

# Bienvenue à la Maternité Monaco

Madame, Monsieur,

Vous avez choisi de faire confiance à la Maternité MONACO de l'Hôpital de Valenciennes et nous vous en remercions.

La Maternité Monaco est la maternité de niveau 3 du territoire du Hainaut. Elle assure la prise en charge des grossesses normales et pathologiques avec un service de réanimation néonatale. Environ 3300 accouchements s'y déroulent chaque année.

C'est la maternité de référence du territoire du Hainaut pour la prise en charge des grossesses à haut risque. C'est aussi une maternité de proximité pour l'accueil des grossesses à bas risque.

Depuis 2011, notre maternité est labellisée IHAB - Initiative hôpital ami des bébés (labellisation obtenue de nouveau en 2015 puis en 2019), ainsi les équipes respectent vos rythmes et vos besoins ainsi que ceux de votre bébé, elles vous accompagnent dans le choix de l'alimentation de votre bébé, elles favorisent la proximité parent-enfant 24h/24, elles sont à vos côtés pour le peau à peau et la découverte de votre parentalité.

Pour votre sécurité, nous travaillons en relation avec les sages-femmes libérales, les médecins traitants, les gynécologues libéraux, les autres maternités du territoire et le réseau de périnatalité OREHANE.

Toutes nos équipes s'attachent à répondre à vos questions, n'hésitez pas à nous solliciter. Vous trouverez dans ce livret les renseignements pratiques dont vous pourriez avoir besoin. Nous avons souhaité que ce soit pour vous un outil qui vous accompagne tout au long de cette aventure.

## L'équipe de la Maternité Monaco

Nom .....

Prénom.....

Mon terme est prévu le.....

Prénom du nouveau-né .....

## ***Vous avez dit : Label IHAB ? Découvrez notre philosophie de soins de la conception à la sortie de maternité***



**Pour le retour à la maison , tout un réseau est là pour vous guider dans votre parentalité (PMI, sage-femmes libérales, gynécologues, consultantes en lactation, psychologue, médecin traitant)**



Dans le cadre de la politique IHAB, la Maternité Monaco se doit de protéger les familles des pressions commerciales en respectant le Code international de commercialisation des substituts du lait maternel (SLM), aussi appelé Code OMS.

## Charte d'engagement à l'Initiative Hôpital Ami des Bébé

CHARTRE de la maternité et du service de Néonatalogie à l'initiative hôpital ami des bébés. Depuis plusieurs années, les équipes s'engagent à vous faire vivre de la meilleure façon possible la naissance de votre bébé et à vous aider à l'accueillir au sein de votre famille en toute sécurité.

# Sommaire

	<b>Notre Maternité.....</b>	<b>5</b>
	<b>Votre suivi de grossesse.....</b> (échographies, bilans, consultations)	<b>7</b>
	<b>En attendant bébé.....</b> (hygiène / prévention des infections / préparation à la naissance)	<b>25</b>
	<b>Unité de grossesses pathologiques.....</b>	<b>37</b>
	<b>Votre accouchement.....</b>	<b>39</b>
	<b>Votre séjour en maternité.....</b>	<b>49</b>
	<b>Contacts.....</b>	<b>54</b>

# Notre Maternité

## Notre équipe

Vous pouvez nous reconnaître grâce à nos tenues :



- Gynécologues - obstétriciens
- Anesthésistes
- Diététiciennes
- Assistantes sociales
- Psychologues



- Sages-femmes



- Aides-soignantes
- Auxiliaires de puériculture
- Auxiliaires mère-enfant



- Agents d'hôtellerie



- Médecins pédiatres



- Secrétaires médicales

Le Centre Hospitalier ayant **une mission d'enseignement et de recherche**, vous rencontrerez des étudiants de différentes spécialités (étudiants en médecine, étudiants sages-femmes, étudiants auxiliaires ...) et peut être serez-vous **sollicitée pour participer à certaines études** (aucune étude ne sera faite sans votre accord et vous en serez informée).

# Les locaux

## La Maternité du Centre Hospitalier de Valenciennes comprend :

### Rez-de-chaussée

- L'accueil, la prise de rendez-vous, la gestion administrative
- Le secrétariat et l'état civil
- Le secteur de consultations et échographies
- Le diagnostic anténatal
- Les urgences gynécologiques et obstétricales
- L'unité d'hospitalisation de grossesses pathologiques et de diagnostic anténatal composée de 10 chambres individuelles
- Le centre de prélèvement

### 1<sup>er</sup> étage

- Le secteur de naissance composé de 7 lits de prétravail, 7 salles de naissance dont une salle nature, 2 salles de césarienne et une salle de réveil
- L'unité de suites de naissance comprenant 30 chambres particulières
- Service de néonatalogie

### 2<sup>e</sup> étage

- Le service de néonatalogie qui accueille les nouveau-nés nécessitant une hospitalisation et une prise en charge médicale spécifique (accès direct depuis la maternité)
- L'unité de suites de naissance comprenant 15 chambres particulières

### 3<sup>e</sup> étage

- La salle de préparation à la naissance

# Votre suivi de grossesse

## Les rendez-vous

Lors de votre suivi, il est impératif de ramener à chaque rendez-vous tous vos documents :

### *Médicaux*

- Dossier médical
- Comptes rendus d'échographies
- Résultats d'examens (prises de sang, prélèvements urinaires ou génitaux) **imprimés sur papier**
- Carte de groupe sanguin ou deux déterminations de groupe sanguin en version papier

### *Administratifs*

- Votre carte d'identité
- Votre carte vitale
- Vos droits à l'Assurance Maladie Complémentaire

Il est nécessaire de **venir 20 min avant l'heure prévue du rendez-vous**, afin de permettre l'enregistrement administratif de votre dossier.



## Pour prendre vos rendez-vous :

- Après **du secrétariat par téléphone au 03.27.14.50.76 de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00.**
- Directement en **maternité au niveau du secrétariat de 8h00 à 17h00**
- Vos rendez-vous **apparaîtront ensuite sur votre compte Doctolib.**  
En revanche, la prise de rendez-vous n'est pas possible via Doctolib.

En cas d'impossibilité de vous présenter à votre rendez-vous, merci de l'annuler auprès du secrétariat **(03.27.14.50.76)**.



# Les consultations et examens prénataux

- Une consultation prénatale doit être effectuée au cours du 1er trimestre puis une fois par mois à partir du 4ème mois.  
Si l'état de santé de votre bébé et le vôtre le permettent, vous pouvez être suivie par le professionnel de votre choix jusqu'au 7ème mois de grossesse : **médecin généraliste, gynécologue** ou **sage-femme** en ville.
- Les consultations du 8ème et 9ème mois sont effectuées systématiquement sur la maternité.
- Au décours de la consultation, plusieurs examens vous seront prescrits (prise de sang, analyse d'urine...), vous pouvez les réaliser au **centre de prélèvement au sein de la maternité, au laboratoire de l'hôpital Jean-Bernard** ou au **laboratoire proche de chez vous**.



Centre de prélèvement de la Maternité Monaco :  
ouvert du **lundi au vendredi de 8h30 à 12h45 et de 13h30 à 17h45**.



Centre de prélèvement de l'hôpital Jean-Bernard :  
ouvert du **lundi au vendredi de 7h30 à 18h30 et le samedi de 8h à 12h**.



