

Nous prenons **soin de vous**



Clinique
Ste Isabelle
Maternité, chirurgie

Naître à Neuilly...

Vous avez choisi de préparer la naissance de votre enfant avec la **clinique Sainte Isabelle**.

Nous vous accueillons avec plaisir, dans un cadre agréable au cœur de Neuilly-sur-Seine.

Clinique
Ste Isabelle
Maternité, chirurgie

Accueil Maternité
Pré-admission
01 40 88 44 93

Réservation des rendez-vous
Inscription
01 40 88 44 96

Urgences
Bloc Obstétrical
01 40 88 44 39

Au sein de la clinique Sainte Isabelle, nous attachons une importance toute particulière à vous apporter une information utile et compréhensible. C'est pourquoi, ce guide a été élaboré en concertation avec les équipes médicales, soignantes et administratives.

Il a pour objet de :

- vous expliquer les différentes étapes du séjour en maternité : sa préparation, son déroulement, le retour à domicile,
- répondre à vos questions.

La vocation de ce document n'est pas de remplacer le dialogue avec les équipes de l'établissement mais de vous offrir un support écrit auquel vous pourrez vous référer.

Nous sommes à votre écoute.

Avant la naissance,
préparer votre séjour

1

L'accueil au sein de la Clinique Sainte Isabelle

> L'inscription à la maternité

Nous vous conseillons de contacter la maternité au plus tôt pour réaliser votre inscription.

Celle-ci nous permettra d'ouvrir votre dossier, de pré-réserver votre chambre et d'obtenir des informations précieuses sur votre séjour.

Cette démarche réalisée, nous serons heureux de vous accueillir pour une réunion d'information au sein de la maternité et de programmer avec vous l'entretien prénatal du 4^e mois.

> La réunion d'information

Organisée tous les 1^{ers} jeudis de chaque mois, cette réunion a pour objet de vous présenter :

- l'établissement : ses installations ; les équipes médicales, paramédicales et administratives ; son fonctionnement,
- l'ensemble du dispositif d'accompagnement proposé par la clinique pour entourer et accompagner votre grossesse.

> L'entretien Prénatal du 4^e mois

Pour profiter d'un temps d'écoute, d'échange et d'information. Pour un suivi optimal de votre grossesse.

Dans le cadre du "plan de périnatalité" 2005, la Haute Autorité de Santé (HAS) recommande la mise en place d'un **entretien individuel** de début de grossesse dit "du 4^e mois". (Néanmoins celui-ci peut avoir lieu jusqu'au 5^e mois de la grossesse).

La Clinique Sainte Isabelle propose à la femme enceinte individuellement ou en couple de rencontrer un de nos intervenants.

Cet entretien, pris en charge par la sécurité sociale, correspond à la 1^{re} séance de préparation à la naissance. Les personnes habilitées à pratiquer cet entretien sont les suivantes :

- sages-femmes de la maternité,
- sages-femmes libérales,
- gynécologues-obstétriciens,
- psychologues.

Ce n'est pas une consultation médicale habituelle : vous ne serez pas examinée. Il s'agit d'un entretien d'écoute et d'échange avec un professionnel.

Les objectifs de l'entretien sont les suivants :

- favoriser l'expression de vos attentes, de vos besoins ou de votre projet de naissance,
- vous donner les informations utiles sur le soutien dont vous pouvez bénéficier,
- vous proposer des solutions de proximité,
- vous exposer, si besoin, vos droits pendant la grossesse,
- vous informer sur les modalités de suivi de votre grossesse,
- d'évaluer les retentissements de cette naissance dans votre vie de femme,
- répondre à toutes les questions qui vous préoccupent.

La durée habituelle de l'entretien est de 45 minutes à 1 heure. À l'issue de cet échange, votre interlocuteur pourra vous orienter, si le besoin s'en ressent, vers différents professionnels tels que : nutritionnistes, psychologues ou autres.





Le suivi médical de votre grossesse

> Les consultations médicales

Les consultations prénatales sont assurées par des médecins obstétriciens et des sages femmes sur rendez-vous.

