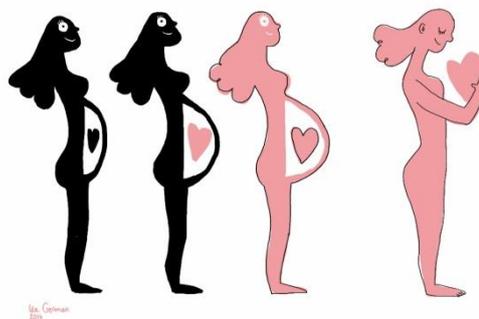




# GUIDE DE LA MATERNITE DE LA CLINIQUE DE L'ESSONNE



*Comment préparer au mieux votre suivi de grossesse  
et votre séjour à la maternité de la Clinique de l'Essonne ?*



## *Bienvenue,*

*Vous avez choisi d'accoucher à la Maternité de la Clinique de l'Essonne et toute son équipe est ravie de vous accueillir.*

*Nous vous remercions de votre confiance et nous espérons pouvoir contribuer à rendre unique le jour de la naissance de votre enfant. Ce guide a été conçu par l'équipe de la maternité afin de vous accompagner au mieux durant votre grossesse et afin de répondre à vos questions.*

*N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions afin que nous puissions nous améliorer continuellement.*



## *Bon séjour à la Clinique de l'Essonne*

*« Se découvrir, se regarder, se toucher, apprendre à se connaître après neuf mois d'attente..... Venir au monde... premier souffle, premier cri, premier regard sur le monde ; l'histoire de la vie au fil du temps. » Stéphanie Preïss, sage-femme.*

## Sommaire

<b>1<sup>ère</sup> Partie : Les principales étapes du suivi médical de votre grossesse</b> .....	3
Vous pensez être enceinte ? .....	3
La déclaration de grossesse .....	3
Les échographies .....	4
La planification de la consultation pré-anesthésiste.....	5
Les principales étapes et RDV de votre grossesse.....	6
<b>2<sup>ème</sup> partie : Votre suivi et votre accompagnement pendant et après la grossesse</b> .....	7
L'entretien prénatal précoce.....	7
Le projet de naissance.....	7
Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité.....	7
L'association Parentalité Douce.....	9
Les actions proposées.....	9
Vos droits et informations.....	13
<b>3<sup>ème</sup> partie : Présentation de la maternité de la Clinique de l'Essonne</b> .....	14
Qui sommes-nous ?.....	14
Présentation de l'équipe travaillant à la Maternité.....	15
Réseau PERINATIFSUD .....	16
La préinscription à la Maternité de la Clinique de l'Essonne .....	16
L'admission à la Maternité .....	16
Les frais d'accouchement.....	17
L'hébergement en chambre individuelle.....	17
<b>4<sup>ème</sup> Partie : Préparer et vivre son accouchement à la maternité</b> .....	18
Préparer la valise de maternité.....	18
Votre accouchement.....	19
A quel moment venir à la maternité ?.....	19
Le travail .....	19
Les salles de naissance.....	20
L'accouchement .....	20
L'accouchement par césarienne.....	20
L'accueil et les soins du nouveau-né pendant les premiers jours de vie .....	20
Le séjour dans le service.....	21
La déclaration de naissance à l'état civil .....	21
La sortie .....	22
Le retour à votre domicile .....	22
Deux rendez-vous indispensables .....	23
<b>5<sup>ème</sup> Partie : Coordonnées utiles</b> .....	24
Conseils pour un environnement plus sain .....	28
Règlement intérieur .....	29
Mes notes personnelles.....	30
<b>Plan d'accès</b> .....	31

# 1<sup>ère</sup> Partie : Les principales étapes du suivi médical de votre grossesse

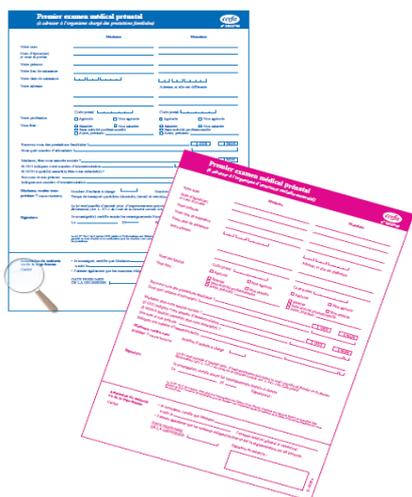
## Vous pensez être enceinte ?

La première consultation médicale avec votre gynécologue habituel ou votre sage-femme est un moment essentiel pour confirmer votre grossesse. Il s'agit d'une première consultation dont les objectifs sont de confirmer la grossesse, de calculer la date probable de début de grossesse et d'accouchement, d'évaluer les antécédents chirurgicaux-médicaux et obstétricaux, de diagnostiquer des anomalies éventuelles, de prescrire des examens complémentaires, de proposer un dépistage de certaines maladies (hépatite B, VIH, rubéole, toxoplasmose), d'informer, de conseiller et d'accompagner la future mère.

Durant votre grossesse, un suivi médical régulier est fortement souhaité. Si vous n'aviez pas de gynécologue-obstétricien ou de sage-femme, vous trouverez à la fin de ce guide la liste des professionnels travaillant avec la Clinique de l'Essonne et vers lesquels vous pourrez vous rapprocher.

Choisir un professionnel avec qui une relation de confiance peut s'installer est indispensable pour bien vivre sa grossesse et se préparer au mieux à accueillir son enfant. Il est important d'aborder avec le professionnel de santé ses habitudes de vie quotidienne (fumeur, traitement, problèmes de sommeil, hygiène de vie...), le contexte professionnel (métier, transports, stress, fatigue...) et familial (en couple, seule, enfants à charge, personnes ressources, etc...) ainsi que son état psychologique (anxiété, préoccupations liées à la grossesse...) et social (difficultés passagères ou durables).

En fonction de vos besoins, le professionnel de santé vous orientera vers d'autres professionnels pouvant vous aider et vous accompagner durant cette période particulière et importante qu'est la grossesse. Il s'agit en effet d'un temps donné qui permet aux futurs parents de se préparer matériellement et psychologiquement pour devenir parents. Une équipe pluridisciplinaire est à votre écoute.



## La déclaration de grossesse

A l'issue de l'examen médical de confirmation de votre grossesse, un formulaire de déclaration de grossesse vous est remis par votre médecin ou sage-femme. Ce document *Cerfa*, en trois volets intitulé «Premier examen médical prénatal » contient des éléments médicaux et socioprofessionnels qui sont à destination de la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) **volet rose** et les **deux volets bleus** doivent être envoyés à la CAF (Caisse d'Allocations Familiales) ou à la CMSA, ou à la SNCF, en fonction de l'organisme qui vous verse habituellement vos prestations.

Une assistante sociale est disponible dans l'établissement pour vous aider dans vos démarches, si nécessaire.

Nous vous invitons à mettre à jour votre carte vitale après avoir transmis ce document. La prise en charge à 100% est effective à partir du 6<sup>ème</sup> mois de grossesse. Selon l'application du tiers-payant, il est possible que vous ayez à avancer les frais liés aux soins et aux examens prénataux.

Ce document est indispensable pour la prise en charge à 100 % de vos frais d'accouchement. L'assurance maladie remboursera directement la maternité des frais d'accouchement sur la base des tarifs conventionnels. L'attestation 100 % maternité vous sera demandée à l'entrée dans l'établissement et pour tous vos examens prénataux. Vous devez la recevoir, la télécharger sur votre compte ameli ou l'imprimer sur les bornes de la CPAM à compter du 6<sup>ème</sup> mois de grossesse. Cette prise en charge à 100 % est valable jusqu'au 12<sup>ème</sup> jour après la date d'accouchement.

En fonction de votre situation, vous pouvez bénéficier de certaines prestations familiales. Nous vous invitons à vous renseigner auprès de votre Caisse d'Allocations Familiales :

- <http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/N156.xhtml>
- [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- <https://www.caf.fr/vies-de-famille/devenir-parent> (onglet grossesse)



Un guide intitulé « Je prépare l'arrivée de mon enfant » contient des informations utiles et des conseils que vous pouvez télécharger.

## Les échographies

Ces échographies permettent de surveiller le développement du bébé ; c'est pourquoi elles doivent **être réalisées à des dates précises** :

- **Echographie « du premier trimestre » :**

Cette première échographie s'effectue au cours du 3<sup>ème</sup> mois (11-13 semaines d'aménorrhée (SA)); elle a pour finalité de définir le terme de la grossesse ainsi que le nombre d'embryons. Vous effectuerez également les tests de dépistage combiné de la Trisomie 21.

- **Echographie « morphologique » :**

La deuxième échographie est à faire au cours du 5<sup>ème</sup> mois (22-24 SA) et est primordiale car elle permet de veiller au bon développement des organes du fœtus et d'analyser sa morphologie.

- **Echographie de « présentation » :**

La troisième échographie est à faire au cours du 7<sup>ème</sup> mois (32-34 SA). Elle permet au gynécologue de vérifier la bonne croissance du bébé ainsi que sa position (siège, céphalique...) et la localisation du placenta. En fonction de cette échographie, des orientations sur le mode d'accouchement seront abordées avec votre médecin ou votre sage-femme.

Votre médecin ou sage-femme peuvent vous prescrire d'autres échographies et examens si votre état de santé ou celui du bébé le requièrent. Nous vous conseillons d'effectuer vos échographies avec un professionnel agréé dont les coordonnées figurent sur le site du Réseau Périnatif Sud : [www.perinatifsud.org](http://www.perinatifsud.org) /annuaires/ listes des échographistes agréés.

A chaque consultation chez votre médecin ou sage-femme et à la maternité, veuillez ne pas oublier d'apporter :

- carte de groupe sanguin,
- échographies,
- bilans sanguins,
- examens cardiologiques,
- radiopelvimétrie si vous en possédez une,
- éventuelles radiologies,
- ordonnances de votre traitement en cours si vous en suivez un.



Tout autre document qui pourrait être utile à bon déroulement de votre prise en charge.

## La planification de la consultation pré-anesthésiste

Cette consultation a lieu à partir de la 35<sup>ème</sup> semaine, c'est-à-dire un mois et demi avant la date prévue d'accouchement. Votre sage-femme ou votre gynécologue-obstétricien vous indiquera la date à partir de laquelle le rendez-vous devra être effectué. Un certain nombre d'éléments sont nécessaires : carte de groupe sanguin, bilans sanguins à jour, questionnaire d'anesthésie, éventuelles radiologies...

**Elle est nécessaire pour évaluer vos antécédents et elle est obligatoire.**

Les médecins anesthésistes-réanimateurs peuvent intervenir au cours de votre accouchement pour vous poser une anesthésie péridurale si vous le souhaitez, en cas de césarienne ou en cas de complication.