## CAS PARTICULIER : Maman Rhesus D négatif



- Quand une femme **Rhésus-D négatif** est enceinte d'un bébé qui a hérité du **Rhésus-D positif** de son père, le passage du sang du bébé dans la circulation maternelle peut conduire à la production d'anticorps **anti-Rhésus-D**. C'est ce que l'on appelle une **allo-immunisation fœto-maternelle Rhésus-D**.
- Lors d'une première grossesse, cela est sans grande conséquence pour l'enfant car **les anticorps anti-D** sont habituellement produits en fin de grossesse, trop tard pour affecter le bébé.
- En revanche, lors d'une grossesse suivante, les anticorps sont présents dès le début. Le système immunitaire de la mère qui a conservé en mémoire les informations va réagir rapidement au contact des globules rouges rhésus positif du nouveau bébé et produire une grande quantité d'anticorps. Il y a alors danger pour ce nouvel enfant rhésus D positif. Ces anticorps **anti rhésus positif (anticorps anti-D)** sont sans risque pour la maman.
- Les anticorps formés passent chez le bébé et se fixent sur ses globules rouges rhésus positif. Ils peuvent alors provoquer la destruction des globules rouges, donc la réduction de leur nombre (anémie). L'anémie du bébé peut être présente dès la naissance. Dans les immunisations importantes, quand les anticorps sont fabriqués en grande quantité, l'anémie peut s'exprimer dès la vie intra-utérine.

### Peut-on éviter une immunisation Rhésus ?

- **Oui**. Il convient avant tout de connaître le rhésus du bébé. Cette recherche peut être réalisée sur prise de sang maternelle donc sans risque fœtal. Cela s'appelle **le génotypage rhésus fœtal**. La prise de sang peut être réalisée à partir de **11 semaines d'aménorrhée**.
- En cas de rhésus fœtal négatif, elle sera confirmée sur un 2ème prélèvement. Si le rhésus fœtal est négatif une deuxième fois, aucun traitement n'est à réaliser.

- Si le rhésus fœtal est positif, il existe un traitement préventif qui évite l'apparition des anticorps ; mais ce traitement n'est plus efficace si **une immunisation anti-rhésusD** est déjà présente. Il consiste à injecter, à la mère, des **immunoglobulines anti-RhD (rhopylac®)**.

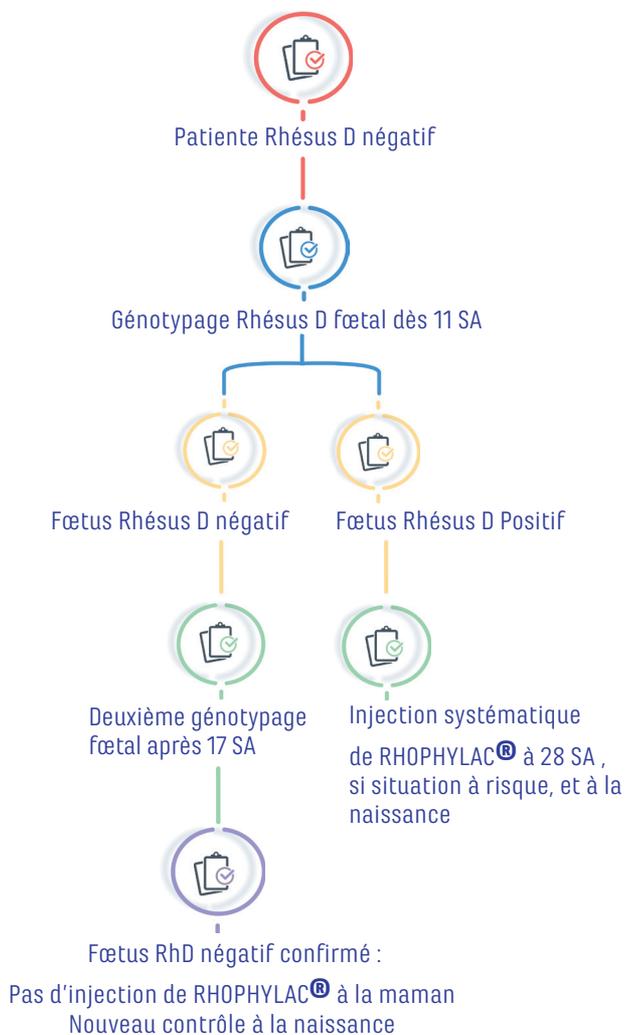
### **Quels sont ces anticorps injectés ?**

- Ce sont des **anticorps anti-D** extraits du plasma (un des composants du sang) de **donneurs RhD négatif**, immunisés contre le groupe Rhésus D. Ces plasmas sont "négatifs" pour les virus des hépatites B et C, et le virus VIH. De plus, ces plasmas subissent de nombreuses étapes de traitements pour détruire les éventuels agents infectieux au cours de la préparation des immunoglobulines.

### **Y-a-t-il des effets secondaires de ces immunoglobulines anti-D ?**

- Pour la mère : non en dehors de rares réactions allergiques au moment de l'injection. Le risque infectieux fait l'objet d'une attention toute particulière (circulaire du 9 avril 1998). Il n'y a pas eu de maladies infectieuses, rapportées à ce jour.

Pour le bébé : **les immunoglobulines anti-D** sont données à la mère en doses faibles et sont sans danger pour lui.



**RHOPHYLAC® : immunoglobulines anti-Rhésus D = traitement préventif qui évite l'apparition des anticorps.**

# L'entretien prénatal personnalisé

Cet entretien est réalisé le plus tôt possible. **Seule ou en couple**, c'est un moment d'écoute, d'échange et d'information autour de votre grossesse, de votre accouchement et de l'arrivée de votre enfant. **Ce n'est pas un examen médical.** Il est à réaliser auprès d'un professionnel de votre choix formé, habituellement **une sage-femme**. Cette consultation est un moment privilégié pour vous informer sur le suivi général de la grossesse, échanger autour de votre projet de naissance et de sa rédaction.

L'équipe de la maternité vous **accompagne autour de votre projet**. Ce document peut vous aider pour transmettre vos souhaits à l'équipe soignante.

**Désormais obligatoire, cet entretien permet :**

- De trouver des réponses à vos questions
- D'avoir un suivi de grossesse adapté à vos besoins (qui peuvent évoluer dans le temps)
- D'être accompagnée dans vos choix et décisions concernant votre santé, votre grossesse, votre accouchement et l'accueil de votre enfant.
- D'être orientées vers des professionnels susceptibles de vous apporter une aide supplémentaire pour votre suivi et / ou celui de votre enfant.
- De planifier des séances de préparation à la naissance et à la parentalité, si vous le souhaitez.



*L'entretien prénatal personnalisé*



# Les échographies

**Trois échographies** sont recommandées pendant la grossesse, toutes peuvent être réalisées à la maternité.

## *Premier trimestre*

Le nombre de semaines d'aménorrhée correspond au nombre de semaines de grossesse auxquels on ajoute 2 semaines.

- Permet de faire la déclaration de grossesse qui est à renvoyer à la caisse d'assurance maladie et à la caisse d'allocation familiale avant 16 semaines d'aménorrhée.
- L'échographiste vous proposera **le calcul du risque de trisomie 21**. Grâce à la mesure de la clarté nucale durant l'échographie du 1er trimestre et à une prise de sang, le dépistage évalue la probabilité que le fœtus ait ou non une trisomie 21. Ce dépistage, pris en charge par l'assurance maladie, n'est pas obligatoire.

Nous vous conseillons de **visionner ces vidéos et de prendre connaissance du document d'information de la HAS**.

