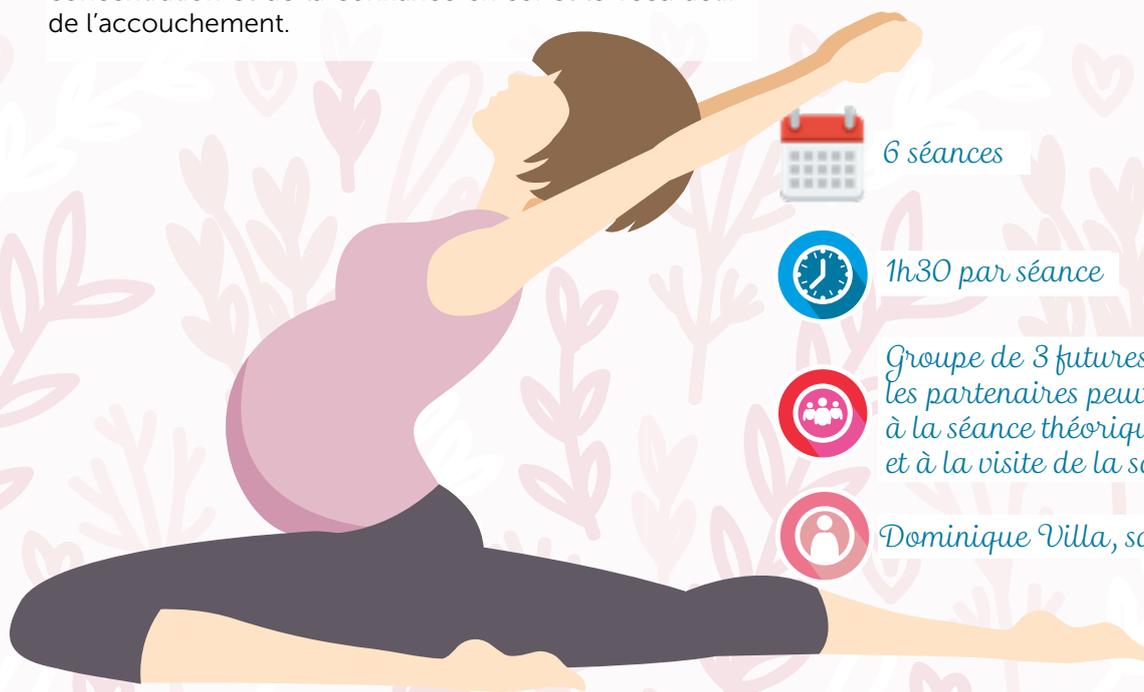
1h30 par séance



Groupe de 3 futures mamans
les partenaires peuvent participer
à la séance théorique
et à la visite de la salle de naissance



Dominique Villa, sage-femme



Sensibilisation à l'environnement

Comment limiter les polluants dans son habitat, son alimentation et ses cosmétiques pendant la grossesse et à l'arrivée de bébé.



1 séance



Groupe de 3 futures mamans



Valérie Meurer, sage-femme



Accompagnement des futurs co-parents à la parentalité

La Maternité du CHRU de Nancy propose aux futurs co-parents des séances d'accompagnement à la parentalité. Un espace de parole qui leur est réservé, sans leur compagne, pour répondre à tous leurs questionnements et les aider à gagner en confiance et en sérénité avant l'arrivée de bébé.

Outre des échanges entre eux, ils pourront découvrir, en fonction de leur demande, des outils concrets pour comprendre et accompagner la future maman à mieux vivre la grossesse et la naissance et accueillir bébé avec sérénité.



1 séance
en soirée



2h



Groupe de 3 futurs co-parents



Sabine Routy, Isabelle Pierrat
et Valérie Meurer, sages-femmes



Bien se nourrir et avoir une vie saine

QUELQUES CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE PENDANT LA GROSSESSE

Martine CHAUVIN diététicienne

Le sucre et les produits sucrés : A consommer de temps en temps pour le plaisir

(pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, glaces, barres chocolatées...)

