



ACCUEILLIR

Devenir maman à la maternité de l'hôpital Louis-Mourier

92700 COLOMBES

LOUIS-MOURIER

ASSISTANCE
PUBLIQUE



HÔPITAUX
DE PARIS



www.aphp.fr

Sommaire

Bienvenue
à la maternité de l'hôpital
Louis-Mourier _____ 3

Présentation de la maternité
et de l'équipe _____ 4

Votre suivi de A à Z _____ 6

La prévention
des maladies infectieuses
pendant la grossesse _____ 9

Le jour J _____ 13

Votre valise _____ 14

Votre séjour _____ 15

Conseils de sortie _____ 18

Si vous accouchez
prématurément _____ 17

Infos pratiques _____ 20

Mes notes & questions _____ 23



Devenir maman
à la maternité
de Louis-Mourier, AP-HP

En chiffres :

3 500 accouchements,

7 salles d'accouchements

3 salles de pré-partum

68 lits d'hospitalisation,

Berceaux :

12 en unité pédiatrique

6 en unité kangourou

15 en soins intensifs

10 en réanimation néonatale





Bienvenue à la maternité de l'hôpital Louis-Mourier

Choisir sa maternité est une décision importante : c'est le lieu où vous allez donner naissance à votre bébé et vivre un moment unique.

La maternité de type III de l'hôpital Louis-Mourier, AP-HP, vous accueille dans des locaux récents, avec des chambres individuelles, toutes équipées d'une salle d'eau avec douche et d'un espace dédié au change et au bain de bébé, pour profiter pleinement des premiers moments avec votre enfant.

Parce que chaque grossesse est unique, l'équipe médicale et paramédicale offre un accompagnement individualisé aux futurs parents. Dès le 1^{er} trimestre, nous proposons un suivi de votre grossesse en collaboration avec votre médecin ou sage-femme de ville, en fonction des facteurs de risque et de vos souhaits.

La maternité rassemble toutes les compétences professionnelles et les équipements nécessaires à votre suivi : échographie, diagnostic anténatal, consultations, monitoring fœtal, bilans sanguins. Les sages-femmes proposent des cours de préparation à la naissance et à la parentalité, des rencontres pour les parents de jumeaux et plus.

L'équipe de la maternité vous aide à mieux vivre votre grossesse : soutien à l'arrêt du tabac, prévention des infections, suivi pour l'équilibre d'un diabète gestationnel, acupuncture pour les douleurs ostéo-articulaires, les problèmes de digestion et les troubles du sommeil, suivi psychologique.

En cas de complication ou de grossesse à risque, nous assurons une prise en charge spécialisée de haut niveau. **Centre périnatal de type III, la maternité de l'hôpital Louis-Mourier dispose d'une néonatalogie et réanimation néonatale, ainsi que d'une réanimation adulte.**

Notre philosophie est de respecter la physiologie autant que possible, y compris au moment de l'accouchement, avec la limitation de l'ocytocine, des épisiotomies, des césariennes, une baignoire de dilatation, la possibilité de postures d'accouchement physiologique, un soutien à l'allaitement de votre bébé. Des référentes en lactation sont à votre disposition. Enfin, pour assurer votre accueil et votre accompagnement en toute sécurité, l'équipe de la maternité de l'hôpital Louis-Mourier composée de médecins gynécologues-obstétriciens, chirurgiens, sages-femmes, pédiatres, anesthésistes, infirmières, aide-soignantes, puéricultrices et auxiliaires de puériculture est présente 24H/24. Toutes les conditions sont réunies pour vivre en toute sérénité les premiers jours de votre bébé.

L'équipe de la maternité

EN SAVOIR PLUS

Découvrez notre maternité sur hupnvs.aphp.fr/maternites

et sur Facebook  @hopitallouismourier

Une maternité à votre écoute

Située à la limite du Val d'Oise à Colombes, dans les Hauts-de-Seine, la maternité de l'hôpital Louis-Mourier, AP-HP, est un établissement de type III qui assure **3500 accouchements par an**.

Elle dispose d'une unité de réanimation néonatale et de soins intensifs permettant la prise en charge des grossesses à haut risque (GHR) et des nouveau-nés nécessitant une surveillance particulière, d'un Centre de Diagnostic AntéNatal (DAN) où peuvent être détectées avant la naissance les pathologies touchant l'enfant à naître afin d'établir un pronostic fœtal.