Prenez vos rendez-vous suffisamment à l'avance, si possible dès votre premier contact.

Ces consultations ont lieu **tous les mois** dès la connaissance de votre grossesse, mais peuvent être rapprochées en fin de grossesse ou en cas de grossesse dite "à risque" ou "pathologique".

Il est important de consulter le plus rapidement possible au cours de votre grossesse, pour pouvoir bénéficier au plus tôt des informations utiles et nécessaires vous concernant et ne pas manquer la date optimale de la première échographie qui doit être faite à la dixième semaine de grossesse (soit 12 semaines après le premier jour des dernières règles).

Si votre grossesse est suivie par votre gynécologue-obstétricien habituel, par votre médecin traitant ou une sage-femme libérale, **vous devez contacter la maternité suivant leurs conseils pour :**

- ouvrir un dossier obstétrical et réalisé l'entretien prénatal du 4^e mois,
- prendre un rendez-vous de consultation d'anesthésie, obligatoire, même si vous ne souhaitez pas d'anesthésie péridurale (à partir du 7^e mois - 32^e semaine d'aménorrhées),
- prendre contact avec le point accueil maternité afin de définir les modalités de votre accompagnement et programmer les différents cours souhaités.

Les consultations avec le médecin anesthésiste

Un questionnaire vous sera remis pour préparer la consultation pré-anesthésique.

En fin de grossesse (à partir du 7^e mois - 32^e semaine d'aménorrhées), vous devez prendre rendez-vous avec un médecin anesthésiste pour une consultation obligatoire, nécessaire à votre sécurité. Le médecin anesthésiste vous examinera et vous expliquera, notamment, les différents types d'anesthésies pratiquées lors de l'accouchement.

Lors de toute consultation, n'oubliez pas votre carte vitale et votre attestation de mutuelle.

Apportez, lors de vos visites :

- votre carnet de surveillance de la grossesse, si vous en possédez un ;
- tous les résultats de vos examens (carte de groupe sanguin, les résultats de vos prises de sang, vos échographies antérieures).





Les préparations à la naissance et à la maternité

Notre équipe de sages-femmes, de psychologues, de kinésithérapeutes et de diététiciennes vous propose une préparation à la naissance de votre enfant sur mesure et adaptée à vos attentes.

Inscrivez-vous le plus rapidement possible consécutivement à l'entretien prénatal du 4^e mois.
Les inscriptions se prennent sur place au niveau du point accueil Maternité ou par téléphone au **01 40 88 44 94**.

À l'occasion des différentes séances d'information, vous pourrez échanger avec l'équipe de la maternité et les autres mamans, au sujet de votre grossesse et de votre enfant. Quel que soit le mode de préparation que vous aurez choisi, vous bénéficiez d'un accompagnement jusqu'à votre accouchement et votre retour à la maison.

> Les cours de préparation à la naissance et à la parentalité

Les cours de psycho-prophylaxie

Ces cours vous aideront à mieux comprendre l'évolution de votre grossesse et vous permettront d'évoquer toutes les étapes de l'accouchement.

7 séances en complément de l'entretien prénatal du 4^e mois sont prises en charge par la sécurité sociale. Organisez ces séances en fonction de votre emploi du temps, des horaires et du nombre de cours par semaine.

Au programme :

- 1^{er} cours (45 minutes) : l'éducation nutritionnelle et hygiène de la grossesse,
- 2^e et 3^e cours (1 h30) : la fin de grossesse et l'accouchement,
- 4^e et 5^e cours (1 h30) : les différentes techniques de respiration et de relaxation,
- 6^e et 7^e cours (1 h30) : les suites de couche, l'allaitement et le retour à domicile.

Ce programme pourra bien sûr être **adapté et modulé en fonction de vos attentes et de vos aspirations**.

Par ailleurs, nos équipes vous proposent d'autres préparations à la naissance plus spécifiques, comme la sophrologie, l'haptonomie et la préparation en piscine... non prises en charge par la Sécurité Sociale.



La sophrologie

Face aux bouleversements qui attendent toute future maman, la sophrologie permet la recherche d'un nouvel équilibre. Science de la conscience harmonieuse, cette discipline vise à développer vos capacités personnelles et d'améliorer votre quotidien.

