



LIVRET D'ACCUEIL

MATERNITÉ >>



Hôpital Lariboisière
Service de gynécologie
Obstétrique

Chef de Service
Pr BÉNIFLA



2024



PRÉSENTATION DU SERVICE

La maternité est située dans le 10ème arrondissement de Paris, Gare du Nord, au cœur du groupe hospitalier Saint-Louis, Lariboisière, Fernand-Widal.

Elle dispose d'une équipe pluridisciplinaire et professionnelle ainsi que d'un plateau technique offrant un niveau d'excellence et de sécurité autour de la naissance et de la chirurgie gynécologique. L'équipe au complet de la maternité vous souhaite la bienvenue.

*Pr. Jean-Louis BENIFLA -
Chef de service*

LA MATERNITÉ

• De type 2a, pouvant prendre en charge des nouveau-nés prématurés de plus de 33 semaines d'aménorrhée ou $\geq 1700g$ disposant d'une unité de néonatalogie, ainsi que d'une unité kangourou.

• Si la prématurité et/ou la pathologie de votre nouveau-né nécessite un accompagnement et une prise en charge plus importante, il pourra être transféré dans un autre hôpital.

• Centre de référence dans la prise en charge des hémorragies de la délivrance, doté d'un plateau technique disponible 24h/24, et d'un service de radiologie interventionnelle, permettant la pratique d'embolisation utérine.

Retrouvez gratuitement des vidéos, conseils et calendriers sur notre site partenaire : mamaternite.babibop.fr (code PARIS18)

L'ÉQUIPE

- Sages-femmes
- Gynécologues-obstétriciens
- Anesthésistes
- Infirmiers
- Auxiliaires de puériculture
- Aides-soignants
- Pédiatres
- Infirmières puéricultrices
- Psychologues
- Conseillers conjugaux
- Assistants sociaux





PLAN DE LA MATERNITÉ

5^{ème} étage

Secrétariats médicaux

4^{ème} étage

Suites de couches 4^{ème} étage
(chambres 400-421)

3^{ème} étage

Grossesses à haut risque (chambres 300-308)
Suites de couches 3^{ème} étage
(chambres 310-323)

HDJ
(chambre 302)

Explorations
fonctionnelles

2^{ème} étage

Néonatalogie

Gynécologie 2^{ème} étage
(chambres 200 - 224)

1^{er} étage

Salle de naissance
1^{er} étage
(Accès escaliers
+interphone)

Bloc opératoire
-
Accès Interdit

RDC

Centre de santé sexuelle

Urgences
gynécologiques et
obstétricales

Consultations
gynécologiques
et obstétricales

Service social

Consultations pédiatriques sur
convocation des pédiatres

État civil



LA NÉONATOLOGIE

- Située au 2ème étage du bâtiment
- 6 berceaux
- Enfants accueillis : petits poids de naissance, présentant une détresse respiratoire, pathologie nécessitant une surveillance ou un traitement spécifique, prématurés à partir de 33 SA.
- Accès à l'unité 24h/24 aux parents permettant de favoriser le maintien du lien parents/enfant.



LE CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE

- Consultation avec un médecin, une sage-femme, un conseiller conjugal, un sexologue
- Suivi gynécologique, prescription de contraception, dépistage des infections sexuellement transmissibles
- Pratique des IVG chirurgicales ou médicamenteuses
- Questions autour de la santé sexuelle
- Espace d'écoute : vie affective, sexuelle, violences...

Contact :

cpf.planning-familial.lrb@aphp.fr
01.49.95.62.41 / 01.49.95.36.41





LA CHIRURGIE GYNÉCOLOGIQUE

Le secteur de chirurgie gynécologique assure

- La prise en charge des pathologies gynécologiques bénignes, myomes.
- La prise en charge de l'endométriose profonde et digestive en collaboration avec le service de chirurgie viscérale.
- La prise en charge de l'incontinence urinaire et du prolapsus génital.
- La prise en charge des cancers pelviens : cancers de l'ovaire, col de l'utérus (prise en charge des formes précoces et localement avancées), endomètre (formes histologiques classiques et rares), vulve, vagin, tumeurs trophoblastiques, sarcomes utérins.



HÔPITAL PUBLIC, LAÏC ET UNIVERSITAIRE

En tant que service public, nous garantissons un égal accès aux soins et traitements sans discrimination ni préférence.

En contrepartie, vous ne pourrez exiger, pour des raisons personnelles ou liées à vos convictions religieuses, une prise en charge strictement féminine. Vous pourrez donc être suivie par des femmes et par des hommes.

S'il vous est impossible d'accepter cette organisation, il nous paraît préférable que vous vous adressiez à un autre hôpital pouvant donner suite à vos demandes.

Par ailleurs, l'enseignement est une des missions de l'hôpital. Vous rencontrerez des étudiants de tous corps de métiers, encadrés par les professionnels diplômés.





