

VOTRE LIVRET

# VOTRE GROSSESSE



MATERNITÉ  
NÉONATOLOGIE  
labellisées  
IHAB en  
décembre 2022

**CENTRE HOSPITALIER DE BOULOGNE-SUR-MER**

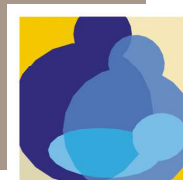
Allée Jacques Monod - BP 609

62321 Boulogne-sur-Mer Cédex

tél. 03 21 99 30 21

sec\_gyneco@ch-boulogne.fr

[www.ch-boulogne.fr](http://www.ch-boulogne.fr)

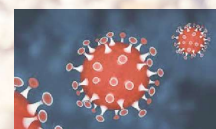


INITIATIVE HÔPITAL  
AMI DES  
BÉBÉS

<b>Félicitations pour cet heureux événement !</b>	<b>Page 1</b>
<b>La charte IHAB</b>	<b>Page 2</b>
<b>Le suivi de grossesse</b>	<b>Page 3</b>
<b>Le calendrier avec les dates à retenir</b>	<b>Page 4</b>
<b>L'entretien prénatal &amp; Et si on parlait « projet de naissance...»</b>	<b>Page 5</b>
<b>La préparation à la naissance</b>	<b>Page 6</b>
<b>D'autres accompagnements</b>	<b>Page 9</b>
<b>L'alimentation et l'hygiène de vie</b>	<b>Page 11</b>
<b>La couverture vaccinale</b>	<b>Page 14</b>
<b>L'alimentation et le rythme des bébés</b>	<b>Page 16</b>
<b>La naissance</b>	<b>Page 19</b>
<b>Votre séjour en maternité</b>	<b>Page 22</b>
<b>Le trousseau à emporter</b>	<b>Page 27</b>
<b>Fiche pour la préparation à la naissance</b>	<b>Page 31</b>
<b>Fiche d'inscription pour la piscine</b>	<b>Page 33</b>
<b>Quelques notes personnelles</b>	<b>Page 35</b>
<b>Coordonnées du service Gynécologie-Obstétrique</b>	<b>Page 36</b>



**Ces informations sont susceptibles  
d'évoluer en fonction du contexte sanitaire.**



# Félicitations pour cet heureux évènement !

Nous vous remercions de nous accorder votre confiance pour vous accompagner dans le suivi de votre grossesse et la naissance de votre (vos) enfant(s).

Chaque année, le service de maternité enregistre plus de **1000** naissances. La présence du service de néonatalogie permet l'accueil de nouveaux-nés à partir de 34 semaines d'aménorrhée : c'est un **niveau IIA**.

L'établissement niveau III de référence est le Centre Hospitalier de Calais. Nous sommes également amenés à travailler en collaboration avec l'Hôpital mère-enfant Jeanne de Flandre de Lille et parfois le CHU d'Amiens.

Notre hôpital a été labellisé Maternité et Néonatalogie IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébé(s)) en décembre 2022.

C'est un label de l'OMS et de l'UNICEF qui place le nouveau-né et sa famille au cœur du système de soins.



INITIATIVE HÔPITAL  
AMI DES  
BÉBÉS





# CHARTRE D'ACCUEIL POUR LES BÉBÉS ET LEURS FAMILLES

MATERNITÉ  
NÉONATOLOGIE  
labellisées  
IHAB en  
décembre 2022

## • C'est Papa et Maman qui décident pour moi !

Dès le début de la grossesse, les réunions d'informations allaitement, les séances de préparation à l'accouchement, la visite de la maternité et du bloc obstétrical (salle nature) permettront un choix éclairé pour :

- mieux vivre la grossesse,
- choisir la meilleure façon d'accueillir Bébé : nous vous accompagnerons dans votre accouchement en respectant la physiologie du travail et de l'accouchement,
- opter pour l'allaitement ou le biberon.

## • Jour et nuit avec vous, Papa et Maman !

Garder votre bébé auprès de vous 24h/24 le rassure. Vous découvrirez ainsi ses rythmes et ses besoins.

Il sait vous montrer ses signes d'éveil qu'il soit nourri au sein ou au biberon.

Le personnel sera présent pour vous accompagner lors de la mise au sein et vous aider à repérer les rythmes et les besoins de bébé afin qu'il profite au mieux de son alimentation.

Si une séparation est nécessaire pour raison médicale, l'équipe facilitera les rencontres avec votre bébé, une chambre parents-enfant vous sera réservée dès que possible et nous vous accompagnerons dans votre projet d'allaitement si tel est le cas.

*Le pôle mère enfant respecte le code de l'OMS et s'engage à ne diffuser aucune publicité pouvant influencer vos choix.*



## • Tous formés pour moi !

Respect, écoute, accompagnement, tout le personnel du pôle, formé, s'engage dans cette politique.

## • Vive le peau à peau, pour toi et moi !

Dès la naissance, le peau à peau est le meilleur endroit pour découvrir le monde et faire connaissance... bébé vous montrera qu'il est prêt à téter et à aller au sein si vous l'avez choisi. Poursuivi en maternité et en néonatalogie pour ses bénéfices, régulation de la température, respiration, glycémie ....



## • Si Maman me donne son lait, ça me suffit !

L'Organisation Mondiale de la Santé préconise un allaitement maternel exclusif d'au moins six mois, en raison de ses nombreux bénéfices pour la santé des mères et des bébés mais aussi l'importance de la poursuite de l'allaitement au-delà (jusqu'au 2 ans et plus) avec la diversification alimentaire adaptée.

Le lait maternel suffit aux besoins de votre bébé, nous évitons tout autre apport sauf indication médicale.

Pour favoriser l'apprentissage des tétées, l'utilisation des sucettes et biberons sera évitée.

## • Mon retour à la maison en toute tranquillité !

PMI, sages-femmes libérales, PRADO...

seront là pour papa et maman s'il y a encore quelques interrogations.

Ils peuvent même revenir à l'hôpital en consultation d'allaitement.



# Le suivi de grossesse



Les bureaux de consultations gynécologie-obstétrique sont situés au rez-de-chaussée. Présentez-vous directement au secrétariat de cet espace de consultations pour enregistrer votre arrivée 20 minutes avant votre rendez-vous.

Munissez-vous obligatoirement de vos cartes : vitale, mutuelle et identité.



Le suivi de votre grossesse (consultations prénatales et échographies) peut être assuré par des sages-femmes ou des gynécologues-obstétriciens selon votre choix ou la nécessité médicale.

