



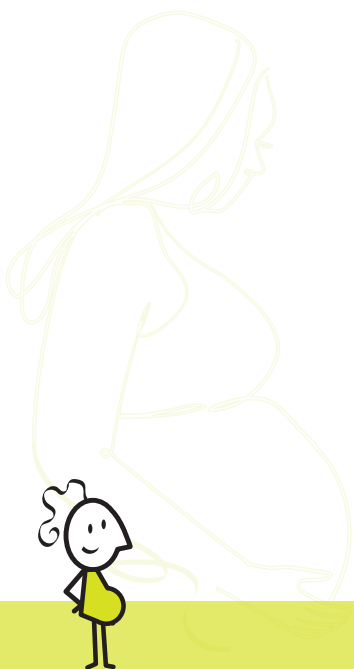
Guide pratique pour **ACCOMPAGNER VOTRE GROSSESSE**

Bienvenue à la maternité - Hôpital de la femme, de la mère et de l'enfant



**Gynécologie
obstétrique**

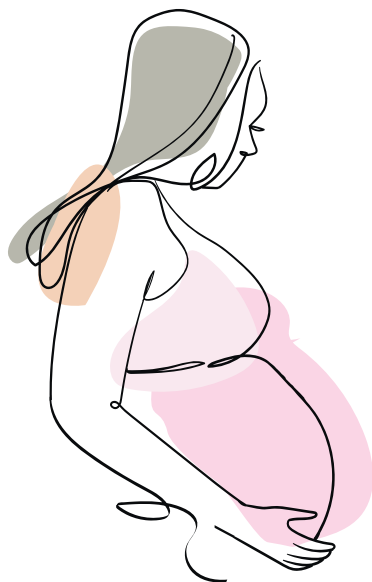


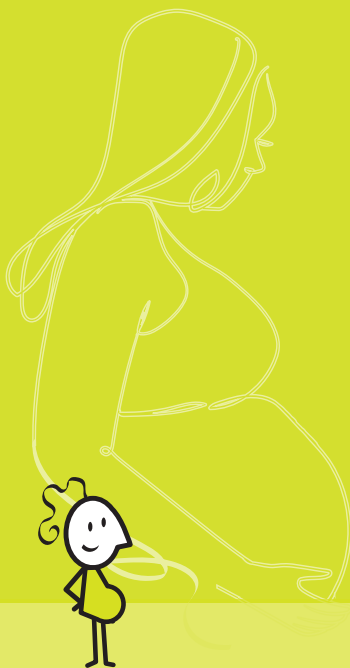


La grossesse est un moment unique et privilégié.

Notre souhait, vous accompagner le mieux possible
pour que vous puissiez prendre soin de vous et votre
bébé durant ces 9 mois.

Ce livret est là pour vous guider tout au long de votre
grossesse avec des conseils, des informations utiles et
ciblées de votre maternité.







La prévention alimentaire et conseils d'hygiène

Sans bouleverser votre alimentation, éviter certains produits permet de réduire les risques d'infections peu fréquentes : la listériose et la toxoplasmose, d'ordinaire sans gravité mais qui peuvent, lorsque vous êtes enceinte, avoir des conséquences graves sur votre enfant.

Conseils généraux :

Des grands principes sont à appliquer tout au long de votre grossesse afin de prévenir différents types d'infections et protéger votre bébé :

- Laver vous les mains soigneusement après avoir touché la viande crue ou la terre et avant chaque repas ;
- Nettoyer et désinfecter régulièrement votre réfrigérateur
- Conserver les aliments crus séparément des aliments cuits ou à consommer en l'état
- Respecter la chaîne du froid
- Laver soigneusement les fruits et légumes avant consommation (avec une attention particulière pour les crudités)
- Manger les viandes et les poissons bien cuits

LA TOXOPLASMOSE : le parasite se rencontre, soit dans la terre soit dans la viande ou **végétaux souillés par déjections de chat**

- ➔ Conseil spécifique : Evitez de caresser les chats et de changer vous-même leur litière ou avec des gants.
- ➔ Surveillance : prise de sang tous les mois pour surveiller une potentielle contamination par le parasite