LE SUIVI DE VOTRE GROSSESSE

Votre grossesse peut être suivie par une sage-femme ou un médecin, en ville ou à l'hôpital. Si vous cherchez un professionnel de santé en ville, la maternité Lariboisière travaille en liens étroits avec les soignants du Réseau Santé Périnatal Parisien : www.rspp.fr
Sauf indication contraire, les échographies doivent être effectuées en ville.



ORGANISATION DU SUIVI DE GROSSESSE

INSCRIPTION

1^{er} RDV à Lariboisière
Création du dossier de suivi

Suivi Ville-Hôpital

- Grossesse sans pathologie
- Suivi réalisé par votre médecin ou sage-femme de ville habituel
- Selon les protocoles communs avec l'hôpital
- Votre dossier reste avec vous

De notre côté nous informons toutes les données

Suivi Hospitalier

- Si des facteurs de risques ont été identifiés
- Suivi par un médecin ou une sage-femme hospitalière
- Votre dossier reste avec vous

De notre côté nous informons toutes les données

A partir du 8^e mois (36 SA)
Suivi hospitalier pour toutes les patientes
Consultation d'anesthésie obligatoire (environ 35 SA)

En cas de pathologie pendant la grossesse, votre prise en charge sera poursuivie à la maternité



QUELQUES REPÈRES

- Déclaration de grossesse : avant la fin de la 14^{ème} semaine d'aménorrhée (3 mois de grossesse).
- 7 consultations (1 par mois à partir du 4^{ème} mois).
- 3 échographies (2 mois ½, 5 mois et 7 mois).
- 7 séances de préparation à la naissance et à la parentalité ainsi qu'un entretien prénatal précoce. Celles-ci sont réalisées en ville avec une sage-femme libérale ou en PMI. Renseignez-vous dès le deuxième trimestre de grossesse pour organiser vos séances.
- Vous pouvez rédiger si vous le souhaitez un projet de naissance. N'hésitez pas à le présenter à une sage-femme ou un obstétricien, lors d'une consultation pour en discuter

- Une visite de la maternité, menée par une sage-femme, vous sera proposée, ainsi qu'une réunion d'information sur l'anesthésie péridurale. Il existe aussi des tables rondes sur l'allaitement maternel animées par des puéricultrices.

Les consultations médicales, les examens sanguins et les échographies sont remboursés à 100% par votre couverture sociale (PUMA et AME incluses). Cependant, certains praticiens de ville pratiquent des dépassements d'honoraires, renseignez-vous au moment de votre prise de rendez-vous.

Retrouvez un calendrier détaillé sur notre site partenaire
<https://mamaternite.babibop.fr/>
(code PARIS18)



INSCRIPTION

Pour demander votre inscription dans notre maternité, vous pouvez faire une demande :

- Par internet sur le site www.maternite-lariboisiere.aphp.fr
- Par mail : accueil.maternite.lrb@aphp.fr
- Sur place, au bureau des inscriptions (au RDC, porte 12 des consultations)
N° : 01 49 95 25 90 ou 62 19

Dans tous les cas, il faudra fournir :

- ▶ Votre pièce d'identité
- ▶ Votre justificatif de domicile
- ▶ Votre justificatif de couverture sociale



LES DOCUMENTS À FOURNIR - 1^{ÈRE} CONSULTATION

Lors de votre premier rendez-vous à la maternité, il est indispensable d'apporter tous les examens que vous avez déjà eus pendant la grossesse.

▶ Les compte rendus d'échographies réalisées depuis le début de grossesse, ainsi que l'original des clichés (qui vous seront restitués à la fin de la consultation).

▶ La carte de groupe sanguin, les agglutinines irrégulières.

▶ Les résultats de laboratoire des analyses (rubéole, toxoplasmose, HIV, syphilis...) réalisées depuis le début de la grossesse.

▶ Le résultat d'un frottis datant de moins de 2 ans.

▶ En cas d'antécédent de césarienne ou de chirurgie pelvienne, veuillez apporter le compte rendu opératoire.

▶ Une copie de votre pièce d'identité.

▶ Une copie de votre carte vitale, ou attestation de sécurité sociale

▶ Une copie de l'attestation de mutuelle si vous en avez une.

▶ Une copie d'un justificatif de domicile.

En tant que patient majeur, vous avez le droit de désigner une personne de confiance qui sera consultée au cas où vous ne seriez pas en capacité d'exprimer votre volonté.

Durant votre grossesse, nous vous proposons également de nous communiquer vos directives anticipées. Celles-ci ne sont pas obligatoires. Elles se font par écrit et vous permet d'exprimer vos volontés sur les décisions médicales à prendre lors d'une situation de fin de vie, après un accident ou une maladie grave. Plus d'informations sur le site de la Haute Autorité de Santé www.has-sante.fr

**Il est nécessaire de vous présenter pour tout rendez-vous
30 minutes à l'avance.**



LES PLUS DE LA MATERNITÉ

L'ACUPUNCTURE

L'acupuncture est une médecine de prévention.

