

Livret
d'accueil



de la

future

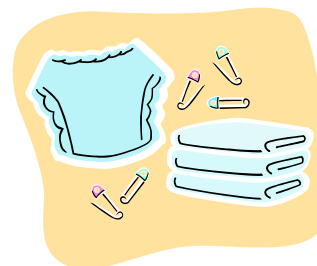
maman



Clinique
Saint Paul

Sommaire

1. Le fonctionnement de la maternité
2. Les locaux
3. La grossesse
4. Votre valise pour la maternité
5. Votre séjour en maternité
6. La déclaration de naissance



Bienvenue

Nous vous remercions d'avoir choisi notre établissement pour votre grossesse et la venue au monde de votre enfant ; nous vous souhaitons la bienvenue.



Ce livret a pour objet de vous présenter notre maternité et vous accompagner, tant pendant la fin de votre grossesse que pendant votre séjour dans notre service.

Notre maternité a signé une convention avec le réseau de périnatalité de la Martinique.

Gardez précieusement ce livret jusqu'à votre sortie de notre établissement.

Avec tous nos remerciements pour votre confiance.

L'équipe de la maternité.

L'équipe de la maternité



<ul style="list-style-type: none"> * Les médecins obstétriciens : - Dr JEAN CHARLES - Dr MELKI - Dr RONIN - Dr MOZOGO 	<ul style="list-style-type: none"> * Les médecins anesthésistes : - Dr ELZEIN - Dr POLIN - Dr SAUVAGNAC - Dr TIRAULT - Dr ZERHOUNI
<ul style="list-style-type: none"> * Le médecin pédiatre : - Dr NAHRI - Dr KOPP 	<ul style="list-style-type: none"> * La directrice des soins : - Mme Francette ANTIOPE
<ul style="list-style-type: none"> * Les sages-femmes : - Mme Marilyse BOCQUAIN - Mme Virginie DUCLOVEL - Mme Lucile ETCHEVERRY - Mme Audrey FARDIN - Mme Isabelle GUERRIERI - Mme Catherine GROMAT - Mme Roselyne LIMOL - Mme Christelle PAMELA - Mme Frédérique RUSTIQUE - Mme Karen VATON - Mme Cynthia VAUCLIN - Mme Laurianne VAUGIRARD 	<ul style="list-style-type: none"> * Les Auxiliaires de puériculture et Aide soignantes qualifiées : - Mme Marie-Christine ANIN - Mme Lauriane ARICAT - Mme Sandrine CRIQUET - Mme Mirella BEDACIER - Mme Prescilla DOHAM - Mme Catherine GIRIER correspondante en hygiène - Mme Christelle LAVENTURE - Mme Chantal MEGANGE - Mme Guenaëlle PANZOU - Mme Sarah SAMOS
<ul style="list-style-type: none"> * La psychologue du réseau périnatalité 	<ul style="list-style-type: none"> * L'assistante sociale : - Mme Catherine LODEON

En cas d'absence, vous serez prise en charge par leurs remplaçants.



1. Le fonctionnement de la maternité



Les acteurs de votre prise en charge

* Les médecins obstétriciens :

Les médecins assurent le fonctionnement du service, les gardes de la maternité et les consultations prénatales et postnatales sur rendez-vous, ils pratiquent les accouchements et césariennes. Un médecin obstétricien est systématiquement présent lors de la réalisation des accouchements et césariennes.

* Les médecins anesthésistes :

Les anesthésistes vous voient en consultation d'anesthésie avant la naissance, généralement vers 36 semaines d'aménorrhée et réalisent si vous le souhaitez une péridurale durant le travail. Le taux de péridurales pratiqué au sein de l'établissement avoisine les 85%.

* Les médecins pédiatres :

En cas de nécessité, les pédiatres sont appelés en salle de naissance ; ils assurent le suivi des bébés pendant le séjour.

* La directrice des soins :

La directrice des soins coordonne l'activité du service.