Accoucher à Louis-Mourier, c'est avant tout l'assurance de rencontrer une équipe de professionnels à votre écoute, engagée dans l'accompagnement des parents et des nouveau-nés. C'est aussi la possibilité de bénéficier d'un suivi de grossesse à l'hôpital en collaboration étroite avec le réseau des professionnels de la ville, pour une prise en charge optimale.

L'équipe

Les sages-femmes

Elles sont vos interlocutrices privilégiées en début de votre grossesse. Vous les rencontrez lors de l'entretien d'orientation avant 12 semaines et éventuellement pour la consultation du post-partum. Présentes durant votre suivi de grossesse, votre préparation à la naissance, en salle de naissance et en suites de couches, elles assurent votre suivi médical, votre accouchement et vous accompagnent vers la parentalité. Elles travaillent en collaboration étroite avec les gynécologues-obstétriciens vers qui elles vous orientent lorsque la situation médicale le requiert.



Les médecins

Gynécologues-obstétriciens, anesthésistes-réanimateurs, pédiatres, assurent votre suivi médical et celui de votre enfant.

Ils sont présents 24 h/24 afin de garantir la sécurité de votre prise en charge.



Infirmières, puéricultrices, aides-soignantes et auxiliaires de puériculture

Elles vous accueillent lors de votre suivi de grossesse, réalisent vos soins et ceux de votre bébé, et vous prodiguent des conseils.

Les psychologues

La maternité est une période riche en bouleversements. La psychologue pourra vous recevoir en consultation si vous souhaitez partager vos questionnements ou vos émotions.

Les assistantes sociales

Si vous avez besoin d'un accompagnement social, n'hésitez pas à en parler à votre sage-femme ou votre médecin, qui pourra vous orienter vers les assistantes sociales du service.

Les diététiciennes

Lors de réunions d'information ou en entretiens personnalisés, elles vous conseillent sur votre régime alimentaire et assure entre autres le suivi des cycles glycémiques pour les femmes présentant un diabète.

Les secrétaires

Elles assure le secrétariat de chaque secteur : suites de couches, grossesses pathologiques, diagnostic anténatal et gynécologie.

L'équipe d'encadrement

Des sage-femmes coordonnatrices et cadres de santé sont chargés d'organiser au mieux les différents secteurs de soins et de répondre à vos interrogations



Votre suivi de grossesse de A à Z Une offre de soin complète

Dans le cadre de vos démarches administratives, afin de convenir d'un premier rendez-vous pour une inscription, il vous faudra vous rapprocher du bureau des rendez-vous situé en secteur de consultations au 1^{er} étage le plus tôt possible, dès le premier trimestre de la grossesse du lundi au vendredi de 9h à 16h30. Tél. 01 47 60 61 00

Lors de cette inscription, un rendez-vous avec une sage-femme d'orientation vous sera donné. Durant cet entretien de 30 minutes, la maternité et son offre de soins vous seront présentées. Ce rendez-vous permettra de personnaliser votre suivi (en ville, par un professionnel du réseau avec lequel nous travaillons en étroite collaboration ou à l'hôpital, en fonction de vos antécédents médicaux).

Il vous sera remis **un calendrier de grossesse** organisant toutes vos consultations et **une chemise** pour rassembler vos documents.

À cette occasion, vous devez vous munir des documents suivants :

- Bilans et échographies déjà réalisés,
- Comptes-rendus des examens médicaux et chirurgicaux,
- Carte de groupe sanguin,
- Carnet de vaccination,
- Justificatif de domicile ou certificat d'hébergement
- Pièce d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou attestation sécurité sociale (AME, CMU...)
- Attestation mutuelle

Les consultations de suivi de grossesse

Dans le cas d'un suivi en ville, à partir du 4^e mois, il est conseillé de programmer un entretien prénatal précoce avec une sage-femme en ville. Selon le parcours de suivi de grossesse établi avec la sage-femme en consultation d'orientation, vous pourrez bénéficier d'un suivi médical personnalisé, mensuel ou plus rapproché si besoin, par les sages-femmes et médecins de l'équipe.

7 consultations obstétricales obligatoires sont prévues pendant la grossesse. elles sont **prises en charge à 100% par la sécurité sociale**, à partir du 4^e mois. Le suivi de votre grossesse peut être réalisé en ville ou à l'hôpital.