Quelques symptômes pouvant être traités par acupuncture :

- Nausées/vomissements
- Douleurs lombaires/sciatique
- Troubles du sommeil
- Crampes/douleurs ligamentaires
- Version du fœtus
- Stress/anxiété
- Céphalées
- Syndrome du canal carpien
- Troubles digestifs constipation, reflux, hémorroïdes)
- Œdèmes

LE SUIVI ADDICTOLOGIE

Si vous souffrez d'une dépendance et que vous souhaitez un accompagnement dans votre démarche de sevrage, parlez-en à la personne qui suit votre grossesse. Nous sommes à votre écoute et disponibles pour vous aider. Une sage-femme diplômée en addictologie peut vous proposer un accompagnement personnalisé.

LES DIÉTÉTICIENNES

En cas de difficultés alimentaires, de prise de poids excessive, une consultation peut être programmée à la maternité avec une diététicienne afin de vous aider.

LE CENTRE DE DIAGNOSTIC ANTÉNATAL

Le diagnostic anténatal consiste à détecter avant la naissance les pathologies pouvant toucher l'enfant à naître afin d'établir un pronostic fœtal. Au cours de votre grossesse, vous pourrez être adressée dans ce service si le soignant qui vous suit le juge nécessaire.

LA CONSULTATION PAPILLON

Il s'agit d'un parcours pluridisciplinaire pour les femmes ayant subies des mutilations génitales féminines (excision). Le parcours de soin propose :

- une rencontre avec une sage-femme
- une rencontre avec un gynécologue
- une rencontre avec un psychologue / sexologue
- un groupe de parole
- une réparation chirurgicale si vous le souhaitez

LES PSYCHOLOGUES

La grossesse peut générer beaucoup de questions et parfois des angoisses. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez rencontrer à tout moment un psychologue de la maternité qui peut vous proposer des entretiens de soutien et d'écoute. Il pourra si nécessaire vous accompagner durant votre grossesse et votre séjour en suites de couches.

LES ASSISTANTS SOCIAUX

En cas de difficultés sociales, notamment de couverture maladie, le bureau des assistants sociaux est accessible du lundi au vendredi de 9h30 à 12h (à vérifier). Si votre problématique concerne le logement, vous serez orienté vers des assistants de ville (PMI ou mairie).



QUELQUES RECOMMANDATIONS

HYGIÈNE DE VIE ET ALIMENTATION

Certaines infections peuvent avoir des conséquences graves pour votre enfant. Voici quelques conseils d'hygiène pour les éviter pendant votre grossesse.

LISTERIA

Cette bactérie peut se trouver dans les aliments d'origine végétale ou animale.

- Cuisez bien vos viandes et poissons (ex : steak cuit à cœur)
- Lavez soigneusement vos légumes crus et herbes aromatiques
- Après la manipulation d'aliments non cuits, lavez vos mains et les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments
- Évitez de consommer les fromages à pâte molle au lait cru et les fromages râpés industriels. Enlevez la croûte des fromages avant consommation.
- Évitez les poissons fumés, coquillages crus, surimi, tarama
- Évitez certains produits de charcuterie : pâté, rillettes, produits en gelée, jambon cru... Préférez les produits sous vide plutôt que ceux à la coupe (traiteur, charcutier).
- Évitez les graines germées crues
- Nettoyez fréquemment avec de l'eau javellisée votre réfrigérateur

TOXOPLASMOSE

Ce parasite est présent dans la terre, dans les végétaux et dans la viande. Si vous n'êtes pas immunisée (sérologie de la toxoplasmose pratiquée en début de grossesse négative), il est important d'observer les règles suivantes pour éviter de vous contaminer au cours de la grossesse :

- Manger de la viande bien cuite, ou qui a été congelée.
- Lavez bien les fruits et les légumes
- Lavez-vous les mains après avoir manipulé de la viande crue et/ou avoir jardiné. Il est conseillé de jardiner avec des gants.
- Ne pas changer la litière des chats ou autre animal ayant été en contact avec la terre.
- Faites une sérologie de la toxoplasmose chaque mois jusqu'à l'accouchement, dans le même laboratoire d'analyses médicales.

CMV

Le cytomégalovirus (CMV) est un virus présent dans les sécrétions humaines, en particulier chez les enfants en bas âge :

- Salive : ne partagez pas la même vaisselle qu'un bébé
- Larmes, sécrétions nasales : soyez vigilant en embrassant un enfant qui pleure ou qui est enrhumé
- Urines : lavez-vous les mains soigneusement après avoir changé un bébé

ALCOOL/TABAC/DROGUES



La consommation d'alcool, de tabac, de drogues, comporte des risques. Ces substances passent à travers le placenta et peuvent provoquer des retards de croissances, parfois des malformations du bébé... Si vous n'avez pas pu arrêter avant de démarrer votre grossesse, l'arrêt sera toujours bénéfique, quel que soit votre terme. Parlez-en à votre sage-femme qui pourra vous orienter vers un professionnel capable de vous aider.