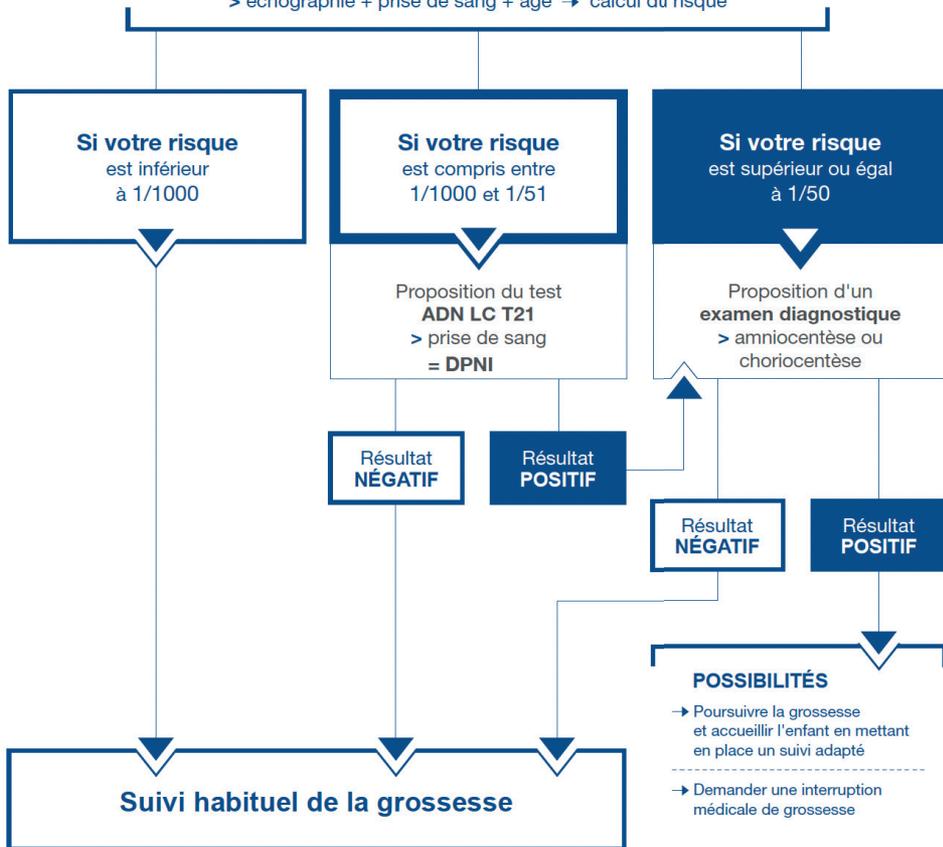


# Document HAS " LE DÉPISTAGE DE LA TRISOMIE 21 " décembre 2018

## DPNI : Dépistage Prénatal Non Invasif

### 1<sup>er</sup> trimestre de la grossesse : proposition de dépistage de la trisomie 21

> échographie + prise de sang + âge → calcul du risque



Le risque de trisomie 21 est considéré comme intermédiaire lorsque le calcul de risque est supérieur à 1/1000 et inférieur à 1/51. Il ne signifie pas que le fœtus est forcément atteint de trisomie 21 et une seconde prise de sang vous sera proposée. Il faut en moyenne **une à deux semaines** pour obtenir les résultats qui vous seront communiqués par votre médecin.

Si votre résultat de dépistage pour la T21 se situe en zone à risque, un prélèvement de liquide amniotique (= amniocentèse, gold standard) ou trophoblastique vous sera proposé. Les risques et les modalités de ces prélèvements vous seront expliqués en consultation. Ces examens permettront de poser le diagnostic de l'éventuelle anomalie chromosomique. Là aussi votre consentement est nécessaire et vous pouvez prendre le temps de la réflexion ou ne pas souhaiter réaliser cet examen.

### *Deuxième trimestre*

La deuxième échographie, entre 22 et 24 semaines d'aménorrhée, permet **l'examen biométrique et morphologique** du fœtus (présence des différents organes : cerveau, cœur, poumons, reins...).

### *Troisième trimestre*

La troisième échographie, entre 32 et 34 semaines d'aménorrhée, permet de contrôler la **morphologie et la croissance** du fœtus. Il est recommandé que cette échographie soit réalisée en maternité afin de préparer au mieux l'accouchement.



# La consultation d'anesthésie

Elle est réalisée de façon systématique pendant la grossesse **au cours du huitième mois**, quelque soit votre projet de naissance. Nous vous conseillons de visionner cette vidéo sur le rôle de l'anesthésiste et de lire le document d'information sur la péridurale.



## CAS PARTICULIER :

### Prélèvement Vaginal positif au Streptocoque



- **Le streptocoque B** est une bactérie retrouvée fréquemment au niveau de la flore vaginale. Occasionnellement cette bactérie peut donner des infections urinaires qu'il est nécessaire de traiter. Il ne s'agit pas d'une infection sexuellement transmissible, il n'y a donc pas besoin de traiter le conjoint. Le streptocoque B peut toutefois être source d'infection chez le nouveau-né, il peut être infecté en passant le vagin lors de l'accouchement ou lorsque les membranes sont rompues.
- Pour éviter cette transmission, il est souhaitable de débiter un traitement antibiotique adapté pendant l'accouchement ou dès la rupture de la poche des eaux chez les femmes porteuses du **streptocoque B**. Il a été démontré que cela réduisait le taux d'infections néonatales.
- Un prélèvement vaginal vous sera proposé au **8ème mois de la grossesse** pour la recherche du **germe (34-38SA)**. Celui-ci est réalisé à l'aide d'un coton-tige lors de l'examen gynécologique, ce geste est indolore.

Un portage du **streptocoque B n'a pas d'incidence sur votre suivi de grossesse**, ni sur le déroulement de celle-ci ou sur la voie d'accouchement.

## 📌 saviez-vous ?

En moyenne, **20% des femmes, soit environ 20 millions par an, sont porteuses de cette bactérie présente dans leur vagin.**

# Les consultations spécialisées

## Échographie de référence en diagnostic anténatal

Dans le cas de certains antécédents ou s'il y a une suspicion d'anomalie chez votre bébé à l'examen échographique, le médecin ou la sage-femme qui vous suit peut nous demander une échographie de seconde intention. Ce suivi permet d'apporter un avis en matière de diagnostic, de thérapeutique et de pronostic en lien avec le CPDPN (Centre Pluridisciplinaire de Diagnostic Prénatal) de Lille avec lequel nous nous réunissons toutes les semaines.

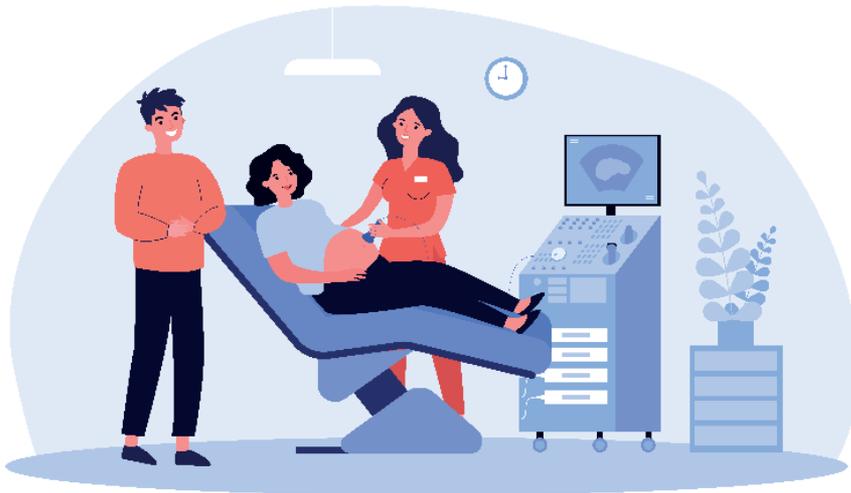
## Nous contacter

Téléphone : **03.27.14.06.50**

Mail : **sec-dan@ch-valenciennes.fr**

## L'échographie cardiaque fœtale

Un cardiopédiatre est présent à la maternité, il peut vous recevoir sur demande de votre médecin ou de votre sage-femme pour une échographie spécialisée du cœur du fœtus, il peut également effectuer le suivi des enfants après la naissance.



## Diabétologue



La maternité travaille en partenariat avec **le service de diabétologie** du CHV situé à l'Hôpital Jean-Bernard ainsi que l'association DIABHAINAUT située rue du Faubourg de Paris à Valenciennes.



Tout comme en dehors de la grossesse, il est important de manger équilibré tout au long de la grossesse et de pratiquer une activité physique régulière (au moins 30 minutes de marche minimum 3x/semaine de bonne allure...), cela aide à réduire les risques de diabète de grossesse, d'hypertension artérielle, de prise de poids excessive, de césarienne...