LA LISTERIOSE : c'est une maladie qui est due à l'ingestion d'une bactérie pouvant provoquer des avortements précoces ou des accouchements prématurés



Conseils alimentaires :

NE PAS CONSOMMER :

- la consommation de produits au lait cru
- la croûte de fromage et le fromage râpé industriel
- la charcuterie, les produits en gelée, rillettes, pâtés, foie gras, poissons fumés, coquillages crus, surimi, tarama, graines germées crues
- Réchauffer soigneusement les restes alimentaires et les plats cuisinés avant consommation
- Respecter les dates limites de consommation

LA SALMONELLOSE : maladie provoquée par des bactéries. Elles sont le plus souvent transmises par l'homme par contamination d'aliments souillés

Conseil alimentaire : en plus des mesures précédentes pour la listériose et des conseils généraux :

Éviter de consommer des oeufs crus ou mal cuits.

CMV : Les jeunes enfants sont très pourvoyeurs de ce virus. Il s'agit d'un virus de la famille des Herpesvirus. Il peut être à l'origine d'infection fœtale.

Nous proposons au sein de notre maternité du CHRU de Limoges, un dépistage systématisé de l'infection à CMV durant la grossesse. Une lettre d'information vous sera remise lors de votre suivi de grossesse.

Au quotidien : éviter le contact avec la salive et les urines

- Bien laver les mains au savon et à l'eau tiède :
 - Après chaque change
 - Après le bain des enfants
 - Avoir mouché leur nez ou essuyé leur bouche
 - Après avoir manipulé des jouets
- Ne pas embrasser les enfants sur la bouche
- Ne pas partager les tasses, les couverts, tétine ou brosse à dents
- Nettoyer les jouets, les surfaces en contact avec la salive ou les urines





L'alimentation

Equilibre alimentaire

Une alimentation variée et équilibrée et une activité physique quotidienne sont très importantes pour la santé. Tout au long de votre grossesse, une alimentation appropriée vous permet non seulement de couvrir vos besoins nutritionnels mais aussi ceux de votre bébé, et favorise sa croissance harmonieuse.

La prise de poids recommandée dépend de votre poids et de votre taille avant la grossesse.

Elle est en moyenne de 12kg : 4 à 5kg pour la première moitié de grossesse et 7 à 8kg pour la seconde moitié.

Une prise de poids excessive peut être source de complications lors de la grossesse et pendant l'accouchement. Il sera aussi plus difficile et plus long de retrouver son poids de forme.

Il faut éviter les grignotages entre les repas d'où l'importance de manger suffisamment aux repas.

Une consommation excessive de foie et de produits à base de foie peut entraîner une surdose de vitamine A. Par précaution, on limite autant que possible ces aliments.



Répartition recommandée sur une journée

Petit déjeuner



1 Produit laitier

Lait (1/2 écrémé),
yaourt, fromage blanc
ou petit-suisse à 20%,
fromage.



1 Boisson

Thé, café, tisane



Du pain ou des biscottes

avec un peu de beurre
ou des céréales



Un fruit
ou un petit verre
de jus de fruits
sans sucre ajouté
(facultatif)

Déjeuner et dîner



Des légumes assaisonnés crus et/ou cuits

en entrée ou plat chaud ou un potage

Varier les huiles d'assaisonnement : olive, colza, noix...



Une part de viande ou poisson ou œufs

(100g de viande rouge = 100g de volaille = 100g de poisson = 2 œufs)

Favoriser les poissons gras 1 fois par semaine : sardine, thon, maquereau, saumon...



Des féculents : pâtes, riz, semoule, légumes secs

(lentilles, pois chiches, pois cassés), quinoa, pomme de terre

Si vous avez consommé un féculent le midi, préférez des légumes au dîner et inversement



Un fromage ou laitage en alternance



Un fruit

Goûter



1 Produit laitier



1 Fruit ou du pain ou des biscottes



Des oléagineux : fruits secs à coques (amandes, noix, noisettes)



Boissons :