Vous pouvez trouver la liste des médecins anesthésistes-réanimateurs de la Clinique de l'Essonne consultant au sein de l'établissement à la fin de ce guide dans la rubrique « coordonnées utiles ».

Lors de votre consultation, un devis de dépassement d'honoraires concernant l'acte d'anesthésie pendant l'accouchement devra vous être présenté. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour connaître la prise en charge de ces actes, pouvant rentrer dans le forfait accouchement.

Pour prendre rendez-vous avec un médecin anesthésiste :

 **01.60.87.86.92**

Sur place au rez-de-chaussée face à l'accueil principal

 En ligne via [www.doctolib.fr](http://www.doctolib.fr) (Clinique de l'Essonne/anesthésiste)



## Les principales étapes et RDV de votre grossesse



**Avant la fin du 3<sup>ème</sup> mois**

Consultation chez votre médecin traitant, sage-femme ou gynécologue habituel pour confirmation de votre grossesse

**1<sup>ère</sup> échographie**

Déclaration de grossesse à transmettre auprès de votre CPAM et à la CAF (avant le 4<sup>ème</sup> mois ou la 16<sup>ème</sup> semaine d'aménorrhée)

**Au cours du 4<sup>ème</sup> mois**

A partir du 4<sup>ème</sup> mois, suivi régulier par votre gynécologue ou sage-femme pour les examens prénataux

**Inscription obligatoire**  
**Rendez-vous à prendre auprès du secrétariat de gynécologie**  
**(01.60.87.86.81)**

**Entretien prénatal précoce** à partir du 4<sup>ème</sup> mois avec une sage-femme. Cet entretien peut se faire seule ou en couple. L'inscription aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité peut s'effectuer à la suite de cet entretien.

**5<sup>ème</sup> mois**

**2<sup>ème</sup> échographie**

**6<sup>ème</sup> mois**

A partir du 6<sup>ème</sup> mois, début des séances de préparation à la naissance et à la parentalité

Consultation avec un gynécologue-obstétricien ou une sage-femme travaillant à la Clinique si votre suivi de grossesse se faisait à l'extérieur.

**7<sup>ème</sup> mois**

**3<sup>ème</sup> échographie**

Prendre RDV avec un anesthésiste  
**01 60 87 86 92**

Prendre RDV avec une Sage-Femme  
**01 60 87 87 10** à partir de 37 SA pour surveillance fin de grossesse et constitution du dossier d'accouchement.

**8<sup>ème</sup> mois**

Consultation anesthésique (obligatoire)

**9<sup>ème</sup> mois**

Préparation de la valise

## 2<sup>ème</sup> partie : Votre suivi et votre accompagnement pendant et après la grossesse

### La préparation à la naissance et à la parentalité

#### L'entretien prénatal précoce

Dans le cadre de l'accompagnement global, vous avez la possibilité de demander un entretien individuel et/ou en couple avec une sage-femme afin de préparer avec elle dans les meilleures conditions possibles la venue au monde de votre enfant.

Cet entretien facultatif est l'occasion de poser toutes vos questions, de discuter de votre projet de naissance, des séances d'accompagnement à la naissance et à la parentalité.

*Notre projet de naissance*

#### Le projet de naissance

A l'occasion ou à l'issue de l'entretien prénatal précoce, vous pouvez rédiger un projet de naissance.

Le projet de naissance est un texte libre que vous pouvez rédiger pour énoncer vos désirs lors de la naissance de votre enfant. Vous pouvez le présenter lors de la grossesse à l'obstétricien ou à la sage-femme qui vous accompagne. Il est discuté avec l'équipe médicale afin de respecter vos souhaits tout en garantissant votre sécurité et celle de votre enfant.

Il peut être modifié tout au long de la grossesse et même en cours de travail. Il ne doit pas être figé. Quoi qu'il en soit, vous êtes (avec ou sans aide) les architectes et les concepteurs de votre projet de naissance.

#### Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité

Les séances ont pour objectif de « contribuer à l'amélioration de l'état de santé global des femmes, des accouchées et des nouveau-nés et de favoriser la participation active de la femme et du couple dans leur « projet de naissance » ».

Les séances sont facultatives, remboursées par la sécurité sociale et peuvent faire suite à l'entretien prénatal avec une sage-femme. Elles s'échelonnent jusqu'au terme de votre grossesse en fonction des dates proposées par la sage-femme qui vous accompagne.

Ces séances sont organisées en petit groupe ou individuellement afin de répondre à vos questions, de vous informer, de développer les savoir-faire pratiques, de développer la confiance en soi et les compétences parentales, explorer les besoins, les attentes, les craintes et encourager les échanges des expériences.



Ces séances peuvent avoir lieu au sein de la Clinique de l'Essonne avec une sage-femme de l'équipe Maternité ou au cabinet d'une sage-femme libérale. Vous trouverez dans la rubrique « coordonnées utiles », à la fin de ce guide, une liste non exhaustive de sages-femmes travaillant en étroite collaboration avec notre établissement. Vous pouvez également consulter le site du Réseau Périnatif Sud : [www.perinatifsud.org /annuaires/ listes des sages-femmes libérales](http://www.perinatifsud.org/annuaires/listes_des_sages-femmes_liberales).

**Ces séances débutent de préférence au cours du 6<sup>ème</sup> mois de grossesse.** Si toutefois vous travaillez encore, il est possible d'effectuer les séances à partir du début du congé maternité mais, probablement pas en totalité, puisque votre accouchement peut avoir lieu à partir de la fin du 8<sup>ème</sup> mois de grossesse.



## L'association Parentalité Douce

La Parentalité Douce est une association 1901, créée en octobre 2012 par plusieurs professionnels de santé de la périnatalité. L'association « Parentalité Douce » propose des actions d'accompagnement, de sensibilisation, d'information, de formation, d'éducation et de communication pour soutenir la parentalité.

L'association perçoit des subventions de l'Hôpital Privé d'Evry, l'ARS (Agence Régionale de Santé), Mairie d'Evry et des dons afin de promouvoir le développement de la relation parents / enfants. Les actions proposées visent à aider les couples dans leur devenir parents.

«On ne naît pas parent mais on le devient » F. DOLTO.

### Les actions proposées :

- **Gymnastique douce périnatale** : Séance d'apprentissage de mouvements corporels doux, lents et harmonieux, faits de manière structurée et globale, en intégrant la présence du bébé. Lorsque le corps est détendu et souple, la femme enceinte éprouve moins de fatigue et de douleurs. Les mouvements permettent d'appréhender le corps dans sa globalité, de créer de la place pour bébé et d'établir une relation avec son enfant (conseillé dès le 4<sup>ème</sup> mois de grossesse).

*Animé par Isabelle Mongin, kinésithérapeute formée à la gymnastique sensorielle.*

Pour tout renseignement, contactez Isabelle MONGIN :

☎ **06.22.94.02.81**

- **« Devenir parents »** : Durant la grossesse, la femme et l'homme traversent une période particulière de transformations psychiques, affectives et sexuelles. Cet espace d'échange et d'information (en groupe) offre la possibilité de mieux comprendre ces phénomènes de transformation et de bouleversement nécessaires au « devenir parent ». Des consultations individuelles ou en couple sont également possibles afin d'aborder les mécanismes de la sexualité, de restaurer une sexualité épanouie dans la relation à l'autre, de retrouver désir et plaisir dans la relation sexuelle, de reprendre confiance après un événement de la vie ou un événement fragilisant (séropositivité, violences, cancer, rééducation fonctionnelle, intervention chirurgicale, ou de résoudre un problème spécifique ( éjaculation prématurée, dyserection, pénétration vaginale difficile, troubles du désir).

Pour tout renseignement, contactez Claude GIORDANELLA :

☎ **06.14.17.07.08**

✉ **claudе.giordanella@gmail.com**

*Co-animé par Paola Aburto, psychologue clinicienne, et Claude Giordanella, sexologue.*

- **« Les démarches à l'accueil de l'enfant »** : Permanence d'accueil assurée par une assistante sociale, permet aux futurs parents de recevoir des informations utiles pour mieux connaître leurs droits et devoirs en matière de travail, CAF, sécurité sociale, reconnaissance anticipée et état civil. Vous serez également informé des lieux et personnes ressources ainsi que des différents moyens de garde existants à l'issue du congé maternité.

Pour tout renseignement, contactez Lucie CHOLEWA :

☎ **01.69.47.63.70**

✉ **as.sociale@hpevry.fr**

- **Initiation et information à la sophrologie :** Des séances de sophrologie collectives vous sont proposées afin de vous accompagner lors de votre grossesse et de vous préparer à la naissance de votre enfant. Il est également possible de poursuivre avec quelques séances supplémentaires après votre accouchement, afin de vous accompagner pendant la période du post-partum et d'aider à la remise en forme de la jeune mère. La sophrologie peut vous aider à prendre conscience de votre corps et de ses modifications, à favoriser le lien avec votre bébé et à trouver votre place de maman. Ces séances sont animées par une sophrologue spécialisée en périnatalité qui utilise des techniques de respiration, de relaxation et de visualisation positive. Vous apprendrez à vous détendre, à évacuer les angoisses, les tensions, à mieux gérer vos émotions, à appréhender et à gérer la douleur, à améliorer votre sommeil, à retrouver de la vitalité et bien sûr à vous préparer physiquement et mentalement à votre accouchement.

Pour vous inscrire, contactez Séverine PETIAU

☎ **06.76.86.86.43**

✉ **severine.petiau@yahoo.fr**

- **Ostéopathie pour bébé :** L'association Parentalité Douce, en collaboration avec l'Hôpital Privé d'Evry, propose aux jeunes parents et à leur bébé la possibilité de rencontrer un ostéopathe formé à la pratique de l'ostéopathie pour femme enceinte et pour bébé. En lien avec les médecins exerçant au sein de la Clinique de l'Essonne, l'ostéopathie contribue au mieux-être des bébés et de leurs parents et reconnu notamment lors d'une naissance difficile (forceps, césarienne, accouchement long ou très rapide).

De nombreux maux de la femme enceinte ou du nouveau-né se révèlent être d'origine fonctionnelle. Cela veut dire que la maman et son bébé vont bien « médicalement parlant » sans pour autant se sentir tout à fait bien dans leur quotidien. Pour la femme enceinte ou ayant accouché, les plaintes les plus fréquentes sont les lombalgies, les jambes gonflées, le ventre dur et contractile, les maux d'estomac, la fatigue, etc. Pour le bébé, nous pensons bien sûr aux torticolis, aux reflux, aux coliques, aux crânes plats, aux difficultés de sommeil, aux sursauts intempestifs, aux crises de hoquet, etc.