Lors de chaque consultation à l'hôpital, l'équipe contrôle votre poids, votre pression artérielle et une analyse d'urine est réalisée. Le praticien écoute les bruits du cœur du bébé, surveille sa croissance, et peut réaliser un examen vaginal. Il prescrit et vérifie les examens complémentaires, certains bilans sanguins peuvent être réalisés en laboratoire de ville.

Lors de l'ouverture de votre dossier médical, la sage-femme déterminera avec vous un suivi personnalisé pour votre grossesse après analyse des résultats des bilans et échographies réalisés.

Deux possibilités :

1 - Suivi en ville pour une grossesse normale jusqu'au 8^{ème} mois en collaboration étroite avec la médecine de ville puis relai avec l'équipe de l'hôpital Louis-Mourier pour la fin de votre grossesse à partir de 35 semaines d'aménorrhée

2 - Suivi de toute votre grossesse à l'hôpital Louis-Mourier dans le cas d'une grossesse à risques.

Les échographies

Les femmes suivies au sein de l'établissement peuvent également réaliser leur surveillance échographique en fonction des disponibilités. Classiquement, 3 échographies (12, 24, 32 semaines d'aménorrhée) sont faites durant la grossesse. En cas de nécessité médicale, le praticien pourra vous prescrire des échographies complémentaires.

Le test de dépistage prénatal de trisomie pris en charge par la sécurité sociale, est prescrit à la maternité de Louis-Mourier.

Ce test se fait avec une simple prise de sang et permet de diagnostiquer avec une grande fiabilité si un fœtus est porteur de trisomie 21. Comme tout diagnostic anténatal, ce test est facultatif.

La consultation d'anesthésie

Elle est à prévoir **dès 36 semaines**

d'aménorrhée. Lors d'un rendez-vous individuel, en consultation d'anesthésie, (hall principal de l'hôpital, accès n°5) l'anesthésiste vous reçoit afin d'évoquer vos attentes concernant la prise en charge de la douleur, et les possibilités qui s'offrent à vous en fonction de votre dossier médical. Il ou elle pourra vous examiner. Pour plus de renseignements consultez le site internet de la maternité de Louis-Mourier.





La préparation à la naissance

Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité sont remboursées au nombre de 8 par la sécurité sociale. Six séances d'1h30 vous sont proposées à la maternité de Louis-Mourier.

Les sages-femmes de la maternité sont ravies de recevoir les couples, en petits groupes, afin de les accompagner au mieux vers la naissance de leur enfant. **Un entretien prénatal précoce, individuel ou en couple,** vous sera également proposé pour répondre à vos questions, discuter de vos besoins ou de vos envies concernant la grossesse, la naissance, l'arrivée de bébé à la maison.

Un atelier de portage du bébé vous sera proposé au cours de votre séjour au sein de la maternité.

Des visites de la maternité ont lieu le mardi après-midi pour vous familiariser avec les locaux.

Des réunions pour les pères

Des séances de préparation à la parentalité sont proposées spécifiquement aux futurs pères qui le souhaitent car même si les pères sont les bienvenus aux cours de préparation à l'accouchement, il n'est pas toujours aisé pour eux de se libérer en journée, ou encore de poser des questions à une sage-femme entourée de femmes, ni à sa propre compagne....

C'est pour cette raison qu'**une soirée tous les 2 mois** leur est consacrée. Une sage-femme-homme lui-même père de famille, animera ce moment détendu et très convivial afin de les rendre incollables sur la grossesse et la paternité. Renseignez-vous sur les dates auprès du bureau des rendez-vous ou sur le site internet de la maternité.



La grossesse n'est pas une maladie. Elle est néanmoins souvent accompagnée de désagréments divers comme les **lombalgies, troubles du sommeil, nausées...**

Les thérapeutiques médicamenteuses étant limitées en cours de grossesse, des professionnels diplômés vous reçoivent en consultation. **Des documents d'information** sont également disponibles sur notre site internet ou dans le service de consultation.



La consultation post natale

6 à 8 semaines après la naissance de votre enfant, vous pourrez faire le point avec le professionnel qui vous a suivi lors de la grossesse, sur votre état de santé, la contraception, le vécu de votre accouchement, les difficultés rencontrées, la reprise de la sexualité... Vous pourrez être orientée vers un réseau de professionnels en fonction de vos besoins ? PMI (Protection Maternelle infantile), consultantes en lactation, pédiatres, gynécologues et sages-femmes libérales...