Nous respectons les recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) qui préconise pour les grossesses de déroulement normal :

- un entretien prénatal précoce ;
- une consultation prénatale par mois ;
- une échographie de dépistage par trimestre ;
- une consultation pré-anesthésique ;
- un entretien postnatal précoce ;
- une consultation postnatale.

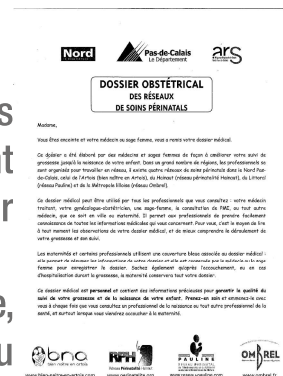
**Dans leur intérêt et pour le bon déroulement de l'examen, merci de ne pas venir en échographie avec des enfants.**



## Votre dossier de suivi de grossesse

Une pochette regroupant une partie des informations prénatales vous est remise en échographie, vous permettant de la feuilleter avant la première Consultation Prénatale (CPN) où vous sera remis le dossier médical.

Prenez-en soin et présentez-le lors de toute consultation (prévue, en urgence, échographie, médecin traitant, sage-femme libérale ou de PMI,...).



# Le calendrier

Les 7 examens obligatoires sont pris en charge à 100% dès le début de la grossesse ainsi que les examens sanguins biologiques.

Dès que la grossesse est confirmée par votre médecin ou votre sage-femme, appelez le secrétariat au 03 21 99 30 21 ou contactez-nous par mail : [sec\\_gyneco@ch-boulogne.fr](mailto:sec_gyneco@ch-boulogne.fr)

## Premier jour des dernières règles

Date de la conception	Suivi de grossesse	Démarches administratives	Accompagnement
1			
2			
3			
4	<b>Règles d'hygiène et de vie</b>		
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12	<b>1ère Cons Pré Natale</b>	<b>Déclaration de grossesse :</b> J'envoie aux organismes sociaux le formulaire que mon consultant m'a remis. Les dates du congé maternité me seront alors communiquées	Je prends rendez-vous pour l'entretien prénatal du 4ème mois
13	<b>Echographie 1er trimestre</b>	J'amène au 1er RdV les examens déjà réalisés : bilans sanguins, échographie, dossier médical, carnet de vaccination, carte de groupe sanguin...	
14			
15			
16	<b>2ème CPN</b>	<b>Je travaille :</b> je vérifie mes droits (heure de grossesse, aménagement de poste ...)	
17	<b>Entretien prénatal précoce avec la sage-femme</b>	<b>Je n'oublie pas mon dossier quand je viens au CHB</b>	
18			
19			
20			
21	<b>3ème CPN</b>	<b>Je souhaite une chambre particulière :</b> je vérifie la prise en charge de ma mutuelle	J'ai choisi de m'inscrire en préparation à la naissance : je remplis ma fiche d'inscription et la remets au secrétariat
22			
23			
24	<b>Echographie 2ème trimestre</b>		
25	<b>4ème CPN</b>	<b>Reconnaissance anticipée :</b> pour les couples non-mariés pour les femmes seules à faire à la mairie de votre domicile	
26		Je prends rendez-vous en consultation d'anesthésie <b>03 21 99 30 28</b>	
27			
28			
29	<b>5ème CPN</b>	<b>Réunion besoins du nouveau-né</b>	Inscription piscine
30			
31			
32			
33	<b>Echographie 3ème trimestre</b>	<b>PRADO :</b> prendre contact avec une sage-femme libérale pour organiser le retour au domicile	Inscription à la réunion d'allaitement maternel
34	<b>6ème CPN</b>	Je prends rendez-vous en consultation pré anesthésique avec mon dossier	
35			
36			
37	<b>7ème CPN</b>	<b>Congé paternité (7 jours obligatoires + 21 jours) :</b> Je n'oublie pas de faire mon bilan sanguin pour l'accouchement	<b>Réunion futurs parents</b>
38			
39			
40			
41	<b>Cons. de terme</b>	<b>Je n'ai pas accouché :</b> après avoir fait ma fiche de circulation aux urgences, je me présente au <b>bloc obstétrical à jeun à 8h30 - 9h</b>	
Terme date prévue d'accouchement			
	<b>Séjour</b>	<b>Reconnaissance par le père ou co-parent dans les 5 jours :</b> à la Mairie de Boulogne-sur-Mer <b>si pas de reconnaissance anticipée</b>	Si j'allaite je pense à la consultation d'allaitement
4-6 semaines après l'accouchement	<b>Entretien postnatal</b>	<b>Congé parental :</b> courrier recommandé à l'employeur minimum 1 mois avant la fin du congé de maternité	
6-8 semaines après l'accouchement	<b>Visite postnatale</b>		

# L'entretien prénatal

L'entretien prénatal du 4ème mois de grossesse fait partie des consultations obligatoires de la grossesse, c'est un temps proposé sur une durée de 45 minutes, seule ou en couple.

Un moment privilégié pour échanger avec une sage-femme en dehors de la consultation prénatale sur la grossesse, l'arrivée de bébé, aborder des sujets de préoccupations, évaluer au mieux vos besoins pour vivre plus sereinement votre grossesse.

L'occasion d'aborder les différents modes de préparation, si vous le souhaitez.

Le lundi, sur rendez-vous : Daisy HUCK et Corentine LEFEBVRE.

## Et si on parlait « projet de naissance... »



Vous allez prochainement accoucher et vous souhaitez nous informer de la manière dont vous envisagez de vivre ce moment.

Votre conjoint(e) et vous-même êtes acteurs de cet événement majeur de votre vie qu'est l'arrivée de votre(vos) bébé(s).

Il est essentiel, pendant votre grossesse, pour votre accouchement, l'accueil de votre bébé, votre séjour en maternité, de communiquer vos souhaits, vos envies, vos craintes auprès de l'équipe qui s'occupe de vous.

Pour cela nous vous encourageons à rédiger votre projet de naissance.

Ce support écrit facilitera le dialogue avec l'équipe en consultation, en préparation à la naissance et pourra être affiné jusqu'au jour J.