**Le Dépistage du diabète de grossesse** : Si vous avez des **facteurs de risque** (plus de 35 ans, surpoids, antécédents familiaux de diabète, antécédent personnel de diabète gestationnel ou de macrosomie), un dépistage sera réalisé en deux temps : Une glycémie à jeun en début de grossesse et/ou un test de dépistage entre 24 et 28 semaines d'aménorrhée (Hyperglycémie Provoquée par voie orale à 75g de glucose).



Si **un diabète gestationnel** est dépisté vous serez prise en charge par le service de diabétologie ou l'association DIABHAINAUT : les glycémies (taux de sucre dans le sang) seront surveillées quotidiennement, des injections d'insuline seront peut-être nécessaires. Si votre diabète gestationnel est bien équilibré, le suivi de votre grossesse sera identique à une autre grossesse.

**Pour prendre rendez-vous : 03.27.14.35.30**

## Pharmacien clinicien



Si vous prenez régulièrement un traitement pour une pathologie chronique et que vous vous posez des questions, **un pharmacien clinicien peut vous proposer une consultation** afin d'évaluer la compatibilité de votre traitement avec votre grossesse et votre allaitement si vous en avez le projet.

**Parlez-en au professionnel de grossesse qui suit votre grossesse.**

## Médecin nutritionniste et diététicienne

Une consultation avec un professionnel de santé est possible au sein de la maternité. Il pourra **revoir avec vous vos habitudes alimentaires**. Cette consultation est fortement recommandée en cas **de surpoids, de prise de poids excessive** au cours de la grossesse. Un suivi est obligatoire en cas d'antécédent de **chirurgie bariatrique**.

Pour prendre rendez-vous : **03.27.14.50.76**

## Tabacologue

Vous pouvez rencontrer tout au long de votre grossesse et après l'accouchement, des sages-femmes et infirmiers formés pour discuter de votre consommation de tabac afin d'envisager un accompagnement et/ou une aide au sevrage tabagique pour vous-même et votre entourage familial.

Pour prendre rendez-vous : **03.27.14.32.36**

*Si maman et son entourage fument, bébé fume aussi !*

- Fumer pendant la grossesse a des effets sur vous et sur votre bébé, cela augmente les risques de : **fausse couche, retard de croissance intra-utérin (enfant de faible poids), naissance prématurée, hématome rétroplacentaire**.
- Plus la quantité de tabac consommée est grande, plus les effets sur le fœtus sont importants mais le risque existe même à partir de quelques cigarettes.

*Ma prise en charge  
à l'UCT*



## Addictologue

La maternité travaille en lien avec le service **la Boussole, Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)**. Une équipe pluridisciplinaire est disponible pour la prise en charge de toutes addictions (alcool, tabac, cannabis et autres drogues, jeux, internet...)

**N'hésitez pas à les contacter au 03.27.14.05.90, ils seront à votre écoute.**

*Si maman boit, bébé boit aussi !*

Dès que la grossesse est connue, **le zéro alcool est préconisé**. La meilleure boisson pendant la grossesse est l'eau.

- L'alcool présent dans votre sang passe facilement la barrière placentaire et se retrouve en même quantité dans le sang du fœtus. **L'alcool arrive très vite au niveau des cellules du cerveau du fœtus** et cela peut affecter son développement.
- Il n'y a pas de seuil minimum de consommation d'alcool en dessous duquel tout effet néfaste pour votre bébé peut être exclu. Même si vous avez consommé de l'alcool pendant la grossesse, il n'est jamais trop tard pour arrêter.
- **Parlez-en à votre médecin** ou votre sage-femme.
- Vous pouvez également **appeler « écoute alcool » au 0811 91 30 30**, vous rapprocher de la Protection Maternelle et Infantile (PMI) la plus proche de chez vous ou vous renseigner sur le site de l'Association de Prévention en Alcoologie et Addictologie [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

*Ma prise en charge  
au CSAPA*



Quand on a un projet de bébé ou qu'on en attend un, et que **l'on consomme du cannabis**, on s'interroge peut-être sur cette consommation. Il est préférable de l'arrêter mais ce n'est pas toujours facile. **Le CSAPA** est là pour vous aider.

La consommation de drogue pendant la grossesse **entraîne des risques**. Si cela peut paraître inquiétant et culpabilisant quand on n'arrive pas à décrocher, le plus important, c'est de **ne pas rester seul avec ses questions**.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site **Drogues info service**. Le **0 800.23.13.13** permet par ailleurs à toutes les personnes qui souhaitent parler de leur consommation de drogue, de bénéficier d'une écoute bienveillante et sans jugement, 7 jours sur 7, de 8h à 2h. L'appel est gratuit et anonyme.

## Psychologue

La grossesse et le post partum (période après l'accouchement) représente une période particulière pour la femme, elle amène des bouleversements physiques et psychiques importants. Cela peut également se ressentir chez le co-parent. Une psychologue est présente au sein de la maternité, elle est à votre écoute, **vous pouvez la contacter en laissant vos coordonnées au 03.27.14.00.10**.

**Numéro Vert "Allo Parents bébé "** d'aide et de soutien à la parentalité. Il a pour mission d'écouter, de soutenir et d'orienter les parents inquiets dès la grossesse : **0800 00 3456** (service & appel gratuit).

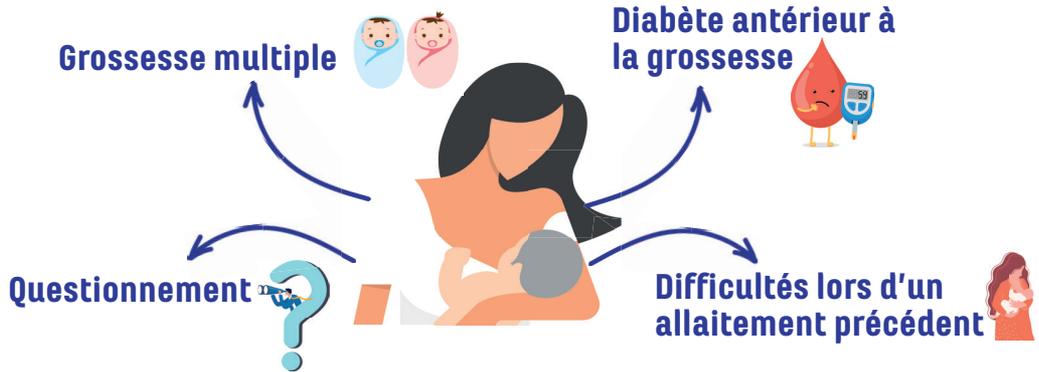
## Acupuncture

L'acupuncture est une discipline issue de la médecine traditionnelle chinoise consistant en une stimulation de " points d'acupuncture ".

Les consultations sont proposées tout au long de la grossesse par nos sages-femmes diplômées en acupuncture. Les indications sont nombreuses. Vous pouvez consulter en cas d'insomnies, stress et anxiété, nausées, douleurs, souhait de sevrage tabagique... Mais aussi en fin de grossesse pour préparer la naissance de votre enfant.

**Pour prendre rendez-vous : 03.27.14.50.76**

## Consultation allaitement



Pour joindre une consultante en lactation (certifiée IBCLC) pendant votre grossesse : **03.27.14.36.39**.

*Voulez-vous en savoir + ?*



# En attendant bébé

## Hygiène de grossesse

Pendant toute la grossesse, le développement de votre bébé va dépendre de votre hygiène de vie.

### Activité physique



Pratiquer une activité physique pendant la grossesse est recommandé. Cela limite la prise de poids, diminue le risque de diabète gestationnel et d'hypertension artérielle, favorise le bien-être physique et moral, diminue le risque de césarienne. La marche (minimum 45 minutes par jour, 3 fois par semaine), la natation, la danse, le yoga, la gymnastique sont adaptés...

Par contre les sports collectifs ou de combat, l'équitation sont déconseillés par rapport au risque de traumatisme physique et de chute.

