



naisens



naisens,  
donner du  
sens à la  
naissance

**Une volonté :**  
**vous accompagner pendant**  
**la grossesse, au moment de**  
**l'accouchement et**  
**après la naissance**



Pendant la grossesse



Au moment de  
l'accouchement



Après la naissance





## Bienvenue au sein de la maternité de la Polyclinique Grand Sud

L'ensemble des professionnels de notre établissement vous remercie de votre confiance dans l'accompagnement dans ce moment unique de votre vie.

Afin d'attendre bébé et de **donner naissance autrement**, l'équipe de la maternité a créé pour vous l'offre **naisens**.

Née de la volonté de nos professionnels de santé d'agir avec la plus grande humanité et de respecter le caractère physiologique naturel de la grossesse, de l'accouchement et de la naissance, **naisens** vise à redonner du sens à la naissance.

Nous voulons faire en sorte que votre couple parental se sente acteur de cet événement de vie, de famille, de santé et non pas d'un simple événement de soin.

**Une seule ambition nous anime :** vous guider tout au long de votre grossesse et jusqu'aux premiers mois de votre bébé par une approche globale et personnalisée, permettant de répondre à vos besoins physiologiques, psychologiques et culturels, tout en assurant votre sécurité médicale.

Notre équipe concentre ses efforts pour vous offrir un cadre agréable et rassurant, pour vous soutenir sur le chemin que vous aurez choisi pour devenir parent.

Ce livret vous apportera toutes les informations pratiques sur le fonctionnement de notre maternité, sur votre prise en charge et celle de votre enfant.

Nous sommes à votre écoute et vous souhaitons de vivre une expérience riche et unique.

La Direction de la Polyclinique Grand Sud

## Sommaire

### Notre offre de prise en charge

Les points forts de notre maternité .....	4
Votre parcours : du 4 <sup>ème</sup> mois de grossesse jusqu'aux premiers mois après la naissance .....	6

### Pendant la grossesse

Une équipe à votre écoute pour vous assurer soins, sécurité et confort .....	8
L'accompagnement pendant la grossesse .....	9
La préparation du séjour .....	12
La consultation de pré-anesthésie .....	13

### Au moment de l'accouchement

Votre arrivée à la maternité .....	14
Votre prise en charge au bloc obstétrical .....	14
La naissance et les premiers jours .....	16

### Après la naissance

La préparation du retour à domicile.....	18
Après la sortie .....	18

### Quelques conseils

.....	19
-------	----

### Une démarche originale d'accompagnement

Des ateliers innovants et originaux .....	20
Nos conseils vidéos .....	22
Des soins de support adaptés à vos besoins .....	22

## Notre offre de prise en charge

**naisens** vous offre différentes possibilités adaptées à vos envies et à vos besoins.

### Pendant la grossesse notre maternité vous propose :

- un accompagnement dès le 4<sup>ème</sup> mois de grossesse pour élaborer avec vous **votre Projet Naissance et Parentalité**,
- des **ateliers innovants et originaux** permettant de vous inscrire dans une démarche de santé environnementale, de bien-être (label NESTING, voir page 4) et de découverte de la parentalité,
- une aide à la **maîtrise des techniques de détente** utiles tout au long de la grossesse et pour l'accouchement,
- un accès à des consultations spécialisées (addictions, nutrition, violences faites aux femmes...),
- une **préparation à la parentalité** au travers de groupes de parole animés par notre psychologue.

### Au moment de l'accouchement notre maternité s'engage :


- à **respecter votre Projet Naissance et Parentalité** en agissant en toute sécurité,
- à **respecter vos besoins physiologiques, psychologiques et culturels**,
- à organiser vos soins **en harmonie avec le rythme biologique de votre enfant** (label IHAB, voir page 4),
- à s'assurer que votre temps de séjour soit cohérent avec votre santé et **vos souhaits de retour à domicile**.
- à vous proposer une **démarche de réhabilitation précoce**, notamment en cas de césarienne.

### Notre maternité vous propose également :

- des ateliers pour **vous habituer aux gestes du quotidien** avec votre bébé,
- une **formation sur le secourisme néonatal** pour que vous soyez rassurée,
- un **support multimédia** vous permettant, entre autre, d'accéder à des « MOOC » (films réalisés par nos équipes et abordant les sujets qui vous questionnent).

### Après la naissance, afin que votre sortie ne soit pas synonyme d'isolement, notre maternité vous propose :

- d'organiser vos **soins à domicile** en lien avec nos partenaires libéraux,
- de poursuivre nos enseignements via nos **MOOC d'information** et/ou nos **ateliers dynamiques présentiels**,
- de **mettre en place un soutien psychologique**, si vous en sentez le besoin,
- d'**accompagner votre reprise d'une activité physique** et retrouver le corps d'avant la grossesse.

 Pour joindre la maternité  
secrétariat et inscription aux ateliers :  
04 66 04 33 14

Ce guide vous offre un support écrit. Toutefois, il ne remplace pas les échanges avec les professionnels. Nos équipes se tiennent à votre disposition pour toute demande d'informations.

## Les points forts de notre maternité

La naissance est un moment délicat qui nécessite l'encadrement de professionnels formés car la sécurité de la future maman et de son enfant en dépend.

### La démarche **Initiative Hôpital Ami des Bébé**s

La sécurité ne doit pas occulter vos attentes et votre bien être. A ce titre, notre équipe s'est pleinement investie dans la **démarche I.H.A.B. (Initiatives Hôpital Ami des Bébé**s) de l'UNICEF et de l'OMS\*.

Les objectifs sont :

#### Respecter

- les attentes des parents pour l'accouchement et l'accueil de leur enfant
- les rythmes du bébé et ses besoins fondamentaux

#### Assurer

- la promotion de l'allaitement maternel et l'efficacité de son accompagnement
- le soutien et la qualité de l'accompagnement des mères qui n'allaitent pas au sein
- un suivi qui permet aux parents de prendre totalement leur place de parents dès la naissance

Tout en respectant les bonnes pratiques et les recommandations professionnelles, la démarche I.H.A.B. est fondée sur une véritable attitude de bienveillance globale portée par l'équipe toute entière. L'empathie dans le soin nous permet de centrer la famille au cœur de nos préoccupations.

Cet état d'esprit d'écoute et d'attention est le pilier fondamental de notre organisation des soins et de votre prise en charge.

*Notre priorité : prendre soin de la mère, de son enfant et de sa famille avec douceur, tact et respect, quelles que soient les circonstances de la naissance.*



### Notre engagement en matière de **santé environnementale**

Très sensible à l'impact de notre environnement sur la santé, notre équipe s'est également investie dans une **approche NESTING, la santé environnementale**.

Le lien entre santé et environnement est aujourd'hui prouvé et les enfants sont les plus vulnérables face aux pollutions chimiques de l'environnement intérieur.

L'environnement a donc une influence sur la grossesse. Pendant cette période, le développement du fœtus est soumis à l'influence de son environnement.