Au sein de notre maternité, en fonction du déroulement du travail et de votre accouchement (voie basse ou césarienne) nous favorisons :

- la présence de votre conjoint(e) ;
- un environnement apaisant :
  - lumière artificielle tamisée,
  - musique (n'hésitez pas à amener votre matériel !),
  - limitation des bruits ;
- la déambulation et les postures pour aider la descente du bébé dans le bassin, les postures d'accouchement adaptées, poussées sur l'expire ;
- l'accueil du bébé respectueux de son rythme ;
- le peau à peau à la naissance et en maternité car celui-ci permet de favoriser la proximité, d'être rassuré de stabiliser sa température, sa respiration, de favoriser l'allaitement maternel et l'établissement du lien parent enfant ;
- la tétée de naissance, le bain retardé, le bain enveloppé en maternité.

Notre équipe à l'écoute mettra tout en œuvre pour respecter votre projet dans le respect de votre sécurité et celle de votre bébé.

## La préparation à la naissance : un large éventail de possibilités !

Prise en charge à 100% par l'assurance maladie, la préparation à la naissance est essentielle que l'on soit maman pour la première fois ou que l'on ait déjà des enfants.

Cette préparation est conçue pour mieux comprendre le déroulement de votre grossesse et de votre accouchement, pour se préparer mentalement et physiquement à la naissance de votre bébé et à son arrivée dans votre foyer.

Plusieurs types de préparation sont proposées au Centre Hospitalier de Boulogne-sur-Mer. Elles sont toutes assurées par nos sages-femmes, spécialement formées, par petit groupe, avec le co-parent s'il le souhaite.

**À vous de choisir celle qui vous correspond le mieux !**

### PRÉPARATION CLASSIQUE

7 séances associant discussion et exercices corporels (apprentissage des postures, relaxation, respiration...) pour comprendre les étapes de la grossesse et de l'accouchement et apprivoiser les peurs liées à la douleur ou à la naissance.

A partir de 6 mois de grossesse, **le jeudi ou le vendredi : Daisy HUCK et Marie-Hélène SERGENT.**

### SOPHROLOGIE

7 séances pour apprendre à utiliser la technique de respiration adaptée et la relaxation pendant la grossesse et le jour J.

Apprendre à se détendre et à garder le contrôle durant les contractions et pourquoi pas bâtir un projet de naissance naturelle ! Prendre conscience et vivre pleinement la naissance.

A partir de 5 mois de grossesse, **le jeudi avec Daisy HUCK.**

### HYPNOSE

7 séances d'initiation à l'auto-hypnose, technique simple et naturelle pour apprendre à se détendre et gérer les sensations corporelles. Pour permettre plus de confort physique et mental ou dépasser certaines peurs.

A partir de 5 mois de grossesse, **le vendredi avec Marie-Hélène SERGENT.**

### HAPTONOMIE

Cet accompagnement favorise le développement de la relation affective, active, entre les parents et l'enfant. Le co-parent joue un rôle très actif et apprend des gestes qui donnent du confort à la mère et qui faciliteront le vécu de la grossesse et de l'accouchement.

La présence du père ou du co-parent est indispensable lors des séances qui sont individuelles. L'inscription se fait dans l'idéal après la première échographie, les séances sont à débiter autour du 4ème mois de grossesse, avec **Amélie LECOMTE et Emilie MATHON.**





## Pour vous les conjoint(e)s !

Vous êtes les bienvenus à toutes les séances de préparation à la naissance !

Une réunion spécifique vous est dédiée et vous permettra d'aborder entre vous différentes thématiques :  
la place, le rôle de l'accompagnant(e), des conseils et échanges pratiques, la visite et le repérage des lieux.

### Visite du bloc obstétrical et de la maternité 1er mardi du mois

Inscrivez-vous au secrétariat des consultations gynécologiques  
au **03 21 99 30 21**  
ou par mail :  
**sec\_gyneco@ch-boulogne.fr**



### Réunion d'information sur l'alimentation et les besoins de bébé

Vous pouvez également assister à la réunion d'information qui est organisée **deux mardis par mois de 10h15 à 12h** animée par **Sophie DELACROIX** ou **Émilie MATHON**, sages-femmes ou solliciter un entretien individuel, le mardi sur rendez vous en Maternité (2ème étage).

**Atelier des FEES  
Femmes Enceintes Environnement  
et Santé**

Réunion d'information sur les polluants  
environnementaux organisée  
**le mardi après-midi.**

Inscrivez-vous au secrétariat  
des consultations gynécologiques

au **03 21 99 30 21**

ou par mail :

**sec\_gyneco@ch-boulogne.fr**



## Préparation en piscine

8 séances = 8€



Alternance d'exercices ludiques et  
de moments de relaxation pour vous  
apporter un bien-être physique grâce  
à l'eau et apprendre à gérer votre souffle.

Il est préférable de savoir nager.

En complément ou non d'un autre type de  
préparation, dès que votre ventre  
vous gêne dans vos mouvements.

Demandez un certificat médical à votre  
consultant, inscrivez-vous au secrétariat.  
Munissez-vous de lunettes de piscine et  
d'un peignoir ou d'un grand drap de bain.

### Le mercredi matin à 8h45

lors de séances privées à la piscine  
HELICEA avec Mesdames  
DHIEUX, LEDEZ, LEFEBVRE ou SERGENT.



# D'autres accompagnements

Pour vous accompagner au mieux, nous vous proposons également :

## L'acupuncture

L'acupuncture est une médecine ancestrale originaire de Chine, officiellement reconnue par l'ordre des médecins. Elle peut soigner nombre de petits maux pendant la grossesse, et apporte un soutien important à la maman au moment de l'accouchement.



Sur proposition de votre consultant ou sur demande spontanée pour les troubles invalidants liés à la grossesse.

les rendez-vous sont à prendre au secrétariat au 03 21 99 30 21. La séance se déroule au bloc obstétrical au 1er étage. Passez au secrétariat de gynécologie-obstétrique avant le rendez-vous.

## L'homéopathie

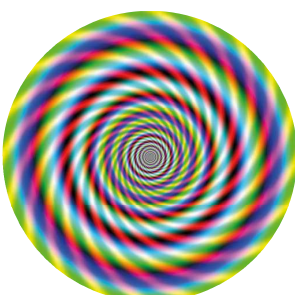
A cause des multiples changements hormonaux qui surviennent lors de cette période, la grossesse est une étape qui s'accompagne souvent d'un certain nombre de symptômes difficiles à supporter (nausées matinales, vomissements, brûlures d'estomac, douleurs lombaires, états de somnolence...). Les remèdes homéopathiques peuvent vous aider à y palier quelque soit le terme de la grossesse.



Beaucoup de nos sages-femmes sont formées dont les sages-femmes de Consultation Prénatale. N'hésitez pas à leur demander conseil.