Le lait et les produits laitiers : 3 à 4 portions par jour

- Jouer sur la variété en veillant à exclure les produits au lait cru. Ne consommer que des fromages au lait pasteurisé (de préférence fromages à pâte pressée cuite : gruyère, comté, beaufort... et les fromages à tartiner) et enlever la croûte des fromages

- Privilégier les produits laitiers nature et conserver pour le plaisir les produits les plus gras et les plus sucrés

Les légumes et les fruits : par exemple 3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour (1 portion = 80 à 100g)

- Frais, surgelés ou en conserve
- Crus ou cuits en veillant à bien les laver et éliminer toute trace de terre

Les boissons :

- Café, thé : ne pas excéder 3 tasses par jour
- Pas de boissons alcoolisées

Les matières grasses : à consommer avec modération

- Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olives, de colza...) et favoriser leur variété.
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
- La consommation de margarine enrichie en phytostérols (pro-activ...) est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement

Les viandes, poissons, œufs : 1 portion (100 à 120g) au déjeuner et au dîner

- Poisson : au moins 2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras (saumon, maquereau, sardine...) en veillant à diversifier les espèces
- Veiller à bien cuire viandes et poissons et à consommer immédiatement les préparations maison à base d'œufs crus
- Supprimer certaines charcuteries dont les rillettes, les pâtés, le foie gras et les produits en gelée, les viandes crues, les viandes fumées ou marinées (sauf si elles sont cuites), les coquillages et les poissons crus ou fumés.

Le pain et les féculents, céréales et légumes sec : à chaque repas et selon l'appétit

- Privilégier la variété des féculents : riz, pâtes (en variant avec ceux à la farine complète), semoule, blé, maïs, pommes de terre, lentilles, haricots secs, pois chiches...
- Limiter les aliments à base de soja : pas plus de un par jour

Les boissons : de l'eau à volonté

- Au cours et en dehors des repas, eau du robinet ou en bouteille
- Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)



Références : le guide nutrition pendant et après la grossesse PNVS / Pyramide alimentaire Nestlé-Nutripro

Hygiène de vie



- ♥ Pratiquer des activités physiques douces : marche, natation...
- ♥ Respecter des horaires de sommeil suffisants et réguliers
- ♥ Se doucher quotidiennement
Se laver les mains souvent
- ♥ Utiliser des produits sans ammoniac si vous colorez les cheveux
- ♥ Vérifier la présence du logo « femme enceinte » si vous utilisez des huiles essentielles
- ♥ Regarder les étiquettes des produits ménagers

Ce que vous devez éviter

- ♦ Faire du vélo ou tout autre engin à deux roues
- ♦ Prendre des médicaments sans avis médical
- ♦ Faire des trajets longs ou répétitifs en voiture (préférer le train)
- ♦ Soulever des charges lourdes
- ♦ Porter des talons de plus de 3cm
- ♦ Faire des travaux de rénovation sur des peintures anciennes (risque d'intoxication au plomb)
- ♦ Être en contact avec des peintures, vernis ou solvants de décoration
- ♦ Utiliser certaines huiles essentielles contre indiquées pour la femme enceinte et les enfants en bas âge

Quand venir à la Maternité

Quel que soit le terme de la grossesse, les situations suivantes doivent vous faire venir :

- ◆ Contractions régulières et douloureuses
- ◆ Saignements
- ◆ Perte franche des eaux ou simple suspicion
- ◆ Diminution ou modification brutales des mouvements du bébé
- ◆ Nausées, vomissements, maux de tête, fièvre, démangeaisons, œdèmes importants, ou tout symptôme nouveau qui vous inquiète ou vous pose question.

En cas d'hésitation, vous pouvez téléphoner aux urgences de la Maternité
03 83 34 36 60

À l'approche du terme

Les indications sont les mêmes. Néanmoins en début de travail si tout va bien, vous pouvez attendre pour venir que les contractions soient douloureuses et régulières environ toutes les 5 minutes depuis 1h30 à 2h pour le premier accouchement et toutes les 10 minutes (ou une dizaine de bonnes contractions) pour les accouchements suivants.