- Buvez de l'eau à volonté, au minimum 1,5L/jour, cela ne fait pas grossir. Celle du robinet, la moins chère, est contrôlée et offre normalement toutes les garanties sur le plan sanitaire.
- Limiter les boissons sucrées
- Modérer les boissons contenant de la caféine. Un certain nombre de boissons : le café, le thé, certains sodas et boissons énergisantes contiennent de la caféine, mais en proportion variable. La teneur en caféine est par exemple deux fois moindre dans le thé que dans le café. Aucun effet néfaste pendant la grossesse n'est à mettre sur le compte de la caféine, mais il est toutefois déconseillé de consommer plus de 3 tasses de café par jour car il est possible qu'au-delà, le fœtus ou le nouveau-né ait une accélération des battements cardiaques (réversible et sans gravité) ou qu'il soit agité
- Ne pas consommer d'alcool pendant la grossesse

Éviter certains produits alimentaires :

- le foie et les produits à base de foie
- Le soja et les produits à base de soja : des compléments alimentaires contenant des extraits de soja et les aliments à base de soja (par exemple, tonyu ou jus de soja, tofu, desserts à base de soja) : pas plus d'un par jour.
- Les produits enrichis en phytostérols

Privilégier les aliments de saison et sur des circuits courts si possible.

Penser aux légumes et fruits en conserve et surgelés.

Privilégier les féculents (pâtes, riz, pain, ...) complets et semi complets

Cuisiner : cela vous revient moins cher que d'acheter un plat préparé !

**Tous les régimes, quels qu'ils soient,
sont contre-indiqués au cours de la grossesse.**



Votre suivi de grossesse :

Pour s'assurer du bon déroulement de la grossesse et prévenir les risques liés à la grossesse, un suivi médical est indispensable, il est composé de différents types de rendez-vous :

- 3 échographies : 1^{er} trimestre (entre 11 et 14 SA) / 2^{ème} trimestre entre 21 et 23 SA) et 3^{ème} trimestre (entre 31 et 33 SA)
- De l'Entretien Prénatal Précoce (EPP) :
 - Une consultation avec votre sage-femme ou votre médecin 1 fois par mois
 - La possibilité de pratiquer des séances de préparation à l'accouchement
 - Une consultation d'anesthésie au 3^{ème} trimestre de grossesse ;

Focus sur l'EPP :

Cet entretien est réalisé par une des sages-femmes du service ou par votre sage-femme libérale pour aborder toutes les questions en lien avec votre grossesse. Il est conseillé de le réaliser au 4^{ème} mois. Il vise à assurer l'arrivée de votre bébé dans les meilleures conditions et à construire un lien de confiance avec les professionnels qui vous entourent pendant la grossesse. C'est un temps d'échange privilégié afin de mieux comprendre les étapes de votre grossesse.

Son but : personnaliser le suivi des patientes

- Il est confidentiel et dure entre 45 min et 1 heure
- Il abordera aussi votre Projet de Naissance



Qu'est ce que mon projet de naissance ?

C'est l'énoncé de vos souhaits et /ou celui du couple pour le suivi de la grossesse et pour la naissance de votre enfant. Il est modifiable tout au long de la grossesse.

Il permet d'aborder différentes thématiques comme le suivi de grossesse, l'accouchement, le post-partum ...

Il est essentiel afin que vous puissiez vous projeter dans votre grossesse et votre accouchement. Il permet d'instaurer le dialogue avec l'équipe la maternité.

Il sera abordé au début de la grossesse afin de vous laisser le temps de vous projeter. Vous pourrez en échanger dans un 2^{ème} temps au 3^{ème} trimestre avec le praticien assurant votre suivi.





Médicaments et toxiques

La grossesse est un moment où la consommation de certaines substances est déconseillée car elles peuvent avoir des conséquences sur le bébé.

Voici quelques conseils :

- **Médicaments** : pendant la grossesse, il est important de demander l'avis du médecin, de la sage-femme ou du pharmacien avant de prendre un médicament.

Ne pas faire de l'automédication pendant la grossesse.

les AINS (ibuprofène, aspirine...) ne doivent pas être utilisés pendant la grossesse, surtout après le 6^{ème} mois.

Il peuvent engendrer des problèmes rénaux et cardio pulmonaires pour le fœtus.