## L'hypnose

Des professionnels de santé (sages-femmes, obstétriciens) sont formés et pourront vous accompagner pendant le suivi de votre grossesse et l'accouchement.



## L'aide à l'arrêt du tabac



L'usage du tabac ou d'autres toxiques (alcool, cannabis, drogues...) est nocif pour votre grossesse, votre santé et celle de votre enfant.

Le sevrage étant souvent difficile, pour vous aider et vous soutenir dans votre démarche, n'hésitez pas à consulter notre sage-femme tabacologue : **Amandine NOWAKOWSKI** au **03 21 99 39 50**.

## Le soutien psychologique



Parce que la grossesse provoque des bouleversements importants dans votre vie, au sein de la cellule familiale ou réveille parfois des souffrances jusque-là enfouies, **Pascale POULAIN**, psychologue du pôle femmes-enfants peut vous recevoir sur rendez-vous au **03 21 99 32 15**.

## Le service social

Une assistante sociale est dédiée au pôle mère-enfant et peut vous rencontrer tout au long de votre grossesse et lors de votre séjour en maternité si vous le souhaitez :

**Caroline LEBLOND** au **03 21 99 30 05**.

**SERVICE SOCIAL**

FRAGILITÉ, AUTONOMIE, INFORMATION, ACCÈS AUX SOINS, SANTÉ, HANDICAP, PROTECTION, CHIRURGIE, RESEAU, USAGER, FUTURE HOSPITALISATION, ASSISTANCE, RETOUR A DOMICILE, SOUTIEN, MALADIE, ACCOMPAGNEMENT, DROITS SOCIAUX, CONValescence, SORTIE

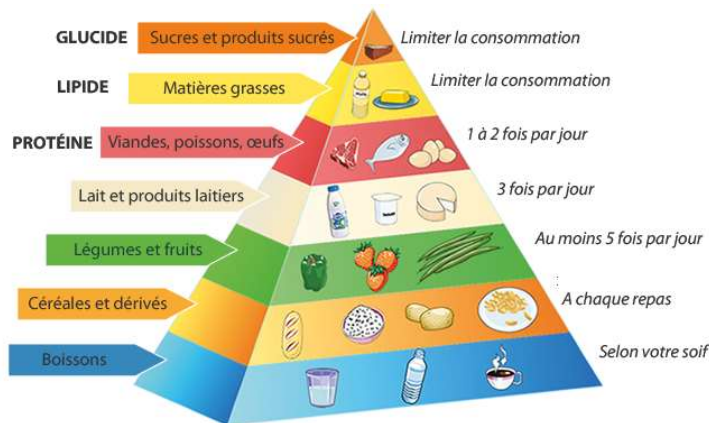
Centre Hospitalier de Boulogne-sur-mer  
Service Social  
Centre de consultations (pôle étape)  
Allée Jacques Monod - BP 400  
62221 Boulogne sur mer cedex  
Tel : 03 21 99 30 05 - Fax : 03 21 99 37 80  
Mail : caroline.leblond@ch-boulogne.fr  
www.ch-boulogne.fr

du lundi au vendredi de 09h à 17h

## La Protection Maternelle et Infantile

Le service de Protection Maternelle et Infantile est un **service public gratuit** créé par le Conseil Départemental. Il organise des consultations et des actions médico-sociales de prévention et de suivi en faveur des femmes enceintes, parents et enfants de moins de 6 ans. Selon le déroulement de votre grossesse, nous pouvons être amenés à travailler en lien avec eux et vous les rencontrerez lors de votre séjour en maternité.

# L'alimentation et l'hygiène de vie



## Bien se nourrir pendant la grossesse

L'hygiène de vie est très importante.

Nous vous conseillons de manger le plus équilibré possible afin de fournir à votre corps tous les éléments essentiels au développement de votre bébé et de limiter la prise de poids.

Pensez à bien vous hydrater. L'eau est la seule boisson indispensable.



**Alcool = 0 pendant toute la durée de la grossesse.**

## Exercice et sport pendant la grossesse

Sauf avis contraire, l'exercice physique doux est profitable à votre grossesse.

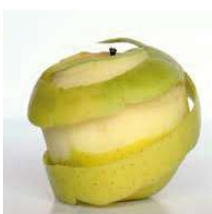
Prenez conseil auprès de votre consultant. Si vous pratiquez une activité physique avant votre grossesse, vous pouvez la poursuivre jusqu'au 5ème mois (hors sport de contact).



## Les pesticides et les perturbateurs endocriniens

Afin de limiter l'exposition de votre bébé aux polluants et aux différentes substances chimiques (les parabens, les phtalates, le bisphénol A ...) soupçonnées de favoriser les troubles hormonaux, nous vous conseillons :

- de peler les fruits et les légumes,
- d'utiliser des cosmétiques (savon, shampoing, crème contre les vergetures...) exempts de ces produits, et de poursuivre cette vigilance avec les produits de puériculture,
- de ne pas faire chauffer les plastiques alimentaires,
- de ne pas vous exposer à des vapeurs de peintures, colles... à moins que ces produits ne soient sans composés organiques volatils (COV).





## L'hygiène alimentaire est également importante :

Lavez-vous les mains avant et après la préparation des repas.  
Respectez la chaîne du froid et nettoyez votre réfrigérateur 2 fois par mois.

Ne dépassez pas la date de péremption des aliments.



## La prévention de la listériose

La listériose est une maladie d'origine alimentaire ; elle peut être transmise de la mère à l'enfant pendant la grossesse ou lors de l'accouchement.

**Nous vous déconseillons** les fromages et laitages à base de lait cru, les charcuteries crues ou fumées, les crustacés crus, les poissons crus (sushi, tarama, graines germées...). Préférez les aliments emballés sous vide plutôt qu'à la coupe.



## La prévention de la salmonellose

Conservez les œufs au réfrigérateur.

Pas de consommation d'œufs crus ou de préparation à base d'œufs crus (mayonnaise, mousse au chocolat...)



## La prévention de l'infection à cytomégalovirus (CMV)

Le virus est présent dans les fluides corporels des enfants en bas âge, peut infecter les femmes enceintes et être préjudiciable à la grossesse.

Vous et votre conjoint, devez donc limiter le contact avec les larmes, la salive, les selles et les urines des enfants de moins de 3 ans :

- Ne pas sucer la cuillère ou la tétine, ne pas finir les repas.
- Ne pas partager les affaires de toilettes.
- Eviter le contact buccal avec la salive et les larmes (bisous sur la bouche...).
- Se laver soigneusement les mains après les changes ou manipulation des couches, vêtements souillés, pots, toilettes et mouchage.