Lors des ateliers Nesting, **lieu d'échange et d'information sur l'environnement du nouveau-né** (mobilier, produits de décoration, articles de puériculture, produits d'entretien, contenants alimentaires ...), vous serez informés des gestes simples, labels fiables et alternatives existantes permettant des actions préventives.



Les professionnels de notre maternité formés par des « Experts santé-environnement » animent ces sessions ludiques et interactives qui visent à protéger les nouveaux nés et jeunes enfants des pollutions chimiques de l'environnement intérieur.

Nos ateliers ont pour objectif de sensibiliser les (futurs) parents et leur entourage familial.

### Une offre d'hôtellerie pour vous sentir « **Comme A La Maison** » (CALM)

Notre maternité porte une attention particulière à votre confort pendant le séjour :

- elle vous offre une ambiance **bien-être** et **cocooning**. Nos chambres, qu'elles soient individuelles, parentales, pour deux mamans ou pour les personnes à mobilité réduite, ont été aménagées pour rappeler l'environnement de la maison. Votre conjoint peut être présent à vos côtés et dormir à la maternité.
- votre famille fait l'objet de toute notre attention. Nous vous donnons la possibilité de l'accueillir avec convivialité dans des espaces réservés à cet effet ou, pour les chambres parentales, dans l'intimité de celle-ci.
- nous vous accueillons de façon innovante grâce aux **prestations de restauration**. Vos repas sont confectionnés à l'entrée de votre chambre, ou bien dans notre salle de collation si vous souhaitez que ce temps soit également un moment d'échange avec d'autres mamans.
- selon vos aspirations, une offre de services complète adaptée à vos attentes est à votre disposition (cartes hôtelières, services de divertissement multimédia, packs accompagnants, etc).



*Nos chambres parentales «CALM» dotées d'un lit double et d'un espace salon*



*Chariot « Maître d'hôtel »*



*Offre multimédia*

## Pendant la grossesse



Inscription et  
visite de la maternité



Projet Naissance  
Parentalité



Entretien d'Accueil  
Personnalisé (EDAP)



Suivi de grossesse



## Au moment... ...de l'accouchement



Accouchement dans le respect de  
votre Projet Naissance Parentalité

ou



Césarienne



Suivi pédiatrique



Accompagnement des  
premiers moments



## Après la naissance



Accompagnement  
retour à domicile



Tout au long de votre grossesse et après

des ateliers innovants & originaux



Préparation à la  
naissance



Ateliers Santé  
Environnementale (Nesting)



Découvrir l'Initiative Hôpital  
Ami des Bébés (I.H.A.B.)



Groupes de parole



Supports multimédias &  
MOOC

l'arrivée de bébé, la Polyclinique vous propose

des soins de support adaptés à vos besoins



Assistante sociale



Acupuncteur



Coach sportif



Homéopathe



Hypno-thérapeute



Nutritionniste



Ostéopathe



Psychologue



Sophrologue



Sexologue

Une équipe à votre écoute pour vous assurer soins, sécurité et confort



### L'équipe médicale

#### Votre gynécologue-obstétricien

A vos côtés tout au long de votre grossesse, il est également présent le jour de votre accouchement si celui-ci se passe en semaine pendant les heures ouvrables entre 8h et 20h.

Un gynécologue-obstétricien est présent en garde sur place 7J/7 et 24H/24. Votre dossier de suivi informatisé est partagé par l'équipe médicale afin d'assurer votre prise en charge dans le respect du secret médical et selon la Loi « informatique et libertés ».

L'anesthésiste-réanimateur dispose d'une double compétence en anesthésie et en réanimation. Il assure l'accompagnement analgésique (péridurale et autres techniques), les anesthésies en urgence, la réanimation maternelle (si besoin), voire la réanimation de l'enfant à naître en l'absence de pédiatre sur place.

Sa mission principale est la prise en charge des parturientes en maternité. Il est présent sur l'établissement 7J/7 et 24H/24 ; il collabore avec les obstétriciens pour le suivi et le traitement des grossesses pathologiques et travaille en lien avec les secteurs

de spécialité adulte pour les patientes présentant des pathologies préexistantes ou des traitements complexes.

Un endocrinologue peut vous rencontrer si vous avez besoin d'un suivi plus spécifique pendant votre grossesse (diabète gestationnel). Il est présent du lundi au vendredi.

Un pédiatre assure le suivi de votre enfant dès sa naissance et jusqu'à votre sortie. Il est présent tous les jours de la semaine.

A la maternité, il examine votre bébé au moins à deux reprises : dans les 24 premières heures (l'enfant sera également pesé et mesuré) ainsi que le jour de la sortie. Ce sont des examens complets qui permettent de s'assurer que votre bébé est en bonne santé. Le pédiatre peut aussi prévoir des examens complémentaires, si l'état de santé de l'enfant le nécessite.



### Les médecins de la Polyclinique travaillent en collaboration avec nos équipes

**Lessages-femmes** : ils/elles vous accompagnent lors de votre grossesse. Ils vous reçoivent lors de l'Entretien d'Accueil

Personnalisé (EDAP), de votre inscription à la maternité et en animant différents ateliers auxquels vous pouvez participer. Ils sont les relais privilégiés entre votre projet de naissance et votre accouchement, toujours en lien avec votre gynécologue, l'anesthésiste, le pédiatre et l'équipe pluridisciplinaire. Leur présence bienveillante se poursuit dans les suites de couches afin de vous guider vers l'autonomie et le retour à la maison dans les meilleures conditions.

**Les infirmiers** : ils/elles sont responsables des soins au bloc opératoire de la maternité. Ils assurent l'aide opératoire du gynécologue en cas de césarienne et la surveillance après votre accouchement (ou césarienne).

**Les puéricultrices** : elle veillent à la bonne adaptation à la vie extra-utérine de votre nouveau né. Elles vous conseillent sur son alimentation et lui prodiguent divers soins. Elles participent aux visites pédiatriques afin d'observer le développement de votre bébé et d'organiser les examens complémentaires si nécessaire.

**Les auxiliaires de puériculture et les aides-soignant(e)s** : elles vous accompagnent tout au long des soins effectués à votre bébé (changes, bain, etc.). Elles participent au soutien de votre allaitement et à la parentalité.

**Les secrétaires médicales et administratives** : elles assurent l'accueil, la prise de rendez-vous et vous fournissent les informations utiles à votre séjour.

**Les personnels d'hôtellerie et de restauration** : ils sont à votre disposition pendant votre séjour, prennent en charge la livraison de vos repas et assurent l'hygiène de vos locaux.

**Les agents techniques** : ils sont chargés de la maintenance et de la sécurité des installations.

## L'accompagnement pendant la grossesse

### L'inscription et la visite de la maternité

Dès connaissance de votre grossesse, nous vous conseillons de contacter la maternité pour procéder à votre inscription.

Celle-ci nous permettra d'ouvrir votre dossier, de pré-réserver votre chambre et d'obtenir des informations précieuses sur votre séjour.

Cette démarche réalisée, nous serons heureux de vous accueillir pour une visite de la maternité et de programmer avec vous l'Entretien d'Accueil Personnalisé.

Ces deux moments de rencontre vous permettront de découvrir le fonctionnement de l'établissement, ses installations et de rencontrer l'équipe médicale, paramédicale et administrative de la maternité.

