



**LIVRET
MATERNITÉ**



« Cet instant de la naissance, apprenez à le respecter.
Moment fragile, mouvement subtil,
Insaisissable autant que celui de l'éveil du matin.
On est entre deux mondes, sur un seuil. »

Frederick Leboyer, pour une naissance sans violence

La naissance de votre enfant à L'étoile

L'étoile est une maternité type II A. Une équipe pluridisciplinaire est sur place 24h/24h :

- Gynécologues-Obstétriciens,
- Anesthésistes,
- Pédiatres,
- Sages-femmes,
- Infirmières
- Auxiliaires de Puériculture.

Le déroulement physiologique de l'accouchement est respecté, en limitant les interventions techniques et médicales non indispensables, dans un environnement calme, sécurisé et dans le RESPECT de votre projet de naissance.

Les pratiques professionnelles sont fondées sur les recommandations actuelles, et nous travaillons avec le réseau de périnatalité Méditerranée.

Depuis 2022, L'étoile est labellisée IHAB « Initiative Hôpital Ami des bébés »

Dans notre maternité, tout au long de votre grossesse, le jour de votre accouchement, lors de votre séjour et après votre retour à la maison, tout sera fait pour favoriser la rencontre de votre bébé avec sa famille, et vous permettre de prendre confiance en vous, pour acquérir progressivement une autonomie et favoriser l'allaitement au sein de votre enfant.

Voici 10 points clés à connaître, que vous désiriez ou non allaiter votre bébé :

- L'allaitement maternel est important tant pour le bébé que pour la mère
- Le contact peau à peau immédiat à la naissance est à privilégier
- Le démarrage précoce de l'allaitement dès la salle naissance favorise la lactation
- La proximité maman-bébé 24h/24 est à privilégier
- L'allaitement de bébé « à la demande » se fait dès qu'il cherche à téter
- Des tétées fréquentes assureront une lactation suffisante
- Une bonne position, ainsi qu'une prise du sein adaptée est importante
- L'allaitement maternel sera si possible exclusif (sans autres boissons ou aliments) pendant les 6 premiers mois, en évitant l'utilisation des biberons et des sucettes
- L'allaitement maternel mixte est possible et recommandé après 6 mois, avec la diversification alimentaire
- Durant le travail et l'accouchement, des pratiques susceptibles de favoriser le lien mère-enfant et un bon démarrage de l'allaitement vous seront proposées

L'équipe soignante vous apportera toutes les informations nécessaires, quel que soit le mode d'alimentation choisi pour votre enfant.



01

PENDANT LA GROSSESSE

LE PERSONNEL DE L'ÉTOILE EST À VOTRE SERVICE POUR VOUS ASSURER SOINS DE QUALITÉ, SÉCURITÉ ET CONFORT.

Bien se préparer

L'inscription à la maternité est obligatoire. Il est conseillé de la faire entre le 3ème et le 5ème mois de grossesse. Vous pouvez prendre rendez-vous sur Doctolib.

Vous rencontrerez une Petite Sœur qui vous apportera tous les renseignements nécessaires au suivi de votre grossesse et à votre séjour en maternité.

Pour plus d'informations vous pouvez envoyer un mail à :
inscription_maternite@maternite-etoile.com

Votre grossesse peut être suivie par votre gynécologue, votre médecin traitant, une sage-femme ou un gynécologue obstétricien de L'étoile. Pour votre sécurité, il est demandé d'effectuer les deux dernières consultations auprès de l'équipe médicale de L'étoile. Si votre grossesse présente un risque particulier, il est conseillé de prendre contact dès le début de la grossesse. Les médecins qui vous reçoivent à L'étoile exercent à titre libéral et peuvent pratiquer des honoraires libres pour les consultations.

Il n'y a pas de dépassement d'honoraire pour l'accouchement.

Les prises de rendez-vous s'effectuent sur Doctolib ou au 04 42 16 75 18 du lundi au vendredi de 8h à 20h et le samedi de 8h à 12h.