Les femmes enceintes particulièrement exposées comme les professionnels de la petite enfance, travaillant en milieu hospitalier ou de services d'enfants handicapés doivent également utiliser une solution hydro-alcoolique.

## Recommandations pour la prévention de la toxoplasmose

La toxoplasmose est une maladie due à un parasite que l'on trouve dans la terre et la viande ; elle peut également être transmise par les chats et leurs excréments. Cette maladie est fréquente et bénigne. Par contre, si elle est contractée pendant la grossesse, elle peut retentir sur la santé du bébé.

Un test sanguin prescrit en début de grossesse vous permet de savoir si vous êtes immunisée. Si ce n'est pas le cas, un suivi mensuel par prise de sang vous sera prescrit pour vérifier la négativité de votre sérologie. Si elle devient positive, il faut consulter votre médecin.

La dernière sérologie sera effectuée dans le mois suivant la naissance.

Si vous n'êtes pas immunisée :



se laver les mains avant les repas et après avoir manipulé de la viande saignante, de la terre ou du sable,



porter des gants pour jardiner,



manger de la viande très cuite (du moins si elle n'était pas conservée par surgélation) ; pas de viande saignante (steak tartare, fondue bourguignonne, brochettes, méchoui = viande de bœuf et de mouton essentiellement),



laver à grande eau la salade verte, tous les légumes ou fruits consommés crus ainsi que les herbes aromatiques,



s'il y a un ou des chats à la maison, éviter de toucher ce qui a pu être en contact avec leurs excréments (litière). Si vous devez nettoyer la litière : portez des gants, la nettoyer à l'eau de javel puis lavez-vous les mains minutieusement.

**Toute fièvre >38.5 °C doit vous amener à consulter votre médecin traitant.**

## Précautions liées aux médicaments

Pendant votre grossesse évitez l'automédication et prenez toujours conseil auprès de votre médecin, sage-femme, pharmacien. Les anti-inflammatoires et l'aspirine sont contre-indiqués pendant la grossesse. Seul le paracétamol (doliprane®, dafalgan®, efferalgan®) et le phoroglucinol (spasfon®) aux doses habituelles peuvent être pris en attendant un avis médical.



# La couverture vaccinale

## La Covid 19

La vaccination contre le coronavirus est recommandée pour toutes les femmes enceintes.



## La grippe

En période hivernale l'HAS recommande la vaccination chez les femmes enceintes quel que soit le trimestre de grossesse. La vaccination est prise en charge à 100% par l'assurance maladie.

## La coqueluche / La rougeole

On observe une recrudescence de ces maladies qui peuvent être graves pour les nourrissons et aboutir à des hospitalisations.

Une vaccination de l'entourage du nouveau-né est recommandée avant la naissance.

Depuis avril 2022, la HAS recommande la vaccination des femmes enceintes contre la coqueluche à chaque grossesse afin de protéger les nouveau-nés et les nourrissons de moins de six mois.

## La rubéole

Si vous n'êtes pas immunisée, la vaccination sera discutée avec l'équipe après l'accouchement .





# 2024 Calendrier simplifié des vaccinations



Âge approprié	Vaccinations obligatoires pour les nourrissons								6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +	
	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois							
BCG															
DTP															Tous les 10 ans
Coqueluche															
Hib															
Hépatite B															
Pneumocoque															
ROR															
Méningocoque C															
Rotavirus															
Méningocoque B															
HPV															
Grippe															Tous les ans
Covid-19															Tous les ans
Zona															

# L'alimentation et le rythme des bébés

Nos équipes vous accompagnent dans votre projet d'alimentation et vous informeront sur les rythmes et signes d'éveil de bébé lors des séances de préparation et en Maternité.

## 1 - Accompagnement pour l'allaitement maternel

L'allaitement est naturel et idéal tant pour votre bébé que pour vous. Il facilite la relation mère-enfant. Le lait maternel possède des qualités nutritionnelles inégalables dont les bienfaits sont reconnus pour la santé de votre enfant. Il lui assure un développement et une croissance optimale. Il est riche en substances anti-infectieuses et l'aide à combattre les infections. Il facilite la digestion et protège ses intestins.

Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande un allaitement exclusif pendant 6 mois qui peut être poursuivi en parallèle de la diversification alimentaire jusqu'aux 2 ans et plus.

Mais même de courte durée l'allaitement reste recommandé.

Le lait maternel est encore plus précieux en cas de naissance prématurée où il devient le premier médicament de l'enfant prématuré. Donner son lait ne veut pas forcément dire mettre son bébé au sein.

Nous vous proposerons pendant le séjour pour le bon déroulement de votre allaitement :

- une mise au sein précoce dès la salle de naissance,
- un allaitement à la demande avec repérage des signes d'éveil,
- des positions adaptées en veillant à une bonne prise du sein.
- de limiter l'usage des sucettes et des biberons.

**NB** : le tabac n'est pas une contre indication à l'allaitement. Si vous prenez un traitement sur le long terme ou souffrez d'une affection chronique votre praticien peut vous renseigner.

Site internet guide de L'allaitement édité par l'INPES :

[http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/pdf/0910\\_allaitement/Guide\\_allaitement\\_web.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/pdf/0910_allaitement/Guide_allaitement_web.pdf)



# CONSULTATION D'ALLAITEMENT MATERNEL

**PENDANT LA GROSSESSE ET APRÈS LA NAISSANCE,  
NOUS VOUS ACCOMPAGNONS DANS VOTRE PROJET D'ALLAITEMENT.**



## **POUR UN SUIVI OU EN CAS DE QUESTIONNEMENTS TELS QUE :**

- existence d'une pathologie maternelle, chirurgie mammaire ;
- antécédents de difficultés ou d'échec d'allaitement ;
- initiation de la lactation retardée en maternité ou en néonatalogie ;
- stagnation pondérale, insuffisance de lait ;
- pathologie du sein : crevasses, engorgement, mastite, mycose... ;
- reprise du travail ;
- ...