"la naissance de l'enfant, même entourée de techniques médicales, est alors vécue comme un acte privilégié et enrichissant, dirigé par vous-même avec une posture, une respiration juste et une attitude d'esprit" - Elisabeth Raoul
Nombre et durée des séances : 6 séances minimum d'une heure environ.

Inscription conseillée à partir du 4^e mois de grossesse.
Cette préparation demande de l'entraînement régulier, y compris à domicile, aussi est-il conseillé d'emporter un magnétophone pour enregistrer les séances.

L'haptonomie

D'Haptos qui signifie *"établir tactilement une relation pour confirmer l'autre dans son existence"*.

L'accompagnement pré et postnatal haptonomique favorise le développement des liens affectifs entre l'enfant, le père et la mère. Il permet au couple de vivre une relation de tendresse lorsque l'enfant est encore dans le giron de sa mère. Il favorise également l'accueil du nouveau-né au moment de la naissance et après celle-ci. Très tôt l'enfant acquiert une sécurité de base qui l'invite à l'autonomie, à la communication et à la confiance.

À l'occasion de chaque séance, vous découvrirez comment échanger avec votre enfant en mettant en œuvre le contact psychotactile affectivo-confirmant plein de tendresse et



d'amour. Cet échange sollicite un engagement affectif de la part des deux parents, il est ensuite renouvelé et développé à la maison.

Nombre et durée des séances : 6 séances minimum d'une heure environ.

Inscription conseillée à partir du 4^e mois de grossesse.

L'éducation nutrition santé

Pour votre bien être, et, avant tout, pour celui de votre bébé, notre équipe de diététicienne vous propose un programme de cours d'éducation nutritionnelle complémentaire.

Notre objectif, vous aider à construire un capital santé tout au long et après votre grossesse à partir de quelques principes basiques de diététique... gourmande. Parce qu'il n'y a pas de beauté sans plaisir.

Au programme :

- les besoins nutritionnels de la femme enceinte,
- une alimentation équilibrée,
- la carte sécurité,
- une maman en belles formes, après comme avant.

Nombre et durée des séances : 4 séances de 45 minutes.

Inscription conseillée à partir du 5^e mois de grossesse.

La gymnastique aquatique

Cette préparation peut être débutée dès le 7^e mois de grossesse. Elle se déroule dans un bassin chauffé, avec un nombre limité de participantes. Elle a pour but de faire travailler son corps harmonieusement tout en souplesse, en bénéficiant des bienfaits physiques de l'eau.

Un certificat médical est obligatoire. L'entrée de la piscine est payante.

Le chant prénatal

En complément de la préparation à l'accouchement, le chant prénatal permet de vivre pleinement son accouchement, sans le subir, avec une technique physique et vocale éprouvée.

Les vocalises permettent la localisation, le travail et la détente des muscles qui entrent en jeu lors de l'accouchement : muscles de la ceinture abdominale, muscle du diaphragme, du périnée...

Le chant prénatal n'est pas conventionné comme la préparation à l'accouchement. Il est enseigné par des animatrices (sages-femmes, musiciennes) ayant suivi une formation spécifique.

Pour en savoir plus, merci de contacter la clinique.

> Les consultations externes

Les consultations Nutrition

Pour vous permettre d'adopter une alimentation saine et équilibrée, **une évaluation et un suivi nutritionnel personnalisés** vous sont proposés au sein de la Clinique Sainte Isabelle.

N'hésitez pas à faire appel à notre équipe de nutritionniste et de diététicienne.

Les consultations Psychologues

À partir de l'entretien prénatal du 4^e mois, notre équipe de psychologue se tient à votre disposition tout au long de votre projet naissance. Une ou plusieurs consultations peuvent être organisées à votre demande.

Les consultations de Kinésithérapie

Merci de contacter la clinique au 01 40 88 44 96 ou 44 94.





La préparation du trousseau

> Pour votre confort et celui de votre bébé, n'oubliez pas d'apporter

Il est préférable de préparer votre valise dès le 7^e mois.