Pour vous inscrire, contactez un des ostéopathes:

**Lionel PAGES** ☎ **06.22.25.93.73** 💻 **www.lionelpages-osteopathe.com**

**Bayène FOUFA** ☎ **06.76.55.02.09**

- **Sensibilisation et information sur les bienfaits du massage bébé :** Cette séance proposée par l'institutrice massage pour bébé à destination des futurs parents a pour but de les sensibiliser et de les informer de l'importance du toucher. Le massage pour bébé permet l'établissement de la relation parents-bébé et favorise le bon développement de l'enfant. Il contribue à la construction du schéma corporel et à la compréhension des besoins fondamentaux de l'enfant.
- **Massage pour bébé :** Cet atelier a pour but d'accompagner les jeunes parents dans l'apprentissage du Toucher Sain et Nourrissant au cours d'un cycle de 5 sessions en respectant le rythme du bébé et celui des parents. L'objectif de ces ateliers étant de soutenir et d'accompagner les parents vers une autre forme de communication, afin que chaque bébé soit aimé, valorisé et respecté.

*Sophie Maestri, Institutrice en Massage bébé, certifiée par l'association Française de Massage Bébé.*

Clinique de l'Essonne - 1-5 rue de la Clairière - 91024 EVRY cedex

☎ : 01.60.87.87.10. ✉ [maternite@hpevry.fr](mailto:maternite@hpevry.fr)



« L'attachement c'est le lien affectif qui s'installe entre votre bébé et vous... ».

« Parce que le corps a un vécu et que dans ce vécu, s'inscrit notre empreinte psychique et émotionnelle. »

### **10 bonnes raisons d'apprendre à masser son bébé :**

- ♥ C'est un moment privilégié, tendre et aimant avec son bébé (communication)
- ♥ Pour aider votre bébé à mieux dormir et par conséquent vous aussi !
- ♥ Pour soulager la constipation et stimuler son transit
- ♥ Pour soulager les maux du bébé (gaz, coliques, reflux, pleurs, etc.)
- ♥ Pour vous procurer un moment de détente à tous les deux (relax)
- ♥ Pour favoriser l'appréciation du toucher et les relations positives (respect et confiance)
- ♥ Pour stimuler le développement cognitif de votre bébé (éveil du corps et de l'esprit)
- ♥ C'est aussi grâce au toucher que l'on découvre son propre corps et que l'on s'émeut de celui des autres
- ♥ Pour aider votre bébé et vous-même à vous aimer (lien d'attachement)
- ♥ Le massage bébé met en jeu tous ses sens

Les ateliers de massage bébé s'adressent à tous les bébés, dès la naissance jusqu'à un an. Il est aussi très bénéfique et essentiel pour les bébés à besoins particuliers, prématurés, handicapés et pour leurs parents !

Pour vous inscrire ou prendre rendez-vous, contactez Sophie MAESTRI :

☎ **06.70.03.92.69.**

✉ **sophie.maestri@wanadoo.fr**

- **Aromathérapie intégrative familiale :** Les huiles essentielles ne sont pas dangereuses, elles sont puissantes et peuvent le devenir si elles ne sont pas utilisées correctement. Des ateliers d'initiations intitulés « la trousse familiale des 10 huiles essentielles de base » sont proposés par une praticienne en aromathérapie intégrative.



Pour vous inscrire ou prendre rendez-vous, contactez Sophie MAESTRI :

☎ **06.70.03.92.69.**

✉ **sophie.maestri@wanadoo.fr**

- **Balnéothérapie prénatale et postnatale :** La balnéothérapie est un excellent moyen de détente et de préparation à la naissance. Elle peut s'envisager dès le 3<sup>ème</sup> mois de grossesse et peut être pratiquée jusqu'à l'accouchement. Les exercices pratiqués en balnéothérapie sont doux et ne présentent aucune conséquence sur le déclenchement de l'accouchement mais nécessitent cependant la présentation d'un certificat médical. Ils permettent un meilleur maintien corporel et une meilleure circulation sanguine dans les membres inférieurs. La balnéothérapie prévient donc les douleurs de dos, soulage les jambes lourdes et diminue la tension artérielle. En milieu aquatique, vous vous sentirez légère et vous ne vous sentirez pas gênée par le poids du bébé.

Clinique de l'Essonne - 1-5 rue de la Clairière - 91024 EVRY cedex

☎ : 01.60.87.87.10. ✉ [maternite@hpevry.fr](mailto:maternite@hpevry.fr)

Ce moment sera également pour vous un lieu de rencontre avec d'autres femmes et de partage d'expériences. L'eau de la balnéothérapie est chauffée à 33°C, elle favorise la détente et la relaxation avec des exercices ludiques et agréables. Même si vous ne savez pas nager, vous avez pied dans tout le bassin.

La balnéothérapie postnatale procure également un sentiment de bien-être et une détente non négligeables, tout comme la préparation aquatique postnatale. Les exercices effectués sont particulièrement adaptés au niveau abdominal et périnéal en évitant les hyperpressions néfastes. Toujours d'une manière sympathique et conviviale, vous allez pouvoir travailler le plan musculaire et la souplesse articulaire. Cette méthode permet un massage veineux en favorisant le retour veineux et diminue les douleurs dorsales.

*Ce service est momentanément indisponible et sera de nouveau proposé très prochainement*

- **Yoga Prénatal** : La pratique du yoga permet de mieux vivre sa grossesse tout en préparant l'arrivée du bébé. Cet atelier met l'accent sur les postures adaptées à la femme enceinte, accorde une attention particulière à la respiration et octroie des temps forts de détente et de relaxation.



Pour vous inscrire ou prendre rendez-vous, contactez Anne BERTHOUD :

- ☎ **06.86.37.73.32**
- ✉ **a.berthoud@free.fr**

*Toutes nos activités ont lieu dans la salle de Bien-être (2<sup>ème</sup> étage de la Clinique de l'Essonne près de la consultation gynécologique) ou dans certaines Maisons de Quartier de la ville d'Evry.  
Certains ateliers ont un coût.*

**En lien avec le réseau Périnatif Sud :**

**Atelier diététique** : Une alimentation équilibrée et variée et une activité physique quotidienne sont très importantes pour la santé. Une alimentation appropriée tout au long de la grossesse vous permet non seulement de couvrir vos besoins nutritionnels mais aussi ceux de votre enfant et favorise sa croissance harmonieuse. Vous pouvez assister à des ateliers diététiques ou réunions d'éducation en santé pour les usagers femmes enceintes et leurs conjoints offerts par le Réseau Périnat IF Sud. Vous y trouverez des informations et des conseils simples pour allier plaisir et santé au quotidien.

Inscription obligatoire auprès du Réseau Périnatif :

🌐 **www.perinatifsud.org**

*Une diététicienne (rémunérée par le réseau Périnatif Sud) est présente chaque mois en salle de bien-être*

Pour connaître les dates des ateliers proposés par l'association,  
Consultez la page Facebook :

**www.facebook.com/parentalitedouce/**

# Vos droits et informations

## Travail et grossesse

Après avoir informé votre employeur par écrit, quelques avantages liés à la grossesse peuvent être mis en place : aménagements du poste et des horaires de travail.

Vous pourrez dans la plupart des cas poursuivre votre activité professionnelle durant la grossesse. En lien avec votre médecin ou votre sage-femme, vous évaluerez si les tâches accomplies comportent un risque particulier. Des informations sur les éventuels risques professionnels sont disponibles auprès de l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

La médecine du travail peut également intervenir pour vous orienter et vous aider durant la grossesse. Vous pouvez consulter les droits des femmes enceintes sur le site [www.sante-securite.travail.gouv.fr](http://www.sante-securite.travail.gouv.fr)

En termes de droits pour les femmes enceintes, nous vous rappelons qu'il est possible d'avoir, en fonction des conventions collectives, du temps journalier qui peut se cumuler pour effectuer vos séances de préparation, vos rendez-vous médicaux.

Sachez également qu'en tant que femme enceinte :

- Vous ne pouvez être licenciée (sauf conditions particulières).
- Vous pouvez démissionner sans préavis.
- Votre employeur ne peut pas prendre en compte votre état de grossesse pour refuser de vous embaucher.
- Il n'existe pas de congé allaitement, mais le Code du Travail (articles L.1225-30 et L.1225-33) autorise à libérer une heure par jour la femme pour allaiter son enfant. Cette heure n'est généralement pas rémunérée. Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de votre employeur.

## Congé maternité/paternité

- **Congé maternité** : J'attends 1 enfant et j'ai moins de 2 enfants à charge, mon congé prénatal sera de 6 semaines et 10 semaines postnatal. Si j'ai déjà 2 enfants à charge mon congé prénatal sera de 8 semaines et 18 en postnatal. Si j'attends des jumeaux, j'aurai droit à 12 semaines en prénatal et 22 en postnatal. Enfin, si je suis enceinte de triplés ou plus, j'aurai droit à 24 semaines en prénatal et 24 en postnatal.
- **Congé paternité** : à l'occasion de la naissance de son enfant, le père peut bénéficier d'un congé paternité, il est de 11 jours consécutifs (18 jours pour une naissance multiple) ; il s'ajoute aux 3 jours accordés par l'employeur.
- **Congé parental d'éducation** : avant la fin du congé maternité, la mère ou le père peut demander à bénéficier du congé parental d'éducation pour s'occuper de son enfant. Ce congé permet de suspendre toute activité ou de travailler à temps partiel. La durée de ce congé parental varie en fonction du nombre d'enfants. Renseignez-vous auprès de la Caisse d'Allocations Familiales.

## Les indemnités journalières

Si vous exercez une activité salariée ou si vous percevez une allocation chômage, l'assurance maladie vous verse des indemnités pour compenser la perte de votre salaire pendant votre congé maternité. Votre employeur peut maintenir votre salaire pendant votre congé maternité et perçoit alors directement vos indemnités journalières (on parle de subrogation). Le père peut percevoir des indemnités journalières pendant la durée de son congé paternité. Les conditions pour en bénéficier sont les mêmes que pour le congé maternité et elles sont calculées selon le même principe.