VACCINATION

Il est important de faire vérifier votre carnet de vaccination avec votre médecin généraliste ou votre sage-femme en début de grossesse (et même, idéalement, avant un projet de grossesse). Certains vaccins peuvent être faits en cours de grossesse, pour vous protéger vous et votre bébé (grippe saisonnière, coqueluche, hépatite B). D'autres vous seront proposés en postpartum (varicelle, ROR). Il est recommandé que tout l'entourage du bébé soit à jour de la vaccination contre la coqueluche (papa, grands-parents etc).

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ÉCO-MATERNITÉ

Ce sont des substances dangereuses pour la santé provenant des plastiques, pesticides, produits ménagers, cosmétiques, mais qui se trouvent aussi dans l'air, l'eau et l'alimentation. Les périodes de la grossesse et l'allaitement sont des périodes de forte vulnérabilité pour vous et votre bébé, il faut donc limiter votre exposition à ces substances.

· Évitez le tabac, les plats industriels riches en conservateurs et colorants,

les contenants plastiques réchauffés au micro-ondes, les travaux de peinture pendant la grossesse.

- Privilégiez si possible les produits avec label bio (produits d'entretien, cosmétiques, aliments ou jouets), consommez des fruits et légumes épluchés, frais ou surgelés, utilisez des contenants en verre, lavez les vêtements et jouets avant de les utiliser, et aérez régulièrement votre habitation.
- Notre maternité s'inscrit dans une dynamique éco-responsable en matière de santé environnementale. Un tri éco responsable et des actions de prévention et de limitation aux expositions environnementales toxiques y sont pratiqués.

MOTIFS DE CONSULTATIONS AUX URGENCES

Quand venir consulter aux urgences de votre maternité ?

- ▶ Si vous saignez
- ▶ Avant terme (avant 37 SA) : contractions utérine fréquentes ou douloureuses
- ▶ A terme (après 37 SA) : si vous avez des contractions utérines douloureuses, régulières toutes les 5 min depuis deux heures
- ▶ Si vous perdez les eaux
- ▶ Si vous avez de la fièvre (plus de 38°C)
- ▶ Après une chute ou un choc sur le ventre
- ▶ En cas de diminution franche ou d'absence de mouvements de votre bébé

En cas de doute, n'hésitez pas à **appeler la sage-femme des urgences, disponible 24h/24** au 01.49.95.62.52.

Dans la mesure du possible, il faut venir aux urgences de la maternité où vous êtes suivie, car l'équipe vous connaît. N'oubliez pas d'apporter votre dossier.



TROUSSEAU DE MATERNITÉ

POUR LA MAMAN

- ▶ Trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, savon...)
- ▶ Serviette de bain
- ▶ Peignoir ou robe de chambre
- ▶ Tongs ou claquettes pour la douche, chaussons
- ▶ Tenues confortables et pratiques pour la journée et la nuit
- ▶ Soutiens gorges adaptés
- ▶ Si allaitement : coussins d'allaitement
- ▶ Culottes coton bon marché pouvant être jetées ou culottes jetables
- ▶ Serviettes hygiéniques type « maxinuit »
- ▶ Tout ce qui peut améliorer votre confort durant le séjour : veilleuse, multiprise, rallonge, chargeur...

POUR LE BÉBÉ

- ▶ 6 pyjamas et 6 body
- ▶ 2 brassières en laine
- ▶ 1 bonnet, des paires de chaussettes
- ▶ 1 gigoteuse = turbulette
- ▶ Des bavoirs en éponge, des serviettes de bain
- ▶ Thermomètre de bain
- ▶ Pour la sortie de bébé en voiture : un siège auto « dos à la route » (obligatoire pour tout trajet en voiture, même en taxi).
- ▶ 1 tenue de sortie adaptée à la saison



EN SALLE DE NAISSANCE

Il est préférable de prendre une douche avant votre arrivée en salle de naissance.

Venez avec le nécessaire immédiat pour vous et votre bébé.

Le reste de vos bagages pourra vous être apporté une fois hospitalisée dans le service.

Un seul et même accompagnant est autorisé du début à la fin de votre accouchement en salle de naissance. Les enfants sont interdits, y compris en salle d'attente.

Il n'est pas autorisé de manger en salle d'accouchement. Vous pouvez cependant boire des boissons non gazeuses, sans lait et sans pulpe (eau, jus de pomme, thé...)

Nous vous proposons de préparer une box futur co-parent, à lui offrir vous-même, en salle de naissance à l'arrivée du bébé.