La prévention des maladies infectieuses pendant la grossesse

Pendant la grossesse, plusieurs virus, bactéries ou parasites peuvent avoir un impact sur la grossesse et le futur bébé.

Voici quelques conseils simples pour les éviter :

- **Être à jour de ses vaccinations** (rubéole, rougeole, varicelle, coqueluche) ; **penser à vous faire vacciner contre la grippe quand cela est recommandé.**
- Respecter des mesures d'hygiène de base, valables dans tous les cas :
 - se laver les mains, particulièrement au moment des changes
 - ne pas utiliser les couverts et les verres d'un autre enfant

Règles d'hygiène à respecter :

- **Marcher, faire de l'exercice régulièrement**
- **Cuire soigneusement** les aliments crus d'origine animale (viandes, poissons) ; en particulier, le steak haché doit être cuit à cœur ;
- **Laver soigneusement** les légumes crus et les herbes aromatiques ;
- **Conserver** les aliments crus (viande, légumes, etc.) séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés ;
- Après la manipulation d'aliments non cuits, **se laver les mains** et nettoyer les ustensils de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments ;
- **Nettoyer fréquemment et désinfecter** ensuite avec de l'eau javellisée votre réfrigérateur ;
- **Réchauffer soigneusement** les restes alimentaires et les plats cuisinés.



Voici quelques conseils simples pour les éviter :

Varicelle

Maladie la plus souvent bénigne de l'enfance, cette maladie virale peut avoir des conséquences si elle est acquise pendant la grossesse :

1^{er} trimestre : risque de malformation très rare

3^{ème} trimestre : risque de varicelle maligne du nouveau-né

Pendant toute la grossesse : risque d'infection pulmonaire grave de la mère

Précautions :

Si vous avez eu la varicelle, le risque de deuxième varicelle est très faible, mais ne faites pas les soins de l'enfant malade.



Si vous ne vous souvenez pas l'avoir eu, deux possibilités :

- **Vous avez fait une forme avec peu de lésions et elle est passée inaperçue :** le risque de deuxième varicelle est très faible, mais ne vous occupez pas d'un enfant malade.
- **Vous ne l'avez jamais eue :** vous risquez de faire une varicelle.
- En cas de contact avec une personne malade, contactez votre médecin ou votre sage-femme.
- Vous pouvez être vaccinée contre la varicelle après l'accouchement.

Rubéole

Maladie rare en France, elle peut avoir des conséquences dramatiques en cas d'infection au premier trimestre de la grossesse. Elle peut se manifester par une éruption cutanée et de la fièvre.

Votre médecin ou votre sage-femme vous prescrira des sérologies rubéole au cours de votre grossesse, conformément aux recommandations.

La vaccination contre la rubéole est recommandée après la grossesse si le résultat de votre sérologie est négatif. Si vous avez déjà eu deux vaccinations ou si vous avez déjà une sérologie positive, aucun contrôle n'est nécessaire.



Toxoplasmose

Ce parasite est notamment présent dans les viandes mal cuites et la terre (légumes mal lavés). Il peut entraîner des malformations, particulièrement au premier trimestre de la grossesse.

Le dépistage de la toxoplasmose est obligatoire en France. Votre médecin ou votre sage-femme vous prescrira des sérologies, conformément aux recommandations, au cours de votre grossesse.

Précautions :

Si votre sérologie est négative, voici les mesures à appliquer :

- **bien cuire les viandes ;**
- **bien laver les légumes ;**
- **bien se laver les mains**

après la manipulation d'aliments
et/ou la manipulation d'excréments de chats.



Si vous attrapez la toxoplasmose, votre médecin vous prescrira des antibiotiques et organisera une surveillance adaptée à votre situation.

Cytomégalovirus (CMV)

Ce virus est très répandu chez les enfants de moins de 3 ans.

En cas d'infection pendant la grossesse, il peut parfois entraîner des complications foetales, telles que des troubles auditifs, voire entraîner des conséquences neurologiques graves.

Ce virus est présent dans les sécrétions corporelles (urines, salives, larmes). Pour éviter de l'attraper, il faut donc bien respecter les mesures d'hygiène de base.