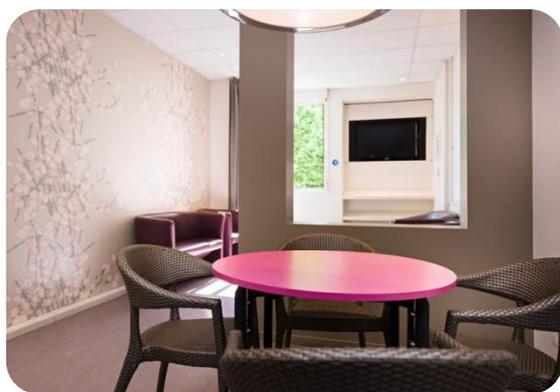
## 3<sup>ème</sup> partie : Présentation de la maternité de la Clinique de l'Essonne

### Qui sommes-nous ?

La maternité de la Clinique de l'Essonne est une maternité à taille humaine qui offre aux parents une qualité d'accueil, une équipe de soignants soudée, stable et à l'écoute, un cadre sécurisant et un accompagnement sur le long terme, même après le séjour, de retour chez vous.

C'est une maternité de niveau 1, c'est-à-dire qu'elle dispose d'une unité d'obstétrique pour la prise en charge de grossesses « physiologiques » sans complications prévisibles à la naissance. Son plateau technique comprend tout l'équipement nécessaire à la réanimation de la maman et du bébé si un problème survenait.

Votre état de santé et celui de votre bébé dictent les orientations médicales de votre grossesse et de votre accouchement. Vous garantir une sécurité optimale est notre préoccupation prioritaire, c'est pourquoi notre maternité est intégrée dans un réseau périnatal, le réseau Périnatif Sud ([www.perinatifsud.org](http://www.perinatifsud.org)) qui garantit une prise en charge adéquate des patientes et des bébés à tout moment.



Nous vous accueillons 365 jours par an, à toute heure du jour et de la nuit. Une équipe pluridisciplinaire (gynécologue-obstétricien et anesthésiste de garde sur place, pédiatre d'astreinte, sages-femmes, auxiliaire de puéricultrice, infirmière diplômée d'état en permanence) est là pour vous recevoir.

Nous accompagnons à la naissance, en moyenne 3 bébés par jour, chaque jour de l'année.

Il est possible de rencontrer durant votre grossesse, lors du séjour en maternité ou après le retour à domicile, les professionnels travaillant en lien avec la Maternité ou l'association Parentalité Douce : assistante sociale, psychologue, ostéopathe, médecin-nutritionniste, diététicienne, instructrice massage-bébé et aromathérapeute, sexologue, etc (voir la rubrique « coordonnées utiles » à la fin du présent guide).

Nous travaillons en collaboration avec la PMI (Service de la Protection Maternelle Infantile du Conseil Départemental) et avec les sages-femmes libérales du secteur (via la CPAM « Prado ») pour vous assurer une continuité des soins. Ces professionnels peuvent intervenir durant votre séjour à la maternité pour présenter leurs missions et proposer leurs services.

La maternité dispose de 20 lits dont 6 en chambres particulières et 14 en chambres doubles.

Les chambres particulières disposent d'un coin nurserie avec baignoire pour les soins et la toilette du bébé. Si vous souhaitez une chambre particulière, il est nécessaire de la demander à votre arrivée dans le service ; les chambres particulières sont attribuées en fonction des disponibilités, elles ne peuvent pas être réservées à l'avance et sont facturées 115 €/jour (renseignez-vous auprès de votre mutuelle).

## Présentation de l'équipe travaillant à la Maternité

<b>Secrétaires de gynécologie</b>	Elles assistent les médecins dans leur quotidien, accueillent les patientes et les renseignent sur les différentes démarches administratives à accomplir que ce soit au téléphone pour une demande de rendez-vous ou lors d'une consultation. Elle sont les premières interlocutrices de la patiente.
<b>Gynécologue-obstétricien</b>	Il effectue le suivi de votre grossesse jusqu'à votre accouchement. Le gynécologue-obstétricien de garde peut intervenir lors de votre accouchement et effectue la visite de sortie.
<b>Anesthésiste-réanimateur</b>	L'anesthésiste de garde peut intervenir pour soulager votre douleur pendant le travail ou intervient systématiquement lors d'une césarienne.
<b>Pédiatre</b>	Il effectue au moins deux visites auprès de votre enfant. Il est présent à tout moment en cas de besoin.
<b>Cadre Sage-femme</b>	Elle coordonne le travail des différents acteurs de la naissance et veille au bon fonctionnement du service. Elle est disponible et à votre écoute.
<b>Sages-femmes</b>	Elles assurent les cours de préparation à l'accouchement. Elles vous prennent en charge lors de votre arrivée aux urgences obstétricales. Elles s'occupent du travail et de votre accouchement. Elles assurent également votre suivi en suite des couches. Elles effectuent certains soins et examens auprès de votre bébé.
<b>Auxiliaires de Puériculture</b>	Elles sont en charge du suivi et de la surveillance de votre bébé. Elles vous apprennent les gestes nécessaires (change, bain, ...) et sont très présentes au moment des premières tétées ou des premiers biberons.
<b>Infirmières de nuit</b>	Elles assurent votre suivi de nuit en suite des couches dans la continuité des soins prodigués la journée.
<b>Aide-soignante</b>	Elles assurent votre confort (toilettes, lits, repas...) et veillent à votre bien-être.
<b>Agents de Services Hospitaliers (ASH)</b>	Elles s'occupent de l'entretien et du nettoyage de la chambre. Elles assurent aussi le service des repas.
<b>Psychologue</b>	Elle peut vous accompagner durant la grossesse et en post-partum. Des visites de courtoisie peuvent être effectuées pendant votre séjour.
<b>Assistante sociale</b>	Accompagne et aide pour les démarches administratives et sociales avant, pendant et après la naissance de votre enfant.
<b>Photographe</b>	Un photographe indépendant « Sourire d'enfants » vous propose de prendre des photos de votre bébé. Cette prestation est payante et n'est pas obligatoire ; la Clinique vous offre par son intermédiaire une photo de votre enfant.

## Le Réseau PERINATIFSUD

La Maternité de la Clinique de l'Essonne fait partie du réseau Périnatif Sud, composé des professionnels travaillant dans les maternités publiques et privées du département de l'Essonne, le Sud de la Seine et Marne et de l'Ouest du Val de Marne. Le Réseau a pour missions de :



Nous vous invitons à visiter le site du Réseau P

- garantir une prise en charge adéquate aux femmes et aux nouveau-nés ;
- améliorer l'orientation précoce et la prise en charge des femmes enceintes pour les grossesses normales comme pathologiques vers des structures adaptées en fonction du risque médical, psychologique et social ;
- renforcer les communications entre les professionnels de ville et les établissements de santé ;
- homogénéiser les pratiques : protocoles, formations, dossier communs ;
- créer des liens avec les réseaux existants dans la zone géographique définie : Péri Nat 92 Sud, réseau pédiatrique et Ouest Francilien ;

Périnatif Sud <http://www.perinatifsud.org> où vous pourrez trouver des informations pratiques (annuaires, informations, etc) qui pourraient vous être utiles.

## La préinscription à la Maternité de la Clinique de l'Essonne

Un rendez-vous doit être pris auprès du secrétariat de gynécologie (01.60.87.86.81).

Un professionnel du service de maternité vous recevra afin de réaliser votre inscription.

**Vous souhaitez accoucher à la Maternité mais votre suivi s'effectue par un praticien extérieur à la Clinique de l'Essonne :**

Vous pouvez demander à votre médecin ou sage-femme votre dossier afin de le transmettre à l'un de nos praticiens et poursuivre votre suivi de grossesse au sein de l'établissement. Il est important d'avoir eu au moins une consultation avec le gynécologue et/ou la sage-femme ainsi que la consultation d'anesthésie pour que votre inscription soit effective.



## L'admission à la Maternité

Les documents suivants vous seront demandés par le bureau des admissions de la Clinique de l'Essonne :

<b>Dans tous les cas :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Une pièce d'identité officielle avec photo</b> (Carte Nationale d'Identité, passeport, titre de séjour)</li><li>• <b>Votre carte vitale à jour de vos droits et/ou l'attestation 100 % maternité</b></li><li>• Votre carte de mutuelle en cours de validité (si vous en possédez une) ou demandez de faxer la prise en charge au 01.64.97.11.63</li><li>• Un chèque de caution de 500 € à l'ordre de la Clinique de l'Essonne (rendu après régularisation de votre dossier de sortie)</li></ul>
<b>Si vous êtes concernée :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Attestation CMU</li><li>• Si vous venez d'un pays de l'UE : la carte européenne d'assurance maladie</li></ul>
<b>Pour les patients mineurs ou sous tutelle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les titulaires de l'autorité parentale doivent signer impérativement l'autorisation d'hospitalisation d'un patient mineur</li><li>• Pour les patients sous tutelle, son représentant légal doit fournir la copie du jugement de mise sous tutelle</li></ul>

## Les frais d'accouchement

Si vous êtes à jour de vos droits (déclaration de grossesse effectuée auprès de votre CPAM avant la fin du 3ème mois), vos frais d'accouchement sont remboursés directement à la Clinique par votre CPAM. Aucune participation aux frais ne vous sera demandée en dehors des frais de confort (chambre particulière, repas accompagnant, télévision, etc), les dépassements d'honoraires de certains praticiens et les frais des soins liés à votre bébé. L'avance des frais des soins pour bébé est demandée dans la mesure où le rattachement à la sécurité sociale s'effectue dans un deuxième temps après avoir fourni l'extrait d'acte de naissance à votre CPAM.

Le forfait journalier (participation forfaitaire pour les frais de séjour et d'hôtellerie, habituellement non couvert par la CPAM) est également pris en charge en cas d'hospitalisation durant les 4 derniers mois de grossesse et les 12 jours suivant l'accouchement.



Attention si vous n'êtes pas à jour de vos droits lors de votre admission, il vous sera demandé de régler la totalité des frais de votre séjour.

Vous aurez pris soin de contacter votre mutuelle afin d'obtenir **un bon de prise en charge** avec le montant, les dates et les conditions de remboursement de cette prestation.

Un chèque de caution de 500 € vous sera demandé.

Votre mutuelle peut transmettre directement ce bon de prise en charge au Bureau des admissions de la clinique :

**Fax : 01.64.97.11.63**

Les informations à donner à votre mutuelle sont :

- N°FINESS de l'établissement : 910805357
- Code DMT : MATERNITE
- Date de début de votre hospitalisation

## L'hébergement en chambre individuelle

L'attribution d'une chambre individuelle s'effectue en fonction des disponibilités et lors de votre admission dans le service. Pour garantir votre confort et dans la mesure du possible.