En cas d'urgence 24h/24, appelez le 04 42 17 07 09.

Pour vous permettre de vivre le Jour J dans les meilleures conditions possibles, une bonne préparation est essentielle.



02

LE PROJET PERSONNALISÉ DE NAISSANCE

Parce que la naissance d'un enfant est un moment unique et personnel, il nous paraît important que vous preniez le temps d'y réfléchir et que vous puissiez vous exprimer sur ce qui vous tient à cœur.

Le Projet Personnalisé de Naissance a pour objectif de favoriser la personnalisation du soin, l'implication et l'autonomie de la femme dans son parcours de santé et engager le dialogue pour une communication claire et ouverte avec l'équipe médicale.

En cours de grossesse vous serez invité, si vous le souhaitez, à formaliser sur un document vos attentes, vos craintes et vos besoins par rapport à l'accouchement, l'accueil de votre bébé et votre séjour en maternité. Ce projet de naissance peut bien sûr évoluer au fil des mois, de votre réflexion et de votre état de santé.

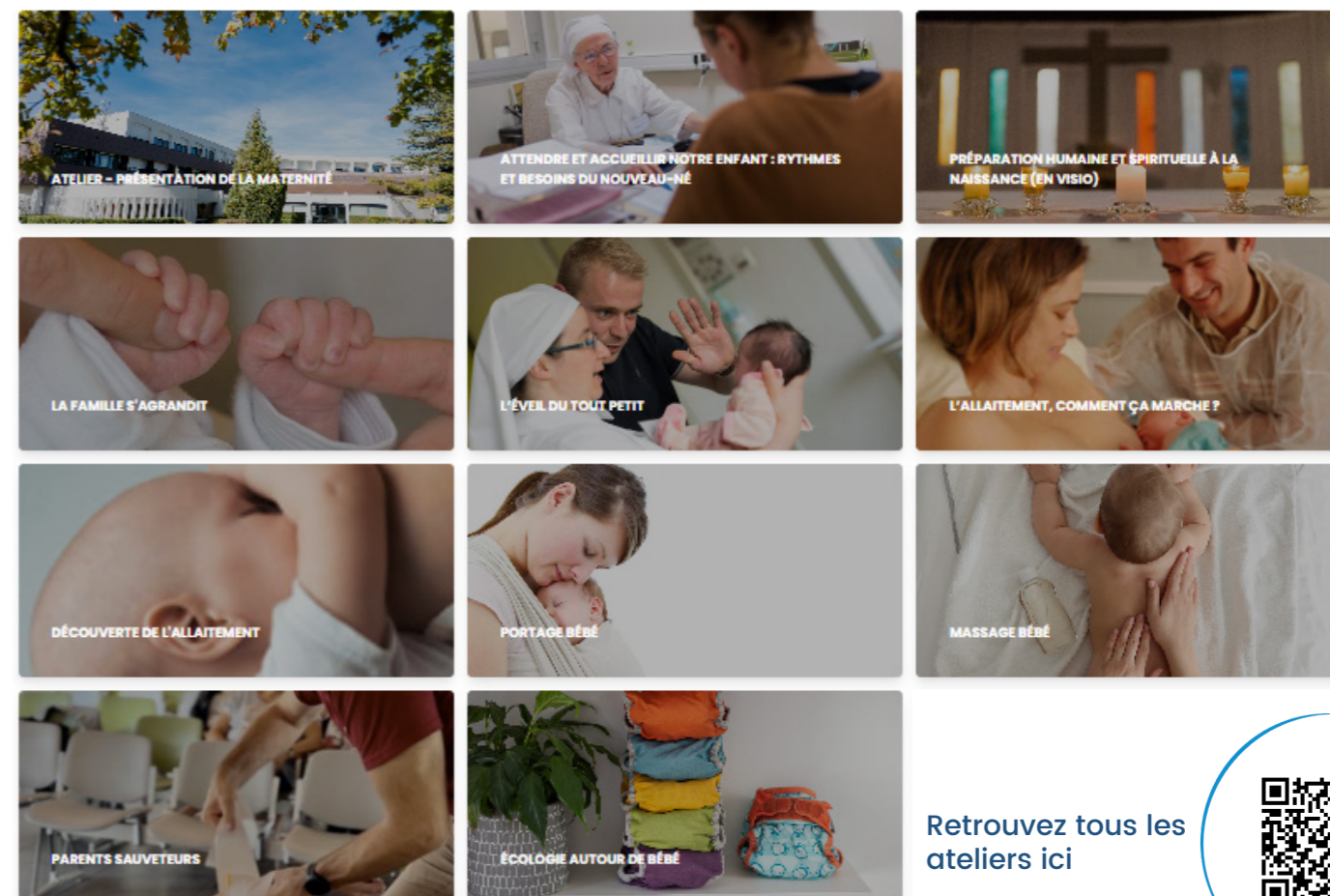
Ce document sera relu avec vous par une sage-femme de la maternité lors d'un entretien dédié et vous pourrez ainsi discuter des différents points évoqués. Le document sera ensuite inséré dans votre dossier.