Pour vous	Pour le bébé
<ul style="list-style-type: none">• chemises de nuit ou pyjamas ou vêtements confortables : préférer le coton moins chaud, plus confortable. Pensez à une ouverture pratique pour l'allaitement,• robe de chambre, chaussons, chaussettes éventuellement• linge de corps,• si vous choisissez d'allaiter : 2 soutiens-gorge d'allaitement, des coussinets d'allaitement et des coquilles,• nécessaire de toilette : savon, brosse à dents... et trousse de maquillage si vous en avez envie,• sèche-cheveux,• brumisateur que vous pourrez utiliser en salle de travail pour vous rafraîchir.	<ul style="list-style-type: none">• 6 à 8 tenues (pyjamas, grenouillères),• 6 à 8 bodys en coton : préférer ceux qui s'ouvrent à ceux qui s'enfilent par la tête,• 2 ou 3 brassières en laine ou gilets en molleton même l'été. (ces vêtements assurent le maintien de la température corporelle du nouveau-né. Après neuf mois dans un environnement à 37°, il doit s'adapter à une température d'environ 22°),• 2 ou 3 paires de chaussettes,• 7 ou 8 bavoirs,• 3 serviettes de toilette,• une brosse à cheveux pour nourrisson,• des moufles en coton et un bonnet,• 2 parures de berceau et une turbulette.

Dans le cadre d'un forfait hygiène, la clinique Sainte Isabelle vous fournit :

- les slips à usage unique,
- les serviettes périodiques,
- les couches et le nécessaire de toilette pour votre bébé.

Pour la sortie, prévoir :

- selon la saison, un vêtement chaud (combinaison molletonnée, nid d'ange) ou une couverture polaire,
- selon votre mode de transport : siège auto, couffin, porte-bébé.

> Les documents à prévoir impérativement

Pour la clinique :

- les documents envoyés par la sécurité sociale,
- la carte de groupe sanguin et l'ensemble des résultats des examens effectués durant votre grossesse (examens biologiques, échographie...),
- votre dossier obstétrical s'il est en votre possession,
- la carte vitale et son attestation,
- la carte mutuelle ou la demande de prise en charge de la mutuelle.

Pour la mairie :

- le livret de famille (si vous en possédez un),
- les pièces d'identités des parents et la reconnaissance anticipée.

Pour les couples non mariés et les mères célibataires, il est recommandé de faire la reconnaissance anténatale. Elle peut se faire à tout moment de la grossesse, dans toute mairie, avec une pièce d'identité et un justificatif de domicile. Ce document sera à apporter à la maternité.

L'accueil et votre accouchement

> La présentation de l'unité obstétricale

Le bloc obstétrical est situé au sous-sol du bâtiment sur jardin. Il comporte 4 salles de naissance et 2 salles de prétravail. Le bloc est équipé de tables de réanimation pour les nouveaux nés et d'incubateurs (couveuses). Le bloc opératoire (pour les césariennes) est également situé au sous-sol du bâtiment. Il comporte 5 salles d'opération et une salle de surveillance post-interventionnelle.

> Votre arrivée au sein de la clinique

Vous devez venir à la clinique :

- à la demande de votre médecin ou de votre sage-femme,
- lorsque les contractions utérines habituelles deviennent plus nombreuses, régulières et intenses, surtout si vous habitez à distance de la maternité,
- si vous perdez du liquide comme de l'eau, même sans contraction utérine,
- si vous avez de la fièvre,
- si vous saignez,
- si vous percevez une diminution inhabituelle des mouvements de votre enfant.

Si vous n'avez pas accouché à la date prévue, il est nécessaire de prendre contact par téléphone, le jour même, pour une consultation spécifique avec la sage-femme au 01 40 88 44 96. En effet, une surveillance rapprochée est alors nécessaire.

> Votre prise en charge pour l'accouchement

Le papa est bienvenu en salle de naissance. **Une seule et unique personne** peut vous accompagner durant le travail et votre accouchement, après accord de la sage-femme. Vous lui demanderez de limiter ses déplacements pour ne pas perturber le travail de l'équipe.

