

Bien naître à Redon

Une maternité proche de vous



Centre Hospitalier de REDON
8 Avenue Etienne GASCON
35 603 REDON

Madame, Monsieur,

Vous avez choisi la Maternité du Centre Hospitalier public de Redon pour la naissance de votre enfant et nous vous en remercions.

A travers ce document, l'équipe vous présente les prestations proposées, les étapes et l'organisation de votre séjour chez nous. De même, vous y trouverez quelques renseignements et conseils utiles.

1. LE SUIVI DE GROSSESSE

La Maternité de Redon respecte la physiologie de la grossesse et de la naissance.

- *Le suivi de la grossesse*

Le suivi de cette grossesse peut être assuré par une sage-femme en l'absence de complication ou par un gynécologue-obstétricien. Ce suivi est mensuel à partir du 3^{ème} mois de grossesse. Le suivi échographique peut être réalisé par les gynécologues obstétriciens du service.

Un entretien prénatal vous est proposé à partir du 4^{ème} mois de grossesse. Il s'agit d'un temps d'échange et d'écoute avec une sage-femme. Il permet de vous informer sur les modalités de suivi de votre grossesse et favorise l'expression de vos attentes ou de vos inquiétudes autour de la grossesse et de la naissance de votre enfant. Vous pouvez vous-même solliciter cet entretien.

Une psychologue, rattachée au service, est à votre écoute au cours de la grossesse, pendant le séjour ou en post-natal.

Une consultation d'anesthésie sera programmée au début du 8^{ème} mois de grossesse.

NB : Si vous avez choisi un suivi extérieur à l'établissement, les consultations de fin de grossesse (8^{ème} et 9^{ème} mois) auront lieu à la Maternité afin de faire connaissance, de constituer votre dossier et

d'échanger avec vous sur vos souhaits de prise en charge lors de cette naissance.

- *La Préparation à la naissance*

Les cours sont animés par des sages-femmes et présentent le déroulement de la grossesse, les mécanismes de l'accouchement et les suites de naissances. Des exercices musculaires et respiratoires vous seront proposés. Une visite des locaux complète cette préparation.

Les inscriptions ont lieu au moment de l'échographie du deuxième trimestre au secrétariat.

- *La Méthode DE GASQUET*

Il s'agit de 6 cours dont le but est de respecter la physiologie de la naissance à travers divers exercices posturaux et respiratoires.

- *La Sophrologie*

Il s'agit de 6 cours de 2 heures pour « se détendre, développer ses ressources et sa confiance en soi par un travail sur l'écoute du corps, le relâchement, la respiration. »

- *Le Yoga*

Il s'agit de 6 cours de 2 heures. Le yoga est un travail corporel qui allie postures et respiration dans le but d'atteindre l'équilibre et l'harmonie du corps et de l'esprit. Le yoga pour femme enceinte met

l'accent sur des mouvements et des étirements simples et sécuritaires, visant à raffermir et assouplir la musculature, très sollicitée tout au long des mois précédents l'arrivée de Bébé.

- *L'Hypnose*

Il s'agit de 6 cours de 2 heures. Avec l'hypnose, vous ne serez pas inconsciente ou endormie, mais profondément détendue tout en restant pleinement lucide et active. Cette préparation est basée sur la relaxation corporelle et mentale en faisant appel à des visualisations et suggestions positives. Elle permet de se libérer de ses peurs, d'avoir confiance en vos capacités, de se relaxer...

- *La Piscine*

Il s'agit de 6 cours complémentaires à la préparation à la naissance. Cette activité associe un travail musculaire, des exercices respiratoires et un temps de relaxation en milieu aquatique à la piscine municipale de Redon.

- *L'information Allaitement maternel*

D'une durée de 2 heures, cette information est animée par une sage-femme. L'inscription est possible dès le 5^{ème} mois de grossesse au secrétariat.

II. LA NAISSANCE

- *Quand venir à la maternité ?*

- *Les Contractions*

Lorsque les contractions apparaissent, vous pouvez prendre une douche ou un bain chaud pour vous relaxer. Venez à la Maternité lorsque les contractions deviennent régulières toutes les 5 minutes pendant au moins 2 heures pour un premier enfant. Mais aussi lorsqu'elles sont trop douloureuses pour être gérées à la maison.