Vous découvrirez également l'ensemble du dispositif d'accompagnement proposé par la clinique pour accompagner votre grossesse.

### L'Entretien d'Accueil Personnalisé (EDAP)

La Polyclinique Grand Sud vous propose de rencontrer, individuellement ou en couple, un professionnel de notre maternité. Il ne s'agit pas d'une consultation médicale habituelle : vous ne serez pas examinée. **C'est un temps d'écoute, d'échange et d'information avec un professionnel.**

#### Les objectifs de l'entretien d'accueil :

- favoriser l'expression de vos attentes, de vos besoins ou de votre projet de naissance,
- vous donner les informations utiles sur le soutien dont vous pouvez bénéficier,
- vous rappeler vos droits pendant la grossesse (si besoin),
- vous informer sur les modalités de suivi de grossesse,
- évaluer les retentissements de cette naissance dans votre vie de femme,
- répondre à toutes les questions qui vous préoccupent.

La durée habituelle de l'entretien est de 45 minutes à 1 heure. A l'issue de cet échange, votre interlocuteur pourra vous orienter, si le besoin s'en ressent, vers différents professionnels tels que le nutritionniste, le psychologue ou autres.

#### Cet entretien est pris en charge par la sécurité sociale\*.

Il correspond à la première séance de préparation à la naissance.

\* Dans le cadre du « plan de périnatalité », la Haute Autorité de Santé (HAS) recommande la mise en place d'un entretien de début de grossesse, dit « du 4<sup>ème</sup> mois » ; toutefois, celui-ci peut avoir lieu jusqu'au 5<sup>ème</sup> mois de grossesse.



## L'élaboration de votre Projet Naissance et Parentalité...

### ...pour choisir le mode de naissance de votre enfant

Se sentir bien dans la maternité n'est pas toujours une évidence.

Rédigé avec nos professionnels de santé, le « **Projet Naissance et Parentalité** » est une aide pour vous réapproprier votre accouchement dans un environnement souvent surmédicalisé.

Il résulte d'un dialogue entre les futurs parents et les soignants, avec la notion de partage des contraintes des uns et des autres et d'écoute réciproque.

Ce projet est l'occasion pour les parents de réfléchir à ce qu'ils souhaitent pour l'accueil de leur enfant.



#### Le Projet Naissance et Parentalité peut comprendre (à titre d'exemples) :

- **des projets concernant les parents** : mon compagnon et moi arrêtons de fumer, je change mes habitudes alimentaires, je participe avec mon compagnon aux cours de préparation à la parentalité...

**des projets concernant l'accouchement** : si tout est normal après 37 semaines d'aménorrhée, je souhaite un accouchement aussi physiologique que possible. Je souhaite pouvoir déambuler, choisir la position qui me soulage. Je souhaite ou non une péridurale. Je souhaite ou non la présence de mon compagnon à la naissance. Je souhaite que le cordon soit coupé par le père de l'enfant...

**des projets concernant les soins à donner à l'enfant** : je désire allaiter et le bébé pourra téter le plus tôt possible, je souhaite qu'il ne soit pas séparé physiquement de moi avant la première tétée, je souhaite garder le bébé en peau à peau le plus longtemps possible...

*Le Projet Naissance et Parentalité peut rester oral ou être rédigé puis intégré dans le dossier médical.*

*Il n'est pas figé, il peut évoluer si vous changez d'avis ou si une complication imprévue survient et impose une décision médicale urgente ne permettant pas de longues explications.*

## Le suivi de la grossesse

Les consultations prénatales sont assurées par notre équipe d'obstétriciens et de sages-femmes sur rendez-vous.

Ces consultations ont lieu tous les mois dès la connaissance de votre grossesse, mais elles peuvent aussi être rapprochées en fin de grossesse, ou en cas de grossesse dite « à risque » ou « pathologique ».



Il est **important de consulter le plus tôt** possible pour :

- bénéficier des informations utiles et nécessaires vous concernant,
- ne pas manquer la date optimale de la première échographie qui doit être faite à la 10<sup>ème</sup> semaine de grossesse (soit 12 semaines après le premier jour des dernières règles).

Si votre grossesse est suivie par votre gynécologue-obstétricien habituel, votre médecin traitant ou une sage-femme libérale, vous devez contacter la maternité suivant leurs conseils pour :

- ouvrir un dossier obstétrical et réaliser l'Entretien d'Accueil Personnalisé (EDAP),
- prendre un rendez-vous de consultation d'anesthésie, obligatoire, même si vous ne souhaitez pas d'anesthésie péridurale (à partir du 7<sup>ème</sup> mois – 32<sup>ème</sup> semaine d'aménorrhées),
- prendre contact avec le secrétariat de la maternité afin de définir les modalités de votre accompagnement et programmer les différents ateliers souhaités.

Lors de toutes consultations, munissez-vous de votre carte vitale et attestation de mutuelle.



N'oubliez pas d'apporter lors de vos visites :

- votre carnet de surveillance de la grossesse (si vous en possédez un),
- tous les résultats de vos examens (carte de groupe sanguin, résultats des prises de sang, échographies antérieures).



Pour vous aider à planifier votre suivi et vos rendez-vous, nous mettons à votre disposition un calendrier de grossesse

## La préparation du séjour

Il est préférable de préparer votre valise dès le 7<sup>ème</sup> mois.

Pour votre confort et celui de votre bébé, n'oubliez pas d'apporter :

Pour vous	Pour le bébé
<p><b>Pour la salle d'accouchement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 grande chemise de nuit ou grand tee-shirt (attention, il risque d'être tâché)</li> <li>• 1 paire de chaussettes</li> <li>• 1 veste (si vous avez froid)</li> <li>• 1 bandeau peau à peau</li> <li>• 1 brumisateur (pour vous rafraîchir)</li> <li>• des CD (vous pourrez écouter votre disque préféré), lecteur ou MP3</li> </ul> <p><b>Pour le séjour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 chemises de nuit ou tenues confortables (si possibles ouvertes sur le devant si vous allaitez)</li> <li>• 1 robe de chambre (ou peignoir) et des chaussons</li> <li>• serviettes hygiéniques très absorbantes</li> <li>• votre trousse de toilette</li> <li>• savon liquide doux</li> <li>• 2 serviettes et gants de toilette</li> <li>• slippers en filets</li> <li>• de quoi vous divertir</li> </ul> <p><b>Et si vous allaitez</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 soutiens-gorge d'allaitement (une ou deux tailles supérieures par rapport à la taille des bonnets de fin de grossesse)</li> <li>• 1 tube de pommade à base de lanoline purifiée à appliquer régulièrement sur les mamelons</li> <li>• des coussinets d'allaitement</li> <li>• compresses</li> </ul>	<p><b>Il est vivement recommandé de laver les vêtements de votre bébé avant la première utilisation</b></p> <p><b>Pour la salle de naissance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 brassière en laine ou un petit gilet chaud</li> <li>• des chaussons ou des chaussettes</li> <li>• 1 body</li> <li>• 1 pyjama</li> <li>• 1 petit bonnet en coton</li> </ul> <p><b>Pour le séjour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6/8 bodies</li> <li>• 6/8 pyjamas ou grenouillères en coton</li> <li>• 4 paires de chaussons ou chaussettes</li> <li>• une turbulette ou gigoteuse</li> <li>• une petite couverture type polaire</li> <li>• 5 bavoirs (à velcro, plus pratique)</li> <li>• 2/3 brassières de laine</li> <li>• 4/5 serviettes de bain</li> <li>• 4/5 serviettes de toilette pour le change (accidents fréquents)</li> <li>• 1 nécessaire de toilette</li> </ul> <p><b>Pour la sortie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tenue complète</li> <li>• 1 bonnet chaud en laine à petites mailles ou en coton</li> <li>• 1 nid d'ange pour la première sortie de bébé</li> <li>• 1 couverture</li> <li>• 1 paire de moufles (s'il fait froid)</li> </ul> <p><i>N'oubliez pas le siège-auto adapté pour un tout-petit !</i></p>