* Les sages-femmes :

En tenue vert clair, elles vous accueillent en salle de naissance ; elles suivent le déroulement du travail sous les directives du gynécologue obstétricien de garde et peuvent si urgence extrême pratiquer l'accouchement.

Elles s'occupent de vous durant votre séjour lors d'une hospitalisation pendant la grossesse et après l'accouchement dans l'unité de suites de couches.

* Les auxiliaires de puériculture et les aides soignantes qualifiées :

En tenue bleue ou rose, elles s'occupent des soins des nouveau-nés et des mamans.

En suites de couches, elles vous initient aux soins apportés à votre bébé.

Au bloc obstétrical elles vous accompagnent lors de votre accouchement.

* Les agents des services hospitaliers :

En tenue à rayures vertes, elles sont responsables de l'entretien du service et de la distribution des repas.

* La psychologue du réseau périnatalité :

En cas de besoin, et si vous en formulez la demande auprès de la sage-femme, vous serez mise en relation avec une psychologue.

* L'assistante sociale :

Une assistante sociale est présente au sein de l'établissement.

2. Les locaux

Les locaux sont entièrement climatisés.

* Le bloc obstétrical

Il se compose de :

- 3 salles de naissance où ont lieu la pose de péridurale et l'accouchement,
- 1 salle de pré-travail,
- 1 salle d'accueil du nouveau-né équipée de couveuses et d'une table de réanimation,
- 1 salle de césarienne intégrée,
- 1 salle de consultation.



* Le dépôt de sang

Il se situe dans le bloc obstétrical. Des produits sanguins labiles (poches de sang, plasmas) y sont conservés ; ces produits peuvent être utilisés en cas d'urgence vitale. Ce dépôt est approvisionné par l'établissement français du sang.



* Le département de radiologie interventionnelle

Situé intra muros, au rez-de-chaussée de l'établissement, la radiologie interventionnelle permet, grâce à l'imagerie, d'accomplir des gestes techniques très précis sans avoir recours à la chirurgie, en cas d'hémorragies graves.

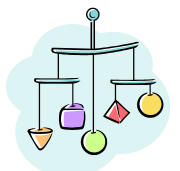
Le secteur d'hospitalisation :

* La nurserie

Les soins du nouveau-né ainsi que les visites des pédiatres ont lieu en votre présence.

Vous ferez la toilette de bébé sous l'œil expérimenté des auxiliaires de puériculture qui vous prodigueront tous les conseils nécessaires.

La nurserie est accessible 24h/24h, sous couvert de la présence d'un soignant.



* Les chambres

Sont mises à votre disposition des chambres particulières et des chambres doubles.

Vous devez indiquer votre choix lors de votre pré-admission.

Précision - Chambres particulières : Vous pouvez en bénéficier **en fonction de leur disponibilité**, il ne nous est pas possible de les réserver à l'avance. Un supplément vous est alors facturé par l'administration. Renseignez-vous auparavant auprès de votre mutuelle, si vous en avez une, pour la prise en charge totale ou partielle de ce supplément.

Toutes les chambres sont climatisées et sont équipées d'une table à langer (commode et matelas à langer) vous permettant d'effectuer les soins réguliers de bébé ; elles accueillent la mère et l'enfant ainsi qu'un accompagnant si chambre particulière.

Les chambres réservées au service maternité se trouvent dans la partie du bâtiment dite « ancien bâtiment » mais aussi dans la partie du bâtiment dite « nouveau bâtiment » après les passerelles au niveau 1 sur l'aile droite ; ne soyez donc pas surprise si vous y êtes installée.