Dès votre arrivée, la sage-femme de garde vous accueillera et vous examinera.

Elle vous tiendra au courant de l'avancement du travail et selon l'avancement de celui-ci, elle prendra contact avec votre médecin ou le médecin de garde.

Vous conserverez vos affaires personnelles avec vous.

Pendant votre accouchement, vous serez assistée par une sage-femme, une auxiliaire de puériculture, un gynécologue obstétricien et un anesthésiste.

Après l'accouchement, **vous resterez au moins 2 heures au bloc obstétrical pour surveillance**. C'est aussi un temps d'intimité, premier lien affectif avec votre bébé.

Les premiers soins de votre enfant sont réalisés par la sage-femme et l'auxiliaire de puériculture dès l'accouchement terminé. Dans les premières heures de naissance, un pédiatre réalisera un examen complet de votre bébé. Et sur demande de l'obstétricien, il sera présent pour la naissance.

Si vous avez choisi l'allaitement maternel, la première mise au sein pourra être faite en salle de naissance.

Après ces deux heures environ, vous serez installée dans votre chambre avec votre enfant.



Si votre accouchement se fait par césarienne, vous serez accueillie au bloc opératoire par l'équipe médicale :

- l'intervention a été programmée à l'avance (bassin trop étroit, taille et poids du bébé notamment, d'autres causes peuvent aboutir à un accouchement par césarienne) et vous évoquerez avec votre gynécologue-obstétricien son déroulement,
- l'intervention est décidée en urgence : Dans ce cas, vous serez transférée rapidement au bloc opératoire situé au même niveau en présence du gynécologue obstétricien et de l'anesthésiste.

Dans le bloc opératoire, seule la présence du père sera autorisée après avis de la surveillante du bloc opératoire.

Après l'intervention, vous serez conduite en salle de réveil. Vous pourrez allaiter votre enfant dans votre chambre.

En cas d'urgence obstétricale, une sage-femme est de garde 24 h/24 à la clinique, elle vous accueille conjointement avec l'obstétricien et l'anesthésiste de garde, pour tout problème survenant pendant la grossesse.



Votre hospitalisation après la naissance (les suites de couches)



Les suites de couches :
c'est la période qui s'étend durant les 6 semaines environ qui suivent l'accouchement. Elle commence donc à la maternité.
Pendant votre séjour, vous allez pouvoir profiter de la présence de l'équipe soignante pour vous faire aider, conseiller et vous reposer.



> La présentation du service de maternité/gynécologie

La durée habituelle de séjour se situe entre 4 et 6 jours, mais peut être prolongée en cas de nécessité.

La chambre

Le service d'hospitalisation est composé de 28 lits, dont 22 en chambres particulières, 4 en chambres doubles et 2 en suites.

Vous avez la possibilité de séjourner en chambre particulière, en chambre double ou de bénéficier de la suite, selon les disponibilités.

Pour votre confort et votre bien-être, des kits d'accueil sont à votre disposition, dès votre arrivée, dans les chambres particulières et les suites.

Les nurseries

Deux nurseries, une à chaque étage, permettent d'accueillir les bébés. Vous pourrez y baigner et y changer votre bébé avec l'aide et les conseils des auxiliaires de puériculture.

Les visites sont autorisées de 13h à 20h00 afin de permettre, le matin la réalisation des soins aux mères et aux nouveaux nés dans les meilleures conditions. Les enfants exception des frères et sœurs ne sont pas admis dans le service de soins.

En outre, les maris sont autorisés à venir jusqu'à 22h00, afin de respecter la quiétude des mamans. Vous pouvez contacter la coordinatrice générale des soins si besoin afin d'obtenir une autorisation de visite en dehors des horaires prévus. N'hésitez pas également à contacter la responsable hôtelière pour tout lit accompagnant.

> Vos soins quotidiens

Lorsqu'on vient d'accoucher, les conseils d'hygiène sont les mêmes que pendant les règles. Il faut se laver normalement et changer souvent de serviette hygiénique (fournies par la clinique).