*Voulez-vous en savoir + ?*



## Hygiène bucco-dentaire



### Souriez, vous êtes enceinte !

- L'hygiène dentaire est importante durant la grossesse. **Une mauvaise santé dentaire peut augmenter le risque d'accouchement prématuré.**
- Vous pouvez **bénéficier d'un examen de prévention bucco-dentaire pris en charge à 100%** par l'assurance maladie à partir du 4ème mois de la grossesse et jusqu'à 12 jours après l'accouchement. Rapprochez-vous de votre dentiste.

## Hygiène alimentaire



Pendant la grossesse, il est **recommandé d'avoir une alimentation équilibrée, riche en :**

- **Calcium**, contenu dans les produits laitiers (3 portions par jour), **pour optimiser la croissance osseuse de bébé.**
- **Fer** présent dans les légumineuses, la viande rouge, les céréales... **pour prévenir l'anémie.**
- **Vitamine C**, **pour favoriser l'assimilation du fer**, contenue dans les fruits.
- **Vitamine B9** (acide folique), vous la trouverez dans le germe de blé, les légumes verts, les œufs.

Le café et le thé sont à **consommer avec modération**, comme les sucres et les graisses (chocolat, bonbons, frites, etc...).



# Prévention des infections

## La toxoplasmose



La toxoplasmose est le plus souvent asymptomatique, si vous êtes contaminée pendant la grossesse, cela peut entraîner des complications. C'est pourquoi, si vous n'êtes pas immunisée pour la toxoplasmose, des précautions sont à prendre pour éviter de se contaminer et une surveillance tous les mois de la prise de sang est réalisée.

- La contamination **se fait par l'alimentation** (viande crue, légumes crus) ou par **le contact avec les selles de chat**.
- En début de grossesse **une prise de sang sera réalisée pour savoir si vous êtes ou non immunisée** pour la toxoplasmose.

### Précautions à prendre si vous n'êtes pas immunisée :



**Jardinez avec des gants**, et lavez-vous convenablement les mains.



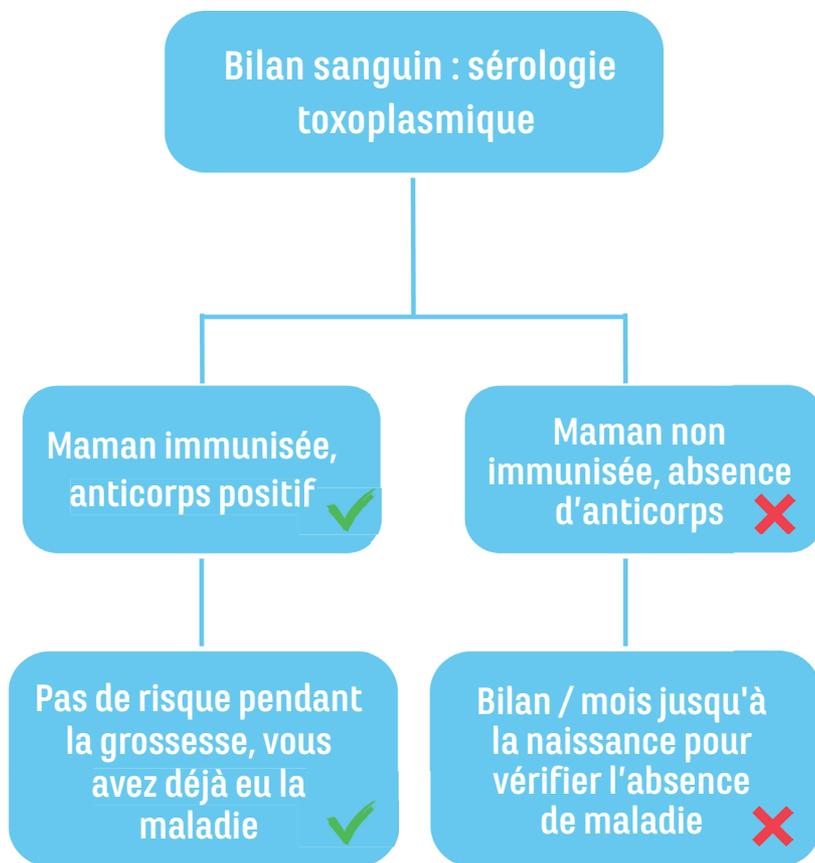
**Lavez-vous les mains** le plus souvent possible surtout avant de préparer le repas.



**Mangez** de la viande bien cuite.



**Bien laver** les légumes et les fruits crus, de préférence épluchez-les.



## La listeria



La listeria est une bactérie présente dans certains aliments et peut causer une infection chez la mère et le fœtus, caractérisée par de la fièvre.

### Les règles d'hygiène à respecter :

- Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale (viandes, poissons) en particulier, le steak haché doit être cuit à cœur.
- Laver soigneusement les légumes crus et les herbes aromatiques.
- Conserver les aliments crus (viande, légumes etc...) séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés.
- Nettoyer fréquemment et désinfecter ensuite avec de l'eau javellisée votre réfrigérateur.
- Après la manipulation d'aliments non cuits, se laver les mains et nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments.
- Les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être réchauffés soigneusement avant consommation immédiate.
- Cette bactérie peut entraîner de la fièvre et des complications obstétricales (fausses couches, accouchements prématurés...). Elle n'induit pas de malformation.

*Voulez-vous en savoir + ?*



## Le CMV

Le Cytomégalovirus est **un virus transmis le plus souvent par les enfants en bas âge**. La manifestation du virus est le plus souvent asymptomatique.

La voie de transmission du virus se réalise **par l'intermédiaire des sécrétions** (urines, salive, larmes, voie sexuelle, selles).

Il est donc recommandé aux femmes enceintes et à leur conjoint au contact d'enfants de moins de 3 ans de **suivre ces recommandations particulières au contact de ces sécrétions** :



**Se laver les mains avant et après les changes.**



**Ne pas lécher les couverts / tétines des enfants.**



**Ne pas partager les gants de toilettes / serviettes.**

*Prévention du CMV*



## La Coqueluche

- Depuis quelques années, une augmentation du nombre de cas de coqueluche est constatée, par absence de vaccination de l'entourage.
- La coqueluche est **une infection bactérienne des poumons** qui est très contagieuse et grave chez les nourrissons non immunisés : elle peut entraîner une hospitalisation voire un décès.
- Les études ont montré que la meilleure façon de diminuer le risque de coqueluche chez un nourrisson est de le protéger grâce aux anticorps produits par la mère lorsqu'elle est vaccinée pendant la grossesse.

La Haute Autorité de Santé (HAS) recommande de vacciner les femmes enceintes contre la coqueluche afin de protéger le nouveau-né chez qui cette maladie est particulièrement dangereuse. Cette vaccination **doit être effectuée à partir du deuxième trimestre de chaque grossesse**, de préférence entre 20 à 36 SA. Si la vaccination n'a pas pu être réalisée pendant la grossesse, la HAS préconise **le maintien de la stratégie de cocooning**, qui consiste à vacciner l'entourage et la mère le plus rapidement possible à la naissance de l'enfant.

*Pourquoi se faire vacciner ?*



# Préparation à la naissance et à la parentalité

La préparation à la naissance et à la parentalité vous permet de **préparer la naissance de votre bébé en toute sérénité.**

La sécurité sociale **prend en charge à 100%, 7 séances pratiques et théoriques soit en ville, soit au sein de notre maternité.**

Nos sages-femmes formées **vous proposent plusieurs types de préparation à la naissance.**

## Préparation classique : les thèmes abordés sont



**La grossesse :** maux de la grossesse, mieux connaître son corps, hygiène de vie, alimentation de la femme enceinte, séances de relaxation.



**L'accouchement :** exercices pratiques (respiration, postures, poussée), déroulement du travail et de la naissance, gestion de la douleur.



**Maternité :** visite des locaux, prise en charge maman / bébé



**Nouveau-né :** rythmes et besoins, alimentation, peau à peau et portage.

## Les séances hebdomadaires durent 2h00.

Elles vous permettront de trouver un accompagnement et des réponses à vos questions. Nous vous conseillons de venir en tenue confortable.