**NOS CONSULTATIONS INDIVIDUELLES ET PERSONNALISÉES  
SONT ASSURÉES PAR DES PROFESSIONNELLES DE SANTÉ  
RÉFÉRENTES EN ALLAITEMENT**

**AU CENTRE HOSPITALIER DE BOULOGNE-SUR-MER  
SERVICE MATERNITÉ AU 2ÈME ETAGE  
EN VOUS PRÉSENTANT AU SECRÉTARIAT**

**POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS, CONTACTEZ LE SECRÉTARIAT**

**AVANT LA NAISSANCE**



**03 21 99 30 21**

**APRÈS LA NAISSANCE**

**03 21 99 30 24**



**allaitement@ch-boulogne.fr**

# L'alimentation et le rythme des bébés

## 2 - Accompagnement pour l'alimentation artificielle

Même si vous avez choisi de ne pas allaiter, nous vous accompagnerons à reconnaître les premiers signes d'éveil qui annoncent que bébé a faim et nous vous guiderons depuis l'installation de bébé (afin de créer des moments privilégiés) jusqu'à la réalisation de biberons.

Si vous hésitez ou vous vous posez des questions pratiques, n'hésitez pas à en parler avec le praticien ou la sage-femme qui suit votre grossesse, lors de l'entretien du 4ème mois ou avec les sages-femmes lors de la préparation à la naissance.

Vous pouvez également assister à la réunion d'information sur les besoins du nouveau-né qui est organisée deux mardis par mois de 10h15 à 12h animée par **Sophie DELACROIX** ou **Emilie MATHON**, sages-femmes ou solliciter un entretien individuel, le mardi sur rendez-vous.



# La naissance : le jour J est arrivé !

L'admission se fait par les urgences pour réaliser les démarches administratives dont votre fiche de circulation.

Gynécologue-obstétricien, anesthésiste et pédiatre sont de garde 24h/24.

2 sages-femmes sont également présentes 24h/24 et assurent l'accueil des urgences, le suivi du travail, les accouchements, et la prise en charge des nouveaux-nés. Elles sont assistées par des auxiliaires de puériculture / aides-soignantes.



Pour des raisons d'hygiène et d'intimité, un seul accompagnant est autorisé dans l'enceinte du bloc. L'accompagnant peut prévoir une collation, il est présent à chaque étape.



## Documents indispensables à apporter

- Dossier de grossesse
- Carte d'identité, carte vitale et carte de mutuelle
- Livret de famille, reconnaissance anticipée si réalisée
- Tous les résultats d'analyses faits au cours de la grossesse, compte rendu d'échographie
- Feuillet de « réservation de la chambre particulière » (55€/jour) si besoin
- Formulaire de personne de confiance
- Consentements signés (remis à la consultation d'anesthésie ou en consultation prénatale).

N'oubliez pas de nous présenter votre projet de naissance si vous en avez rédigé un.

## Le bloc obstétrical

Il comporte 2 salles de consultations, 4 chambres de pré-travail, 3 salles d'accouchement classique, une salle nature et une salle de césarienne.



## Les chambres de pré-travail

Il est parfois nécessaire de patienter en chambre de pré-travail avant l'entrée en salle de travail.

Vous aurez à votre disposition un espace sanitaire privatif (WC, douche).

Les sages-femmes vous guideront pendant cette période.



## La salle « nature »

Dédiée aux parents souhaitant un accouchement naturel sans péridurale. La salle nature est équipée d'une baignoire de dilatation, d'une banquette double, d'une table d'accouchement et d'un matériel de surveillance adaptés.



## La césarienne

Il arrive parfois qu'une césarienne soit décidée afin de préserver la santé de votre bébé ou la vôtre. Une salle réservée aux césariennes en urgence est attenante au bloc opératoire.

Dans le cas où une césarienne est programmée pendant la grossesse, nous vous attendons au bloc obstétrical au 1er étage vers 16h la veille de l'intervention, après être passé par le service des admissions (rez de chaussée - hall du CHB).



Dans certaines conditions, votre conjoint(e) pourra vous accompagner en salle de césarienne et rester à vos côtés pour l'arrivée de bébé.

Ensuite, dans un cas comme dans l'autre, votre conjoint(e) sera installé(e) dans un espace intime dédié pour faire du peau à peau avec bébé, en attendant les retrouvailles avec maman à l'issue de la surveillance en salle de réveil.



# Votre séjour en maternité

## Votre chambre

Votre chambre est équipée d'un espace nouveau-né pour les soins de votre bébé, ainsi que d'un cabinet de toilette avec douche pour votre confort.

Lors de votre séjour la présence de votre conjoint(e) est encouragée, pour cela un lit d'appoint est mis à disposition sur simple demande, et ce, gratuitement en chambre individuelle.



Pour favoriser la proximité mère-enfant le Centre Hospitalier de Boulogne-sur-Mer s'est doté de berceaux « **cododo** ». Demandez-le à votre entrée !

En effet, ces nouveaux berceaux permettent à maman de rester en contact avec bébé tout en étant chacun en sécurité dans son lit. De plus et, en cas de mobilisation difficile (césarienne, fatigue,...), maman pourra prendre bébé avec facilité. Ces derniers favorisent l'allaitement maternel, si tel est le cas.

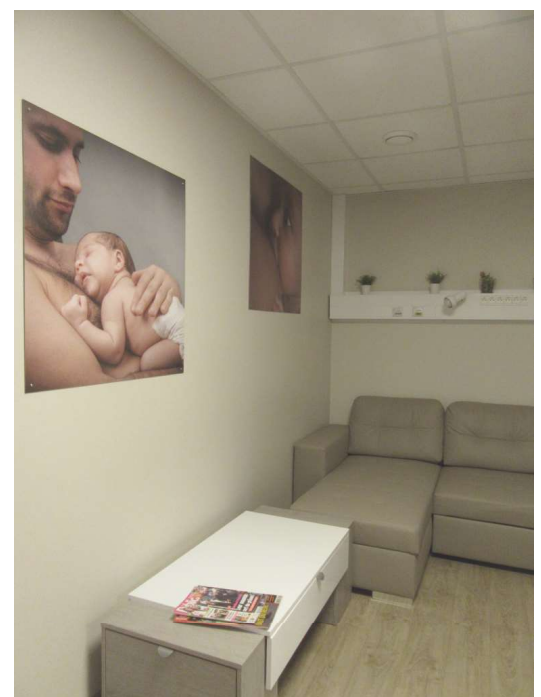




## A chacun son rythme...

L'ensemble de l'équipe sera respectueuse de vos rythmes.

Un espace « **parents** », au sein du service, vous permettra de prendre votre petit déjeuner, sous forme de buffet, entre **08h et 10h**. Vous pouvez le prendre sur place ou dans votre chambre. En dehors de ces horaires, cette salle vous offrira un espace « **cocooning papa (co-parent) - maman - bébé** » qui vous permettra de vous aménager des instants de calme et de sérénité avec bébé.