Précautions :

- **se laver les mains**, particulièrement au moment des changes ;
- **ne pas utiliser les couverts et les verres d'un autre enfant ;**
- **ne pas embrasser un enfant sur la bouche ;**
- **éviter les contacts rapprochés.**

Et ne pas embrasser des personnes malades.



Si vous attrapez le cytomégalovirus, votre médecin organisera une surveillance adaptée à votre situation.

Listéria

Cette bactérie peut entraîner de la fièvre et des complications obstétricales (fausses couches, accouchements prématurés...). Elle n'induit pas de malformations. Devant toute fièvre chez la femme enceinte, votre médecin ou votre sage-femme évoquera le diagnostic et pourra vous donner des antibiotiques.

Précautions : Éviter la consommation de :

- eau trop chargée en sodium, privilégier les eaux plates
- sodas
- fromages à pâte molle au lait cru (choisir des fromages pasteurisés et enlever la croûte avant consommation), fromages vendus râpés
- poissons fumés
- graines germées crues (soja, luzerne, alfafa ...)
- produits de charcuterie cuite (pâté, rillettes, produits en gelée, jambon cuit)
- produits de charcuterie crue consommés en l'état. Les faire cuire avant consommation (ex : lardons, bacon, jambon cru)
- produits achetés au rayon traiteur
- coquillages crus, surimi, tarama.

Coqueluche

La coqueluche est une infection respiratoire due à une bactérie.

Elle est très contagieuse et se transmet par la toux des personnes infectées.

Les formes graves de coqueluche surviennent surtout chez le nourrisson, nécessitant souvent l'hospitalisation.

Précautions :

La vaccination de l'entourage du nourrisson est importante.

L'efficacité du vaccin n'est pas définitive, les rappels de vaccins sont nécessaires.

Demandez à vos proches de consulter leur médecin afin de vérifier leur état vaccinal.

PRATIQUE

D'autres virus, parasites, bactéries ou parasites peuvent compliquer la grossesse, bien que cela soit rare. N'hésitez pas en parler à votre médecin ou votre sage femme.

- Demandez un avis avant tout voyage en zone tropicale.
- Soyez à jour dans vos vaccinations.
- Consultez en cas de fièvre, d'éruption ou en cas de contact avec des personnes malades.

Pour toute question :

- Consultation voyage à l'hôpital Louis-Mourier 01 47 60 67 71
- infections-grossesse.com
- hupnvs.aphp.fr/maternites

Le jour J

Quand venir à la maternité?

Beaucoup de mamans se demandent si elles sauront identifier le « bon moment », pour se présenter aux urgences obstétricales. Sachez que vous devez vous présenter aux urgences, dans l'une ou l'autre des situations suivantes :

- **contractions rapprochées toutes les 5 minutes**
- **perte ou doute sur une perte de liquide amniotique**
- **perte de sang**
- **crainte sur une diminution des mouvements de votre enfant**
- **fièvre supérieure à 38,5°**
- **maux de tête, bourdonnement d'oreilles, tâches noires devant les yeux**
- **chute**

Il n'y a pas de consultations inutiles. Vous pouvez joindre les urgences obstétricales en cas d'interrogation, néanmoins aucune consultation ne pourra être faite par téléphone. **Avant votre venue, pensez à vous munir de votre dossier et ôtez vos bijoux, votre vernis.**

Où se présenter? Les urgences obstétricales sont ouvertes 24 h/24.

Elles se trouvent au rez-de-chaussée de la Maternité. Un affichage vous permet de vous orienter facilement.



Que prendre en salle de naissance?

Préparez un petit sac pour rassembler vos effets nécessaires en salle d'accouchement :

- **Pour votre enfant** : bodys (naissance et 1 mois), pyjamas (naissance et 1 mois), chaussettes, bonnet, gigoteuse.
- **Pour vous** : un vaporisateur d'eau, de la lecture, de la musique.



Votre valise

Pour vous

- 1 jeton pour le placard (type jeton de caddie)
- nécessaire de toilette
- Pour l'allaitement : soutien-gorge d'allaitement, coussinets, crème préventive pour les crevasses, coussin d'allaitement
- 6 slips à usage unique
- protections périodiques spéciales nuit

Pensez à enlever vos bijoux, piercing éventuel, vernis à ongles, lentilles de contact et à limiter au maximum les objets de valeur.