Après l'accouchement, vous serez surveillée en salle de naissance pour un minimum de deux heures, avant de monter en chambre simple ou double selon les disponibilités.





VOTRE SÉJOUR DE SUITES DE COUCHES

Attention aux objets de valeur : ils sont sous votre responsabilité.

LES VISITES

Pour le co-parent : Visite toute la journée jusqu'à 20h. La nuit sur place est possible si l'hospitalisation se déroule dans une chambre seule, sous réserve d'un lit accompagnant disponible et d'une participation forfaitaire.

Hormis pour **les frères et sœurs** du nouveau-né, les enfants de moins de 16 ans ne sont pas admis en maternité.

Pour le reste de l'entourage : Visites possibles uniquement de 13h à 20h. En dehors de ces horaires, les portes d'accès au service restent fermées. Merci de signaler aux visiteurs le numéro de votre chambre dès que possible.

Afin de favoriser votre repos, et limiter la transmission d'infections, les visites sont limitées à 2 personnes en même temps, y compris le co-parent.

DURÉE DU SÉJOUR

De principe, en l'absence de complications, la durée du séjour est de 3 jours après un accouchement par voie basse, et de 4 jours après une césarienne.

Si vous le souhaitez, une sortie précoce peut être envisagée à 48h d'un accouchement par voie basse et 72h d'une césarienne si

les critères de sortie précoce de l'HAS sont respectés. Dans ce cas, il est impératif qu'une sage-femme libérale vienne à votre domicile le lendemain, cette visite est donc à anticiper si besoin.

SURVEILLANCE DE LA MÈRE PENDANT LE SÉJOUR

- Examen médical, prescription et soins sont réalisés chaque jour par une sage-femme, en collaboration avec les médecins de l'équipe et de nuit par un infirmier.
- Accompagnement à la mise en place de l'alimentation du nouveau-né
- Soutien à la parentalité
- Les conseils relatifs à votre sortie vous seront donnés soit de façon individuelle, en chambre, le jour de votre sortie, soit durant votre séjour lors d'une réunion d'information de groupe animée par les puéricultrices.

Afin d'anticiper vos questions, pensez à lire les informations données dans la suite de ce livret.

SURVEILLANCE CONCERNANT L'ENFANT

- Surveillance pondérale, de la jaunisse, de l'alimentation et de l'élimination
- Examen médical par un pédiatre, dépistage auditif, dépistage sanguin des maladies rares (test de Guthrie).
- Selon son état de santé, votre bébé pourra être hospitalisé en unité de néonatalogie ou en unité kangourou si des soins plus rapprochés sont nécessaires.

La sortie est validée le jour-même et dépend de votre état de santé et celui de votre enfant.





DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

DÉCLARATION DE NAISSANCE

Elle se fait à l'état Civil, au rez-de-chaussée de la maternité dans les 5 jours suivant la naissance.

Documents à présenter :

- ▶ Pièce d'identité
- ▶ Livret de famille (original)/Acte de mariage (copie traduite en français le cas échéant)
- ▶ Reconnaissance anticipée si faite pendant la grossesse

Horaires d'ouverture :

Lundi : 10h00-12h30 puis de 13h45-15h30

Du mardi au vendredi : 9h30-12h30

SÉCURITÉ SOCIALE/PUMA

Faire la déclaration de naissance de votre enfant en ligne sur votre compte internet ameli.fr ou envoyez une photocopie de l'acte de naissance à Assurance Maladie de Paris 75948 Paris Cedex 19.

AME

Faire la déclaration par courrier en envoyant une photocopie de l'acte de naissance à AME Assurance Maladie de Paris 75948 Paris Cedex 19 ou directement en agence AME.

CAF

Faire la déclaration de naissance sur votre compte caf.fr ou envoyez une photocopie de l'acte de naissance à la CAF.

CONGÉS AUTOUR DE LA NAISSANCE

Consultez les différents sites :
www.ameli.fr, www.msa.fr, www.caf.fr



APRÈS LA SORTIE

CONCERNANT LA MÈRE

À votre sortie, la sage-femme vous remettra divers comptes rendus, le certificat d'accouchement ainsi que les ordonnances adaptées à votre situation.

Dans tous les cas, vous devrez prendre rendez-vous en ville 6 à 8 semaines après l'accouchement avec votre sage-femme libérale, médecin traitant ou gynécologue afin de réaliser une visite post-natale.

Ce rendez-vous permet de revenir sur l'accouchement de façon globale (d'éventuelles douleurs résiduelles, l'allaitement, votre moral, organiser votre suivi gynécologique et la rééducation du périnée...)

Vous pouvez également prendre rendez-vous afin de réaliser des séances de rééducation du périnée, qui consiste à renforcer les muscles autour de la vulve et de l'anus pour éviter les fuites urinaires ou les descentes d'organes. Elles sont à débiter à partir de 2 mois après l'accouchement, avec une sage-femme libérale ou un kinésithérapeute.