Prenez rendez-vous ici :



Les ateliers «premiers pas» de L'étoile

Pour maman, pour papa, de nombreux ateliers sont organisés chaque mois. Toujours animés par des professionnels de santé, ces ateliers vous permettent d'appréhender sereinement votre rôle de parent.



03

VOTRE TROUSSEAU

CONSEILLÉ MAIS NON OBLIGATOIRE



Pour la naissance



Pour bébé

1 body
1 paire de chaussettes
1 pyjama en velours
2 brassières en laine
1 bonnet
1 turbulette / gigoteuse, utile également pendant le séjour

Pour le séjour à la maternité

3 à 5 serviettes éponge / langes
5 bodys
5 pyjamas
2 brassières en laine des bavoirs
1 peigne / brosse
1 thermomètre
1 thermomètre de bain

Pour la sortie : des vêtements chauds / 1 bonnet / Siège auto ou nacelle



Pour maman

1 tenue confortable pour le travail et l'accouchement (*ample, à manches courtes, avec ouverture sur le devant*) si vous le souhaitez.
1 bandeau de peau à peau
Coussin d'allaitement
1 vaporisateur d'eau
1 boisson sucrée isotonique, ou un jus de pomme / raisin ou de l'eau

Si vous souhaitez utiliser la baignoire :
1 maillot 2 pièces, 1 paire de tong et 1 drap de bain ou peignoir

3 pyjamas (ou tenues décontractées)
1 paire de tongs ou chaussons
Culottes à usage unique
objets de toilettes personnels
2 ou 3 serviettes éponges + gants
1 paquet de serviettes hygiéniques très absorbantes

Pour l'allaitement :
2 soutiens-gorges d'allaitement
1 boîte de coussinets d'allaitement



Pour l'accompagnant

1 pièce de 1 euro pour les consignes à bagages le jour de la naissance
de la monnaie pour le distributeur de boissons
le chargeur du téléphone portable

04

LA NAISSANCE

A VOTRE ARRIVÉE EN SALLE DE NAISSANCE, L'ÉQUIPE DE GARDE ÉVALUERA SI TOUTES LES CONDITIONS OBSTÉTRICALES SONT RÉUNIES POUR RESPECTER AU MIEUX VOTRE PROJET D'ACCOUCHEMENT, QUI POURRA ÊTRE REDISCUITÉ TOUT AU LONG DU TRAVAIL, EN FONCTION DES ÉVÈNEMENTS SE PRODUISANT.

UNE PERSONNE DE VOTRE CHOIX SERA ENCOURAGÉE À VOUS ACCOMPAGNER ET VOUS SOUTENIR TOUT AU LONG DU TRAVAIL.