En chambre individuelle, il est possible de demander un lit accompagnant ainsi que les repas en fonction des besoins. Les tarifs de ces prestations sont indiqués au niveau du bureau des admissions :

- Chambre individuelle : 115 €/jour (la facturation s'effectue à la journée et non à la nuitée)
- Lit d'appoint pour les accompagnants peuvent être placés dans les chambres particulières (15 €),
- Repas accompagnant : 12 €
- Petit-déjeuner ou goûter accompagnant : 3,05 €
- Forfait téléphone : 6 € (ligne) plus communications
- Télévision : 4 €/jour

## 4<sup>ème</sup> Partie : Préparer et vivre son accouchement à la maternité de la Clinique de l'Essonne

### Préparer la valise de maternité

Au cours du 9<sup>ème</sup> mois, préparez la valise de votre bébé et la vôtre

POUR LE SEJOUR DE VOTRE BEBE	POUR VOTRE SEJOUR
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 2 petits bonnets</li> <li><input type="checkbox"/> 2 brassières quelle que soit la saison, taille 1 mois</li> <li><input type="checkbox"/> 4 pyjamas minimum dont 1 en velours (les autres : en velours ou coton en fonction de la saison)</li> <li><input type="checkbox"/> 4 « body » en coton</li> <li><input type="checkbox"/> 3 paires de chaussons ou chaussettes</li> <li><input type="checkbox"/> Quelques couches pour nouveau-né 3 à 5 kg</li> <li><input type="checkbox"/> 3 serviettes éponge pour le bain de bébé</li> <li><input type="checkbox"/> 1 drap housse de berceau</li> <li><input type="checkbox"/> 1 gigoteuse de naissance</li> <li><input type="checkbox"/> 1 petite couverture polaire</li> <li><input type="checkbox"/> 1 brosse à cheveux ou petit peigne</li> <li><input type="checkbox"/> plusieurs bavoirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> vos habits de jour et de nuit (prévoir des rechanges et des vêtements confortables)</li> <li><input type="checkbox"/> chaussons et robe de chambre (facultatif)</li> <li><input type="checkbox"/> 3 paquets de serviettes périodiques maternité (grand modèle ou modèle « Nuit »)</li> <li><input type="checkbox"/> slips filet jetables ou slips coton 1<sup>er</sup> prix</li> <li><input type="checkbox"/> nécessaire de toilette</li> <li><input type="checkbox"/> brumisateur</li> <li><input type="checkbox"/> serviettes et gants de toilette</li> <li><input type="checkbox"/> savon liquide pH Neutre pour toilette intime</li> </ul> <p><b>Si vous allaitez :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 2 soutiens gorges d'allaitement (taille de la fin de votre grossesse) et des coussinets ou coques d'allaitement</li> <li><input type="checkbox"/> chemise de nuit s'ouvrant sur l'avant ou veste de pyjama ou grand T-shirt</li> <li><input type="checkbox"/> crème soins crevasses (lanoline conseillée)</li> </ul>
<p><b>Pour sa toilette et ses soins</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 produit pour le change et le massage (liniment oléo-calcaire conseillé)</li> <li><input type="checkbox"/> 1 savon liquide pour le bain</li> <li><input type="checkbox"/> des carrés de coton</li> <li><input type="checkbox"/> 1 thermomètre pour le bain</li> <li><input type="checkbox"/> 1 thermomètre bébé à embout souple</li> </ul>	

La Maternité de la Clinique de l'Essonne a le plaisir de vous offrir au moment de la naissance : un paquet de couches, un paquet de lingettes et de serviettes hygiéniques.

Pensez à disposer la tenue de naissance sur le dessus de votre valise : vous devrez la donner à l'équipe avant votre accouchement.

Emmenez les documents administratifs suivants dans votre valise

#### vos documents médicaux

- Carte de groupe sanguin
- Echographies
- Analyses et bilans sanguins
- Radiopelvimétrie, si vous en possédez une
- Eventuelles radiologies
- Ordonnances en cours
- Tout autre document concernant votre grossesse

#### pour la déclaration à l'état civil

- Le livret de famille, si vous en possédez un
- La déclaration de reconnaissance anticipée, si elle a été faite au préalable
- Les cartes d'identité ou passeports des parents et du déclarant



ma première  
valise

Emmenez également un stylo ! (il vous sera utile pour noter, par exemple, le rythme des tétées...)

## Votre accouchement

### A quel moment venir à la maternité ?

- Perte des eaux avec ou sans contractions,
- Contractions,
- Diminution ou absence de mouvements du bébé (ne pas tarder à venir),
- Arrivée à la date de l'accouchement prévu,
- Perte de sang abondante (urgence).

Nous vous conseillons toujours de téléphoner lorsque vous repérez des sensations ou des symptômes qui vous paraissent anormaux. Notre équipe est disponible et à l'écoute afin de vous rassurer et garantir votre sécurité. Il n'y a pas de questions « anodines » qui ne méritent réponse.

Pour toute question (24h/24h) :  
Maternité ☎ **01.60.87.87.10**  
Salle de naissance ☎ **01.60.87.87.60**

Si vous êtes suivie à la Clinique de l'Essonne, notre service maternité et urgence gynécologique vous accueille 24h/24h et 7j/7j.

- De 8h à 20h : vous pouvez vous présenter directement au service maternité (1<sup>ère</sup> étage de la Clinique de l'Essonne).
- De 20h à 8h : sonnez **côté « urgences maternité »**, porte d'entrée sur le côté gauche de la Clinique (rue de la Clairière) afin qu'un membre du personnel puisse venir vous ouvrir.

Nous vous invitons à téléphoner avant votre arrivée afin que les équipes préparent au mieux votre accueil. N'oubliez pas de venir avec votre valise et toutes les affaires que nous vous avons demandé d'apporter (cf. partie « préparer la valise de maternité »).

La décision d'une hospitalisation est posée seulement après votre consultation avec la sage-femme. Après votre accueil, votre consultation et des examens complémentaires, la sage-femme prononcera ou pas votre admission en fonction de votre état.

### Le travail

La sage-femme vous indiquera si vous êtes dans une phase de travail. Avant votre installation en salle d'accouchement, vous pourrez poursuivre votre travail dans la salle de pré-travail et/ou dans votre chambre. Pour faciliter votre travail, nous vous invitons à déambuler, à utiliser les ballons (sur place) pour mobiliser le bassin, à prendre des douches...

L'équipe de maternité vous encourage à rester active tout au long du travail, tant que votre douleur est supportable. En effet, la mobilisation physique favorise le bon déroulement du travail et vous permettra de trouver des positions antalgiques naturelles.

Le travail peut durer plusieurs heures, en moyenne entre 7 et 14 heures, mais reste dépendant de certains facteurs : le bassin de la mère, l'engagement de la tête du bébé, la position lors de l'accouchement, la présentation du bébé, la grosseur du bébé. Pour les primipares (femmes qui accouchent de leur premier enfant), la durée du travail est en général plus longue, la progression et l'engagement du bébé sont plus lents. Par ailleurs, la situation psychologique de la mère au cours du travail peut également interférer dans la durée de l'accouchement.

En salle de naissance, pendant le travail, une seule personne pourra entrer pour vous accompagner en respectant les règles d'hygiène et les consignes de l'équipe soignante (deux personnes de votre choix peuvent éventuellement se relayer).

## Les salles de naissance

La maternité possède 3 salles de naissances, situées au 1<sup>er</sup> étage de la Clinique de l'Essonne. Toutes ces salles sont équipées du matériel indispensable pour garantir votre surveillance et votre sécurité ainsi que celle de votre bébé. Si vous souhaitez une anesthésie péridurale, elle pourra vous être proposée en fonction de l'évolution de votre dilatation. Une fois la péridurale installée, il n'est plus possible de déambuler.

La sage-femme vous accompagne en respectant vos souhaits tout en garantissant la sécurité. Si un projet de naissance est établi, un temps d'échanges avec vous et votre conjoint est nécessaire pour expliquer sa faisabilité (en fonction de l'évolution du travail et de la sécurité) et en concertation avec le gynécologue-obstétricien de garde. Nous vous rappelons que les téléphones portables sont interdits dans les salles de naissance. Des interférences peuvent avoir lieu avec les appareils de surveillance médicale.

## L'accouchement

La sage-femme vous conseillera dans le choix des positions afin de faciliter la descente de votre bébé dans le bassin. Vous pouvez accoucher classiquement sur le dos ou allongée sur le côté.

Au moment de l'arrivée de bébé, le gynécologue obstétricien ou la sage-femme vous propose de venir chercher votre bébé avec les mains pour autant que tout se passe bien et propose également à la personne accompagnante de couper le cordon si elle le souhaite. Vous pouvez également faire du « **peau à peau** » avec votre bébé et donner la première tétée.

Les premiers soins de votre enfant se font dans la salle de naissance devant vous. En principe, le bain n'est plus donné systématiquement en salle de naissance mais s'il est important pour vous, l'auxiliaire de puériculture et la sage-femme accèderont à votre demande.

Vous restez obligatoirement au **minimum** deux heures en salle de naissance avec votre bébé et la personne accompagnante. Profitez de ce moment pour faire connaissance avec votre enfant : vous l'avez imaginé pendant le temps de la grossesse, il est enfin là, alors profitez de ce moment pour le découvrir. Vous êtes arrivés à 2 et vous repartirez à 3 !

## L'accouchement par césarienne

La décision de césarienne appartient au médecin. Elle peut avoir lieu de manière « programmée » ou « en urgence » lorsque les conditions ne sont pas favorables à un accouchement par les voies naturelles. La césarienne est une intervention courante dont le déroulement est simple dans la majorité des cas.

Dans ce cas, la personne accompagnante ne peut malheureusement pas être présente à vos côtés. L'équipe soignante est attentive à vous expliquer ce qui va se passer au fur et à mesure afin de vous rassurer dans ce moment qui peut paraître inquiétant, surtout lorsqu'il s'agit d'une césarienne dite « en urgence ».

La majorité des césariennes se déroulent sous analgésie péridurale ou sous rachianesthésie, rarement sous anesthésie générale.

Si l'enfant se porte bien, la sage-femme vous le présente dès la naissance et de nouveau après les premiers contrôles. Mais vous ne pourrez pas faire du « **peau à peau** » en salle d'opération. Il vous faudra patienter jusqu'au retour dans votre chambre soit après 2 heures en salle de réveil pour pouvoir en profiter. Pendant tout ce temps, la personne accompagnante sera présente auprès de votre bébé pour assister aux premiers soins, effectuer le bain si elle le souhaite, faire du « **peau à peau** » et l'habiller.

## L'accueil et les soins du nouveau-né pendant les premiers jours de vie

Une auxiliaire de puériculture et une sage-femme réalisent les premiers soins au bébé dès la salle de naissance :

- Aspiration des mucosités et sécrétions du nez et de la bouche à l'aide d'une petite sonde, si nécessaire
- Désinfection des yeux (collyre antiseptique) pour éviter les infections
- Pesée, prise de la température
- Goutte de médicament antihémorragique (la vitamine K est la plus courante)
- Pose des bracelets d'identification

- Détermination du score d'Apgar : grille d'évaluation de la vitalité du bébé. Au cours de cet examen, certains critères sont étudiés tels que le rythme cardiaque, le tonus musculaire, la couleur (peau, lèvres, mains), les réflexes, la respiration.