Avant la rééducation du périnée, il est recommandé de ne pas reprendre le sport et de porter de charges plus lourdes que le poids de votre bébé.

Les ordonnances suivantes vous seront remises avant la sortie :

- Antidouleurs
- Contraception si elle est souhaitée
- Tire-lait électrique si souhaité
- La rééducation du périnée

- La vaccination pour la coqueluche pour vous et le co-parent si elle n'a pas été réalisée durant la grossesse et si vous n'êtes pas à jour

- D'éventuels examens sanguins selon le contexte : sérologie toxoplasmose, NFS, HGPO...

Dans le cas d'une césarienne, vous serez peut-être amenée à recevoir les ordonnances suivantes :

- Injections de Lovenox (anti-coagulant), à faire vous-même ou par une infirmière à domicile
- Ordonnance pour une infirmière à domicile si souhaitée
- Ablation des fils/Agrafes
- Bas de contention
- Rendez-vous post-césarienne 2 mois après l'intervention avec le médecin ayant réalisé la césarienne. Ce rendez-vous est pris à Lariboisière par nos secrétaires.

Pour les soins à réaliser par une infirmière à domicile, vous pourrez trouver un professionnel sur l'application **Doctolib** ou sur le site internet **Médicalib**.

Après le retour à domicile, vous devez consulter aux urgences maternité si :

- Vous présentez des saignements très abondants et/ou nauséabonds
- De la fièvre $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ sans explication.
- De fortes douleurs au ventre malgré la prise des médicaments vous ayant été prescrits
- Une douleur dans la jambe associée à une rougeur, une augmentation de volume et/ou une augmentation de la température locale.

Durant le mois suivant votre accouchement, nous vous recommandons de pas utiliser de tampons, de prendre de bains ou d'aller à la piscine afin de limiter le risque d'infections.

CONTRACEPTION

La contraception est un moyen pour empêcher une grossesse pendant une période donnée. Lorsqu'on l'arrête, vous pouvez de nouveau être enceinte.

Après l'accouchement une nouvelle grossesse est possible à tout moment en cas de rapports sexuels non protégés, même en cas d'allaitement maternel ou d'absence de règles.

Voici quelques moyens de contraception que nous pouvons vous prescrire avant votre retour à la maison si vous le souhaitez :

Préservatifs

Il existe des préservatifs masculins ou féminins. Ils sont à mettre pour tous les rapports sexuels. Vous pouvez utiliser des spermicides en compléments.

Les préservatifs sont la seule contraception qui protège également des infections sexuellement transmissibles.

Implant contraceptif

Petit bâtonnet contenant des hormones, placé dans le bras par un médecin ou une sage-femme lors d'une consultation. Une fois en place il est efficace 3 ans mais il est possible de l'enlever avant si désir de grossesse ou s'il ne convient pas. En général on le pose 3 semaines après l'accouchement. Les effets secondaires sont variables d'une femme à l'autre, mais ne sont pas systématiques. Vos règles peuvent être absentes ou désordonnées.

Dispositif intra-utérin (ou « stérilet »)

Petit dispositif placé dans l'utérus par un médecin ou une sage-femme lors d'une consultation. Une fois en place il est efficace 3 à 5 ans selon les modèles, mais il est possible de l'enlever avant si désir de grossesse ou mauvaise tolérance. Il peut être posé 6 semaines après l'accouchement.

Il en existe 2 sortes :

- Au cuivre (sans hormone) : vos règles peuvent être plus abondantes ou plus longues.
- Aux hormones (progestérone) : comme toute contraception hormonale, il est possible que certains effets secondaires apparaissent : troubles du cycle (absence de règles), de l'humeur, de l'appétit ou de la libido.

Pilule

Médicament à prendre tous les jours à la même heure.

Il en existe 2 sortes :

- Les micro-progestatives : compatibles avec l'allaitement maternel, elle est à commencer 3 semaines après l'accouchement et se prend en continu, sans arrêt entre les plaquettes
- Les oestro-progestatives : contre-indiquées pendant la durée de l'allaitement maternel. Elles sont à commencer 6 semaines après l'accouchement. Certaines se prennent en continu, et d'autres sont à arrêter 7 jours entre deux plaquettes

Que faire en cas d'oubli ?

Oubli de moins de 12 heures :

- Pas de risque de grossesse
- Prenez immédiatement le comprimé oublié
- Continuez la plaquette de pilule comme d'habitude

Oubli de plus de 12 heures :

- Risque de grossesse
- Prenez immédiatement le comprimé oublié et continuez la plaquette de pilule comme d'habitude
- Utilisez un préservatif durant les 7 jours suivant l'oubli
- S'il y a eu un rapport sexuel non protégé dans les 5 jours avant l'oubli, il est recommandé de prendre une contraception d'urgence
- Dans le doute vous pouvez faire un test de grossesse 15 jours après l'oubli

Contraception d'urgence

Comprimé à prendre le plus rapidement possible après le rapport sexuel « à risque », disponible gratuitement sans ordonnance en pharmacie.