DOCUMENTS INDISPENSABLES À APPORTER

- Livret de famille ou reconnaissance anticipée du bébé le cas échéant (couples non mariés)
- Déclaration conjointe de choix de nom de famille le cas échéant, cerfa n° 15286*02
- Carte vitale et carte mutuelle
- Résultats de votre groupe sanguin **réalisé à L'étoile**
- Résultats des analyses de laboratoire, les résultats d'imagerie médicale dont échographie
- L'ordonnance et le traitement en cours
- Les documents remis lors de votre inscription complétés et signés

CE QUI VOUS SERA PROPOSÉ

- D'écouter votre playlist « accouchement »
- Des exercices de respiration et de relaxation
- Un espace destiné aux patientes désirant accoucher sans péridurale : la salle nature

LA SALLE NATURE

La salle nature aussi appelé salle d'accouchement physiologique est équipée d'une baignoire, dédiée à la relaxation et au bien-être ballon, galette et tapis. Le monitoring sans fils, vous permet de déambuler et d'adopter les positions de votre choix au cours du travail et de l'accouchement.

Découvrez la salle nature de la clinique :



ACCOUCHEMENT PAR CÉSARIENNE

Que ce soit pour une césarienne programmée ou en urgence, la clinique de L'étoile dispose d'un plateau technique performant 7/4

La salle de césarienne est située au cœur du secteur naissance avec une salle dédiée à l'accueil de votre enfant. La présence de votre conjoint lors de la césarienne peut être possible en fonction du contexte.

A L'étoile, le peau à peau est privilégié même pour ce type d'accouchement.

Après une césarienne, la maman reste en observation 2 heures en salle de réveil avec le papa et le bébé en absence de contre indication médicale.

05

À LA NAISSANCE

TOUTE L'ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE POUR RESPECTER LA NAISSANCE DE VOTRE ENFANT QUEL QUE SOIT VOTRE MODE D'ACCOUCHEMENT.

Ce qui vous sera proposé

- Un clampage retardé du cordon sera pratiqué si votre bébé n'a pas besoin de soins immédiats.
- Un peau à peau ininterrompu et sécurisé, vous sera proposé afin de favoriser le lien mère-enfant et améliorer l'adaptation à la vie extra-utérine de votre bébé (également en cas de césarienne).
Le peau à peau pourra être réalisé dans un deuxième temps par le papa.
- Si vous le souhaitez, une première mise au sein aura lieu dans les deux premières heures.

Information sur l'anesthésie en obstétrique

Qu'est-ce que l'analgésie péridurale ?

L'analgésie par péridurale (ou par rachianesthésie) est une technique d'anesthésie régionale réalisée uniquement par un médecin spécialisé en anesthésie-réanimation et permettant de réduire de façon ciblée la douleur en bloquant les transmissions nerveuses de la douleur au niveau de la région lombaire et sacrée. Cette technique assure une bonne stabilité des fonctions vitales et des dépenses énergétiques, bénéfiques pour la mère et l'enfant. Pour soulager la douleur, des anesthésiques locaux faiblement concentrés et des dérivés de la morphine sont utilisés.

La péridurale est réalisée lorsque la patiente est en travail. Après une anesthésie locale de la peau au niveau du dos, le médecin utilise une aiguille spéciale pour introduire un tuyau fin (cathéter) à proximité des nerfs. L'anesthésiste administrera une dose d'anesthésiques dans ce cathéter et la patiente aura une pompe pour lui permettre d'ajuster la dose selon ses besoins (PCEA). La péridurale agit en 30 minutes environ. Le médecin peut injecter une dose plus puissante dans le cathéter, si besoin, notamment en cas de césarienne ou de gestes douloureux, avec l'objectif d'éviter l'anesthésie générale.

La rachianesthésie consiste en une injection dans l'espace rachidien, sous la moelle épinière. Il n'y a pas de cathéter. Elle est souvent pratiquée en cas de césarienne programmée ou de gestes courts.

La surveillance et le rôle de l'anesthésiste

Comme tout acte d'anesthésie, l'analgésie péridurale se déroule dans une salle équipée d'un matériel adéquat, adapté à votre cas et vérifié avant chaque utilisation. Le médecin anesthésiste est présent de façon continue 24h/24h. Il assure le soulagement de la douleur par la pose de péridurale mais aussi les anesthésies pour césariennes programmées et les anesthésies urgentes. Il assure également la réanimation maternelle.