L'inscription s'effectue auprès de l'hôtesse d'accueil (à droite en arrivant à la maternité).

**Pour plus de renseignements :**  
**03.27.14.32.53.**



## Préparation en milieu aquatique



Cette préparation permet de garder une activité physique, de soulager certains maux de la grossesse, de travailler votre respiration et de partager un moment de détente. Au sein d'un petit groupe, une sage-femme spécifiquement formée vous accompagnera.

Les séances se déroulent au **Centre Aquatique de Valenciennes**.

Inscription au **guichet administratif de la maternité** (à gauche en arrivant dans la maternité).

**Tarif** : seul l'accès à la piscine sera à votre charge

**Pour plus de renseignements : 03.27.14.50.76**



## Séance d'information anténatale

- Cette séance est à privilégier **pour les patientes qui auraient bénéficié d'une préparation à la naissance** auprès d'une sage-femme libérale, ou qui n'en auraient pas réalisée.
- Celle-ci consiste en **une visite photographique des locaux, une présentation de votre accompagnement en salle de naissance, une information sur le nouveau-né** (ses besoins, ses rythmes, sa sécurité, son alimentation), **la préparation du retour à la maison**. Vous pourrez échanger avec la sage-femme qui répondra à vos questions.

**Pour plus de renseignements : 03.27.14.50.76**

# Le portage bébé

**Porter son bébé présente de nombreux avantages :**

- Pour bébé, il permet une **transition plus douce entre le ventre de maman et la vie extra utérine**, apporte chaleur et sécurité, respecte son rythme et son développement, permet de multiples interactions avec le porteur et son entourage.
- Pour le porteur, il **renforce la confiance en soi**, permet d'associer bébé au quotidien de la famille, permet de garder les mains libres pour d'autres activités.
- **Des ateliers de portage vous sont proposés à la maternité.** Ils durent en moyenne 2 heures. Vous pouvez amener votre propre écharpe de portage ou nous vous en prêterons une pour l'atelier ainsi que des poupons. Vous pouvez participer avant la naissance ou avec votre enfant. Différents types de portage vous y seront expliqués.

**Renseignements auprès de l'hôtesse d'accueil : 03.27.14.32.53**



# Le massage bébé

**Masser bébé a de nombreux avantages pour bébé et ses parents :** favoriser le lien parents-enfant, relaxer le bébé, limiter les coliques, et passer un moment de détente. Le massage permet **d'augmenter la confiance parentale et de limiter la dépression** post-natale chez la maman.

Des ateliers de massage vous sont proposés à la maternité. Des professionnels de l'équipe formés vous accompagnent lors de ces ateliers. Vous participerez à **5 ateliers de 1h15, en groupe de 5 bébés maximum**. L'âge idéal de l'enfant est de 2 mois environ, car ses phases d'éveil sont plus nombreuses. Différentes techniques de massage vous seront proposées.

**Veillez ramener une serviette éponge.**



Votre participation forfaitaire est de 50 euros les 5 séances.

**Renseignements auprès de l'hôtesse d'accueil : 03.27.14.32.53**



# L'environnement

Pendant toute votre grossesse, votre bébé et vous, serez soumis de façon le plus souvent involontaire à **l'exposition à de nombreux toxiques, et ce, directement dans votre environnement, dans votre maison.**

Sur le site [www.projetfees.fr](http://www.projetfees.fr) (Femmes Enceintes Environnement et Santé) vous trouverez des conseils pour **limiter votre exposition à de nombreux polluants**. La façon la plus simple et facile à réaliser est d'aérer votre domicile tous les matins et tous les soirs pendant 15 minutes. Vous y trouverez aussi des conseils pour choisir les bons produits pour le soin, le change et l'alimentation de votre bébé.

*Pour vous aider !*



# Unité de grossesses pathologiques

Nous accueillons les patientes présentant une complication pour elle-même ou pour leur bébé suivies sur la maternité ou transférées d'une autre maternité de la région. L'unité de grossesse à haut risque comporte 10 chambres individuelles.

Une équipe de gynécologues obstétriciens, sages-femmes et aides-soignantes est disponible 24h/24 et est à votre écoute. Notre service est en lien étroit avec l'équipe de néonatalogie de la maternité Monaco.

**Ainsi, durant votre séjour, vous aurez la possibilité, si nécessaire et en fonction du terme de grossesse :**



Une consultation d'information anténatale avec **le pédiatre** axée sur la prématurité et les pathologies néonatales.



Un entretien avec **une consultante en lactation** car le seul lait qu'un enfant prématuré est capable de digérer est le lait maternel.



Un entretien avec **la psychologue** du service de néonatalogie pour une information et un accompagnement à la prématurité, et pour vous permettre de verbaliser vos émotions en lien avec ce que vous vivez.



La visite du service de réanimation/soins intensifs et des chambres kangourous du service de suites de naissance.



Vous pouvez également solliciter le passage d'**une assistante sociale**, pour vous accompagner dans vos démarches administratives, et/ou d'**une diététicienne** pour revoir vos habitudes alimentaires.



Pour vous offrir le meilleur suivi, notre service entretient également des liens étroits avec les autres spécialités et le plateau technique du Centre Hospitalier de Valenciennes : **néphrologie, diabétologie, endocrinologie, pneumologie, imagerie de la femme...**



Un secteur de prise en charge en externe a été développé au sein du service pour un suivi en hospitalisation de jour.

## Les urgences de la Maternité

- Les urgences de la maternité vous accueillent 7j/7 24h/24. De jour comme de nuit, vous serez accueillie par une sage-femme ou un médecin qui réalisera les examens nécessaires à votre état de santé.
- De jour comme de nuit un examen sera réalisé par une sage-femme avec peut-être un monitoring ou des prélèvements. Si besoin, une échographie ou un examen seront réalisés par l'interne de gynécologie obstétrique.

**Une unique personne** sera autorisée à vous accompagner dans le secteur de pré-travail et la salle de naissance. Elle devra **respecter des consignes d'hygiène** qui lui seront expliquées à son arrivée.



# Votre accouchement

## Quand venir à la Maternité ?



Si vous perdez du liquide amniotique, comme de l'eau.



Si vous perdez du sang.



Si vous avez des contractions régulières et douloureuses.



Si vous avez de la fièvre.

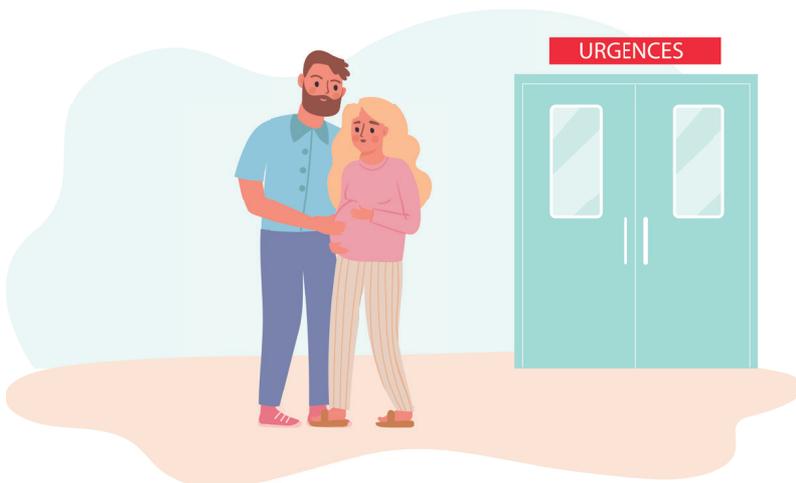


Si votre bébé bouge moins.



Si vous avez un choc abdominal.