## Les repas

Tous les jours de la semaine les menus du lendemain vous seront présentés par l'intendante du service chargée de la prise informatisée des repas afin de vous permettre de faire un choix et de tenir compte de vos goûts personnels.

Le petit déjeuner est proposé en libre service entre 8h et 10h afin de préserver votre sommeil le matin.

Les repas sont servis en chambre aux heures suivantes :

Déjeuner à 12h



Dîner à 18h45

Si vous avez un régime particulier, signalez-le dès votre arrivée dans la chambre.



### Points de vente

Un distributeur de boissons chaudes et froides, de confiseries et de sandwiches est à votre disposition au 2ème, 3ème et 6ème étage au niveau des ascenseurs Nord.

La cafétaria-boutique au niveau du rez de chaussée propose également des sandwiches, salades à composer, boissons, viennoiseries et repas chauds sur place ou à emporter.

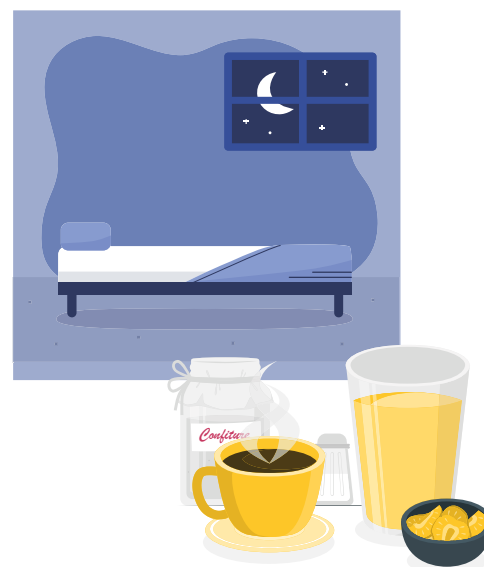


## Lit et repas accompagnant

Pour les mères occupant une chambre particulière, le père ou la personne accompagnante de leur choix peut bénéficier d'un lit accompagnant **gratuit** et de repas accompagnants **payants** à commander auprès de l'intendante ou de l'équipe de maternité.

Les tickets de repas et de petits-déjeuners doivent être achetés, au préalable, auprès de l'hôtesse d'accueil au niveau du rez de chaussée et ensuite remis au personnel du service.

Les tarifs sont affichés dans les chambres.



## Votre suivi

Votre séjour durera 3 à 5 jours selon votre mode d'accouchement et le déroulement du séjour. Vous bénéficierez d'un examen clinique journalier. Votre sortie sera validée par une sage-femme ou un interne/gynécologue selon votre mode d'accouchement.

Votre enfant bénéficiera de deux examens cliniques : le premier, dans les 24h par une sage-femme et le deuxième, le jour de la sortie par un pédiatre qui validera sa sortie. Il sera suivi quotidiennement par la puéricultrice et l'auxiliaire de puériculture en poste. Un avis pédiatrique sera demandé si besoin. Des examens seront réalisés : surveillance de l'ictère, test auditif, test de dépistage des maladies néonatales rares.

## Programme de retour à domicile (PRADO)

Depuis novembre 2017, le Centre Hospitalier de Boulogne-sur-Mer, en lien avec la Caisse Primaire d'Assurance Maladie, développe son programme de retour à domicile (PRADO) des mamans et de leur nouveau-né.

Un accompagnement à domicile est possible par une sage-femme libérale ou de PMI.

La sage-femme passera chez vous, si possible dans les 48 heures, pour une première visite.



Dans le cadre de ses visites, elle s'assurera de votre bon état de santé ainsi que de celui de votre bébé. Elle vous accompagnera dans les premiers soins de votre enfant.

Dans cet objectif un premier contact avec la sage-femme est conseillé dès le 7ème mois de grossesse.

Vous trouverez la liste de celles-ci sur le site internet de l'Assurance Maladie : [ameli.fr](http://ameli.fr) mais aussi dans votre chambre en maternité.

## Entretien post-natal précoce

Un entretien post-natal vous sera proposé entre 4 et 6 semaines après votre accouchement. Il fait partie des consultations obligatoires de la grossesse.

L'objectif de l'entretien post-natal est de repérer les premiers signes de la dépression du post-partum ou les facteurs de risques qui y exposent et d'évaluer les éventuels besoins de la femme ou du conjoint (ou co-parent) en termes d'accompagnement.



## Visite post-natale

Même si vous vous sentez déjà en pleine forme, la consultation post-natale permet de faire le point sur votre état de santé après l'arrivée de bébé et sur votre contraception. Il s'agit de la dernière consultation obligatoire de la grossesse à faire entre 6 à 8 semaines après l'accouchement. Elle est à prévoir dès le séjour en maternité.

## Du soutien !

Vous pouvez trouver auprès de professionnels, comme la PMI ou des associations de soutien, des conseils et une écoute pour vous guider dans cette aventure. Le personnel de la maternité reste toutefois à votre disposition si besoin.

### Liens utiles :

- Allait'Écoute. La plateforme téléphonique de soutien à l'allaitement accessible au 03 10 01 01 01, 7j/7, de 18h à 21h (prix d'un appel local)
- [jumeauxetplus62.e-monsite.com/](http://jumeauxetplus62.e-monsite.com/)
- [illfrance.org/](http://illfrance.org/)
- [maman-blues.fr](http://maman-blues.fr)
- [materlait.fr](http://materlait.fr)
- [parents62.org](http://parents62.org)
- ...

Et plein d'autres initiatives dont un café-parents dans diverses localités, renseignez-vous auprès de votre mairie.

Consultations de lactation le mardi et le jeudi : prendre RDV au secrétariat de Pédiatrie au 03 21 99 30 24.

## Livret de famille

Si le jour de votre sortie, vous n'avez pu récupérer votre livret de famille et/ou actes de naissance, merci de contacter le secrétariat maternité au 03 21 99 33 33 poste 4242, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h.



## Horaires de visites

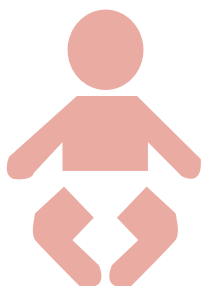
15h-19h, 24/24 pour le(la) conjoint(e) (en chambre particulière).