3. La grossesse

* Suivi de grossesse

- Les consultations sont réalisées par votre gynécologue obstétricien et/ou par les sages femmes libérales, et toujours sur rendez-vous.
- Les échographies morphologiques sont réalisées dans un cabinet spécialisé intramuros de la Clinique.
- Que vous souhaitiez ou non une péridurale, vous devez obligatoirement voir le médecin anesthésiste en consultation dans les dernières semaines de grossesse. Une anesthésie peut dans certains cas s'avérer nécessaire au cours de l'accouchement. L'équipe qui l'effectuera aura ainsi un dossier complet en cas de besoin.
- En cas de grossesse à risque, le rythme de consultation sera plus fréquent. Si nécessaire, l'équipe médicale peut décider de vous garder en observation. Votre transfert peut être envisagé vers une maternité de niveau 3. Cette décision sera prise en concertation avec vous par le gynécologue de garde. La maternité de la Clinique Saint Paul est une maternité de niveau 1.
- La préparation à la naissance est très recommandée : elle peut se faire soit à la maternité de la Clinique soit auprès de sages-femmes libérales en ville ou près de chez vous. Les sages-femmes peuvent vous renseigner. Différentes méthodes existent : classique, sophrologie, piscine, yoga, etc.



- A partir de la 38^{ième} semaine, une surveillance de fin de grossesse est nécessaire, votre gynécologue vous le précisera.
- Contactez les sages-femmes ou rendez vous à la maternité sans attendre si vous avez :
 - des contractions utérines régulières qui progressent en intensité ;
 - des saignements d'origine génitale même peu abondants ;
 - la poche des eaux qui se rompt avec ou sans contractions ;
 - une diminution importante des mouvements de votre bébé ;
 - de la fièvre ou d'autres signes qui vous inquiètent.



* Documents administratifs

* **Préadmission - Pendant la grossesse**

Il est recommandé d'effectuer les formalités de préadmission (accueil général de la Clinique), dès le 4^{ème} mois de grossesse, après réception de l'attestation de sécurité sociale avec mention obligatoire de « 100% jusqu'à date de l'accouchement ».

Munissez vous de :

- l'attestation de sécurité sociale avec mention obligatoire de « 100% jusqu'à date de l'accouchement » et votre carte de mutuelle si vous en avez une.
- votre carte d'identité ou passeport.

* **Admission - Pour l'accouchement :**

Munissez vous de :

- l'attestation de sécurité sociale avec mention obligatoire de « 100% jusqu'à date de l'accouchement » et votre carte de mutuelle si vous en avez une ;
- votre carte d'identité ou passeport ;
- votre livret de famille si vous en avez un en votre possession ;
- la reconnaissance anticipée si vous n'êtes pas mariée et si vous en avez fait une ;
- votre carte de groupe sanguin informatisée avec deux déterminations, tous les examens et radios faits pendant la grossesse ;

Portez 2 enveloppes timbrées pour les résultats des examens pratiqués sur votre bébé :

- 1 enveloppe avec les coordonnées de votre médecin traitant (nom et adresse) ;
- 1 enveloppe avec vos coordonnées (nom et adresse).

4. *Votre valise pour la maternité... Trousseau de maternité*

* En salle de travail, pour l'accouchement



Il est conseillé de préparer pour l'accouchement dans un petit sac à votre nom :

Pour vous :

- Serviettes hygiéniques « spéciales maternité » (absorbantes et épaisses) et slips en filet jetables (plus pratiques - au minimum 2 serviettes hygiéniques et 2 slips) ;
 - Un vêtement confortable (type grand tee-shirt ou chemise de nuit large) ;
 - Un brumisateur d'eau minérale pour votre confort en salle de naissance.
- A noter que vous devez enlever vos bijoux, piercings et vernis aux ongles.*

Amenez votre Dossier médical :

- Dossier de maternité ;
- **Carte de groupe sanguin** ;
- Résultats d'examens sanguins et radiologiques éventuels ;
- Livret de famille ;
- Une pièce d'identité (pour les mères non mariées) ;
- Reconnaissance antérieure à la naissance, le cas échéant ;
- Les 2 enveloppes timbrées (cf. mention plus haut dans le texte).



Pour votre bébé :

- 1 body, 1 pyjama type grenouillère ;
- 1 paire de chaussons et/ou chaussettes ;
- 1 paire de moufles ;
- 1 tee-shirt ou 1 brassière ;
- 2 couches ;
- 1 brosse à cheveux souple ;
- 2 serviettes de toilette pour bébé ;
- 1 petit drap housse (drap de berceau 60 x 120).