Pour contacter les urgences maternité : **03.27.14.33.33**



# Que ramener le jour de l'accouchement ?

## *Le sac maternité*

### **Pour votre entrée**

#### *Accueil*

- Votre justificatif de domicile
- Votre carte de groupe sanguin
- Votre dossier et vos bilans sanguins imprimés
- Votre livret de famille ou votre reconnaissance anticipée
- Votre carte d'identité
- Votre carte vitale
- Pensez à enlever vos piercings, vernis à ongles et lentilles de contact

### **Pour l'accouchement**

#### *Pour vous*

- Une tenue souple et confortable (legging, t-shirt, gilet)
- Des pantoufles
- Un brumisateur
- Une trousse de toilette et une serviette de toilette
- Facultatif : musique (CD, clé USB, Ipod, portable)

## Pour votre bébé

- Une serviette ou un drap de bain en éponge
- Un bonnet taille naissance
- Des chaussettes

## Pour votre séjour

### Pour vous

- Des tenues souples / un pyjama
- Une chemise ouverte pour le peau à peau et l'allaitement maternel
- Un soutien-gorge d'allaitement
- Des slips coton ou jetables
- Des bas de contention
  
- Une trousse de toilette
- Des gants de toilette
- Des serviettes de toilette
- Du savon doux (pH neutre)
- Des serviettes hygiéniques
  
- Un bandeau de peau à peau, une écharpe de portage
- Un coussin d'allaitement
  
- Une veilleuse
- Un bloc note, un stylo
- De la monnaie
- Un chargeur de portable

## Pour votre bébé

- Un body X1/jour
- Des pyjamas
- Des chaussettes
- Une brassière
- Un gilet en laine
- Des vêtements adaptés à la saison
- Un bonnet
  
- Une cape de bain ou grande serviette X1/jour
- Des gants de toilette X2/jour
- Des carrés de coton pour les changes
- Des serviettes fines en coton pour le bain enveloppé (lange) X2
- Du savon doux (corps et cheveux)
- Un peigne et brosse
  
- Un bavoir X1/jour
- Une turbulette ou gigoteuse
  
- Des couches (le premier paquet sera offert)
- Un thermomètre digital/ électronique ( pas de thermomètre tympanique ou frontal)

## **Le secteur du pré-travail (3 chambres simples, 2 chambres doubles)**

Si une hospitalisation avant l'accouchement est nécessaire (début de travail, rupture de la poche des eaux, déclenchement, surveillance du rythme cardiaque fœtal par exemple), vous serez installée dans une chambre de pré-travail.

Une sage-femme effectuera votre prise en charge.

### **En cas de douleur et pour un meilleur confort :**

- Des antalgiques pourront vous être proposés.
- L'utilisation des huiles essentielles, ainsi que l'accès à une chaise d'étirement, au ballon, à la galette faciliteront votre mobilisation et accéléreront votre travail.
- Prévoyez une tenue confortable pour cette étape du travail.
- Une télévision et un poste de musique sont à disposition dans chaque chambre.

## Les salles de naissance

- 24 heures sur 24, une équipe entière de sage-femmes, gynécologue obstétricien, anesthésiste, pédiatre, auxiliaires de puériculture et aide-soignantes est présente pour vous entourer et vous aider.
- En salle de naissance, vous serez prise en charge et accouchée par une sage-femme. Celle-ci vous proposera des postures selon la formation de Bernadette de Gasquet.
- Pendant toute la durée du travail, la variation des positions et votre bien-être seront favorisés (musique, lumière tamisée, diffusion d'huiles essentielles, ballon, galette).



- Quand la dilatation du col sera suffisante, vous pourrez bénéficier de l'analgésie péridurale si vous le souhaitez, dès que l'anesthésiste sera disponible.
- Votre col sera examiné régulièrement et vos paramètres vitaux contrôlés. Une surveillance continue du rythme cardiaque fœtal sera effectuée. Celui-ci est directement retransmis dans le bureau des sages-femmes.
- Certaines boissons (eau, eau sucrée et thé) sont autorisées pendant le travail selon un protocole qui vous sera expliqué par l'équipe.

Lors de l'accouchement la sage-femme sera accompagnée par une auxiliaire de puériculture ou une aide-soignante et éventuellement d'une étudiante sage-femme. Si besoin le gynécologue obstétricien et l'interne de gynécologie-obstétrique peuvent être appelés afin d'aider la naissance de votre enfant.

### **Salle physiologique (selon disponibilité)**

- Pour répondre au mieux aux besoins de chaque patiente, une salle de naissance est dédiée aux patientes souhaitant faire naître leur enfant dans une atmosphère plus physiologique, sans anesthésie péridurale.
- Cette prise en charge est réservée aux patientes ne présentant pas de facteur de risque pour l'accouchement.
- Un lit d'accouchement, une liane, un tabouret d'accouchement, un ballon de dilatation, une lumière d'ambiance, un diffuseur d'aromathérapie sont installés dans cette salle de naissance dédiée.



# Que se passe t-il si je n'ai pas accouché le jour du terme ?

- Un rendez-vous est fixé aux urgences le jour de votre terme (41 SA). **Une consultation et un monitoring seront réalisés par la sage-femme ainsi qu'une échographie fœtale.** Le but de ces examens est d'évaluer votre **bien-être** et celui de votre bébé.
- Si tout va bien, une surveillance rapprochée, toutes les 48 heures vous sera proposée. **Si vous le souhaitez**, il peut vous être proposé un décollement de membranes, qui a pour but de provoquer des contractions et ainsi de **favoriser la mise en route du travail.**
- Si la surveillance nécessite ou si à terme + 6 jours vous n'avez pas accouché, **vous resterez hospitalisée et un déclenchement pourra vous être proposé.**

## Une information sur le déclenchement vous sera donnée.

**Accoucher est un processus naturel** mais parfois, l'accouchement doit être provoqué. **Pour déclencher l'accouchement**, on agit tout d'abord sur le col. **S'il est favorable**, vous pourrez passer directement en salle de naissance. Si non, **une maturation cervicale** sera nécessaire par méthodes médicamenteuses ou mécaniques. Quelle que soit la méthode choisie, **le déclenchement de l'accouchement n'augmente pas le risque de césarienne**, qui concerne environ une femme sur cinq.

## Quelles sont les méthodes de déclenchement ?

- **Si votre col est suffisamment mature**, vous pourrez être déclenchée directement en salle de naissance à l'aide d'une perfusion d'oxytocine (produit donnant des contractions), sous péridurale selon votre souhait.
- **Si votre col n'est pas suffisamment mature**, vous serez installée en secteur de pré-travail en vue d'une maturation du col utérin.
- **Plusieurs alternatives sont possibles**, en fonction du col et de vos antécédents obstétricaux: **Le tampon vaginal (Propess®)**, **le gel vaginal (Prostine®)**, **le comprimé de misoprostol par voie orale (Angusta®)**, ou **le déclenchement mécanique par ballonnet de dilatation.**

# La césarienne

- La césarienne est **une intervention chirurgicale**. Elle permet l'accouchement par une incision de l'abdomen et de l'utérus, lorsque les conditions, chez la mère ou l'enfant, ne sont pas favorables à un accouchement par les voies naturelles.
- L'intervention est le plus souvent réalisée sous anesthésie loco-régionale (péridurale ou rachianesthésie), cependant, une anesthésie générale est parfois nécessaire. L'ouverture de l'utérus permet de faire naître l'enfant qui sera ensuite installé sur vous en **peau à peau** si les conditions le permettent.
- Même si la césarienne est une intervention courante dont le déroulement est simple dans la majorité des cas, c'est **une chirurgie qui peut comporter exceptionnellement des complications** (saignement, plaie digestive, plaie vésicale, ...).
- La présence de l'accompagnant(e) est encouragée à tous les moments de l'accouchement, en salle de césarienne également. Cela est possible en cas de césarienne programmée ou si le motif de la césarienne n'est pas urgent.
- Certaines circonstances peuvent justifier la réalisation d'une césarienne. Afin que ce mode d'accouchement ne soit pas mal vécu, nous vous invitons à l'envisager au cours de la grossesse, à travers votre projet de naissance ou en en discutant avec votre gynécologue ou votre sage-femme.