- **Alcool** : Zéro alcool pendant la grossesse

L'alcool bu par la mère passe dans le sang du bébé par le placenta : il y a autant d'alcool dans le sang du bébé que dans celui de la mère.

Il n'y a pas d'alcool moins dangereux qu'un autre. Ils présentent tous le même danger pour le fœtus.

Il n'y a pas de quantité minimale d'alcool sans risque pour le fœtus.

Il peut entraîner un retard dans le développement des organes du fœtus, un retard mental ou physique, des troubles du comportement. La conséquence la plus grave est le Syndrome d'Alcoolisation Foetal (SAF)

Si vous avez bu de l'alcool les premières semaines de grossesse, vous pouvez en parler avec un professionnel de santé qui vous accompagne pendant la grossesse.



●● Tabac :

Le tabac fumé dégage plusieurs milliers de produits dont les principaux sont la nicotine, le monoxyde de carbone (CO), du goudron et les métaux lourds.

Le tabagisme peut entraîner des complications pendant la grossesse : fausse-couche, grossesse extra-utérine, accouchement prématuré, retard de croissance

Le tabagisme passif, c'est-à-dire lorsqu'on subit le tabagisme d'une personne proche, peut avoir les mêmes conséquences.

L'arrêt du tabac à n'importe quel moment de la grossesse est bénéfique pour la future maman, le fœtus et le bébé.

● **Autres drogues** : si vous consommez d'autres substances, des complications pour la grossesse et le bébé peuvent apparaître. Vous pouvez demander l'avis et l'aide d'un professionnel de santé (sage-femme, médecin, pharmacien).

***Vous pouvez en parler à une des sages femmes
tabacologues et addictologues de la maternité***

Informations
outils de préventions



<https://www.crag-na.com>

Scannez le QR code

ZÉRO ALCOOL
pendant la
GROSSESSE

POURQUOI ?

Boire de l'alcool enceinte peut causer entre autres des problèmes de développement du cerveau chez l'enfant.

La grossesse dure 9 mois mais les effets de l'alcool sur l'enfant durent toute la vie.

Partenaires :

- COORDONNÉES
RÉGIONALES
ADDICTIONS
NORD-ALPES
- COORDONNÉES
RÉGIONALES
ADDICTIONS
NORD-ALPES
- COORDONNÉES
RÉGIONALES
ADDICTIONS
NORD-ALPES
- COORDONNÉES
RÉGIONALES
ADDICTIONS
NORD-ALPES
- COORDONNÉES
RÉGIONALES
ADDICTIONS
NORD-ALPES



Vaccination Pendant la grossesse

- **COVID** : cette vaccination est recommandée dès le premier trimestre de la grossesse.
- **GRIPPE** : cette vaccination est recommandée chez la femme enceinte, quel que soit le trimestre de grossesse.
- **Virus Respiratoire Syncytial (VRS)** : Le VRS provoque la plus part des bronchiolites. Afin de protéger votre nourrisson contre les formes graves de la bronchiolite, vous pouvez en plus des gestes barrières réaliser un vaccin durant votre grossesse. Ou bien votre nouveau-né pourra recevoir une injection d'un médicament préventif. Le choix est donné aux parents entre les deux options après discussion avec le professionnel suivant votre grossesse.

Ce vaccin est recommandé généralement de septembre à février entre 32 et 36 semaines d'aménorrhées afin de protéger le nouveau-né dès sa naissance grâce aux anticorps maternels produits durant la grossesse.

- **Coqueluche** : cette vaccination est recommandée à partir du 2^{ème} trimestre et de préférence entre les semaines d'aménorrhées 20 et 36. La vaccination contre la coqueluche doit être effectuée à chaque grossesse et peut être réalisée avec un vaccin tétravalent (dTcaP). Une femme ayant reçu un vaccin contre la coqueluche avant sa grossesse doit également être vaccinée pendant la grossesse afin de s'assurer que suffisamment d'anticorps soient transférés au fœtus pour le protéger dès sa naissance.

Avant et après la grossesse

- **Rubéole** : Si une prise de sang chez une femme enceinte, quel que soit son âge, montre l'absence d'anticorps contre la rubéole, et si la femme n'a pas été vaccinée avant la grossesse, elle doit être vaccinée immédiatement après l'accouchement. Une grossesse doit être évitée dans le mois suivant la vaccination.
- **Varicelle** : La vaccination est recommandée pour toutes les femmes qui n'ont pas eu la varicelle et ne sont donc pas naturellement immunisées.