**Deux consultations pédiatriques** sont prévues durant le séjour. Elles permettent un examen approfondi du bébé : examen de tous les orifices (fosses nasales, oreilles, anus,...), examen général de tous les organes, dépistage précoce de certaines maladies, étude des réflexes, taille et périmètre crânien, etc.

**Le premier bain** s'effectue à partir de J+1 pour permettre à l'enfant de garder le vernix (identité odorante et repère de sa vie in-utero).

Durant votre séjour, les auxiliaires de puériculture vous proposent de vous guider et de vous accompagner dans les soins quotidiens de votre bébé, soit à la nurserie, soit dans les chambres particulières.

Un dépistage des maladies congénitales et des troubles de l'audition est réalisé durant le séjour en maternité. Afin d'assurer un suivi du développement de votre enfant, tous les jours durant votre séjour, les auxiliaires de puériculture contrôlent :

- La température,
- Le poids,
- Le taux de bilirubine (jaunisse).

Les pédiatres assurant le suivi de votre bébé durant le séjour à la maternité proposent des consultations au sein de l'établissement après la sortie. Vous pouvez trouver leurs coordonnées à la fin de ce guide.

Des soins de confort peuvent avoir lieu pour votre enfant durant le séjour : ostéopathie, massage bébé.

Depuis septembre 2010, un test de repérage des troubles de l'audition est effectué à chaque nouveau-né à partir du deuxième jour.

## Le séjour dans le service

Après votre accouchement et votre retour de la salle de naissance, vous êtes installée dans votre chambre avec votre bébé et prise en charge par l'équipe de suites de couches : sages-femmes, auxiliaires de puériculture, aides-soignantes, infirmières.

Elles veillent à votre confort, votre bien-être et à vos soins ainsi qu'à ceux de votre bébé en vous accompagnant dans la reconnaissance des besoins de votre enfant : alimentation, sommeil, besoins affectifs, coliques.

Les équipes s'adapteront à vos souhaits en fonction de vos choix (allaitement, biberon, tétine, confier bébé la nuit pour se reposer, rooming-in, etc). Nous vous informons qu'une balance est à votre disposition dans le service si vous souhaitez vous peser. Pour la sécurité de votre bébé, veillez à ce qu'il soit toujours transporté dans le berceau et non dans les bras.

Notre équipe est présente pour soutenir vos compétences parentales et vous permettre de prendre confiance en vous.

## La déclaration de naissance à l'état civil

Elle doit être faite dans les 5 jours qui suivent la naissance de votre enfant, le jour de l'accouchement ne comptant pas. Si votre enfant naît un mercredi, jeudi ou vendredi, ce délai est repoussé au lundi suivant. La déclaration de naissance est faite à la mairie du lieu de naissance : Evry.

La sage-femme vous demande de remplir un document de déclaration de naissance et un document de déclaration de choix de nom pour un 1<sup>er</sup> enfant commun. La sage-femme établit un certificat d'accouchement.

### **Les documents à fournir pour effectuer cette déclaration sont :**

- Le livret de famille ou à défaut les extraits d'actes de naissances
- La carte d'identité des parents non mariés et n'ayant pas fait de reconnaissance anticipée

**Hôtel De Ville d'Evry**  
**Service Etat Civil**  
 Place des Droits de l'Homme et du Citoyen  
 91011 Evry Cedex  
 ☎ 01 60 91 60 75

**Horaires d'ouverture :**  
 Lundi, mercredi, vendredi de 9h à 16h45;  
 mardi de 13h30 à 16h45; jeudi de 9h à 18h45; samedi 9h à 11h45

- La reconnaissance anticipée
- Le certificat de coutume délivré par le consulat de votre pays d'origine si vous êtes de nationalité étrangère et souhaitez appliquer l'état civil de votre pays.

En cas d'absence de reconnaissance anticipée, le père doit se déplacer à la mairie d'Evry.

La Maternité vous offre le service de prendre à sa charge la déclaration de votre enfant à l'Etat civil de la mairie d'Evry. Nous tenons cependant à rappeler que selon l'article 56 du Code Civil : « C'est en principe au père qu'il incombe d'effectuer cette démarche. S'il assistait à la naissance, c'est sur lui que repose l'obligation de déclarer la naissance ».

## La sortie

Elle est décidée sur la base de votre état de santé et celui de votre bébé. C'est donc le gynécologue-obstétricien et le pédiatre qui décident du moment de votre retour à domicile. En général, pour un accouchement par voie basse, la sortie du service maternité s'effectue 4 jours après la naissance. Après un accouchement par césarienne, la sortie se fait après 5 jours.

La sortie n'est possible qu'après le test de GUTHRIE sur le bébé, qui est un dépistage néonatal des maladies héréditaires, il se fait 2 jours entiers après la naissance.

Après la visite de sortie par le pédiatre, celui-ci valide votre retour à domicile en vous remettant le carnet de santé et les ordonnances pour votre bébé. Le gynécologue-obstétricien vous remet également une ordonnance de sortie (antalgique, moyen de contraception, etc).

Vous devez vous rendre au bureau des admissions pour clôturer votre dossier et effectuer le règlement éventuel des frais restant à votre charge (forfait accompagnant, chambre individuelle, etc). Si vous partez en voiture, pensez à l'équiper d'un siège auto pour nouveau-né.

## Le retour à votre domicile

- **Effectuer le rattachement de votre nouveau-né, pour sa couverture santé :** à l'un ou aux deux parents assurés (c'est-à-dire le faire inscrire sur votre carte vitale) en remplissant le formulaire CERFA n°14445\*01 et en l'adressant à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie. Vous pouvez trouver ce formulaire en ligne sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) ou le demander à votre centre CPAM.

- **Bénéficiaire de l'accompagnement PRADO (Programme d'accompagnement du retour à domicile après hospitalisation) :**

Vous pouvez bénéficier du PRADO afin de faciliter votre retour à domicile après votre accouchement et être suivie chez vous par la sage-femme de votre choix. Lors de votre séjour à la Maternité, une conseillère de l'Assurance Maladie vous rend visite pour vous proposer un accompagnement personnalisé à domicile.

Dès le lendemain de votre retour à domicile et avec votre accord, une sage-femme libérale vous rend visite afin d'assurer un suivi personnalisé adapté à votre état et à celui de votre bébé.

C'est un service sans engagement de votre part, entièrement pris en charge par l'Assurance Maladie. Le PRADO garantit une totale confidentialité des données vous concernant, dans le respect du secret médical.

- **Transmettre les actes de naissances aux différents organismes :**

Dès votre retour à domicile, pensez à transmettre des copies de vos actes de naissance aux organismes suivants : employeur, sécurité sociale, caisse d'allocations familiales, mutuelle, mairie de votre domicile pour établir le calcul de votre quotient familial, service petite enfance de votre mairie pour valider l'inscription de mode de garde.

- **Rechercher un mode de garde :**

Réfléchissez dès à présent au mode de garde que vous souhaitez pour votre enfant. Vous pouvez entrer en contact avec le relais des assistantes maternelles (RAM) qui vous fournira la liste des assistantes maternelles agréées de votre commune. Vous pouvez également vous rapprocher de la mairie de votre commune pour effectuer une demande de place en crèche collective ou familiale (selon les communes). Rapprochez-vous du service Petite-Enfance de votre commune.

Le formulaire CERFA n°14445\*01 est intitulé "DEMANDE DE RATTACHEMENT A L'UN OU AUX DEUX PARENTS ASSURÉS ADULTE MALADIE ET MATERNITÉ (partie 1) (Cerfa n°14445\*01)". Il est divisé en deux sections principales : "LE PÈRE Assureur de rattachement" et "LA MÈRE Assureur de rattachement".

Chaque section contient des champs à remplir pour : NOM, PRENOM, NOMBRE D'ENFANTS EN VIE, ADRESSE, N° de la carte de l'assuré, N° de la carte de l'assurée, N° de la carte de l'assuré, N° de la carte de l'assurée, N° de la carte de l'assuré, N° de la carte de l'assurée.

Il y a également une section "IDENTIFICATION DE TOUTS LES ENFANTS" avec un tableau à 3 colonnes : NOM DE FAMILLE, PRENOM, DATE DE NAISSANCE.

En bas du formulaire, il y a des champs pour le "Père" et la "Mère" à signer et dater, ainsi qu'une section "REMARQUES" pour ajouter des informations supplémentaires.

## Deux rendez-vous indispensables

- **Avec un pédiatre** de votre choix ou votre médecin traitant pour un suivi pédiatrique **dans le mois qui suit la naissance.**
- **Avec votre gynécologue**, 4 à 6 semaines après votre accouchement.

Les professionnels des centres de P.M.I. (Protection Maternelle et Infantile), ouverts à tous, peuvent également assurer un suivi et un accompagnement dans votre nouveau rôle de maman (pesée du bébé, conseil sur l'allaitement, dispositifs d'aide à domicile, etc). Consultez la liste des centres dans la rubrique « coordonnées utiles ».