### LES DOCUMENTS À PRÉVOIR IMPÉRATIVEMENT :

#### Pour la clinique :

- les documents envoyés par la sécurité sociale,
- la carte de groupe sanguin et l'ensemble des résultats des examens effectués durant votre grossesse (examens biologiques, échographie...),
- votre dossier obstétrical s'il est en votre possession,
- la carte vitale et son attestation,
- la carte mutuelle ou la demande de prise en charge de la mutuelle.

#### Pour la mairie :

- le livret de famille (si vous en possédez un),
- les pièces d'identités des parents et la reconnaissance anticipée.

**Pour les couples non mariés et les mères célibataires**, il est recommandé de faire la reconnaissance anténatale. Elle peut se faire à tout moment de la grossesse, dans toute mairie, avec une pièce d'identité et un justificatif de domicile. Ce document sera à apporter à la maternité.

## La consultation de pré-anesthésie

**Cette visite est obligatoire**, que vous souhaitiez ou non une analgésie péridurale. Elle contribue de manière essentielle à la sécurité de votre prise en charge.

### Pourquoi rencontrer l'anesthésiste réanimateur avant un accouchement ?

Parce que l'anticipation est gage de sécurité. La consultation pré-anesthésique est un moment essentiel au cours duquel sont recueillis les éléments pertinents de votre histoire médicale, les facteurs de risque ou difficultés prévisibles.

C'est un moment privilégié d'échanges à l'issue duquel sera définie la stratégie de prise en charge la mieux adaptée à votre état de santé et à vos souhaits.

Ce rendez-vous sera également l'occasion de vous informer sur les différences entre analgésie et anesthésie. Toutes les questions seront bienvenues. Ces techniques concourent à votre confort et à votre sécurité, ainsi qu'à celles de votre bébé. Elles améliorent votre récupération en atténuant la fatigue consécutive à votre accouchement au prix de risques minimisés.

Il est peu probable que vous rencontriez en consultation l'anesthésiste qui sera présent à la maternité lors de votre accouchement. L'ensemble des données issues de la consultation est consigné dans un compte-rendu intégré à votre dossier obstétrical ; ce dernier est disponible et consulté au moment de l'accouchement.



### En cas de césarienne

Notre établissement propose une Récupération Améliorée Après votre Césarienne (RAAC), grâce aux protocoles d'anesthésie et de prise en charge de la douleur mis en place par les anesthésistes réanimateurs. Grâce à ces protocoles vous pourrez boire, manger et vous lever beaucoup plus rapidement que lors d'une césarienne conventionnelle. Vous pourrez participer dans les plus brefs délais aux soins de votre nouveau né.



### Deuxième parent au bloc de césarienne

Toujours dans l'optique d'améliorer votre confort, tant physique que moral, il nous semble important de permettre à votre conjoint de vous accompagner en salle de césarienne lors d'une intervention programmée.

Cet accompagnement est proposé au deuxième parent s'il le souhaite.

Afin que cela se déroule dans les meilleures conditions, nous demandons à celui-ci de rencontrer l'équipe et de visiter les locaux avec vous lors d'un atelier. Une charte d'engagement lui sera remise ; celle-ci devra être lue, datée et signée.



## Votre arrivée à la maternité

### Vous devez venir à la clinique :

- à la demande de votre médecin ou de votre sage-femme,
- lorsque les contractions utérines habituelles deviennent plus nombreuses, régulières et intenses, surtout si vous habitez à distance de la maternité,
- si vous perdez du liquide comme de l'eau, même sans contraction utérine,
- si vous avez de la fièvre,
- si vous saignez,
- si vous percevez une diminution inhabituelle des mouvements de votre enfant.

N'hésitez pas à informer l'équipe soignante de votre venue au 04 66 04 32 83 (bloc obstétrical).

### Où vous présenter ?

Durant la journée, vous pouvez accéder à la maternité via les deux entrées de la Polyclinique Grand Sud : avenue St André de Codols et avenue de la Bouvine.

Durant la nuit, la Polyclinique est accessible uniquement par l'avenue de la Bouvine (côté accueil des urgences).

Il convient de se rendre directement à la maternité qui se situe au 2<sup>ème</sup> étage du bâtiment, puis de se présenter au bloc obstétrical.

*Quelques précautions sont à prendre avant de vous rendre à la maternité (sauf en cas d'urgence) :*

- prendre une douche,
- retirer bijoux, piercing et vernis à ongles,
- en cas de césarienne programmée, prévoir une dépilation.

## Votre prise en charge au bloc obstétrical

L'équipe vous accompagne et veille sur votre santé et celle de votre bébé avant, pendant et après l'accouchement. A votre arrivée en salle de naissance, vous êtes accueillie par une équipe qualifiée et multidisciplinaire comprenant une sage-femme, une infirmière, une aide-soignante ou auxiliaire de puériculture, un gynécologue-obstétricien, un anesthésiste et un pédiatre. Cette équipe vous aide et vous accompagne.

Pour votre sécurité, un gynécologue-obstétricien, un anesthésiste réanimateur et une sage-femme sont présents 24H/24 et 7J/7 pour vous accueillir et répondre à vos interrogations.

### Votre prise en charge pour l'accouchement

*Notre priorité : mettre en place votre Projet Naissance et Parentalité (PNP).*

Nous vous avons accompagnée pendant votre grossesse, nous continuons au moment de votre accouchement.

Que votre choix soit porté sur un accouchement physiologique, que vous ayez recours à une péridurale ou qu'il soit nécessaire de pratiquer une césarienne, votre dossier de suivi comporte l'ensemble des éléments qui nous permettront de vous accompagner comme vous l'avez souhaité.



*Si vous n'avez pas accouché à la date prévue, il est nécessaire de prendre contact par téléphone, le jour même, pour une consultation spécifique avec la sage-femme. Contactez le : 04 66 04 32 83. Une surveillance rapprochée est alors nécessaire.*

## Le déroulement de votre accouchement

*Dès votre arrivée* la sage-femme de garde vous accueille et vous examine. Elle vous informe de l'avancement du travail et, selon l'état constaté, prend contact avec votre médecin ou le médecin de garde.