- *La Rupture de la poche des eaux*

Elle se manifeste par un écoulement de liquide transparent comme de l'eau de roche. Même si vous n'en êtes pas sûre, il vaut mieux venir consulter une sage-femme.

- *La perte de sang rouge de façon anormale*

Il ne faut pas tenir compte des saignements minimes survenant après une consultation, un toucher vaginal ou un rapport sexuel. Ces saignements, de faible intensité sont normaux !

- *Si vous sentez moins bouger votre bébé*

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter le secrétariat ou la sage-femme du bloc obstétrical (02.99.71.71.34).

- **En cas de césarienne programmée**

Enlevez le vernis à ongles des mains et des pieds et les bijoux. Procédez à une dépilation de la partie haute du pubis (épilation ou crème dépilatoire).

Cf livret « *Accoucher par Césarienne* »

- **Le déclenchement (accouchement provoqué)**

Il n'est appliqué que sur indication médicale.

Toujours se munir : de la carte vitale, des résultats de bilans sanguins, de votre carte de groupe sanguin, des échographies et de tous les documents concernant votre grossesse. Penser au livret de famille pour la déclaration de naissance.

- ***Votre arrivée à la maternité***

- **Pendant la journée de 6h à 20h30**

Présentez-vous aux secrétaires des Consultations de Gynécologie-Obstétrique. Elles vous dirigeront vers la salle de naissance.

En dehors des heures d'ouverture du secrétariat, Vous utiliserez la sonnette d'urgence située à l'entrée du couloir des consultations. Nous viendrons vous accueillir.

- **La nuit de 20h30 à 6h**

Vous devez passer par le service des urgences qui avertira la sage-femme de garde et vous guidera jusqu'à la salle de naissance. Vous y serez accueillie par l'aide soignante/auxiliaire de puériculture et la sage-femme de garde.

- ***Qui peut vous accompagner en salle de naissance ?***

Pour des raisons d'hygiène et de respect de l'intimité de chacun, une seule personne, choisie par la future maman sera accueillie auprès d'elle en salle de naissance.

- ***L'accompagnement du travail et de la naissance***

A l'écoute de vos attentes, nous échangerons ensemble sur votre projet de naissance. Vous serez accompagnée par la sage-femme et par l'aide-soignante / auxiliaire de puériculture.

- **A votre arrivée**

L'examen réalisé permettra d'évaluer le stade du travail. Un enregistrement du rythme cardiaque du bébé ainsi que de la qualité des contractions (monitoring) sera réalisé. Si vous êtes en début de travail et que tout va bien, le monitoring sera installé en discontinu. Nous disposons d'un système de télémétrie, permettant à la maman de marcher durant l'enregistrement.

○ La salle Nature

Si vous ne souhaitez pas de péridurale, la déambulation reste possible jusqu'à l'accouchement. Cela permet une meilleure tolérance des contractions utérines. Il existe désormais une « Salle Nature », qui vous permet de mettre au monde votre bébé le plus naturellement possible si vous le désirez. Dans cet espace calme et chaleureux nous mettons à votre disposition une baignoire, des lianes de suspensions, un ballon, un coussin d'allaitement, une galette pour varier les postures et un tabouret d'accouchement. Vous pourrez marcher, prendre un bain ou vous détendre sur le grand lit... Un lecteur CD vous permettra d'écouter la musique que vous aurez choisie.

○ Le cathéter

Un cathéter veineux sera posé : un bouchon sera mis en place afin de vous laisser libre de vos mouvements. Il sera utilisé si une perfusion s'avérait nécessaire au bon déroulement de votre travail et de votre accouchement.

○ La prise en charge de votre douleur

Elle se fera en fonction de votre demande et des disponibilités de l'équipe d'anesthésie.

Si vous souhaitez une péridurale, elle sera posée lorsque le travail aura réellement débuté. Cette technique d'anesthésie implique une surveillance adaptée (monitoring, prise de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque... en continu). Elle permet le

soulagement de la douleur due à la contraction, mais n'ôte pas les sensations nécessaires à la naissance de votre bébé. Une fois l'anesthésie installée, il vous sera toujours possible de varier les postures sur la table d'accouchement.