Pour votre bébé

Pour le séjour :

- 1 bonnet en coton
- 6 bodys en coton
- 3 pyjamas
- des chaussettes
- 1 gigoteuse, pas de couverture
- 1 thermomètre électronique
- couches 1^{er} âge
- carrés de coton (2 à 3 paquets)
- savon, shampoing hypoallergénique
- crème pour le corps « cold cream » (pas de lait)
- sérum physiologique unidoses
- **En fonction de la saison : vêtements plus chauds (gilet de laine, etc)**

La liste ci-dessus est indicative, vous pouvez la modifier à votre convenance sachant que **la durée de séjour est de 2 à 4 jours en fonction du mode d'accouchement et de votre état de santé.**



Pour la sortie :

- 1 tenue pour la sortie
- Et en fonction de votre mode de transport
 - siège auto dos à la route
 - poussette ou landau approprié



Papiers administratifs

- pièce d'identité, passeport ou carte de séjour en cours de validité
- carte vitale et attestation ou prise en charge Aide Médicale de l'État (AME)
- livret de famille et/ou reconnaissance anticipée si faite
- justificatif de domicile
- votre calendrier de grossesse avec étiquettes IPP



Votre séjour en maternité



L'hospitalisation

Lors de votre accouchement, les sage-femmes suivront votre travail en respectant votre projet de naissance. L'anesthésiste posera la péridurale.

En cas de pathologie durant le travail, la sage-femme fait appel au médecin.

Après la naissance, votre bébé sera placé

sur vous en peau à peau et la 1^{ère} mise au sein sera effectuée si vous le souhaitez.

En cas de césarienne, le papa peut y assister avec l'accord des médecins. Après la naissance de votre bébé, il pourra accompagner la sage-femme pour les premiers soins du nouveau-né. Vous resterez sous surveillance 2 heures en salle de soins post-interventionnels.

Dans le cas d'un accouchement par voie basse, après avoir bénéficié d'une surveillance rapprochée pendant les 2 heures suivant l'accouchement, vous et votre enfant serez installés en service de suites de couches.

Vous rencontrerez quotidiennement l'aide-soignante, l'infirmière, la sage-femme et l'auxiliaire de puériculture. Elles vous prodigueront des soins et conseils.

La durée de votre séjour est en moyenne de 2 à 3 jours pour un accouchement par voie naturelle, et de 4 jours pour une césarienne.

Si vous avez un régime alimentaire particulier, faites nous en part dès votre admission.

Une réunion de préparation à la sortie vous sera proposée pendant votre séjour, animée par une puéricultrice et une auxiliaire de puériculture.

Les premiers jours de votre bébé

L'examen du nouveau-né est réalisé le jour de la naissance par la sage-femme, et renouvelé à J+2 par le pédiatre. Le poids du bébé est surveillé quotidiennement, ainsi que sa bilirubine afin de traiter l'ictère (jaunisse) le cas échéant.

Le pédiatre est présent 24 h/24 au sein de l'établissement. Il prescrit les examens complémentaires de votre enfant si besoin.

Le nécessaire pour votre enfant vous sera fourni : couches, vitamines, coton, nécessaire pour soins de cordon, sérum physiologique, lait en cas d'allaitement artificiel.

Les équipes bénéficient de **formations en allaitement** pour vous accompagner au mieux.



La Récupération Accélérée Après une Césarienne (RAAC)

Si vous bénéficiez d'une césarienne programmée à l'hôpital Louis-Mourier où vous serez soignée par une équipe périnatale pluridisciplinaire, vous pouvez bénéficier du programme de «récupération accélérée». Cela vise à **vous rendre votre autonomie en quelques heures après la naissance** et vous permettre de vous occuper pleinement de votre bébé. Ce programme nécessite votre pleine adhésion et participation. N'hésitez pas à poser toute question à l'obstétricien, l'anesthésiste ou la sage-femme.

La nurserie

Les bains sont réalisés dans cet espace en fonction de l'heure de naissance de votre bébé.



Les chambres

Toutes les chambres sont individuelles. Elles disposent d'une salle de douche privée, et d'un coin nurserie pour que l'ensemble des soins de votre enfant puissent être réalisés en toute intimité. Un lit accompagnant peut être ajouté pour le papa pour la première nuit dans le cadre du respect de la charte des pères.