*Pendant votre accouchement* vous êtes assistée par une sage-femme, une infirmière, une auxiliaire de puériculture, un gynécologue obstétricien et un anesthésiste.

*Pendant le travail d'accouchement* la sage-femme vous accompagne en respectant autant que possible votre **Projet de Naissance** et **Parentalité**. Les positions qui vous apportent le meilleur confort pour faciliter le travail sont recherchées avec vous. Cette recherche peut être complétée par des techniques de relaxation et/ou déambulation.

*Après l'accouchement* vous restez le temps nécessaire au bloc obstétrical pour surveillance. C'est également le premier moment d'intimité avec votre bébé.

Un accompagnant (deuxième parent ou une personne de votre choix) est le bienvenu en salle de naissance. Cette personne peut vous accompagner durant le travail et votre accouchement, après accord de la sage-femme. Toutefois, elle limitera ses déplacements pour ne pas perturber le travail de l'équipe.

*Les premiers soins de votre enfant* sont réalisés par la sage-femme et l'auxiliaire de puériculture. Si l'état de santé de votre enfant le permet, le peau à peau est encouragé pour favoriser le lien parent-enfant. Votre enfant peut avoir besoin d'être examiné par le pédiatre sur l'avis de la sage-femme et il vous sera rendu dès que possible.

*Si vous avez choisi l'allaitement maternel*, la première mise au sein peut être faite en salle de naissance.

*Une fois le temps de surveillance terminé*, vous êtes installée dans votre chambre avec votre enfant.



### Si votre accouchement se fait par césarienne

Vous êtes accueillie au bloc obstétrical par l'équipe médicale.

- *L'intervention est programmée à l'avance* et vous avez évoqué avec votre gynécologue-obstétricien son déroulement. Vous avez abordé ensemble la question de la présence du second parent.
- *L'intervention est décidée en urgence* : dans ce cas, vous êtes transférée rapidement au bloc obstétrical (situé au même niveau) en présence du gynécologue-obstétricien et de l'anesthésiste.

Après l'intervention vous êtes conduite en salle de réveil pour un temps de surveillance, moment propice pour faire la connaissance de votre enfant.

Vous pourrez pratiquer le peau à peau avec votre nouveau-né et lui proposer la première tétée dès votre sortie du bloc.



## La naissance et les premiers jours

### Les soins de bébé

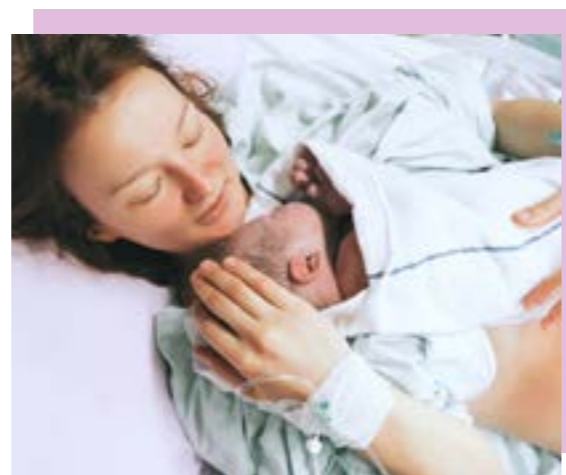
Au moment de la naissance le bébé est placé sur votre ventre car il est essentiel que la rencontre avec votre enfant soit immédiate.

Un certain nombre de soins peuvent être faits sans le séparer de vous. L'adaptation du bébé à la vie extra-utérine est la priorité : il doit respirer aisément et ne pas se refroidir.

Les soins de routine (pesée, cordon ombilical, mesures de sa taille et de son périmètre crânien ...) peuvent être reportés après le peau à peau.

Après la naissance le nouveau-né est en position fœtale, il lui faut quelques heures avant de se détendre. Le vernix, cette substance épaisse qui recouvre son corps, a un rôle protecteur. On conseille de la laisser.

Le premier bain peut attendre deux ou trois jours.



### Le peau à peau

Ce contact aide votre enfant à vivre en douceur la transition entre la vie intra-utérine et le monde extérieur ; il vous permet également de faire connaissance avec votre nouveau-né.

Le contact peau à peau reproduit certaines sensations que l'enfant percevait lorsqu'il était encore dans votre ventre : il entend les battements du cœur, il est bercé comme il l'était par le liquide amniotique, il reconnaît votre voix, il se sent en sécurité.

Ce premier contact peut vous permettre d'initier l'allaitement maternel.

Lorsqu'un enfant naît à terme ou près du terme, le placer nu, ou presque nu, sur le thorax dénudé d'un de ses parents lui procure des sensations agréables.

Une fois à la maison, vous pouvez continuer à pratiquer le peau à peau. Lorsque votre enfant semble avoir mal au ventre (coliques), la chaleur et le mouvement procurés par le contact peau à peau peuvent le soulager et lui permettre de dormir paisiblement. Il ne faut pas négliger les bienfaits de ce contact. Vous apprécierez de le pratiquer souvent : votre enfant en profitera et vous aussi.



### La déclaration de naissance

Vous devez déclarer la naissance de votre enfant dans les **3 jours qui suivent la naissance** au service d'état civil de la Mairie de Nîmes.

Vous devrez remettre à la puéricultrice la copie de l'acte de naissance donnée par l'officier d'état civil.

## Prise en charge de votre bébé pendant votre séjour en maternité

Dès sa naissance votre enfant est pris en charge par l'équipe médicale :

- **la sage-femme** réalise le premier examen de mise en route des fonctions vitales,
- **le pédiatre** effectue un examen médical complet dans les premières 24 premières heures. A ce moment là de celui-ci, vous serez informée de la suite de la prise en charge par la puéricultrice, ainsi que de la visite de l'ostéopathe et de la puéricultrice de PMI (Protection Maternelle et Infantile) pendant le séjour.
- **le personnel médical** observe votre bébé lors des soins de puériculture et du démarrage de l'alimentation pour veiller à sa bonne adaptation physique et biologique, de la naissance jusqu'à la sortie de la maternité.

L'OMS recommande un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois et maintenu jusqu'à 2 ans avec la diversification.

J + 2

test auditif est effectué par l'auxiliaire de puériculture.

J + 3

test de dépistage (Guthrie) est effectué par la puéricultrice.

**La veille de votre sortie** la puéricultrice vous présente le contenu du carnet de santé de votre enfant et vous donne des informations sur les démarches à suivre pour le suivi médical de votre enfant, l'assistance de la sage-femme à domicile, les visites médicales, le rendez-vous éventuel pour tout examen particulier, le relais PMI éventuel.

**Le jour de la sortie** votre bébé est examiné par le pédiatre ; il évalue son état de santé à 3 ou 4 jours de vie. Il vous donne les dernières informations médicales avant votre retour à domicile.

### L'allaitement

Dès la fin de la grossesse, certaines hormones favorisent l'allaitement. Les seins secrètent du colostrum. Ce premier lait jaune orangé est très précieux : il contient une grande quantité de **vitamines**, de **minéraux** et **d'anticorps**, qui protègent le nourrisson contre les infections.