- **Les positions d'accouchement**

Elles seront discutées avec vous et réalisées dans le respect du bien-être du bébé. L'équipe des sages-femmes n'a recours à l'épisiotomie que si nécessaire.

- **Une délivrance dirigée**

Une délivrance assistée du placenta sera assurée afin de prévenir le risque d'hémorragie grâce à une injection d'ocytocine dans le cathéter après la sortie des épaules de votre enfant.

A tout moment, si la situation le nécessite, l'obstétricien, le pédiatre, l'anesthésiste ou l'infirmier anesthésiste peuvent être contactés.

- ***L'accueil de votre bébé***

- **Juste après sa naissance**

En fonction de vos souhaits et si Bébé s'adapte bien à son nouvel environnement, il sera accueilli sur votre ventre, en contact peau à peau en toute sécurité. Le papa pourra couper le cordon

ombilical s'il le souhaite. Vous pourrez alors faire tranquillement connaissance les yeux dans les yeux.

Si vous souhaitez allaiter votre enfant, la première tétée sera faite en salle de naissance. De même, en cas d'allaitement artificiel, vous pourrez lui donner son premier biberon.

○ *L'examen de Bébé*

Dans un second temps, la sage-femme procède au premier examen de Bébé près de vous. S'il nécessite une prise en charge spécifique après la naissance, l'équipe (sage-femme, obstétricien, anesthésiste et pédiatre) assurera les premiers soins.

• *Après la naissance*

Nous avons obligation de surveiller Maman et Bébé durant 2 heures en salle de naissance avant de vous installer dans le service de maternité, qui se trouve à l'étage supérieur.

L'équipe reste à votre écoute pour toute demande particulière. Elle essayera d'y répondre dans le respect de votre sécurité et celle de votre enfant ainsi que dans la limite de la charge de travail en salle de naissance.

III. Votre séjour en Maternité

Vous serez accompagnés pendant ce séjour par la sage-femme, l'aide soignante et auxiliaire de puériculture.

Afin d'établir une bonne relation mère-enfant dès la naissance, le bébé restera auprès de sa maman dans la chambre tout au long du séjour.

En cas de césarienne, si vous le souhaitez, vous pourrez confier votre bébé les deux premières nuits, afin de faciliter votre repos. De même, en cas d'accouchement difficile ou de contexte particulier, l'équipe pourra prendre en charge votre enfant la première nuit.

- *La déclaration de Naissance*

**A réaliser dans les cinq jours qui suivent la naissance à la mairie
de Redon**

Il faut vous munir du livret de famille, d'une pièce d'identité, du carnet de santé et éventuellement de la reconnaissance anticipée.

- *Les horaires de visites*

Bébé reste fragile les premières semaines de vie et vous avez besoin de temps et d'intimité pour faire connaissance. Afin de

partager ces instants, le papa peut faire la demande d'un lit accompagnant (Cf tarifs sur la porte).

Les visites doivent donc être limitées en nombre et sont autorisées sur un créneau de 12h à 20h, sauf pour le papa.

Nous vous remercions à l'avance d'informer votre entourage de ces horaires de visites. Ceci permettra à la maman de récupérer plus facilement et à toute l'équipe soignante d'effectuer les soins et les tâches du service dans de bonnes conditions.

- ***Les soins de Maman***

Tous les jours, la sage-femme se rendra auprès de vous pour les soins et les thérapeutiques dont vous avez besoin. Elle sera à votre écoute et vous donnera les conseils nécessaires à votre retour à domicile : allaitement, contraception, info périnée et soins particuliers pour vous ou votre enfant. Elle est à votre disposition pour des demandes particulières : entretien durant le séjour avec une psychologue, une assistance sociale... Un contact pourra être établi avec les professionnels de PMI, qui seront le relais de la maternité pour vous et votre Bébé lorsque vous rentrerez à la maison.

Tout au long de la journée, les professionnels du service sont à votre disposition pour échanger avec vous.

- *Les soins de Bébé*

Moments importants pour Parents et Bébé, ces soins sont effectués dans votre chambre. Le papa peut être présent évidemment !