Les risques et complications

Tout acte médical, même conduit avec compétence et dans le respect des données acquises de la science, comporte un risque. Les conditions actuelles de surveillance permettent de dépister rapidement les anomalies et de les traiter.

Le plus souvent il s'agit d'une absence ou insuffisance d'efficacité, soit d'emblée, soit secondairement.

A l'inverse, un effet excessif avec immobilité des jambes et absence de sensations peut se produire.

Occasionnellement une baisse de tension, des difficultés à uriner (nécessitant un sondage), des tremblements ou des démangeaisons peuvent aussi être observés.

Après l'accouchement une sensation particulière au point de ponction peut persister jusque plusieurs semaines après.

Des maux de têtes après l'accouchement (1% des cas) peuvent se produire en cas de brèche. Vous devez le signaler pour que l'anesthésiste vous examine et choisisse le traitement adapté. La pose d'une péridurale en injectant votre propre sang peut parfois être nécessaire (blood patch).

Dans de très rares cas, une diminution transitoire de la vision ou de l'audition peut être observée. Des complications plus graves : convulsions, arrêt cardiaque, paralysie permanente ou perte plus ou moins étendue des sensations, hématome ou infection péri-médullaire sont extrêmement rares.

Quelques questions fréquentes

• Ai-je le droit de boire ?

Oui vous avez droit aux liquides clairs seulement, sauf cas particuliers (obésité importante)

• Est-ce que la péridurale allonge la durée du travail ?

Les effets sur le déroulement du travail sont faibles voire inexistants. La péridurale n'augmente pas le risque de césarienne.

• Le bébé va-t-il « recevoir » les produits anesthésiants avec la péridurale ?

Les anesthésiques locaux sont injectés dans un espace qui ne communique pas avec le fœtus. Il peut exister une faible diffusion par voie sanguine sans aucune conséquence pour l'enfant

**Retrouvez une courte vidéo et toutes les réponses
aux questions que vous vous posez :**



Information sur la transfusion

Si votre état de santé nécessite, sans autre alternative, une transfusion sanguine, voici les informations sur les bénéfices et les risques de la transfusion :

- La transfusion sanguine est un acte médical réalisé sur prescription. Elle peut vous concerner en cas de manque de globules rouges, de plaquettes ou de facteurs de la coagulation. C'est un traitement qui a largement fait preuve de son efficacité pour de très nombreux patients.
- La transfusion sanguine répond à des normes réglementaires tant au niveau national qu'europpéenne. Elle est donc régie par de nombreux textes de lois ou décrets et aussi des recommandations issues de la communauté médicale et des autorités sanitaires (Haute autorité de santé - HAS et Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des Produits de Santé - ANSM), respectivement sur la transfusion de plasma, de globules rouges et de plaquettes.

Dans le cadre d'un accouchement, que ce soit par les voies naturelles ou par césarienne, il existe un risque hémorragique important. Lors de la consultation d'anesthésie, le médecin définira, avec votre accord, une stratégie transfusionnelle adaptée à votre état de santé. Dans l'éventualité d'une transfusion de globules rouges, il vous informera notamment sur le taux d'hémoglobine seuil en dessous duquel vous êtes susceptible d'être transfusée.

Les risques encourus sont rares et le plus souvent sans gravité (urticaire, réaction fébrile). En raison des progrès de la médecine et des technologies, le risque de contamination virale par les virus des hépatites, le virus du sida (VIH) ou d'autres virus est devenu très rare.

Que faire après une transfusion ?

La recherche d'une contamination virale n'est plus effectuée depuis 2006. En revanche, la recherche d'anticorps 4 à 12 semaines après la transfusion est vivement recommandée afin de sécuriser une future transfusion. Si vous avez été transfusée, à votre sortie de la clinique, il vous sera remis :

- Un document précisant la date, la nature et le nombre de produits sanguins transfusés
- Une ordonnance pour rechercher des anticorps

Un compte-rendu d'hospitalisation mentionnant votre transfusion sera aussi adressé à votre médecin traitant.