## 5<sup>ème</sup> Partie : COORDONNEES UTILES

### 1. Gynécologues – Obstétriciens consultant et assurant les gardes à la Clinique de l'Essonne

Gynécologue-obstétricien Secteurs 1 et 2	Consultation à la Clinique de l'Essonne	 
Dr Virgil AGBAYSSAH Dr Bernard CRISTALLI Dr Marc MOYAL Dr Habib TOUMA Dr Philippe BREBANT	2 <sup>ème</sup> étage de la Clinique de l'Essonne Service gynécologique	01.60.87.86.81 www.doctolib.fr

### 2. Médecin gynécologue consultant à la Clinique de l'Essonne

Gynécologue Secteur 2	Consultation à la Clinique de l'Essonne	 
Dr Muriel LEMASLE	2 <sup>ème</sup> étage de la Clinique de l'Essonne Service gynécologique	01.60.87.86.81 www.doctolib.fr

### 3. Gynécologue – Obstétricien externe intervenant à la Clinique de l'Essonne

Gynécologue-obstétricien Secteur 2	Consultation	
Dr Najib ABOU EL HASSAN	34 Rue Pierre Brossolette 91130 Ris-Orangis	01.69.06.22.21

### 4. Médecins Anesthésistes – Réanimateurs exerçant à la Clinique de l'Essonne

Médecin Anesthésiste	Consultation	 
Dr Nelly EFFREMOFFA Dr Adèle KANAAN Dr Edouard KENGA Dr Simon NZONZILA Dr Mohand OUKAOUR Dr Richard TRINQUIER Dr Jamal ZIBAOUI	Rez-de-chaussée de la Clinique de l'Essonne (face à l'accueil principal)	01.60.87.86.92 www.doctolib.fr

### 5. Pédiatres consultants à la Clinique de l'Essonne et assurant les astreintes, le suivi des nouveau-nés durant le séjour à la Maternité

Pédiatre	Consultation	 
Dr Halim BEKRI	Salle de consultation pédiatrique Rez-de-chaussée à Clinique de l'Essonne	01.69.36.30.77 www.doctolib.fr
Dr Moudji KHANFAR	Salle de consultation pédiatrique Rez-de-chaussée à Clinique de l'Essonne	01.64.93.09.96
Dr Solange TATOTSOP-NZOUABET	Salle de consultation pédiatrique Rez-de-chaussée à la Clinique de l'Essonne (à proximité de la cardiologie)	09.73.19.68.94 06.80.35.93.60 www.doctolib.fr

### 6. Sages-femmes libérales exerçant au sein de la Clinique de l'Essonne

Sage-femme	Cabinet	Activités	 
Mahoua BAMBA	Clinique de l'Essonne Service gynécologie 2 <sup>ème</sup> étage	Entretien prénatal précoce, préparation à la naissance et rééducation périnéale, consultation de grossesse, monitoring, consultation post-natale, à domicile	06.24.25.54.17

<b>Sandrine DELHOSTAL</b>	170, Boulevard des Champs Elysées 91000 Evry (à proximité de la Clinique de l'Essonne)	<i>Au cabinet</i> : entretien prénatal précoce, préparation à la naissance, monitoring, consultation post-natale, allaitement, portage, rééducation du périnée <i>Au domicile</i> : surveillance de grossesse (monitoring), consultation post-natal, allaitement, suivi des nouveau-nés	07.83.14.86.74 sdelhostal.sf@gmail.com
---------------------------	--	--	---

## 7. Sages-femmes salariées proposant l'entretien prénatal précoce et des séances de préparation à la naissance et à la parentalité

Nom		 
<b>Hamida CHATT</b>	2 <sup>ème</sup> étage de la Clinique de l'Essonne Salle de bien-être	01.60.87.86.30

## 8. Liste des ostéopathes intervenant dans le service Maternité et l'Association Parentalité Douce

Ostéopathe	Consultation	 
<b>M. Lionel PAGES</b>		06.22.25.93.73
<b>Mme Bayène FOUFA</b>		06.76.55.02.09

## 9. Autres professionnels travaillant avec la Maternité et l'Association Parentalité Douce (Salle de bien-être au 2<sup>ème</sup> étage de la Clinique de l'Essonne)

Nom	Spécialité Consultation	 
<b>Mme Paola ABURTO</b>	Psychologue Clinique de l'Essonne	01.60.87.86.08 paburto@hpevry.fr
<b>Claude GIORDANELLA</b>	Sexologue Salle de bien-être	06.14.17.07.08 claude.giordanella@gmail.com
<b>Sophie MAESTRI</b>	Praticienne en aromathérapie Instructrice massage-bébé Salle de Bien-être	06.70.03.92.69 sophie.maestri@wanadoo.fr
<b>Lucie CHOLEWA</b>	Assistante sociale Clinique de l'Essonne	01.69.47.63.70 as.sociale@hpevry.fr
<b>Anne BERTHOUD</b>	Professeur Yoga prénatal Salle de Bien-être	06.86.37.73.32 a.berthoud@free.fr
<b>Isabelle MONGIN</b>	Kinésithérapeute Salle de Bien-être	06.22.94.02.81

## 10. Liste des centres PMI

Centre PMI ESSONNE	Adresse <a href="http://www.essonne.fr">www.essonne.fr</a>	
PMI ANGERVILLE	4, rue de l'église	Tél. : 06.77.01.52.13
PMI ARPAJON	25 bis, route d'Egly	Tél. : 01.64.90.36.11
PMI ATHIS-MONS	6, allée d'Ozonville 10, rue des Picardeaux	Tél. : 01.60.48.26.19 Tél. : 01.69.38.22.21
PMI BONDOUFLE	1 bis, rue des 3 parts	Tél. : 06.77.55.78.06
PMI BRETIGNY SUR ORGE	18, place Federico Garcia Lorca	Tél. : 01.60.88.47.75
PMI BREUILLET	8, rue des écoles	Tél. : 01.64.58.58.52
PMI BRUNOY	130, rue de Cerçay	Tél. : 01.69.43.75.04
PMI CHILLY-MAZARIN	84, rue de Gravigny	Tél. : 01.60.92.10.00
PMI CORBEIL-ESSONNES	7, Blv. Henri Dunant 6, place Alzira 106, Blv. Jean Jaurès	Tél. : 01.64.96.69.72 Tél. : 01.64.96.40.98 Tél. : 01.60.88.11.17
PMI COURCOURONNES	8, place Copains d'Abord	Tél. : 01.64.97.28.26
PMI DOURDAN	1, rue Saint-Pierre	Tél. : 01.64.59.56.40
PMI DRAVEIL	173, rue Pierre Brosolette	Tél. : 01.69.40.16.41
PMI EPINAY-SOUS-SENART	6, rue Johann Strauss	Tél. : 01.69.39.04.35
PMI EPINAY-SUR-ORGE	10, rue Division Leclerc	Tél. : 01.69.10.08.30
PMI ETAMPES	21, rue J.D. Eynard	Tél. : 01.64.94.04.96
PMI ETRECHY	4, Blv. des Lavandières	Tél. : 06.84.75.47.12
PMI EVRY	11, Blv. de l'Europe Place Salvador Allendé	Tél. : 01.64.97.29.91 Tél. : 01.60.79.02.75
PMI FLEURY-MEROGIS	60, rue André Malraux	Tél. : 01.69.46.67.06
PMI GIF-SUR-YVETTE	<b>Route de l'Abbaye</b>	<b>Tél. : 01.69.07.32.57</b>
PMI GRIGNY	Avenue des Sablons 11, Place aux Herbes	Tél. : 01.69.06.43.06 Tél. : 01.69.45.03.73
PMI IGNY	14, rue Ambroise Croizat	Tél. : 01.69.85.56.70
PMI JUVISY-SUR-ORGE	41-45, rue de Monttessuy	Tél. : 01.69.21.49.94
PMI LIMOURS	Rue du Saut du Loup	Tél. : 06.77.55.77.03
PMI LISSES	52, rue Paul Bouchard	Tél. : 01.64.97.22.67
PMI LONGJUMEAU	142, rue P. et M. Curie	Tél. : 01.69.74.13.14
PMI MARCOUSSIS	17, rue Alfred Dubois	Tél. : 01.69.80.04.15
PMI MASSY	2, rue Edouard Herriot 10, allée de Nantes	Tél. : 01.60.13.03.13 Tél. : 01.69.81.73.60
PMI MENNECY	18, rue du Buisson Houdart	Tél. : 01.69.90.64.81
PMI MONTGERON	55 bis, Av. de la République	Tél. : 01.69.03.54.85
PMI MORANGIS	3, rue de l'Ormeteau	Tél. : 01.69.09.43.16
PMI MORSANG-SUR-ORGE	31, rue de l'Épargne	Tél. : 01.69.46.09.58
PMI ORSAY	69, rue de Paris	Tél. : 01.69.28.49.42
PMI PALAISEAU	3bis, rue du Mont	Tél. : 01.60.14.17.81
PMI QUINCY-SOUS-SENART	8, résidence Le vieillet	Tél. : 01.69.00.98.52
PMI RIS-ORANGIS	2, rue du Moulin à Vent 3, rue du Docteur Crespin	Tél. : 01.69.06.60.36 Tél. : 01.69.25.35.33
PMI SAINT-GERMAIN-LES ARPAJON	Bat. 7, Pré Baraillon	Tél. : 01.64.90.66.91
PMI SAINT-MICHEL-SUR-ORGE	4, rue Gounod	Tél. : 01.60.15.17.64
PMI SAINTE-GENEVIEVE-DES-BOIS	14, rue d'Holbach	Tél. : 01.60.15.12.20
PMI SAVIGNY-SUR-ORGE	8, rue Van Gogh 28, rue Prés St-Martin	Tél. : 01.69.05.46.29 Tél. : 01.69.05.74.14
PMI LES ULIS	C.C. Les Boutiques 20, résidence Le Bosquet	Tél. : 01.69.07.28.49 Tél. : 01.69.07.81.52
PMI VERRIERES-LE-BUISSON	72, rue d'E. d'Orves	Tél. : 01.60.11.62.24

Clinique de l'Essonne - 1-5 rue de la Clairière - 91024 EVRY cedex

 : 01.60.87.87.10.  [maternite@hpevry.fr](mailto:maternite@hpevry.fr)

<b>PMI VIGNEUX-SUR-SEINE</b>	1, allée Louis Blériot	Tél. : 01.69.40.89.35
<b>PMI VIRY-CHATILLON</b>	1, allée Ambroise Paré 2, Av. de Bretagne	Tél. : 01.69.24.35.17 Tél. : 01.69.12.38.50
<b>PMI YERRES</b>	4, rue du Clos des abbesses	Tél. : 01.60.47.89.39
<b>MAISONS DEPARTAMENTALES DES SOLIDARITES</b>	<b>SEINE ET MARNE</b> <b>www.seine-et-marne.fr</b>	
<b>MDS CHELLES</b>	23, Av du Gendarme Castermant	Tél. : 01.64.26.51.00
<b>MDS COULOMMIERS</b>	26-28, rue du Palais de Justice	Tél. : 01.64.75.58.00
<b>MDS FONTAINEBLEAU</b>	33, route de la Bonne Dame	Tél. : 01.60.70.78.00
<b>MDS LAGNY-SUR-MARNE</b>	15, Bd du Maréchal Galliéni	Tél. : 01.64.12.43.30
<b>MDS MEAUX</b>	31, rue du Palais de Justice	Tél. : 01.64.36.42.00
<b>MDS MELUN VAL-DE-SEINE</b>	750, Av St Just Z.I. Vaux-Le-Pénil	Tél. : 01.64.10.62.40
<b>MDS MITRY-MORY</b>	1, Av du Dauphiné	Tél. : 01.60.21.29.00
<b>MDS MONTEREAU</b>	1, rue André Thomas	Tél. : 01.60.57.22.00
<b>MDS NEMOURS</b>	1, rue Beauregard	Tél. : 01.60.55.20.00
<b>MDS NOISIEL</b>	Grande Allée des Impressionnistes Marne-La-Vallée	Tél. : 01.69.67.44.00
<b>MDS PROVINS</b>	11, rue de Changis	Tél. : 01.60.52.51.00
<b>MDS ROISSY-EN-BRIE</b>	16, rue Antoine Lavoisier	Tél. : 01.64.43.20.00
<b>MDS SENART</b>	100, rue de Paris Lieuxaint	Tél. : 01.64.13.29.40
<b>MDS TOURNAN-EN-BRIE</b>	16, place Edmond de Rothschild	Tél. : 01.64.25.07.00