* En suites de couches

Pour votre bébé:

Prévoir au moins un change de vêtements par jour : body le jour, pyjama la nuit.

Soit à titre indicatif:

- 3 grenouillères ; 6 body ou brassières ou tee-shirt + culottes.



Nous vous recommandons pour les soins de votre bébé les produits suivants, produits que vous pourrez utiliser dès votre séjour en maternité et dont vous aurez besoin à votre retour chez vous.

- **Pour la toilette et les soins du corps :**
 - Savon liquide spécial bébé ;
 - Liniment oleocalcaire (cooper ou gifrer) ;
 - Petit peigne, brosse à cheveux souple ;
 - 1 thermomètre médical.
- **Pour les soins du siège :**
 - 1 paquet de couches premier âge (2.5 à 5 kg) et/ou couches en coton ;
 - L'eau+savon reste « le meilleur » pour les soins ;
 - Une dizaine de serviettes de toilette (2 serviettes par jour).
- **Autres :**
 - 4 ou 5 petits draps housses (60 x 120cm) ;
 - 1 moustiquaire élastiquée.
- **Pour les soins du cordon prescrits :**
 - Chlorhexidine 0.5, 1 flacon de 50 ml ;
 - Compresses stériles 20x20cm (4 paquets de 10) ;
 - « Carrés » de Coton hydrophile.
- **Pour les soins du visage, du nez et des yeux :**
 - Sérum physiologique (dosettes unidose).



Pour vous :

Pour l'allaitement spécifiquement :

- Soutien-gorge d'allaitement ou soutien-gorge de bon maintien sans armatures ;
- Coquilles recueille-lait ;
- 1 flacon lansynoh (se trouve en pharmacie) ou crème spécifique (très efficace en cas de petites crevasses sur le mamelon en début d'allaitement) ;
- Un coussin d'allaitement est conseillé (il vous sera aussi utile pendant le travail).

Pour votre séjour en suites de couches:

- Chemises de nuit ou pyjamas / peignoir / slips / chaussons / vêtements de jour confortables
- Choisissez de préférence des chemises ou des pyjamas qui s'ouvrent devant pour l'allaitement.***
- 1 robe de chambre ;
 - Serviettes et gants de toilette / affaires de toilette ;
 - Serviettes hygiéniques de nuit ou couches « nouvelle maman » et/ou des tampons hygiéniques réguliers, tampons super plus ;
 - 1 brumisateur d'eau minérale ;
 - 1 thermomètre médical.



5. Le séjour en maternité



* Le jour de l'admission

Vous êtes accueillie par l'une des sages-femmes de garde en salle de naissance.

Elle vous examine et juge s'il est nécessaire de vous hospitaliser.

Dans ce cas-là, la sage-femme procèdera à votre admission et votre accompagnant pourra finaliser les formalités d'admission au bureau des entrées situé dans le hall d'accueil (aux horaires d'ouverture).

Suivant le stade de votre travail vous êtes alors installée dans votre chambre ou directement en salle de naissance.

Une personne de votre choix peut vous assister ; les autres accompagnants doivent attendre dans le patio de la maternité.

Il est souligné qu'entre 20h30 et 6h30 vous ne serez admise au sein de la Clinique qu'avec **un seul accompagnant**.

Il n'est pas possible pour des raisons de risque infectieux que tous vos accompagnants soient présents dans les salles de naissance.

La sage-femme effectue le suivi du travail. L'utilisation de ballon, du coussin d'allaitement et les différentes positions d'accouchement facilitent votre travail ; le médecin réalise l'accouchement.

Bien entendu le futur papa ou une autre personne de votre choix peut assister à l'accouchement si il ou elle le souhaite.

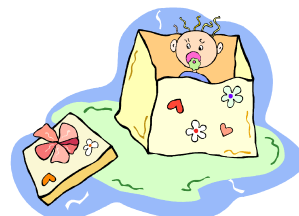
Un médecin anesthésiste et un pédiatre sont d'astreinte 24h/24h.