La santé environnementale

Notre maternité s'est engagée dans une démarche écoresponsable afin de préserver la santé des mamans et des bébés qui sont particulièrement sensibles aux substances chimiques et polluants de notre environnement quotidien.

Voici quelques gestes simples pour adopter un environnement sain pour vous et votre bébé :

- Aérer le logement tous les jours au moins 10 min ainsi que la chambre de bébé
- Ne pas fumer en intérieur
- Eviter les produits d'ambiance
- Si vous devez faire des travaux : les prévoir au moins 1 mois avant l'arrivée du bébé, éviter de faire les travaux vous-même
- Pour les produits cosmétiques et ménagers : privilégier les produits simples et naturels ou les produits si possible avec label reconnu

Labels environnement :

Labels cosmétique :





Afin de vous accompagner dans cette démarche, nous organisons des ateliers Nesting réalisés par nos équipes de la maternité formées dans le domaine de la santé environnementale.



Informations
atelier nesting



Scannez
le QR code





Activité physique et grossesse :

Bouger chaque jour

La grossesse est tout à fait compatible avec la poursuite de l'activité quotidienne habituelle.

Le maintien d'une activité physique « raisonnable » est conseillé, cela permet de conserver une musculature abdominale, favorise l'équilibre psychologique et diminue les sentiments d'anxiété éventuels.

L'activité physique permet de limiter l'apparition de diabète gestationnel et aide à la récupération fonctionnelle du périnée après l'accouchement.

Quelles activités physiques ?

- ➔ Privilégiez la marche : 30 minutes au moins par jour
- ➔ La natation est bénéfique pour le dos et les douleurs ligamentaires
- ➔ La gymnastique d'entretien : Si vous faites de la gymnastique, adaptez-la à l'avancement de votre grossesse, avec des séances courtes, commencées et arrêtées en douceur.



Préparer l'arrivée de votre bébé

Préparation à la naissance et à la parentalité

Pendant la grossesse, des séances de préparation à la naissance et la parentalité sont proposées aux couples ; 7 séances sont remboursées par la sécurité sociale à 100 %. Il y a des spécificités dans chaque type de préparation (classique, yoga, sophrologie, piscine ...). Vous pouvez les réaliser avec une sage-femme libérale en groupe ou en séance individuelle.

Notre maternité propose aussi des séances de préparation à la naissance et à la parentalité (informations, dates et inscriptions)

Programme
des ateliers



Scannez
le QR code

Ateliers de puériculture

Afin de vous épauler pour l'accueil de votre bébé, l'équipe de la maternité vous propose des ateliers de puériculture pour aborder les soins à votre bébé, l'alimentation, l'essentiel à préparer.

Temps d'information sur l'allaitement maternel

La sage-femme référente en allaitement du service a mis en place des temps d'information sur cette thématique pour vous aider à aborder plus sereinement votre allaitement.



Groupe des pères

Les pères ont aussi la possibilité d'avoir un temps d'échange pour aborder différentes thématiques liées à la grossesse et la naissance de leur bébé. Ce groupe est animé par un sage-femme et un auxiliaire de puériculture qui exerce en salle de naissance.

Une liste pour vous aider à prévoir votre venue à la maternité est remise avec l'essentiel pour vous et votre bébé.



Le post partum

Le post-partum est une période de transition pour les deux parents (6 semaines environ). C'est un temps avec des symptômes physiques pour la maman (saignements, douleur au niveau du périnée,...) et d'adaptation psychologique avec l'arrivée du bébé pour le couple. On se pose de multiples questions. Le fait d'avoir participé à des ateliers de préparation à la naissance et à la parentalité peut aider à vivre plus sereinement cette période.

Le séjour à la maternité

Sa durée est variable selon les patientes. Il est en général de 3 à 4 jours pour les patientes ayant accouchées voie basse et de 4 à 5 jours lorsque la naissance a eu lieu par césarienne. La durée du séjour peut être rallongée dès lors qu'il y a une problématique médicale pour la mère ou l'enfant.