En cas d'épisiotomie

Un membre de l'équipe soignante vous donnera les conseils nécessaires à votre toilette intime ; toilette qui sera à effectuer aussi souvent que nécessaire. La douche n'est pas contre-indiquée, au contraire, elle fait partie des soins. Sous la douche, rincez la cicatrice à l'eau claire. L'équipe soignante pourra vous recommander un savon antiseptique.

Lorsque vous changez de serviette, lorsque vous urinez ou allez à la selle, rincez la cicatrice à l'aide de la douchette. Pour sécher, l'idéal est d'utiliser un sèche-cheveux.

En cas de césarienne

La cicatrice peut être douloureuse pendant quelques jours et provoquer quelques démangeaisons, notre équipe soignante prendra en charge votre douleur. Les fils ou les agrafes seront ôtés 5 à 7 jours après l'intervention sauf si le gynécologue obstétricien a utilisé des fils résorbables. L'équipe soignante vous prodiguera les soins nécessaires et vous montrera les gestes à accomplir pour une bonne cicatrisation.



Vous pourrez prendre une douche après l'avis de l'équipe soignante. Dans tous les cas, ces soins seront supervisés lors des visites de votre gynécologue-accoucheur.

Cette période est aussi faite pour vous reposer. Profiter de votre séjour pour faire la sieste, **limitez les visites** à la famille et aux amis proches.

> L'entretien avec un psychologue

Lors de votre séjour, une psychologue viendra à votre rencontre.

Elle vous accompagnera, vous soutiendra dans la relation avec votre enfant et dans la préparation de votre retour à domicile.

N'hésitez pas à lui faire part de vos incertitudes, de vos doutes en cas de besoin.

> La prise en charge kinésithérapeutique

Sur prescription médicale, notre équipe de kinésithérapeute intervient :

- en post-partum immédiat : la rééducation s'attache à participer au traitement de la douleur périnéale, rachidienne, pelvienne et abdominale si elle est présente,
- en postopératoire (césarienne) : prévention des risques de thrombose (massages, mobilisation des membres inférieurs, premier lever précoce et exercice de marche),
- patiente en observation (MAP) : prévention des risques de thrombose pour les patientes au repos strict, par des massages des membres inférieurs et enseignement d'exercices à faire toute seule.



Votre hospitalisation après la naissance (les suites de couches)



> La prise en charge pédiatrique de votre bébé

La visite du pédiatre pour l'examen de votre enfant est systématique et obligatoire. À la clinique Sainte Isabelle, une équipe de 4 pédiatres est d'astreinte 24 h/24. Lors des visites quotidiennes en présence d'une puéricultrice, le pédiatre prend soin de votre bébé et s'assure de sa bonne santé, jusqu'au jour de votre sortie. Il en est le coordinateur auprès de l'équipe soignante.

Chaque jour, le pédiatre présent, s'informerait de l'évolution de votre bébé, prendrait éventuellement en charge un problème médical intercurrent, et répondrait à vos questions. Il commencerait à remplir le carnet de santé de votre enfant qui vous sera remis à la sortie. Ce carnet ainsi qu'un courrier de sortie du pédiatre fera le lien avec le pédiatre ou le médecin généraliste de votre choix qui prendra le relais pour la surveillance mensuelle de votre enfant.

Notre équipe de pédiatre est à votre disposition pour répondre à toutes vos interrogations. Elle peut également assurer le suivi de votre bébé dans le cadre de notre activité de consultations externes. N'hésitez pas à contacter le 01 40 88 44 96 pour la prise de rendez-vous.

> Les soins de votre bébé

La toilette et le bain

Tous les jours, votre enfant sera baigné. L'auxiliaire de puériculture vous assiste dans cette tâche. Elle procède à la pesée et à la surveillance de la température.

Participez le plus souvent possible à ces soins, l'auxiliaire est là pour vous aider et vous conseiller.

Le papa peut également participer aux soins d'hygiène tout au long de la journée: le bain, le soin du cordon, les changes...

Vous changerez votre bébé, en général, avant la tétée ou le biberon.