Il est important de conserver ces documents et de les montrer en cas d'hospitalisation, de nouvelle transfusion ou de changement de médecin traitant.

Si vous refusez la transfusion sanguine, vous devez en informer le plus tôt possible le gynécologue et l'anesthésiste lors des consultations.

Pour en savoir plus :



06

VOTRE SÉJOUR À LA MATERNITÉ

LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ EST UN TEMPS PRIVILÉGIÉ POUR DÉCOUVRIR VOTRE ENFANT, APPRENDRE À LE CONNAÎTRE, À COMPRENDRE SES BESOINS.

C'EST AUSSI UN TEMPS DE REPOS APRÈS LA GRANDE AVENTURE DE L'ACCOUCHEMENT.

Une journée en maternité

VOTRE RESTAURATION

La restauration de la clinique est assurée par Restalliance. Les repas sont servis en chambre et il est possible de choisir vos menus grâce à l'application **My hestia**.

— Votre petit déjeuner est servi vers 7h30.

Durant le matin et l'après-midi, les équipes sont là pour vos soins, ceux de votre bébé et vous accompagner dans votre nouvelle mission de parents.

— Le déjeuner est servi entre 11h45 et 12h15

Les visites peuvent se faire l'après-midi entre 15h et 18h pour favoriser votre repos et celui de votre bébé ainsi que les soins.

— Le dîner est servi vers 19h00.

L'équipe de nuit prend ensuite le relais.

LES VISITES

Pour le bien-être des patientes, des nouveaux-nés et le bon déroulement des soins, seuls la fratrie et les grands-parents du nouveau-né sont les bienvenus tous les jours de 15h à 18h.

Les conjoints sont autorisés à venir 24h/24.

LA DÉCLARATION DE NAISSANCE

La déclaration de naissance est obligatoire et doit être enregistrée auprès du service de l'Etat Civil de la ville d'Aix en Provence dans les 5 jours qui suivent la naissance (le jour de l'accouchement n'est pas compté dans ce délai).

Si le dernier jour est un samedi, un dimanche, un jour férié ou chômé, le délai est prorogé jusqu'au 1er jour ouvrable suivant. Si le jour férié n'est pas le dernier jour, il est inclus dans le délai.

Jour de l'accouchement	Dernier délai
Lundi	Lundi suivant
Mardi	lundi
Mercredi	Lundi
Jeudi	Mardi
Vendredi	Mercredi
Samedi	Jeudi
Dimanche	Vendredi

Retrouvez toutes les informations complémentaires sur le site de la Mairie d'Aix en Provence



07

LA SORTIE DE LA MATERNITE

Préparez votre retour à domicile

Votre séjour dure entre 3 et 6 jours en moyenne selon votre état de santé et celui de votre tout-petit. Chaque jour le personnel soignant et hôtelier sera présent pour vous accompagner, vous guider et répondre à vos interrogations. Nous souhaitons que vous quittiez L'étoile confiante, sereine.

Il est possible d'organiser une sortie précoce (48h pleines minimum).

Celle-ci ne sera possible qu'en fonction :

- votre état de santé et celui de votre enfant.
- du déroulement de votre accouchement et de votre séjour
- du passage d'une sage femme dans les 24h chez vous
- de la visite chez un pédiatre dans les 8 jours.
- de la validation par le gynécologue et le pédiatre de garde.

Avant votre sortie, vous devrez communiquer au service le nom de la sage-femme choisie ainsi que le nom du médecin de votre choix qui assurera la visite médicale de votre enfant entre le 6ème et 10ème jour après la naissance. Il est donc nécessaire de prendre contact avec le pédiatre ou médecin traitant dès votre accouchement.

Si cette condition n'est pas respectée, la sortie précoce ne pourra être mise en place.



Le savez-vous ?