**Il est important de profiter de la première période d'éveil du nouveau-né**, habituellement dans les deux premières heures, pour le mettre au sein. Plusieurs bébés prendront le sein correctement ou encore le toucheront ou le lècheront ce qui stimulera la production de lait.

Quelques bébés peuvent être très fatigués après leur venue au monde et ne sont pas prêts à boire. Si c'est le cas de votre enfant, maintenez-le en peau à peau pour le stimuler et essayez plus tard.

La production de lait répond à la loi de l'offre et de la demande : plus les seins se vident souvent, plus ils produisent du lait. Au contraire, moins ils sont stimulés, moins ils en produisent.

Laissez donc votre bébé établir son propre rythme et faites-lui confiance. Cependant, s'il dort très longtemps, observez-le et dès qu'il manifeste des signes d'éveil, même légers, mettez-le au sein.

Le personnel de la maternité est à votre disposition pour vous accompagner, vous conseiller et vous aider à vivre cette belle expérience avec votre enfant.

**Allaiter son enfant est une décision qui appartient à chacune. Il n'existe pas de modèle, chaque histoire est différente et unique.**



## La préparation du retour à domicile

### Sortie standard

En maternité deux types de durées de séjour sont possibles :

- de 72 à 96 heures après un accouchement par voie basse,
- de 96 à 120 heures après un accouchement par césarienne.

Cette durée peut être adaptée en fonction de votre santé ou de celle de l'enfant.

Votre sortie de la maternité est confirmée par le gynécologue-obstétricien et le pédiatre de garde.

Les sorties s'effectuent en fin d'après-midi après les visites des médecins et de la sage-femme qui vous remettent les ordonnances nécessaires.

Avant votre départ, vous devez accomplir (ou faire accomplir par un proche) les formalités administratives pour vos frais d'hospitalisation auprès du bureau des entrées et des sorties.

### Sortie précoce

PRADO MATERNITÉ (programme développé par l'Assurance maladie) permet aux femmes ayant accouché sans complication d'un enfant unique, de quitter la maternité plus tôt sur proposition de l'équipe médicale.

Vous bénéficierez ainsi d'un suivi à domicile assuré par une sage-femme libérale de votre choix.

La sortie précoce est définie comme toute sortie de maternité :

- au cours des 72 premières heures après un accouchement par voie basse,
- au cours des 96 premières heures après un accouchement par césarienne.

Les sorties précoces s'adressent aux couples à bas risque médical et social. Pour bénéficier de la sortie précoce vous devez être éligible au programme PRADO MATERNITÉ. Une conseillère PRADO est présente à la maternité du lundi au vendredi.

**Dans tous les cas, merci de vous rapprocher du laboratoire d'analyses médicales** pour obtenir les résultats des examens sanguins qui ont été réalisés sur vous ou votre enfant pendant le séjour. La clinique pourra vous recontacter en fonction de ces résultats.

## Après la sortie

Avec notre démarche d'accompagnement personnalisé, vous pouvez bénéficier d'un soutien via des services digitalisés (application web) de suivi à domicile.

Lors des premiers jours de votre enfant (2-3 semaines après l'accouchement), vous pouvez joindre le secrétariat de la maternité au 04 66 04 33 14 ou le service 24H/24 et 7J/7 au 04 66 04 32 83.

L'accompagnement s'adapte à vos désirs, vos besoins et vos moyens : lors de votre séjour, nous évaluerons ensemble vos attentes, vos possibilités et nos services adaptés.

### Les différentes formes de soutien

#### La sage-femme libérale

Proche de chez vous, elle assure la surveillance de votre grossesse à son cabinet et à votre domicile sur prescription de votre médecin. Elle vous propose des séances de rééducation du périnée. Elle surveille les premières semaines de votre retour à domicile après votre accouchement et vous accompagne tout au long de votre vie de femme. Les coordonnées des sages-femmes travaillant en réseau avec notre maternité vous sont fournies lors de votre séjour.

#### Protection Maternelle et Infantile (PMI)

Les puéricultrices et sages-femmes de PMI conseillent, préviennent et soutiennent les mères et effectuent des visites à domicile.

**Nous vous proposons et organisons des relais avec les sages-femmes et puéricultrices de PMI dès le jour de votre sortie.**

**Si vous allaitez, nous pouvons prévoir avec vous si vous le souhaitez, une consultation d'allaitement.**

**Un questionnaire de satisfaction vous est remis ; il nous permet d'améliorer la prise en charge des familles qui nous font confiance. Vous pouvez le déposer dans les boîtes aux lettres prévues à cet effet.**

## Bon à savoir

### Le rythme du bébé

Dès les premiers jours, le bébé a son propre rythme qui lui permet de dormir facilement en cours ou en fin de matinée.

En revanche, il va souvent s'agiter le soir, moment où il a du mal à s'endormir et risque donc de pleurer ; ce sont « les pleurs du soir ».

Il a alors besoin de calme et de contact. Le bain pourra peut-être l'apaiser. De même, le portage en écharpe ou porte-bébé est un excellent moyen de calmer le bébé en ayant les mains libres. Cela vous permet de poursuivre la plupart de vos occupations.

En pleurant, le bébé vous signale qu'il est gêné : peut-être un rot, une mauvaise position, des fesses souillées, une difficulté d'endormissement, le besoin de câlins... Prenez-le dans vos bras sans hésitation, la majorité du temps, cela vous aidera à résoudre son problème.

### Allaitement et reprise du travail

La reprise du travail est une étape importante et parfois délicate pour les mères. Si c'est votre choix, la poursuite de l'allaitement maternel peut « adoucir » cette transition.

Afin de préparer au mieux cette transition, nous vous conseillons une consultation d'allaitement avec les sages-femmes ou consultantes en lactation.

Il est possible de commencer à stocker votre lait quelques temps avant la reprise, puis de poursuivre le recueil sur votre lieu de travail si vous le souhaitez.

Certaines mamans souhaitent conserver seulement les tétées du matin, du soir et des week-ends après la reprise du travail pour poursuivre cette relation privilégiée.

Les seins peuvent s'adapter à cette nouvelle demande en fonction de l'âge du bébé.

Si possible, conservez au moins 2 tétées par jour en plus des jours de repos, et cela jusqu'à la diversification de l'alimentation.

### La conservation du lait maternel

- 4h lorsqu'on vient de tirer le lait, conserver à température ambiante
- 48h au réfrigérateur (pas au niveau de la porte du frigidaire)
- 4 mois au congélateur
- Ne pas réchauffer ou décongeler au micro-ondes

### Le sevrage de votre enfant

C'est à vous et à votre bébé de choisir le moment pour mettre un terme à l'allaitement maternel.

L'arrêt complet de l'allaitement doit se faire progressivement en diminuant petit à petit le nombre de tétées.

La diversification alimentaire, recommandée vers l'âge de six mois, permet la poursuite de l'allaitement maternel, si vous le souhaitez.