Lorsque le terme est atteint

Si vous n'avez pas accouché deux jours avant votre terme, appelez le **03 83 34 44 68** ; la sage-femme vous fixera un rendez-vous pour le lendemain dans l'unité ambulatoire (UMAGO).

Si vous n'avez pas de rendez-vous, il faut impérativement vous présenter aux urgences de la Maternité le jour de votre terme (y compris dimanche et jour férié).

Informations

Le service social

Les assistantes sociales du CHRU de Nancy vous aident et vous conseillent dans vos démarches sociales, administratives et personnelles pendant votre hospitalisation ou en vue de celle-ci (couverture sociale, mesures de protection pour vos proches vulnérables, financement de l'aide à domicile avec vos caisses de retraite et mutuelles...) ainsi que pour votre sortie.

Rendez-vous
soit dans le service
où vous êtes hospitalisée,
soit dans leur bureau situé
sur le site de la Maternité,

du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h
03 83 34 43 64

Établir la filiation

Si les sujets de la déclaration de naissance et de la filiation suscitent pour vous des interrogations : un livret intitulé : « **Vous êtes enceinte... La Maternité du CHRU de Nancy vous informe sur la déclaration de naissance et la filiation** » pourra vous être remis par la sage-femme en particulier lors de l'entretien prénatal individuel, ou par l'agent de l'accueil administratif.

Les formalités administratives

La pré admission à la Maternité

Pour vous éviter une attente le jour de votre arrivée en hospitalisation, il vous est conseillé d'anticiper les formalités administratives d'admission en vous présentant à l'accueil administratif des consultations externes, ou au bureau des admissions au rez-de-chaussée du bâtiment principal dès le 6^e mois de votre grossesse.

Pour ce faire, munissez-vous des documents suivants :

- ◆ Carte vitale ou attestation papier délivrée par la sécurité sociale
- ◆ Carte d'affiliation de votre mutuelle
- ◆ Si CMU complémentaire : attestation

Il vous est aussi conseillé de prendre contact avec votre mutuelle pour connaître les conditions de prise en charge de votre séjour, en particulier le supplément de la chambre particulière.

Les relations avec votre employeur

L'autorisation d'absence pour consultation

Article L. 1225-16 du Code du Travail : « La salariée bénéficie d'une autorisation d'absence pour se rendre aux examens médicaux obligatoires prévus par l'article L. 2122-1 du Code de la santé publique dans le cadre de la surveillance médicale de la grossesse et des suites de l'accouchement.

Ces absences n'entraînant aucune diminution de la rémunération et sont assimilées à une période de travail effectif pour la détermination de la durée des congés payés ainsi qu'au regard des droits légaux et conventionnels que la salariée tient du fait de son ancienneté dans l'entreprise ».

Le trousseau à préparer

Pour bébé

- ♥ 1 ou 2 bonnets
- ♥ 4 ou 5 body ou chemises
- ♥ 3 brassières de laine
- ♥ 4 ou 5 grenouillères (1 par jour environ)
- ♥ 4 ou 5 paires de chaussettes et 3 paires de chaussons
- ♥ Bavettes
- ♥ 1 turbulette
- ♥ 3 serviettes de toilette ou langes pour les changes du bébé

À la sortie

- ♥ Gilet ou combinaison (selon la saison)
- ♥ Système de transport homologué (pas de couverture, quelle que soit la saison)

Pour maman

- ♥ 1 caraco ou tee-shirt en matière élastique permettant le peau à peau avec bébé, si vous le souhaitez, ou écharpe de portage
- ♥ Coussin d'allaitement (si vous en disposez)
- ♥ 2 ou 3 chemises de nuit, pyjamas ou tout autre vêtement personnel
- ♥ Soutien-gorge d'allaitement (au moins 2)
- ♥ Serviettes de toilette
- ♥ Nécessaire de toilette
- ♥ Slips à usage unique
- ♥ Brumisateur (l'été)
- ♥ 1 paquet de serviettes hygiéniques
- ♥ 1/2 paquet de couches taille naissance

Ne pas oublier !