Les chambres mère-enfant de l'unité kangourou

Une unité de 6 lits mère-enfant, unité Kangourou, vous permet d'être hospitalisée avec votre bébé malade ou fragile.

Les visites

Pour favoriser le repos des mamans, le bon déroulement des soins, et le bien-être des nouveau-nés, veuillez prendre connaissance des horaires et restrictions de visites : La présence des pères est autorisée en dehors des horaires de visite dès 7h. Visites autorisées entre 13h et 20h. **Enfants non autorisés, hormis les frères et sœurs.** Visites limitées à 2 personnes simultanées par chambre. En période hivernale, il est conseillé de limiter les visites au maximum (risque infectieux majoré).

Si vous accouchez prématurément

La maternité de l'hôpital Louis-Mourier de type III disposant d'une unité de 10 berceaux individuels de réanimation néonatale, 14 de soins intensifs et 14 de néonatalogie est en mesure de prendre en charge les enfants nés à partir de 24 semaines d'aménorrhée.

Les équipes médicales et paramédicales seront à votre disposition pour vous accompagner tout au long du séjour de votre enfant.



La Parent'aise

C'est une salle dédiée aux parents d'enfants prématurés pour leur permettre de se détendre. Ils disposent d'une kitchenette, d'un salon pour des échanges entre parents et de quelques jeux pour les frères et sœurs.



État-civil

La déclaration de naissance doit se faire dans les 5 jours suivant la naissance. Les week-ends et jours fériés prolongent ce délai.

Pensez à apporter votre livret de famille si vous en avez déjà un et la reconnaissance anticipée de paternité le cas échéant à la mairie de Colombes.



Votre sortie

Votre séjour en maternité va durer de 2 à 4 jours selon le déroulement de votre accouchement. Si vous souhaitez une sortie précoce, elle doit être anticipée en prenant en contact avec une sage-femme libérale pendant la grossesse. Parlez-en dès le premier jour de votre accouchement à la sage-femme du service.



Les sorties se font en général avant 13h sauf si des examens complémentaires sont à récupérer pour le nouveau-né ou sa maman. Le carnet de santé de votre enfant, vos ordonnances respectives et une liste de coordonnées de professionnels utiles vous seront délivrés à ce moment. La date et l'heure de sortie vous seront confirmées par la sage-femme.

A noter : Tous les mardis et jeudis de 14h30 à 15h, une puéricultrice vous accueille au petit salon (1^{er} étage) avec votre bébé et le papa, pour une réunion, d'information et de préparation à la sortie.

Conseils pour votre retour à la maison

Les lochies, le périnée, la cicatrice de césarienne

Vous pouvez avoir un mini retour de couches vers le 15^{ème} jour. Toutefois, le retour de couches a lieu généralement 6 à 8 semaines après votre accouchement. Si vous allaitez exclusivement, le retour de couches peut être différé.

Si vous avez eu une épisiotomie ou une déchirure, vous devez continuer les soins d'hygiène quotidiens et changer de serviette régulièrement. En cas de problème, vous pouvez venir consulter aux urgences de la maternité.

Si vous avez eu une césarienne, les fils et ou les agrafes doivent être retirés sur prescription médicale après la sortie.

Votre accompagnement

Le Programme d'Accompagnement Du Retour à Domicile (PRADO) organisé par la sécurité sociale, permet le passage d'une sage-femme libérale à votre domicile. Cette visite est l'occasion de vérifier l'état de santé de la maman et du bébé et de prodiguer des conseils : allaitement, soins...

La contraception

L'ovulation peut survenir avant le retour de couche ou pendant l'allaitement.

Il est essentiel d'avoir une contraception adaptée et efficace. Si vous le souhaitez, Elle vous sera prescrite pendant votre séjour en maternité, avant la sortie.

Vous pourrez également en parler lors de la visite post-natale avec le médecin ou la sage-femme qui est planifiée 6 à 8 semaines après l'accouchement, ou en consultation de **planning familial**.

Ne restez pas isolée!

Pour un soutien à l'allaitement, ou toutes autres questions sur votre bébé, vous pouvez consulter une sage-femme libérale, une consultante en lactation ou encore la Protection Maternelle et Infantile (PMI) de secteur.



À la maison, quand consulter?