L'allaitement

Le choix du type d'allaitement est une décision prise par les parents. L'équipe est là pour vous accompagner dans ce choix en informant les couples des bénéfices reconnus de l'allaitement maternel. La sage-femme référente en allaitement est présente aussi durant le séjour à la maternité afin d'accompagner les patientes.

L'ensemble de l'équipe de maternité est formée pour vous soutenir dans la mise en place de l'alimentation de votre bébé.



Le Baby blues et la dépression

Une grossesse et l'arrivée d'un enfant entraînent de grands chamboulements au sein de votre vie.

Il est important d'être bien entourée, de pouvoir être écoutée et aidée si besoin pendant ces moments de vies importants. Cependant certaines femmes sont touchées par le baby blues ou la dépression du post-partum.

► Le baby blues

Il survient entre le 2 et le 5^{ème} jour après l'accouchement, la majorité des mamans traverse une période de déprime qu'on appelle « baby blues » (environ 50 à 80%). C'est une réaction causée par tous les changements physiques, hormonaux et psychologiques liés à l'accouchement. Il y a souvent des larmes, des sautes d'humeur et une perte de confiance en elle. Le baby blues régresse en quelques jour. L'entourage permet à la jeune mère de passer ce cap difficile.

Si les symptômes persistent plus de deux semaines, il faut consulter votre médecin ou votre sage-femme.

► La dépression du post partum ou dépression post natale :

Il s'agit d'une maladie (10 à 20%). Elle est souvent méconnue et sous diagnostiquée. Elle se caractérise par un manque d'énergie, des troubles du sommeil, difficulté à s'occuper de son bébé, de la tristesse, un changement d'appétit, ...

Il est important de se faire aider et de consulter rapidement un professionnel de santé.

La dépression post-natale se soigne mais si elle n'est pas prise en charge elle a des impacts sur les mères, les couples et aussi sur les nouveaux-nés.

Pendant votre séjour, vous avez la possibilité de rencontrer une infirmière de l'Unité d'Hospitalisation Parents-Bébé (UHPB) qui est spécialisée en psychiatrie périnatale afin de vous accompagner au mieux, elle peut vous proposer un suivi adapté après votre sortie.



**Unité d'Hospitalisation
Parents-Bébé**

Secrétariat : 05 55 43 13 88



**ALLO, PARENTS
EN CRISE**

N°Vert 0 805 382 300

**PARENTS, JEUNES ET PROFESSIONNELS :
BESOIN DE PARLER ?**



Contrôle des entrées la nuit

L'accès à l'hôpital de la mère et de l'enfant se fait uniquement par l'entrée des urgences.

Un interphone vous permettra de demander l'accès au service de soins qui prend en charge votre proche ou votre enfant. (urgences pédiatriques, urgences accouchement ou urgences gynécologiques.)

URGENCES HÔPITAL DE LA MÈRE ET DE L'ENFANT
ACCÈS 24h/24h

EN DEHORS DES SITUATIONS D'URGENCES,
POUR ACCÉDER AU SERVICE,
VEUILLEZ VOUS SERVIR DU
MENU DÉROULANT
QUI S'AFFICHE SUR L'ÉCRAN.

↑ ↓
Flèche de sélection du service
puis
APPEL
Appel du service

INTERPHONE

URGENCES DE NUIT
DE 21H00 à 7H00

MERCI D'APPELER LE SERVICE CONCERNÉ VIA L'INTERPHONE ET PATIENTER S'IL VOUS PLÂT

URGENCES PÉDIATRIQUES

URGENCES ACCOUCHEMENT

URGENCES GYNÉCOLOGIQUES



Liens utiles

- 1000 premiersjours.fr ►



Numéros utiles

Consultations gynéco-obstétriques :

- Secrétariat 05 55 05 61 01 ou 05 55 05 61 15
- Salle de naissances : 05 55 05 61 21 (Choix 5)



GYNE-DS-141 A

Hôpital de femme, de la mère et de l'enfant

8, avenue Dominique Larrey - 87042 Limoges cedex

Tél. : 05 55 05 55 55

www.chu-limoges.fr