Il en existe 2 types :

- NORLEVO® : utilisable dans les 3 jours
- ELLAONE® : utilisable dans les 5 jours

Leur efficacité n'est pas de 100%, faire un test de grossesse 15 jours après le rapport « à risque ».

NB : la pose d'un DIU au cuivre dans les 5 jours après le rapport à risque protège également d'une grossesse

Contraception définitive

Il existe une contraception définitive pour l'homme et pour la femme. Celle-ci nécessite une opération et elle est irréversible. Si cela vous intéresse, demandez des informations au médecin ou à la sage-femme.

CONCERNANT L'ENFANT

Le jour de la sortie, les ordonnances ainsi que le carnet de santé de votre bébé vous seront remis.

Le carnet de santé est unique et confidentiel. Il est à conserver et à emporter à chaque déplacement de l'enfant. Seules les pages photocopiées peuvent être fournies aux différents modes de garde.

Attention, en cas de perte ou de vol, aucun duplicata du carnet de santé ne pourra vous être remis par l'hôpital.

Depuis 2018, 11 vaccins sont obligatoires et débutent à partir de 2 mois de vie.

Le calendrier vaccinal se trouve à la fin du carnet de santé.

Les ordonnances suivantes peuvent vous être données à la sortie :

- Vitamine D
- Vitamine K, en cas d'allaitement maternel exclusif ou mixte avec une prédominance de l'allaitement au sein.
- Compresse remboursables
- Dosettes de sérum physiologique
- Lait artificiel si besoin (dont le type dépendra du poids de naissance de votre enfant notamment)
- Selon les besoins de votre enfant : RDV kinésithérapeute, échographie des hanches, examens sanguins...

Après votre sortie, votre enfant devra être pesé une fois par semaine durant le premier mois de vie, en PMI, par une sage-femme, un médecin généraliste ou un pédiatre.

Nous vous recommandons de vous rapprocher de la PMI située proche de chez vous afin de prendre rendez-vous.

La PMI est un lieu ressource et relai après la sortie de la maternité. Sur place, vous pouvez faire le suivi de votre enfant âgé de 0 à 6 ans : pesées-conseils, suivi du développement psychomoteur, suivi des vaccins, consultations pédiatriques... Les centres de PMI sont ouverts du lundi au vendredi avec des horaires d'ouverture variables selon les PMI. Les adresses des PMI parisiennes peuvent être retrouvées à la fin du carnet de santé. Pour les communes de banlieue, vous pouvez vous renseigner auprès de votre mairie, pharmacie ou internet.

Un premier rendez-vous avec un pédiatre ou un médecin généraliste ayant l'habitude des nouveau-nés est à prendre entre 10 et 15 jours de vie.

Vous devez impérativement consulter aux urgences pédiatriques (Necker, Robert Debré, Trousseau, Delafontaine, Louis Mourier) /demander un avis médical si :

- Votre enfant présente des difficultés pour respirer
- Fièvre : Température $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$ ou Hypothermie : $T^{\circ} < 36,0^{\circ}\text{C}$.
- Somnolence excessive
- Saignements par le nez, la bouche ou dans les selles
- Selles de couleur blanche
- Régurgitations ou vomissements verts
- Irritabilité excessive avec impossibilité de calmer l'enfant
- Jaunisse qui ne diminue pas ou qui s'aggrave
- Convulsions : secousses rythmées d'un ou plusieurs membres, de la face, révolutions oculaires vers le haut ou le bas

En cas de doute, il est possible de demander un avis en appelant le 15.

PRÉVENTION COUCHAGE

Votre bébé doit dormir uniquement **à plat dos, dans une gigoteuse, sans oreiller, couverture, peluches autour de la tête et tour de lit** afin de prévenir la mort inattendue du nourrisson.

La température de la pièce doit être idéalement **entre 18°C et 20°C** avec une aération quotidienne. Les vêtements de votre bébé sont à adapter à la température de la pièce (habillé comme vous + un body)

Le sommeil du nouveau-né comporte 2 cycles qui durent 20 à 30 minutes chacun. Chaque cycle enchaîne 2 phases :

- 1ère phase : sommeil profond : l'enfant ne bouge pas, respiration très lente.
- 2e phase : sommeil agité : l'enfant paraît réveillé, mouvements des yeux sous les paupières, mouvements des bras, des jambes, émission de petits bruits : **laissez-le dormir.**

ALIMENTATION

Allaitement maternel : Se fait à la demande, avec en moyenne 8 à 12 tétées par 24h. Les tétées ne sont pas forcément régulières : il peut s'écouler entre 30min et 4h entre deux mises au sein dans un premier temps.