## 11. Centres de planification d'éducation familiale et de protection maternelle (CPEF) :

<b>CENTRES</b>	<b>Adresse</b>	
<b>ARPAJON</b>	25 bis, route d'Egly	Tél. : 01.64.90.36.11
<b>ATHIS-MONS</b>	6, allée d'Ozonville 10, rue des Picardeaux	Tél. : 01.60.48.26.19 Tél. : 01.69.38.22.21
<b>BRETIGNY SUR ORGE</b>	18, place Federico Garcia Lorca	Tél. : 01.60.84.94.98
<b>CHILLY-MAZARIN</b>	6-8, rue O. Beauregard	Tél. : 01.69.79.91.33
<b>CORBEIL-ESSONNES</b>	Chemin des Mozards 116, Bd Jean Jaurès	Tél. : 01.69.22.80.60 Tél. : 01.61.69.71.11
<b>DOURDAN</b>	1, rue Saint-Pierre	Tél. : 01.64.59.56.40
<b>EVRY</b>	11, Bd de l'Europe	Tél. : 01.60.79.41.35
<b>GRIGNY</b>	10, rue Rol Tanguy	Tél. : 01.69.02.11.40
<b>LONGJUMEAU</b>	12, rue P. et M. Curie	Tél. : 01.69.74.13.16
<b>MASSY</b>	8, place Shoëlcher	Tel : 01.69.20.65.68
<b>MORSANG-SUR-ORGE</b>	31, rue de l'Epargne	Tél. : 01.69.46.09.58
<b>ORSAY</b>	69, rue de Paris	Tél. : 01.69.28.49.42
<b>PALaiseau</b>	3bis, rue du Mont	Tél. : 01.60.14.17.81
<b>QUINCY-SOUS-SENART</b>	8, résidence Le vieillet	Tél. : 01.69.00.98.52
<b>RIS-ORANGIS</b>	2, rue du Moulin à Vent	Tél. : 01.69.06.60.36
<b>SAVIGNY-SUR-ORGE</b>	28, rue Prés St-Martin	Tél. : 01.69.05.74.14
<b>LES ULIS</b>	20, résidence Le Bosquet	Tél. : 01.69.07.81.52
<b>VIGNEUX-SUR-SEINE</b>	115, rue Pierre Brossolette	Tél. : 01.69.00.12.73
<b>VIRY-CHATILLON</b>	2, Av. de Bretagne	Tél. : 01.69.12.38.50
<b>YERRES</b>	4, rue du Clos des Abbesses	Tél. : 01.60.47.89.39

# Conseils pour un environnement chimiquement plus sain pour les femmes enceintes

Durant la grossesse ou pendant la période d'allaitement, vous et votre enfant êtes particulièrement sensibles. C'est pourquoi, durant cette période, vous devez être particulièrement attentive aux éléments chimiques auxquels vous et votre enfant êtes exposés. L'Agence de Protection Environnementale a formulé 9 bonnes habitudes pour les femmes enceintes et les jeunes mamans concernant les produits chimiques dans les cosmétiques, les objets pour enfants et dans les jouets.

## 9 bonnes habitudes pour les femmes enceintes et les jeunes mamans :

### 1. Utilisez le moins possible de produits cosmétiques et lotions pendant votre grossesse et la période d'allaitement.

Certains cosmétiques et lotions contiennent des substances chimiques allergènes ou suspectées d'être des perturbateurs hormonaux. En limitant au maximum l'usage des produits cosmétiques et des lotions, vous diminuez les effets des produits chimiques sur vous et votre enfant.

### 2. Choisissez toujours des produits sans parfum et arrêtez l'utilisation de parfum au cours de votre grossesse et pendant la période d'allaitement.

Les parfums peuvent causer des allergies, des irritations cutanées, des éruptions ou des difficultés respiratoires.

### 3. Achetez des produits avec des labels environnementaux, lorsque c'est possible regardez « le Cygne » ou « la Fleur ».

Le cygne et la fleur sont des logos environnementaux que vous pouvez voir sur des produits fabriqués avec une prise en considération particulière de la santé et l'environnement, contenant pour le moment moins de substances chimiques problématiques.



### 4. Ne teignez pas vos cheveux durant la grossesse et la période d'allaitement.

Certaines substances chimiques contenues dans les teintures peuvent provoquer de sérieuses réactions allergiques ou sont suspectées d'être des perturbateurs endocriniens. Même les « teintures naturelles pour cheveux » peuvent contenir des produits chimiques nocifs.

### 5. Évitez l'utilisation de produits contenus dans des sprays et ne faites pas de peinture pendant votre grossesse ou la période d'allaitement.

Si vous faites de la peinture ou utilisez des sprays, vous inhalez des substances chimiques qui peuvent être absorbées par votre corps et transmises à votre bébé. Évitez de faire de la peinture pendant cette période et assurez-vous que les pièces nouvellement peintes sont suffisamment aérées.

## Pour les bébés

### 6. Lavez au préalable tout ce que vous utiliserez pour votre bébé.

Nouveaux vêtements, jouets, biberons peuvent contenir des résidus chimiques. Si vous lavez tout avec de l'eau chaude, la plupart de ces substances chimiques disparaîtront.

### 7. Évitez l'utilisation quotidienne de lotions, savons, etc pour votre bébé.

Baignez votre enfant dans une eau propre et limitez l'utilisation de lotions après le bain et après les changes. Si votre enfant a la peau très sèche, rouge ou irritée ou bien d'autres problèmes de peau, parlez-en à votre médecin.

### 8. Achetez toujours des produits sans parfum pour votre bébé, y compris les jouets.

Le parfum peut donner des allergies à votre bébé. Pour cela, achetez toujours de bons produits sans parfum pour votre bébé et évitez les jouets parfumés.

### 9. Utilisez toujours des jouets conçus spécialement pour les bébés. Les jouets pour les enfants de plus de 3 ans peuvent contenir des phtalates.

Chère patiente,

Nous souhaitons attirer votre attention sur quelques points importants **du règlement intérieur que nous vous demandons de lire et de signer.**

- Vous serez prise en charge par **une équipe mixte** de sages-femmes, auxiliaires de puériculture, gynécologues-obstétriciens, pédiatres, médecins anesthésistes-réanimateurs etc.
- En salle d'accouchement, pendant le travail, **une seule personne** pourra entrer pour vous accompagner **en respectant les règles d'hygiène** et les consignes de l'équipe soignante.
- Afin de préserver la qualité de l'offre de soins et le repos des patientes et de leurs bébés, **les visites sont autorisées uniquement à partir de 13h00 jusqu'à 20h00.** La clinique ferme ses portes à compter de cette heure pour des raisons de sécurité.
- L'utilisation du téléphone portable est interdite au sein du service.
- Le père est autorisé à pénétrer dans le service **à partir de 8h et doit impérativement quitter le service à 21h. Toute sortie de l'établissement après 20h est considérée comme définitive.**
- Les visites des enfants de moins de 15 ans sont interdites, excepté pour la fratrie du nouveau-né.
- Pour assurer le repos de la maman et de son bébé, la Clinique autorise jusqu'à deux personnes dans la même chambre. Au-delà, nous vous demandons d'utiliser le salon de la maternité pour recevoir vos visites.
- Il est strictement interdit de fumer dans l'enceinte de l'établissement.

Pour le bon fonctionnement du service, nous vous remercions de respecter ces règles et d'en informer votre entourage.

Fait le,

à



## Le règlement intérieur de la Maternité

- Lu et signé par vous
- A remettre à la sage-femme lors de votre admission

## Mes notes personnelles

*Je note mes rendez-vous et les questions  
que je veux poser à ma sage-femme, au gynécologue, à l'anesthésiste...*

## PLAN D'ACCES AU SERVICE MATERNITE

JOUR



1<sup>ER</sup> ETAGE

NUIT



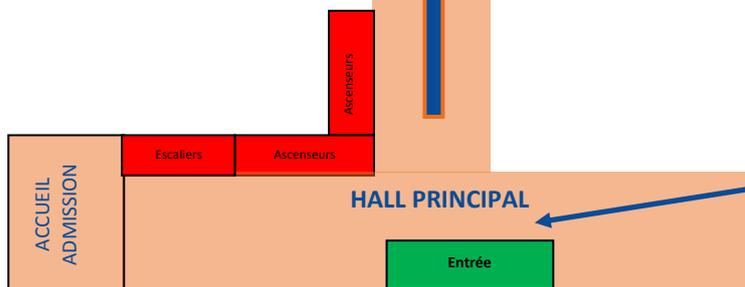
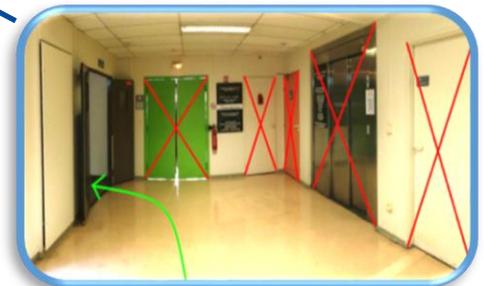
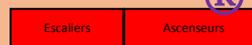
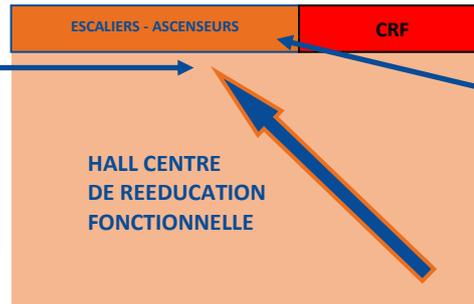
Clinique de l'Essonne – 1-5 rue de la Clairière 91024 EVRY Cedex

Entrée par l'arrière de la Clinique de l'Essonne « Hôpital Privé d'Evry ». Sonner à l'interphone, un professionnel viendra vous accueillir.

## PLAN D'ACCES AU SERVICE GYNECOLOGIQUE



2<sup>EME</sup> ETAGE



## PLAN D'ACCES A L'ASSOCIATION PARENTALITE DOUCE

(R)

2<sup>EME</sup> ETAGE



Clinique de l'Essonne - 1-5 rue de la Clairière 91024 - EVRY cedex

☎ : 01.60.87.87.10. ✉ [maternite@hpevry.fr](mailto:maternite@hpevry.fr)