Les soins au nouveau-né sont assurés dans la salle de naissance.

Le papa, peut, s'il le désire, couper le cordon.

Le nouveau-né en dehors des situations d'urgence est posé sur le ventre de sa mère, essuyé et laissé peau à peau.

Il sera mis au sein selon votre choix.



Le premier bain de bébé se fera le lendemain en nurserie.

Après la délivrance (expulsion du placenta), vous resterez 2 heures en observation en salle de naissance avant de regagner votre chambre avec votre bébé.

L'usage de téléphone portable est interdit dans le bloc d'accouchement.

* Le séjour

• La maman

Vous restez en moyenne 3 à 4 jours après un accouchement normal et 4 à 5 jours après une césarienne.

Le médecin de garde, accompagné de la sage-femme, fait la visite quotidienne dans l'unité d'hospitalisation. Ces visites sont un moment d'échanges entre l'équipe médicale et vous. L'équipe sage-femme et auxiliaire de puériculture effectue les soins et reste à votre écoute tout le long de votre séjour.

L'épisiotomie :

Si vous avez une épisiotomie ou une déchirure : Seule une hygiène rigoureuse est requise : vous devez vous laver avec un savon gras et doux et bien sécher ; dans la journée, après chaque selle, faire une toilette, après chaque miction rincez-vous, changez régulièrement de serviettes hygiéniques ou de tampons.

Ceux-ci sont conseillés car ils évitent la macération et l'humidité.

La sage-femme contrôlera l'évolution de la cicatrisation.



L'allaitement maternel est vivement recommandé.

Cependant, vous êtes libre de choisir l'allaitement maternel ou l'allaitement artificiel.

Notre maternité privilégie l'allaitement maternel.

L'équipe de la maternité vous accompagnera tout au long de votre séjour pour vous aider.

- **Les repas**

Les repas sont servis à 7h30, 12h et à 18h. Si vous souhaitez un régime spécifique (végétarien, sans porc...), préciser le à l'équipe soignante à votre arrivée, afin de prévenir le personnel qui établit les menus.

Votre accompagnant peut bénéficier d'un repas. Indiquer-le à l'équipe soignante, 48h à l'avance.

- **Le nouveau-né**

L'équipe soignante est à votre disposition pour vous aider à prendre soin de votre bébé.

Les toilettes et les soins d'hygiène s'effectuent toute la journée à la nurserie ; vous serez accompagnée par l'équipe des auxiliaires de puéricultures.

Durant votre séjour, vous rencontrerez le pédiatre qui examinera votre bébé.

Durant le séjour, votre bébé est auprès de vous dans un berceau, et peut y recevoir des soins spécifiques.

Un test de dépistage, communément appelé le test de Guthrie ainsi qu'un test d'audition sont pratiqués pour votre bébé. Un fascicule vous détaillant les modalités de cet examen vous est remis en suites de couche.

- **Les visites**

Le matin, en raison de la nécessité des soins, **seul le papa ou votre accompagnant peut être à vos côtés.**

Les visiteurs, y compris la fratrie en « bonne santé » (frères et sœurs du nouveau-né ; sans grippe et maladie contagieuse), sont les bienvenus.



Les visites sont autorisées : Du lundi au samedi, de 12h à 20h30 et le dimanche, de 10h30 à 20h30. Nous recommandons à vos visiteurs d'arriver à partir de 18h, ceci vous permettra en journée de vous reposer et de permettre de faciliter le lien maman-bébé.

Les visiteurs sont invités à se laver les mains avant d'entrer dans la chambre.

Il est souhaitable pour votre bien-être, celui de votre bébé et celui de votre voisine de lit de ne pas être trop nombreux dans la chambre.

L'accès de la maternité est interdit aux animaux.

Il est interdit de fumer dans la maternité, et dans l'établissement.

- **Le jour de la sortie**

Les sorties se font généralement à 10 h. Le gynécologue du service établit vos ordonnances et signe votre sortie. De même le pédiatre effectue l'examen de sortie de votre bébé et vous donne les derniers conseils.