Les selles de votre bébé sont jaune d'or avec des urines régulières.

Allaitement artificiel : Pour la préparation du biberon, il est possible d'utiliser de l'eau minérale (avec le logo « adapté pour les nourrissons » sur la bouteille), ou de l'eau du robinet (si accord de la mairie). L'eau doit être à température ambiante ou légèrement chauffée **uniquement au bain marie ou au chauffe biberon.**

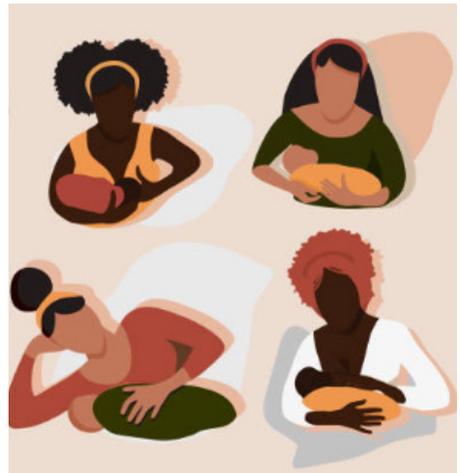
Au moment de la préparation des biberons, bien vous laver les mains, mettre d'abord l'eau dans le biberon à la quantité voulue puis la poudre du lait. La dilution est toujours la même, soit **1 cuillère mesure rase de lait pour 30mL d'eau.**

Mélanger le biberon en roulant entre les mains.

Le nettoyage des biberons se fait avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle. La stérilisation n'est pas nécessaire.

Même en cas de forte chaleur, l'administration d'eau seule n'est pas recommandée les 6 premiers mois de vie. **Dans ce cas, proposez lui plus régulièrement le sein, le biberon ou à défaut une solution de réhydratation vendue en pharmacie.**

Aucun médicament ne doit être donné à votre enfant les 6 premiers mois de vie sans avis médical préalable.



SORTIES

Vous pouvez sortir avec votre bébé dès votre sortie de la maternité, sans attendre l'administration des premiers vaccins, en couvrant votre enfant en conséquence. Les lieux et les moments de forte affluence sont cependant à éviter : métros aux heures de pointe, centres commerciaux...

PRÉVENTION DU SYNDROME DU BÉBÉ SECOUÉ

Les pleurs sont le principal moyen de communication de votre bébé. Si vous vous sentez dépassé(e) par ces pleurs, n'hésitez pas à passer le relais ou à mettre votre bébé en sécurité dans son berceau le temps qu'il se calme.

Quelle que soit la situation, ne jamais secouer un bébé !

PRÉVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES

Ne jamais laisser un enfant en hauteur, même quelques secondes. Toujours avoir un regard sur lui et une main de sécurité, dès la naissance.

Si vous devez vous éloigner en urgence, prenez votre enfant dans les bras, posez le dans son berceau ou sur le sol.

Ne jamais laisser votre enfant seul dans le bain, même s'il n'y a que quelques centimètres d'eau et/ou que votre enfant se tient assis.

Attachez toujours votre enfant dans son siège auto, la poussette, la nacelle ou le transat.

Le risque de chute est possible dès la naissance.





CONTACTS

NUMÉROS DE TÉLÉPHONES UTILES

Standard de l'hôpital : 01 49 95 65 65

Accueil maternité : 01 49 95 62 17

Bureau des inscriptions : 01 49 95 25 90
ou 62 19

Diagnostic anténatal : 01 49 95 68 74

Sage-femme urgences 24h/24 :
01 49 95 62 52 (Salle de naissance)

Explorations fonctionnelles :
01 49 95 65 68
01 49 95 62 61

POUR PRENDRE OU MODIFIER UN RENDEZ-VOUS :

Par mail : accueil.maternite.lrb@aphp.fr
Par téléphone : 01 49 95 62 17

Tous les autres numéros pour nous joindre se trouvent sur notre site :

www.maternite-lariboisiere.aphp.fr

HÔPITAL LARIBOISIÈRE

2 rue Ambroise Paré
75010 Paris
Tél. : 01 49 95 65 65
hopital-lariboisiere.aphp.fr



MOYENS D'ACCÈS

- M** **Métro**
4 5
3 station Gare du Nord
2 4 station Barbès Rochechouart
2 station La Chapelle
- RER**
B D
station Gare du Nord
E station Magenta
- BUS**
26 42 43 46
47 48 54
arrêt Gare du Nord
- P** **Voiture**
Pas de stationnement dans l'hôpital
Parking public payant rue Ambroise Paré
- 9%** **Vélib'**
Vélos en libre-service : station Gare du Nord - Hôpital Lariboisière



■ Secteur violet ■ Secteur jaune ■ Secteur gris
■ Secteur bleu ■ Secteur orange 1 Portes