L'alimentation artificielle

La maternité met à votre disposition des "nouettes": ce sont des biberons de 90 ml de lait prêts à l'emploi. Vous pouvez donner ces biberons à température ambiante (sans les chauffer). Vous devez jeter le biberon après chaque tétée et ne jamais réutiliser une nouette qui a déjà servi, même si l'enfant a très peu bu.

Votre enfant va boire quand il veut. Vous devez néanmoins respecter 3 h 00 d'intervalle entre deux tétées et ne pas le réveiller s'il dort 4 à 5 heures d'affilée.

Bien entendu, en fonction de son poids et des prescriptions particulières du pédiatre, ces horaires peuvent être modulés. Un nouveau né dort 20 h sur 24 h

Reconnaissance anticipée: Une reconnaissance d'enfant naturel, si vous n'êtes pas mariée, est une démarche volontaire et officielle ayant pour but d'établir la filiation maternelle ou paternelle. Elle peut se faire soit avant la naissance, soit après la naissance, individuellement ou conjointement par la mère naturelle et le père naturel. Cette démarche s'effectue en mairie. Les deux parents doivent se présenter avec une pièce d'identité.

L'alimentation maternelle

C'est également un allaitement à la demande. Cette façon de nourrir son enfant est naturelle et doit le rester. Pour allaiter, il faut être bien installée, détendue, avoir confiance en vous et en votre enfant. Vous ne pouvez lui apporter que ce qu'il faut quand il lui faut.

Les tétées durent en moyenne 15 à 20 minutes.

En attendant la montée de lait, vous avez du colostrum qui suffit amplement à votre bébé. La montée de lait s'effectue le 3^e jour après l'accouchement. Les seins seront tendus et douloureux. Avant et après la tétée, nettoyez vos bouts de seins avec de l'eau. Pour éviter les crevasses, séchez bien le bout de sein après chaque tétée. Gardez une coquille (jour) et un coussinet (nuit) que vous changez après chaque tétée dans votre soutien-gorge.

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à demander notre guide de l'allaitement et à solliciter l'équipe soignante. La toilette, la pesée de votre bébé sont faites chaque matin dans la nurse rie.

Il est recommandé que votre bébé reste avec vous jour et nuit. Néanmoins, la nuit, il peut être surveillé en dehors de votre chambre, si votre état le nécessite. Il sera ramené lors de la tétée.

> La déclaration de naissance

La déclaration de naissance est établie à la mairie de Neuilly par un officiel d'état civil qui vous remet un livret de

famille. Toute personne ayant assisté à l'accouchement peut faire la déclaration :

- elle est obligatoire pour tout enfant légitime ou naturel (né de père ou de mère non mariés ensemble)
- elle doit être faite dans les trois jours qui suivent le jour de la naissance, mais si l'enfant naît un mercredi, un jeudi ou un vendredi, ce délai est repoussé au lundi suivant.
- si vous n'êtes pas marié, nous vous conseillons de faire une reconnaissance anticipée à la Mairie de votre domicile.

Les documents nécessaires pour enregistrer une naissance sont :

- le certificat médical d'accouchement établi à la naissance par la sage-femme,
- le livret de famille s'il existe ou une pièce d'identité de la mère naturelle, carte de séjour si étranger,
- l'acte de reconnaissance éventuel,
- une pièce d'identité du déclarant,
- le certificat de coutume, si les deux parents sont de nationalité étrangère, comportant le nom et prénom de l'enfant.



Votre départ de la maternité, le retour à votre domicile

3

La préparation du retour au domicile

Afin d'éviter des déplacements inutiles à votre retour et ainsi privilégier les moments de calme, prévoyez ce qui pourra vous être nécessaire dans les premiers jours.

> Pour la toilette de bébé :

Votre bébé aura besoin d'un bain par jour pour son hygiène et son confort, vous pourrez vous procurer avant la naissance :

- une baignoire, un cale-bébé,
- un thermomètre de bain,
- pour les produits d'hygiène de l'enfant, demandez une liste auprès de la maternité,
- des changes complets en quantité suffisante (vous changerez votre bébé en moyenne 6 à 8 fois par jour).

> Pour l'alimentation de bébé :

Au sein :

Vous avez prévu les soutiens gorge d'allaitement et les coquilles d'allaitement pour la maternité.