La sage femme, les auxiliaires de puériculture et les aides soignantes s'assurent de votre sortie de la maternité, en vous donnant les conseils nécessaires.

Nous vous proposons systématiquement le suivi d'une sage femme à domicile en fonction du lieu de votre domicile :

Laurianne VAUGIRARD : 06 96 81 65 52 (Sage Femme libérale de la Clinique)

Sylvianne PONTCHATEAU : 06 96 33 99 28 (Sage Femme libérale de la Clinique).

Vous devez effectuer une visite gynécologique postnatale dans le courant du 2^{ème} mois qui suit l'accouchement : pensez à prendre votre rendez-vous dès votre sortie.

Généralement cette visite est faite auprès du médecin qui a suivi votre grossesse.

Le suivi de votre enfant (première visite à la 3^{ème} semaine de vie) peut être réalisé soit par votre médecin généraliste, soit par un pédiatre de votre choix, soit par des centres de P.M.I. dont la liste vous a été communiquée avec votre dossier de grossesse.



- **Divers**

- **Téléphone :**

Chaque lit du service dispose d'une ligne directe de téléphone qui vous permet d'être reliée à votre famille et vos connaissances. Communiquez-leur le numéro direct de votre chambre, pour qu'ils puissent vous joindre sans passer par le standard de la clinique.

Pour pouvoir téléphoner directement vers l'extérieur, il vous faut faire une ouverture de ligne au service d'accueil. Les frais de communications vous seront facturés à votre sortie.

L'usage des portables, en raison d'interférences avec les instruments médicaux, est interdit à l'intérieur des salles de naissance.

- **Télévision :**

Chaque chambre est équipée d'un poste de télévision mis à disposition avec un bouquet de chaînes (TNT, 10 chaînes Canal+/Canal Sat).

L'utilisation de poste de télévision extérieur au service n'est pas autorisée.

- **Internet :**

L'accès internet wifi est gratuit. Les modalités de connexion sont indiquées dans notre livret d'accueil général de l'établissement ; livret qui vous sera remis à votre pré-admission.

- **Photographes :**

Ils passent durant votre séjour et vous avez la possibilité de leur demander, après communication des tarifs, des photos de votre bébé.

6. La déclaration de naissance

Un Officier de l'Etat-Civil vous rendra visite dans votre chambre. Il vérifiera avec vous la déclaration de naissance pré-remplie par la sage-femme ; il pourra répondre à toutes vos questions.

*Nous espérons avoir répondu à vos interrogations.
Le personnel reste à votre entière disposition pour toute question et information.
Bon séjour à la Clinique St Paul.*

N°s de téléphones utiles :

Standard Clinique Saint Paul	Tel. 0596 39 40 00
Bloc obstétrical Clinique Saint Paul	Tel. 0596 39 41 10 Fax. 0596 39 41 11
Département Anesthésie Réanimation (Maison des anesthésistes) Dr ELZEIN/Dr SAUVAGNAC/Dr POLIN/Dr TIRAULT/Dr ZERHOUNI	Tel. 0596 39 02 14 Fax. 0596 70 56 47
Cabinet médical Dr JEAN CHARLES/Dr MELKI/Dr RONIN Sages femmes libérales : Catherine DELMER/Cynthia VAUCLIN	Tel. 0596 39 13 90 Fax. 0596 39 13 99
Cabinet médical Dr MOZOGO	Tel. 0596 60 12 08 Fax. 0596 60 12 08
Laurianne VAUGIRARD (Sage Femme libérale de la Clinique) Sylvianne PONTCHATEAU (Sage Femme libérale de la Clinique)	Gsm. 0696 81 65 52 Gsm. 0696 33 99 28

Vos notes personnelles :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....