En fonction de votre état de santé, vous pourrez effectuer le bain, accompagné par l'auxiliaire de puériculture. La pesée et le relevé de la température seront effectués par le personnel de jour. Papa est toujours le bienvenu pour ce temps du bain et peut y participer s'il le souhaite.

Si la naissance a eu lieu par césarienne, vous ressentirez le besoin de vous reposer. Papa et l'équipe soignante pourront alors vous assister dans les soins auprès de votre enfant.

Un pédiatre examinera votre enfant au premier jour de vie et le jour de la sortie. D'autres examens pourront être pratiqués si cela est justifié.

- *La Prise en charge en Néonatalogie*

En cas de prise en charge nécessaire dans un service de soins-intensifs ou de réanimation, votre Bébé peut être transféré sur un autre établissement (Centres Hospitaliers de Rennes, Vannes ou

Nantes). Nous ferons alors notre possible pour organiser votre transfert vers ce même lieu, si vous le souhaitez et selon les disponibilités de ces services.

IV. A Distance de la Naissance

- *L'éveil sensoriel du Nourrisson par le toucher*

Il s'agit d'une activité animée par des professionnels, sage-femme, auxiliaire de puériculture ou puéricultrice.

Le toucher favorise et développe le lien d'attachement. Chaque séance est l'occasion d'un échange entre Parent(s) et enfant(s) ainsi que d'une rencontre avec les professionnels de la Maternité. Les pleurs, coliques ou autre thème de votre choix peuvent être abordés. Deux séances vous sont proposées lorsque votre bébé a au moins 4 semaines.

NB : Renseignements et inscription auprès des auxiliaires de puériculture ou de la sage-femme, pendant votre séjour à la maternité ou après la sortie.

- *La Rééducation périnéale*

Ces séances de rééducation vous seront prescrites à la sortie et pourront être réalisées avec une sage-femme dans le service, 4 à 6 semaines après la naissance.

NB : Inscription auprès du secrétariat

V. Le Tabac

Pendant la grossesse, n'hésitez pas à en parler avec le praticien qui vous suit (sage-femme, gynécologue obstétricien, médecin traitant). Une consultation tabacologique vous sera proposée ; elle est réalisée par une sage-femme.

Il est interdit de fumer à l'intérieur de l'établissement. Si vous souhaitez néanmoins fumer à l'extérieur, Bébé ne pourra être surveillé par l'équipe soignante. Il sera donc préférable qu'une personne de votre entourage reste dans la chambre à côté de Bébé.

Un traitement doux (homéopathie) peut vous être proposé et prescrit afin que le syndrome de sevrage soit moins inconfortable pour lui.

La consultation de tabacologie permet de faire le point et d'envisager une méthode qui vous conviendra pour un sevrage.

Les RDV se prennent au secrétariat de la maternité

Le Trousseau

- *A votre disposition durant le séjour*
 - 1 paquet de couches pour votre Bébé
 - 8 garnitures pour vous
 - 1 slip jetable

- *A prévoir*
 - *Pour Bébé*
 - Pyjamas (préférer le 1 mois au naissance)
 - Brassières de laine (en toutes saisons)
 - Bodys
 - Collants (en toutes saisons, quel que soit le sexe de l'enfant)
 - Petites chaussettes / Chaussons
 - Bavoirs
 - Turbulette
 - Bonnets
 - Brosse à cheveux
 - Thermomètre électronique simple
 - Thermomètre de bain
 - Paquet de couches

 - *Pour Maman*
 - Nécessaire de toilette
 - Linge de toilette
 - Chemises de nuit et chaussons
 - Serviettes hygiéniques pour la nuit
 - Slips à usage unique (Pour les premiers jours)
 - Savon pour la toilette intime

Numéros de téléphone utiles :

- Sage-femme de garde : 02 99 71 71 34
- Standard : 02 99 71 71 71
- Secrétariat de Gynécologie et Obstétrique :
02 99 71 71 82

*Vous remerciant de la confiance
que vous nous accordez,*



*Nous vous souhaitons de vivre de
beaux instants autour de cette
Naissance.*

*L'équipe du service de
Gynécologie-Obstétrique*