Pendant votre séjour, vous pouvez bénéficier également :

- d'une consultante en lactation certifiée IBCLC
- de séances d'acupuncture ou d'hypnose
- d'une psychologue
- d'une conseillère conjugale et familiale
- d'un ostéopathe (payant)
- de la visite d'une Petite Soeur ou de l'aumonier
- faire bénir votre enfant à la chapelle.

Vers la fin de votre séjour, nous vous invitons à un temps convivial, à la salle des rencontres dans le service, avec les autres familles dont le départ s'annonce. A travers cet atelier « conseils de sortie » des membres de l'équipe vous donnent les derniers conseils pour un retour serein, et répondent à toutes vos questions!

Association de soutien à l'allaitement maternel

PAYS D'AIX

La Leche League Pays d'Aix

13770 Venelles
Tél. : 04 88 41 29 24
<https://www.facebook.com/LaLecheLeaguePaysdAix/>

Un Bébé au Naturel

13100 Aix en Provence
Tél. : 06 63 55 42 53 <https://www.facebook.com/unbebenaturel>

Allaitement en Provence

<https://www.facebook.com/groups/allaitementpaysdaix/?ref=share>

COTE BLEUE

Groupe d'allaitement de la Côte Bleue

13820 Ensuès-la-Redonne
Tél. : 07 62 54 55 40
Mail : ester.artells@gmail.com
<https://www.facebook.com/groups/4646510365366968>

MARSEILLE

Autour de l'Enfant

13008 Marseille
Tél. : 04 97 25 72 41
Mail : contact@autourdelenfant.org
<https://www.autourdelenfant.org/ong/>

Allaiter à Marseille

13014 Marseille
Tél. : 07 52 06 59 19 Mail : allaiteramarseille@gmail.com
<http://www.allaiteramarseille.com>

VAR

Allaitement Votre

83170 Brignoles
Tél. : 06 25 91 03 46
Mail : contact@allaitementvotre-var.org
<http://www.allaitementvotre-var.org>

Allaitement 83

83000 Toulon
Tél. : 06 16 99 50 63
Mail : allaitement83@hotmail.fr
<https://www.facebook.com/ALLAITEMENT83>

NATIONAL

Leche League France

<https://llfrance.org>

Vanilla Milk

<https://vanillamilk.fr>

Solidarilait (écoute téléphonique) :

<https://www.solidarilait.org/>

Marraines de l'or blanc

<https://www.lorblanc-allaitement.com>

Allaitement tout un art

<https://allaitement-toutunart.fr>



Mes rendez-vous de consultations

Le..... àh..... avec

Le..... àh..... avec

Le..... àh..... avec

Le..... àh..... avec

Le..... àh..... avec

Le..... àh..... avec

Mes rendez-vous d'échographies

Le..... àh..... avec

Le..... àh..... avec

Le..... àh..... avec

Le..... àh..... avec

Mon entretien prénatal

Le..... àh..... avec

Ma préparation a l'accouchement

Le..... àh..... avec

Le..... àh..... avec

Le..... àh..... avec

Le..... àh..... avec

Le..... àh..... avec

Le..... àh..... avec

Le..... àh..... avec

Mon rendez-vous avec l'anesthésiste

Le..... àh..... avec





NUMÉROS UTILES

- **Standard** : 04 42 17 07 17
- **Urgences maternité** : 04 42 17 07 09
- **Télécopie** : 04 42 17 06 14
- **Formalités administratives** : 04 42 17 06 03
- **Télécopie formalités administratives** : 04 42 17 07 39

Retrouvez sur notre site internet tous les liens et numéros utiles pour vos prises de rendez-vous.



LE TRANSPORT SANITAIRE

La liste des situations donnant lieu à une prise en charge des transports sanitaires est à votre disposition au bureau des entrées/sorties.

LE RESPECT DES RELIGIONS

L'étoile accueille et respecte chacun dans ses convictions religieuses. Nous nous engageons à ce que vous ayez accès aux services d'un ministre du culte de votre choix. La liste est disponible à l'accueil et au bureau des inscriptions.