Vous pouvez prévoir un paquet de coussinets d'allaitement.

Au biberon :

- des biberons (au minimum 6),
- deux goupillons (un pour le biberon, un pour la tétine)
- pensez au moyen de stérilisation et, éventuellement, au chauffe-biberons,
- le lait maternisé (la maternité vous conseillera sur le choix du produit le mieux adapté à votre enfant).

N'oubliez pas de disposer d'eau minérale en quantité suffisante.

> Pour ses vêtements

En complément du trousseau apporté à la maternité pour la naissance, vous pourrez prévoir une petite garde-robe pour les mois à venir. Faites-vous plaisir, mais **pensez à varier les tailles de vêtements** (un vêtement de naissance peut n'être porté que quelques jours, un vêtement d'un mois peut n'être porté que 15 jours à 3 semaines).

Pensez aux gigoteuses ou turbulettes pour la nuit (au moins 2) Vous adapterez cette garde-robe selon la saison et notamment pour l'hiver.

Pensez à tout ce qui pourra vous soulager dans l'organisation de la maison.

N'oubliez pas le couffin adapté à votre véhicule pour la route.



Votre sortie

vosre surveillance et celle de votre enfant

La date de votre sortie est fixée en accord avec le gynécologue obstétricien et le pédiatre.

Toute sortie non autorisée et faite sur votre seule demande impose que vous signiez une décharge dégageant l'établissement et le médecin de toute responsabilité. **Le jour de votre sortie ou la veille, le gynécologue obstétricien vous examinera, il en est de même pour votre bébé qui sera vu par le pédiatre.** Ils vous donneront, si nécessaire, une ordonnance pour continuer un traitement en cours. Nous vous remettons le **cahier de santé** de votre bébé. Vous trouverez dans son cahier une liste de conseils de sortie vous rappelant les points importants concernant l'hygiène et l'alimentation.

Vous aurez une formalité à accomplir : envoyer un feuillet bleu à la caisse d'allocations familiales afin de percevoir l'allocation jeune enfant, si vous y avez droit.

Si vous le désirez le pédiatre de la clinique Sainte Isabelle pourra transmettre avec votre accord, une lettre de sortie à l'attention de votre pédiatre ou de votre médecin habituel.

> Les consultations médicales

Pour vous :

Dès la sortie de la maternité, prenez rendez-vous systématiquement avec votre obstétricien, votre gynécologue habituel, votre médecin traitant ou une sage-femme libérale pour une consultation postnatale (2^e mois après la naissance).

Cette consultation permet de faire le point avec vous sur votre état de santé, le déroulement de l'allaitement, d'évaluer l'état de votre périnée, de prescrire une rééducation adaptée, de réaborder la contraception postnatale...

Si avant, cette consultation, vous éprouvez certaines difficultés (d'allaitement par exemple), des problèmes physiques (épisiotomie par exemple) ou des difficultés psychologiques, n'hésitez pas à prendre contact rapidement avec notre équipe de professionnelle au Point Accueil Maternité : 01 40 88 44 94.

Pour votre bébé :

Vous devrez effectuer des visites médicales pédiatriques régulières pour le suivi de votre enfant (suivi de son développement, conseil nutritionnel, calendrier de vaccinations). Une visite par mois est recommandée la 1^{re} année.

> Les consultations psychologiques/ diététiciennes/kinésithérapeutique/ sexologie

Merci de contacter la clinique au 01 40 88 44 96 ou 44 94.

> La rééducation abdomino-périnéale

Vous avez la possibilité, si vous le souhaitez de réaliser sur la clinique Sainte Isabelle votre rééducation. Prescrite 6 à 8 semaines après l'accouchement, la rééducation se pratique à raison de 10 séances de 30 minutes, 2 à 3 fois par semaine. Elle permet de retrouver la tonicité des muscles du périnée fortement sollicités lors de l'accouchement et de prévenir les problèmes d'incontinence. Les méthodes pratiquées sont selon les cas : le bio feedback, la méthode manuelle ou l'électrosimulation.





Clinique
S^{te} Isabelle
Maternité, chirurgie