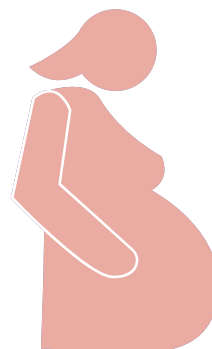
Toute l'équipe de la maternité vous souhaite un bon séjour et vous félicite.

A bientôt !!

# Pour votre entrée en maternité merci de prévoir le trousseau suivant



## POUR BÉBÉ



## POUR MAMAN

- 1 brumisateur
- 1 maillot de bain  
2 pièces (salle nature  
uniquement)

### Pour le séjour :

- 4 chemises coton ou bodies
- 2 brassières - 4 pyjamas
- 3 paires de chaussettes
- 2 turbulettes ou gigoteuses
- 1 thermomètre de bain
- 4 serviettes de toilette
- 1 peigne
- 4 bavoirs
- liniment oléo-calcaire
- savon/shampoing pour bébé
- huile de massage (1)
- une lime à ongles en carton
- 1 doudou (**attention il ne doit pas être placé à la tête du bébé**)
- 1 petite couverture polaire (pour le peau à peau)

### Pour le séjour :

- nécessaire de toilette
- serviettes de toilette + gants
- serviettes périodiques
- sous-vêtements ou slips jetables
- 2 soutiens-gorge d'allaitement
- coussinets d'allaitement
- linge de rechange (**jour et nuit**)
- bas de contention (si prescription)
- pantoufles
- cousin d'allaitement...
- stylo



Pensez à couper les étiquettes et tout laver avant de mettre dans la valise.  
L'usage de la tétine est déconseillé les premières 48h et en cas d'allaitement maternel.

(1)

### HUILE DE MASSAGE

#### Recette :

1/3 huile de colza  
2/3 huile de  
tournesol bio  
1ère pression  
à froid

A conserver 6 mois  
dans un flacon à  
l'abri de la lumière.





## Pour la sortie :

- 1 tenue complète avec bonnet
- 1 siège auto
- 1 nid d'ange ou autre adapté au siège auto

## Pour le retour à la maison :

Prévoyez l'achat des couches.

Concernant le tire-lait une ordonnance vous sera systématiquement remise à la sortie.

Si vous n'avez pas choisi d'allaiter, ne prévoyez l'achat du lait qu'en fin de séjour (tolérance du bébé).







# Fiche d'inscription pour la préparation à la naissance

## À remettre au secrétariat

Nom marital : .....

Nom de naissance : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Téléphone fixe : .....

Téléphone portable : .....

Date prévue de votre accouchement : .....

Avez-vous des enfants :  oui  non  
si oui, combien : .....

Type de préparation envisagée (au choix) :

Classique  Jeudi  Vendredi

Sophrologie  Jeudi

Hypnose  Vendredi

Haptonomie

### Information :

Les sages-femmes vous contacteront par téléphone pour vous indiquer la date de votre première séance qui se déroulera au 2ème étage près du service de maternité.

# BÉBÉ EST EN ROUTE...



# Fiche d'inscription à la piscine

## À remplir par la future maman

Nom marital : ..... Nom de naissance : .....

Prénom : ..... Age : .....

Numéro de téléphone : ..... Ville : .....

Profession : .....

Le terme prévu de ma grossesse est le : .....

Nom du médecin ou de la sage-femme qui suit ma grossesse :  
.....

J'ai peur de mettre la tête sous l'eau : oui  non

J'ai un problème particulier pendant ma grossesse : oui  non

Si oui, lequel ?  
.....

## À remplir par la sage-femme

Terme de la grossesse à la première séance : .....

Terme de la grossesse à la dernière séance : .....

Certificat médical

Séance	Date	TA	Séance	Date	TA
1			5		
2			6		
3			7		
4			8		



# Quelques notes personnelles



# Service de GYNÉCOLOGIE-OBSTÉTRIQUE

## ▶ Gynécologie et obstétrique 03 21 99 30 21

Dr CALISTRU Olga	Dr DELL'ORO Mathilde	Dr MORGAND Caroline
Dr SICOT Bérengère		

## ▶ Gynécologie et obstétrique / Sénologie 03 21 99 34 86

Dr AGUIAH Amel Gildas	Dr CASTELLIER Céline	Dr QUEMENER Julie
-----------------------	----------------------	-------------------

## ▶ Gynécologie et obstétrique 03 21 99 37 42

Dr AGUIAH Amel Gildas	Dr GONJI Marwa	Dr DELOIZY Jean-Jacques
Dr MAGRI Keith	Dr PICCARDINO Olivier	

## ▶ Encadrement

RUELLE Hélène Faisant fonction de Cadre Supérieur de santé	MACREZ Sabrina Faisant fonction de Cadre de santé	PILON Nathalie Sage-femme référente Bloc obstétrical cs. gynéco.
--	---	--

## ▶ Sages-femmes - consultations prénatales et échographies 03 21 99 30 21

BIGOT Frédérique (cs et écho)	LEPRETRE Aurélie (cs)	CLEMENT Nicolas (cs et écho)
JEANSON Delphine (cs)	NOWAKOWSKI Amandine (cs)	DHIEUX Céline (écho)

## ▶ Sages-femmes - bloc obstétrical et maternité

ALGLAVE Philippe	DHIEUX Céline	LEPRETRE Aurélie
BAILLET Clémence	DORNIER Marie	MALFOY Audrey
CARON Charlotte	HUCK Daisy	MATHON Emilie
CARON Léa	JEANSON Delphine	ROUTIER Audrey
CAROUX Alice	LECOMTE Amélie	SERGENT Marie-Hélène
CLEMENT Nicolas	LEDEZ Laetitia	TAHON Lucie
DELACROIX Sophie	LEFEBVRE Corentine	TURKIEWICZ Delphine

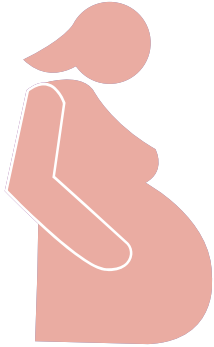
## ▶ Aide à l'arrêt du tabac 03 21 99 39 50

## ▶ Consultation préanesthésique 03 21 99 30 28

## ▶ Consultation lactation 03 21 99 30 24



## Service de GYNÉCOLOGIE-OBSTÉTRIQUE



Pour ouvrir vos droits maternité,  
pensez à mettre à jour votre  
carte vitale sitôt la déclaration  
de grossesse effectuée  
auprès de l'Assurance Maladie.



### URGENCES :

les admissions de jour comme de nuit se font par les urgences,  
tél: 03 21 99 30 70.