### Quelques idées pour concilier allaitement et reprise du travail

- Cumulez congé maternité et congés annuels.
- Envisagez une reprise à temps partiel si possible.
- Si vous allaitez un bébé de moins d'un an, vous disposez à cet effet d'une heure par jour pendant vos heures de travail. Cela peut vous permettre d'allaiter ou de tirer votre lait.
- Enfin, vous pouvez prendre un congé parental d'éducation.

L'accompagnement pendant la grossesse et la naissance doit être personnalisé et adapté à vos besoins et vos attentes.

Notre équipe s'investit pour vous proposer, à vous et votre conjoint, des ateliers sur-mesure utiles tout au long de votre grossesse, pendant votre séjour à la maternité et après la naissance.

Notre souhait est de vous informer au mieux pour que vous puissiez faire des choix éclairés et de vous faciliter la construction de votre **Projet Naissance et Parentalité (PNP)**, avec l'ensemble de nos partenaires.

Nous vous proposons différents ateliers adaptés aux conditions de votre grossesse, vos besoins et vos valeurs et en accord avec notre démarche Initiative Hôpital Ami des Bébé (voir page 4).

En plus des cours prénataux personnalisés non traditionnels, nos ateliers, vidéos et MOOCS sont des ressources disponibles en tout temps pour vous et votre conjoint.

### Des ateliers innovants et originaux

Ces rendez-vous peuvent vous être proposés sous forme d'atelier, de conférence ou de consultation spécialisée. Il peut s'agir de séances individuelles ou collectives.

#### Les thématiques proposées



#### Découverte

Venir découvrir notre offre d'accompagnement et de prise en charge NaiSens, ainsi que le fonctionnement de notre maternité.

Nous proposons une approche différente de la naissance. Celle-ci est organisée autour de thématiques variées, comme la promotion de la santé de la mère pendant la grossesse, l'alimentation, l'activité physique, etc.

#### Quelques exemples :

- Visite de la maternité et découverte de NaiSens
- Découverte d'une maternité en marche vers le label IHAB
- Réunions d'information : rythmes de l'enfant, place du deuxième parent (en salle d'accouchement ou au bloc césarienne)



#### Accompagnement et bien-être

Pour faire circuler correctement notre énergie vitale pendant la grossesse ou l'accouchement, il est important d'être en accord avec soi-même et d'être en harmonie avec son corps.

Vous découvrirez des initiatives innovantes, pragmatiques et profondément humaines autour de ces instants précieux pour les parents et les générations futures.

#### Quelques exemples :

- Réussir mon sevrage tabagique
- La sexualité pendant la grossesse et après l'accouchement
- La gymnastique prénatale
- La psychologie, la nutrition, l'ostéopathie, l'acupuncture, l'homéopathie et le yoga pour la grossesse et l'accouchement



#### Santé et environnement (label Nesting)

Nous vous proposons des temps d'échange avec nos professionnels accrédités « Formateur Nesting » sur les impacts de notre environnement sur votre santé et sur celle de votre enfant.

#### Quelques exemples :

- Préparer la chambre de bébé en limitant les polluants
- Faire soi-même ses cosmétiques et ceux de bébé
- Manger sainement pendant la grossesse
- Relation entre environnement et allaitement



#### Accoucher différemment

Nous vous accompagnons dans les choix de votre Projet Naissance et Parentalité.

Nous vous proposons d'accoucher dans un environnement peu médicalisé, tout en assurant votre sécurité.

La péridurale n'est pas proposée si vous ne le souhaitez pas et le monitoring est disponible pour écouter le cœur du bébé.

Différents moyens de gérer la douleur sont mis à la disposition des futures mamans : ballons, homéopathie, massages, hypnose, mouvements spécifiques...

#### Quelques exemples :

- Comment préparer mon PNP ?
- Qi-gong, un art de vivre
- La méthode Bonapace : diminuer la douleur les dernières semaines de grossesse pour limiter les interventions médicales au cours de l'accouchement



#### Prévention et secourisme

Découvrez les bons réflexes à adopter lors d'une grossesse : gérer son poids, son alimentation, son activité physique... ; des gestes simples pour améliorer son hygiène de vie et ainsi prévenir certains problèmes.

Des ateliers de sensibilisation à la prévention des accidents domestiques et de la vie courante sont proposés.

Nous souhaitons vous faire découvrir les attitudes à adopter pendant votre grossesse et vous présenter des gestes simples de premiers secours du nourrisson.

#### Quelques exemples :

- Enfance et premiers secours
- Prévenir les accidents domestiques
- Le couchage en toute sécurité



#### Alimentation de l'enfant

Vous n'avez pas encore pris de décision sur l'alimentation de votre bébé : nous sommes présents pour répondre aux questions que vous avez, vous apporter des conseils pratiques et adresses utiles.

Vous aimeriez l'allaiter au sein : nous vous proposons un accompagnement dans la poursuite de l'allaitement maternel au jour le jour.

La décision d'allaiter vous appartient. Le meilleur choix est celui que vous ferez dans le souci de votre bien-être et celui de votre enfant.

#### Quelques exemples :

- Les bienfaits de l'allaitement maternel et son déroulement
- Conseils pour une bonne tétée
- Les différentes positions pour allaiter



#### Devenir parents

Les nouveaux parents doivent affronter beaucoup de changements : nouvelles responsabilités, pleurs du bébé, manque de sommeil, changements hormonaux maternels... il arrive de se sentir un peu dépassé, fatigué et irritable.

Beaucoup d'entre vous ressentent ces émotions, c'est pourquoi nous proposons des séances pour vous accompagner. Nous vous aidons à équilibrer vos pensées, vos ressentis liés à la grossesse, à l'accouchement et à l'arrivée du bébé.

Vous apprendrez à vous connaître en tant que parent et à vous organiser autrement.

#### Quelques exemples

- Découvrir la parentalité
- Ateliers de puériculture
- Ateliers d'information avec le pédiatre
- Massage et portage du bébé



### Nos conseils vidéos

Grâce à nos MOOC (cours en ligne) et nos vidéos conseils, devenez rapidement à l'aise et autonome dans la gestion de votre grossesse ou dans la prise en charge de votre nouveau-né.

Véritable relais des échanges que vous pourrez avoir avec l'équipe de la maternité, ces différents supports, disponibles gratuitement via notre site internet, peuvent être consultés au sein de la Polyclinique ou à votre domicile.

### Des soins de support adaptés à vos besoins



#### Nutritionniste

La grossesse, étape importante dans votre vie de femme est une période privilégiée pour revoir vos habitudes et votre comportement alimentaires.

Une alimentation appropriée vous permettra non seulement de couvrir vos besoins nutritionnels mais aussi ceux de votre bébé et favorisera sa croissance harmonieuse. Une grossesse doit donc se préparer et non s'improviser.

Dès le début de votre grossesse, n'hésitez pas à faire appel à notre nutritionniste. Selon vos besoins, il vous proposera de simples conseils en matière de nutrition, ou une véritable évaluation nutritionnelle personnalisée et suivie dans le temps.



#### Psychologue

Pendant 9 mois de grossesse, vous vous préparez à devenir maman tant physiologiquement que

psychologiquement. Etre enceinte est source de joie et de fierté mais aussi d'anxiété et d'hyper émotionnalité ; une prise en charge psycho affective peut vous aider à cette préparation.