- ♥ Carte d'identité ou un autre document avec photo (passeport, permis de conduire...)
- ♥ Le livret de famille et /ou reconnaissance anticipée
- ♥ La carte vitale ou attestation délivrée par la sécurité sociale
- ♥ La carte d'affiliation à la mutuelle
- ♥ Si CMU : attestation
- ♥ Le carnet de santé de maternité
- ♥ La carte de groupe sanguin, les échographies et résultats de prise de sang
- ♥ Votre carnet de vaccination ainsi que celui de votre conjoint

Après l'accouchement

Le séjour à la Maternité

Votre séjour doit tout d'abord vous permettre de récupérer physiquement tout en vous adaptant au rythme de votre nouveau-né. Votre conjoint peut être autorisé à rester la nuit afin de vous soutenir et prendre part à l'accompagnement à la naissance de votre enfant. Un lit pourra lui être mis à disposition (supplément facturé). La Maternité du CHRU de Nancy dispose de chambres seules. Cet avantage (intimité, repos, visite...) a généralement un coût supplémentaire qui peut être pris en charge par votre mutuelle.

Le bain de bébé

Durant le jour de la naissance et le 1^{er} jour de vie, votre enfant ne sera pas baigné, afin d'éviter un refroidissement inutile et de favoriser une meilleure adaptation à la vie extra utérine. Les bains peuvent être donnés à partir du 2^e jour ; une baignoire est disponible dans votre chambre.

L'alimentation de bébé

L'équipe de la Maternité vous apporte un soutien indispensable au moment de nourrir le bébé. En effet, la mise en place de l'allaitement commence dans les heures qui suivent la naissance. Idéalement, il faut mettre le nouveau-né au sein le plus tôt possible après l'accouchement. Lorsque la maman a choisi de ne pas allaiter son enfant, l'équipe l'aide à stopper la montée laiteuse par la prise de médicaments inhibiteurs de la lactation.

Le vécu de l'accouchement

Une évaluation sera faite durant le séjour sur votre ressenti quant au vécu de l'accouchement et au sentiment de contrôle perçu pendant le travail et à l'issue de la naissance.

La sortie

La sage-femme abordera votre retour à domicile dès le début de votre séjour, afin de construire avec vous l'accompagnement dont vous aurez besoin en dehors de la Maternité. Ce retour à domicile peut être programmé dès lors que votre enfant est âgé de trois jours et que ses tests de dépistage ont pu être réalisés. Cette sortie aura lieu à 4 jours si la naissance a eu lieu par césarienne. Ces durées peuvent être ramenées à 2 ou 3 jours dans des situations particulières, et si vous êtes demandeuse, ainsi que votre partenaire. La sortie ne sera effective qu'avec l'accord de la sage-femme ou du médecin pour vous et du pédiatre pour votre enfant. La veille ou le jour de la sortie, vous bénéficierez, dans le service, d'une consultation avec le pédiatre, puis avec une sage-femme. Ces moments privilégiés vous permettront de faire le point sur votre séjour et de préparer sereinement votre retour à domicile.