- Si vous avez de la fièvre > 38°, prise au thermomètre.
- Si vos seins sont rouges et douloureux.
- Si vous constatez des changements au niveau de la cicatrice (périnée ou césarienne), une augmentation de la douleur, une rougeur ou un écoulement.
- Si les pertes vaginales deviennent malodorantes.
- Si vous avez mal en urinant.
- Si vos jambes deviennent gonflées, rouges, voire douloureuses.

Cette liste est donnée à titre d'exemple. L'assurance maladie prend en charge votre suivi médical à 100 % pendant 12 jours après l'accouchement.

Mémo rendez-vous

- **Si vous avez des anticoagulants, des fils ou des agrafes à retirer** après la sortie, pensez à prendre contact avec une infirmière libérale pour qu'elle puisse intervenir dès le jour de votre retour à domicile.
- **Avant l'âge d'un mois**, votre bébé doit être vu par un pédiatre ou un médecin traitant.
- **6 à 8 semaines après votre accouchement**, prenez rendez-vous pour une visite post-natale en ville ou à l'hôpital.
- **La rééducation périnéale** sera prescrite si nécessaire lors de cette visite. N'hésitez pas à évoquer vos problèmes de fuites urinaires s'il y en a.
- **Si vous avez accouché par césarienne**, il vous faudra prendre rendez-vous, dans un délai de 6 semaines, avec l'obstétricien qui l'aura pratiqué au 01 47 60 61 00.



Rappels :

Le congé maternité

Pour le 1^{er} et 2nd enfant : 16 semaines

Pour le 3^{ème} enfant : 26 semaines

Pour des jumeaux : 34 semaines

Pour des triplés : 46 semaines

Pour les pères : 11 jours consécutifs pour 1 enfant (jusqu'à 18 jours pour des naissances multiples) à prendre dans un délai de 4 mois après la naissance.



Les numéros utiles

Standard : _____ 01 47 60 61 62

Accueil Maternité et urgences en gynécologie obstétrique : _____ 01 47 60 63 45

Bureau des rendez-vous et inscriptions : _____ 01 47 60 61 00

Consultations d'anesthésie : _____ 01 47 60 63 00

Explorations Fonctionnelles : _____ 01 47 60 61 00

Secrétariat obstétrique : Hospitalisation : _____ 01 47 60 65 44

 Suites de couches : _____ 01 47 60 67 34

Secrétariat gynécologie : _____ 01 47 60 69 26 ou 01 47 60 63 40

Secrétariat Diagnostic Anténatal : _____ 01 47 60 61 65

Secrétariat secteur social : _____ 01 47 60 63 46



Structures d'accompagnement après votre sortie

Autour de la grossesse et de l'enfant

- Réseau de Santé Périnatal Parisien (RSPP)
- Collectif Interassociatif Autour de la Naissance (CIANE)
- www.alloparentsbebe.org ou 0800 003 456 (numéro vert gratuit)

Allaitement

- SOS allaitement 0800 400 412 (numéro vert gratuit)
- Leche League, www.lllfrance.org
- Solidarilait, www.solidarilait.org
- CoFam, www.coordination-allaitement.org

Près de chez vous

- Sage-femme libérale
- Conseillère en lactation
- PMI : puéricultrice et auxiliaire de puériculture de secteur

À la maternité

- Sages-femmes, auxiliaires, puéricultrices, présentes 24 h/24 pour tout conseil téléphonique urgent au 01 47 60 63 45
- Psychologue
- Assistante sociale

Votre étiquette



Devenir maman
à la maternité
de Louis-Mourier, AP-HP

Colombes, 92



Mes notes & questions :





CONSULTATIONS DE LA MATERNITÉ de l'hôpital Louis-Mourier

Consultations en maternité - 1^{er} étage

Accueil en consultation du lundi au vendredi de 8h30 à 17h50

01 47 60 61 00 - consultation.gynecologie-obstetrique.lmr@aphp.fr

Maternité et Urgences gynécologiques et obstétriques

Bâtiment Maternité - RDC

Accueil 7j/7 et 24h/24

Accueil : 01 47 60 63 45

hupnvs.aphp.fr/maternites

@hopitallouismourier

LOUIS-MOURIER

ASSISTANCE PUBLIQUE  HÔPITAUX DE PARIS



www.aphp.fr