En maternité, le psychologue, en collaboration avec l'ensemble des équipes médicales, a le rôle important d'accompagner, contenir et soutenir ce qui se passe entre les parents et le bébé.



#### Assistante sociale

Nepasselaisserdépasser par les démarches administratives. Elle vous aide à ne pas vous

laisser surmonter par les difficultés administratives. Elle vous aide et vous accompagne à mettre en place des actions susceptibles de prévenir ou de surmonter d'éventuelles difficultés (aides financières, aides ménagères, etc.). Elle réalisera avec vous un bilan complet de votre situation pour ainsi vous proposer la solution qui correspond le mieux à vos attentes.



#### Acupuncteur

Pendant votre grossesse, la prise de médicaments est limitée. L'acupuncture, principale branche de la médecine chinoise, peut être

utilisée à n'importe quel moment de la grossesse. Dans une démarche préventive ou bien pour soulager certains maux liés à la grossesse : nausées, vomissements, troubles du sommeil, troubles circulatoires, sciatique, stress, anxiété, constipation, le sevrage tabagique, etc. Elle vise à rétablir la libre circulation des énergies dans l'organisme, via la régulation de points précis situés sur des méridiens ou trajets d'acupuncture.



#### Ostéopathe

Il existe un rapport étroit entre le confort de la mère pendant la grossesse et celui du fœtus dans l'utérus. Bien que l'adaptation de votre corps à la grossesse se

fasse progressivement, des désagréments et des troubles fonctionnels peuvent apparaître.

Ces dysfonctions peuvent être traités et améliorés par des consultations d'ostéopathie au cours de la grossesse.

L'ostéopathie va permettre à votre corps de mieux s'adapter aux changements et aux contraintes liées à la grossesse. L'ostéopathe, par des contacts très doux avec ses mains va aider votre corps à trouver des points d'appui en accord avec cette adaptation progressive et permettre un relâchement des tensions qui peuvent se présenter.



#### Sophrologue

Afin d'aborder votre grossesse et votre accouchement dans la sérénité la plus totale, des cours de sophrologie vous sont proposés.

La sophrologie permet à la future maman de vivre son accouchement, de prendre conscience de ce qui se passe dans son corps, d'établir une relation privilégiée avec l'enfant en elle. Elle permet de préparer le corps et l'esprit de la maman à l'arrivée de bébé, afin que la maternité se déroule dans un climat de bien-être et de détente.

Cette discipline permet, par le biais d'exercices de relaxation et par la maîtrise de sa respiration, de vivre une grossesse zen et confiante, mais également de maîtriser votre accouchement physiquement et mentalement.



#### Coach sportif

Dans les semaines suivant la grossesse, il est important de reposer votre corps ; vous devez récupérer et vous adapter à votre nouveau

rythme de maman. Pour retrouver la ligne, il faut bien sûr être attentive à son alimentation, mais il est aussi important de se remettre au sport après la grossesse.



#### Homéopathe

La sage-femme spécialisée en homéopathie cherche à comprendre la façon dont se manifestent

vos maux (réveil au petit matin, endormissement difficile, etc.) ; elle soigne ainsi vos symptômes.

Mais elle s'intéresse aussi à votre « état » : anxiété ou tristesse sous-jacentes, symptômes, déroulement de votre grossesse, de la façon dont vous la vivez et de très nombreux autres critères. Le spécialiste proposera un traitement de fond adapté à votre profil afin d'agir sur la cause du trouble.



#### Hypno-thérapeute

L'hypnothérapie fait partie des approches corps-esprit. L'état d'hypnose est un état modifié de conscience

entre l'éveil et le sommeil.

Cette technique peut vous aider à apaiser vos peurs et douleurs en vue de l'accouchement, tout en vous apprenant à vous relaxer et vous détendre.

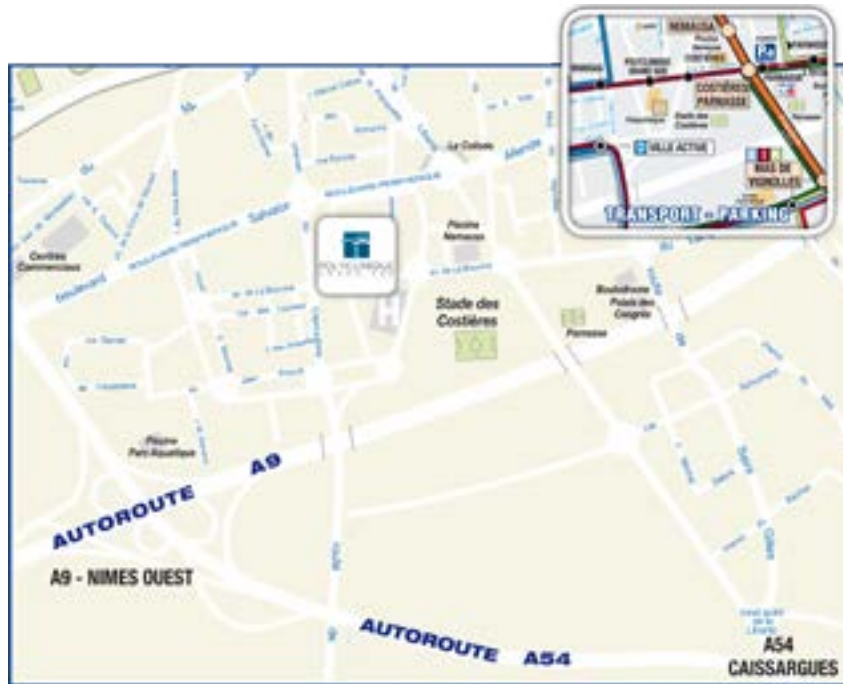
C'est une méthode de préparation à l'accouchement pour les femmes qui souhaitent aborder sereinement leur accouchement : elle vous apprend à gérer votre douleur, contrôler votre stress et maîtriser votre respiration.



#### Sexologue

Vous attendez un enfant... ou vous venez d'avoir un bébé. Les consultations de sexologie ont pour but

d'améliorer ou de rétablir la sexualité entre personnes vivant en couple ou non. Ces consultations sont ouvertes aux femmes comme aux hommes, de tous âges, aux couples hétéro et homosexuels en quête d'une évaluation de leurs pratiques et d'aide dans la définition de leurs priorités.



*Pour vous rendre à la Polyclinique Grand Sud*

**en transports en commun**

- ligne 7, arrêt POLYCLINIQUE DU GRAND SUD
  - ligne 16, arrêt MIMOSAS
- Trambus T1, arrêt COSTIERES PARNASSE

**par l'autoroute**

- via l'Autoroute A9, sortie NÎMES OUEST
- via l'Autoroute A54, sortie CAISSARGUES

*najens*, la maternité de la Polyclinique Grand Sud

- *I*nscription aux ateliers
- *S*ecrétariat de la maternité

contactez le :

**04 66 04 33 14**

*Un établissement du groupe Hexagone Santé Méditerranée*