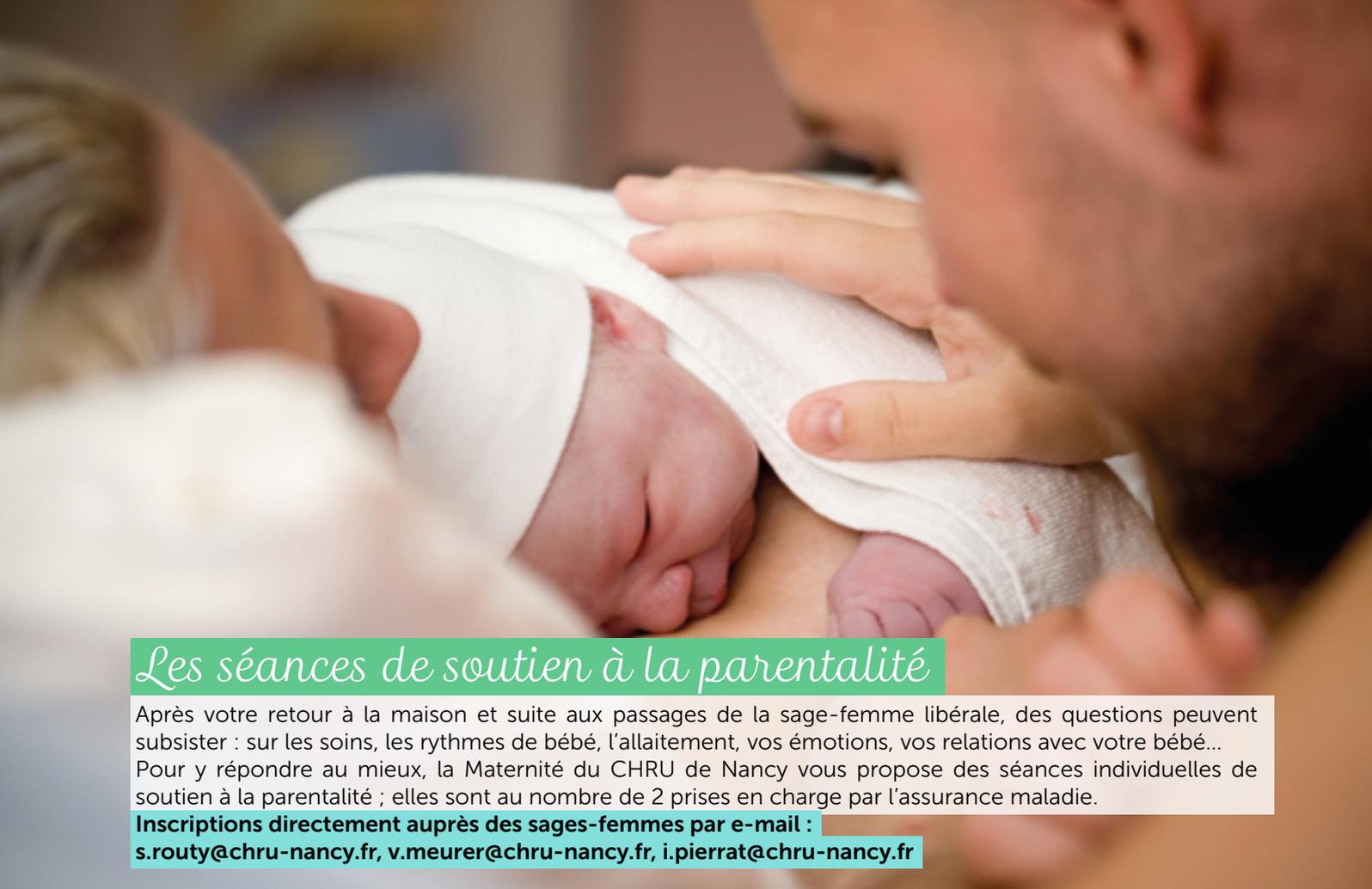
Les relais à domicile

Les sages-femmes libérales

L'accompagnement à domicile est vivement conseillé quelle que soit la situation. D'autres intervenants tels qu'une puéricultrice de PMI, un psychologue peuvent vous être proposés. Lors de sa première visite qui est réalisée habituellement le lendemain de votre sortie, la sage-femme établira avec vous le rythme de ses visites entre ce jour et le 12^e jour après l'accouchement. Elles peuvent avoir lieu plusieurs fois par jour si nécessaire.

L'hospitalisation à domicile

Sur prescription médicale, pour vous uniquement, une Hospitalisation à Domicile (HAD) peut être envisagée. Votre dossier est alors transmis au médecin référent de l'HAD qui organise la fréquence des visites d'une sage-femme et/ou une infirmière à votre domicile et décidera de votre sortie du dispositif, en lien avec votre médecin traitant. Durant cette période, vous êtes considérée comme hospitalisée et donc soumise aux mêmes contraintes en particulier de présence pour la réalisation des soins.



Les séances de soutien à la parentalité

Après votre retour à la maison et suite aux passages de la sage-femme libérale, des questions peuvent subsister : sur les soins, les rythmes de bébé, l'allaitement, vos émotions, vos relations avec votre bébé... Pour y répondre au mieux, la Maternité du CHRU de Nancy vous propose des séances individuelles de soutien à la parentalité ; elles sont au nombre de 2 prises en charge par l'assurance maladie.