**Pour les césariennes programmées** (planifiées vers 39 SA), l'hospitalisation se fera la veille dans le service de suites de naissance.

## Une fois la césarienne terminée

- **Vous serez surveillée en salle de réveil**, le co-parent et votre enfant seront également avec vous.
- **Vous pourrez allaiter et vous occuper de votre bébé** comme après un accouchement par voie basse. Les premières 24 heures nécessitent des traitements antalgiques. Un traitement anticoagulant peut être prescrit. Le retrait de la sonde urinaire, des perfusions intraveineuses et la reprise de l'alimentation se feront le plus rapidement possible.
- **La césarienne n'empêche pas d'avoir d'autres grossesses** et un accouchement par les voies naturelles peut le plus souvent être envisagé. Un délai d'un an est toutefois recommandé entre la naissance et le début d'une autre grossesse.

*Voulez-vous en savoir + ?*



# Votre séjour en maternité

## Le peau à peau

Lorsque votre bébé naît et que les circonstances le permettent, il est essuyé, puis coiffé d'un bonnet, et déposé juste vêtu d'une couche, à même la peau d'un de ses parents : **il s'agit du peau à peau.**

Pratiqué le plus rapidement possible après la naissance, le peau à peau est le premier accueil que vous lui faites. **Ce contact précoce favorise donc la transition de la vie intra à la vie extra utérine** et permet à votre bébé de s'adapter plus facilement à son nouvel environnement. (maintien de la température, régulation du taux de sucre, confiance renforcée chez la mère, facilite le démarrage de l'allaitement...) Ce temps de peau à peau prépare votre bébé pour sa première tétée. Cette tétée est possible même si vous ne souhaitez pas nourrir ensuite votre enfant au sein. Elle permet d'apporter à votre enfant des éléments nutritifs très riches et des anticorps.

*Les bienfaits du peau à peau*



## Comment pratiquer le peau à peau en sécurité ?

- Le parent est sur le dos, en position semi assise, incliné de minimum 30°, avec les épaules couvertes
- Le bébé est nu avec une couche, un bonnet et des chaussettes. Il est posé directement contre la peau du parent, «ventre contre ventre» sur la poitrine, à «hauteur de bisou». Sa tête est tournée sur le côté, le visage bien visible avec le nez et la bouche toujours bien dégagés. Ses jambes sont légèrement écartées, «en position grenouille». Ses mains sont à proximité de son visage.
- Le bébé doit être maintenu dans un bandeau en tissu ou en jersey, et couvert par une grande serviette éponge ou une couverture épaisse.



# L'allaitement maternel

## Les bienfaits de l'allaitement maternel

L'OMS recommande un allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois et la poursuite de l'allaitement (avec une alimentation complémentaire appropriée) jusqu'à 2 ans ou plus.

*Pour votre bébé* 

**Immunologie/infection** : Grâce aux anticorps présents dans votre lait : diminution des infections sévères bactériennes (otites, pneumopathies..) et virales ( bronchiolites, gastro entérites...).

**Développement** : Il permet un meilleur développement neurologique, cognitif et psychomoteur.

**Nutrition** : Il couvre tous les besoins de votre bébé, il lui permet l'apprentissage du goût, sa composition varie au cours de la tétée, de la journée, et des mois.

**Santé** : Diminue le risque d'obésité et de surpoids, de cancer, de diabète le risque de mort subite du nourrisson.

*Pour vous* 

**Santé** : Diminue le risque d'hémorragie après l'accouchement, diminue le risque de cancer du sein et des ovaires, d'ostéoporose, d'endométriose, d'AVC et d'infarctus.

**Moral** : Les endorphines sécrétées au moment de la tétée diminuent le risque de babyblues et de dépression du post partum. Elles augmentent la confiance en soi et diminuent la fatigue ressentie, avec une synchronisation sommeil mère/enfant et un sommeil plus réparateur.

**Poids** : Perte de poids plus rapide.

**Attachement** : Renforce le lien mère-enfant.

**Pratique** : Lait disponible à la demande et n'importe quand.

Pour la planète 

**Pas de déchet :** Pas d'emballage, de boîte de lait, de biberon, de tétine  
Pas de risque de toxicité pour bébé si le biberon en plastique est réchauffé.

Les bienfaits  
de l'allaitement maternel



## Comment l'allaitement se met en place ?

- **Après la naissance**, la lactation fonctionne selon la loi de l'offre et de la demande : plus votre bébé tète efficacement et souvent, plus vous produirez de lait. La montée de lait a lieu vers le 3ème jour.
- Chaque bébé est différent. Il n'y a pas de limite au nombre de tétées, pas d'intervalle fixe à respecter. La règle d'or est **de l'allaiter dès les signes d'éveil** et, si possible, sans attendre ses pleurs.
- De plus, l'allaitement n'est pas que nutritif, il a également une **dimension affective** très importante. La tétée apporte au bébé un réconfort inégalable. Il peut donc demander à téter pour se rassurer, pour s'endormir...

- Pendant votre séjour en maternité, **n'hésitez pas à solliciter les professionnels de santé, ils sont là pour vous aider et vous accompagner dans votre projet.** Un carnet de séjour vous sera remis pour vous apporter toutes les informations nécessaires à la mise en place de l'allaitement maternel.
- **Quelle que soit votre décision, elle vous appartient. Le meilleur choix est celui que vous ferez pour vous et votre enfant.**
- Une consultante en lactation est disponible du lundi au vendredi de 08h à 16h30. **Pour prendre rendez-vous : 03.27.14.36.39.**



# Contacts

- Addictologie (Service La Boussole) :  
**03.27.14.05.90**
- Aide au sevrage tabagique et acupuncture :  
**03.27.14.50.76**
- Consultante en lactation :  
**03.27.14.36.39**
- Diabétologie : **03.27.14.35.30**
- Diagnostic anténatal : **03.27.14.06.50**
- Diététicienne / Nutritionniste : **03.27.14.50.76**
- Prise de rendez-vous (consultations, échographies, séance d'information, préparation à la naissance en piscine) :  
**03.27.14.50.76**
- Prise de rendez-vous (préparation à la naissance classique, massages bébé, portage) :  
**03.27.14.32.53**
- Psychologue :  
**répondeur au 03.27.14.00.10**
- Urgences de la maternité :  
**03.27.14.33.33**



## Les liens utiles

### Sites internet :

- 1000 premiers jours : <https://1000-premiers-jours.fr>
- Guide de l'allaitement santé publique France :  
<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-de-l-allaitement-maternel>
- IHAB France : <https://www.i-hab.fr>

### Structure proche de chez vous :

- Unité Territoriale de Prévention et d'Action Sociale (UTPAS) de secteur :  
**puéricultrices, sages-femmes, pédiatres.**

### Associations de soutien :

- Allait' Ecoute (plateforme d'aide et de soutien des Hauts-de-France) :  
**03.10.01.01.01 7jours/7, 18h à 21h week-ends, vacances et jours fériés compris.**
- Allaitement nord parentalité (Wattrelos) : [contact@allaitement-nord.fr](mailto:contact@allaitement-nord.fr), [www.allaitement-nord.fr](http://www.allaitement-nord.fr) **06.52.66.01.19**
- Materlait (Dunkerque) : [associationmaterlait@gmail.com](mailto:associationmaterlait@gmail.com)  
**03.28.59.00.09**
- Instinct lacté (Tourcoing) : **groupe facebook, 06.50.63.92.43**  
J'all'aide (Feignies) : **groupe facebook**
- Leche League France – Groupe Lille : [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org),  
**06.67.17.61.91** [celia.berna-margerie@lllfrance.org](mailto:celia.berna-margerie@lllfrance.org)
- Solidarilait (Ecoute téléphonique nationale) :  
<https://www.solidarilait.org>

### Comment trouver une consultante ?

- Association Française des Consultants en Lactation (AFCL) :  
<https://www.consultants-lactation.org>
- Vanilla milk : <https://vanillamilk.fr>

# Notes

A series of horizontal dotted lines provided for taking notes.