Inscriptions directement auprès des sages-femmes par e-mail : s.routy@chru-nancy.fr, v.meurer@chru-nancy.fr, i.pierrat@chru-nancy.fr

Portage post natal nouveau-né

Pour les mamans initiées en anténatal, 1 ou 2 séances vous sont proposées, avec une prise en charge par l'assurance maladie.

Inscriptions directement auprès des sages-femmes par e-mail : s.routy@chru-nancy.fr, v.meurer@chru-nancy.fr, i.pierrat@chru-nancy.fr

La consultation d'allaitement

Bébé est né et vous avez mis en place un allaitement maternel. Si des difficultés persistent ou apparaissent, si vous avez des questions (poursuivre l'allaitement, à la reprise du travail, pour sevrer...), quel que soit l'âge de bébé, n'hésitez pas à venir rencontrer les sages-femmes conseillères en allaitement lors d'une consultation d'allaitement prise en charge par l'assurance maladie.

Prise de rendez-vous 03 83 34 43 82 du lundi au vendredi de 8h à 17h ou sur Doctolib

La consultation post-natale

Un examen médical post-natal doit être effectué dans les huit semaines qui suivent l'accouchement. Il est réalisé en général par le professionnel qui vous a suivi au cours de la grossesse. La sage-femme peut le pratiquer si la grossesse et l'accouchement se sont déroulés sans incidents.

L'examen post-natal doit permettre de :

- ◆ parler du vécu de la période périnatale
- ◆ poursuivre les interventions d'aide et de soutien si nécessaire
- ◆ faire un examen gynécologique, d'envisager si nécessaire une rééducation du post-partum, et d'aborder le mode de contraception souhaité.

Le violentomètre

Les professionnels de la Maternité du CHRU de Nancy s'inscrivent dans la prévention de la violence faite aux femmes.

Sages-femmes et médecins vous écoutent et vous accompagnent à tout âge de la vie, que ce soit lors des entretiens prénataux précoces ou en consultation.

Le consentement, c'est quoi ?

C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise.

Tu peux revenir sur ce choix quand tu le souhaites et selon les raisons qui te sont propres. Tu n'as pas à te justifier ou subir des pressions.

BESOIN D'AIDE ?

VIOLENCES FEMMES INFO

APPELEZ LE 3919

*Appel anonyme et gratuit

Le Tchat de En avant toute(s)



Ta relation est saine quand il...

PROFITE

Il y a de la violence quand il...

VIGILANCE, DIS STOP !

Tu es en danger quand il...

PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE LAIDE

1	Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts	
2	Accepte tes amies, amis et ta famille	
3	A confiance en toi	
4	Est content quand tu te sens épanoui	
5	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble	
6	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose	
7	Rabaisse tes opinions et tes projets	
8	Se moque de toi en public	
9	Est jaloux et possessif en permanence	
10	Te manipule	
11	Contrôle tes sorties, habits, maquillage	
12	Fouille tes textos, mails, applis	
13	Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes	
14	T'isole de ta famille et de tes proches	
15	T'oblige à regarder des films pornos	
16	T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches	
17	"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît	
18	Menace de se suicider à cause de toi	
19	Menace de diffuser des photos intimes de toi	
20	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe	
21	Te touche les parties intimes sans ton consentement	
22	T'oblige à avoir des relations sexuelles	
23	Te menace avec une arme	
24		



Infos pratiques

Plateforme d'accueil et d'orientation du CHRU de Nancy

03 83 85 85 85 (24h/24, 7j/7, 365j/an)

Prise de rendez-vous la Maternité : 03 83 34 43 82

du lundi au vendredi de 8h à 17h

ou en ligne sur <http://maternite.chru-nancy.fr>

Urgences gynéco-obstétricales : 03 83 34 36 60

Urgences nouveaux nés : 03 83 34 36 35

Point informations Pédiatrique : 03 83 34 36 35

1000 jours autour de l'enfant : <https://www.1000-premiers-jours.fr>

Suivez-nous sur

 @MaterniteCHRUNancy