Repères de consommation pour les femmes enceintes et les femmes qui allaitent



<p>Fruits et/ou légumes</p> 	<p>Au moins 5 fois par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A chaque repas et en cas de fringale. - Crus, nature ou préparés. - Frais, surgelés ou en conserve. <p>Pendant la grossesse, veiller à ce qu'ils soient bien lavés et à éliminer toute trace de terre.</p>
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</p> 	<p>A chaque repas et selon l'appétit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis, y compris en cas de fringale. - Privilégier la variété des féculents : riz, pâtes, semoule, blé, maïs, pommes de terre, lentilles, haricots secs, pois chiches, etc. <p>Pendant la grossesse et l'allaitement, limiter les aliments à base de soja : pas plus de un par jour.</p>
<p>Lait et produits laitiers</p> 	<p>3 fois par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jouer sur la variété - Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourts, fromage blanc, etc. <p>Pendant la grossesse, ne consommez que les fromages à pâte pressée cuite (type emmental, gruyère, parmesan), dont vous aurez enlevé la croûte, et les fromages fondus à tartiner.</p>
<p>Viandes Poissons et produits de la pêche Œufs</p> 	<p>1 ou 2 fois par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En quantité inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents. - Viande : Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet, steak haché à 5% MG). - Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve. <p>Pendant la grossesse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poisson : au moins 2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras (saumon, maquereau, sardine...), en veillant à diversifier les espèces de poisson. - Consommer immédiatement les préparations maison à base d'œufs crus. - Supprimer certaines charcuteries dont les rillettes, les pâtés, le foie gras et les produits en gelée, les viandes crues, les viandes fumées ou marinées (sauf si elles sont bien cuites), les coquillages crus et les poissons crus ou fumés. - veiller à bien cuire viandes et poissons.

<p>Matières grasses ajoutées</p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.) et favoriser leur variété. - Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème). <p>Pendant la grossesse et l'allaitement, la consommation de margarine enrichie en phytostérols est déconseillée.</p>
<p>Produits sucrés</p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars). - Limiter les aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, glaces, barres chocolatées, etc.)
<p>Boissons</p> 	<p>De l'eau à volonté</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Au cours et en dehors des repas, eau du robinet ou eau en bouteille. - Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars). - Pas de boisson alcoolisée.
<p>Sel</p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> - utiliser du sel iodé. - Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson et ne pas saler avant de goûter. - Limiter la consommation de produits salés : produits apéritifs salés, chips...
<p>Activité physique</p> 	<p>L'équivalent d'au moins une demi-heure de marche chaque jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pendant la grossesse : maintenir les activités physiques habituelles, excepté celles présentant un risque de chutes et de chocs. Proscrire la compétition. - Pendant la grossesse et l'allaitement : ne pas commencer de sport.



Les Questions que vous vous posez

VOTRE PRISE DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE

« Bouger chaque jour – Pourquoi bouger ? »

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 favorise une alimentation plus équilibrée et aide à la récupération fonctionnelle du périnée après l'accouchement.

« Combien de poids prendre ? »

Prendre du poids pendant la grossesse est normal et nécessaire.

On conseille une prise de poids d'environ 12 kg, cela favorise une grossesse et un accouchement sans complications et ensuite un retour facilité à votre poids antérieur.

Mais cette prise de poids n'est qu'une moyenne et peut être variable en fonction de votre corpulence avant la grossesse.

Discutez-en avec votre médecin ou votre sage-femme qui peuvent aussi vous donner des conseils nutritionnels adaptés.



➔ Votre prise de poids est progressive au cours de la grossesse. Pendant la première moitié de la grossesse, le gain de poids est modéré : de 4 à 5 kg. Pendant la seconde moitié, la prise de poids, plus importante, profite essentiellement à la croissance du fœtus et du placenta.

➔ Une alimentation suffisante et variée, proche des repères de consommation (pages précédentes), couvre vos besoins et ceux de votre enfant.

Si vous attendez des jumeaux, la prise de poids moyenne sera alors de 3 à 4 kg supplémentaires.

APRES LA NAISSANCE

« Y a-t-il des aliments à éviter ? »

Non. Cependant, sachez que certains aliments (oignons, choux...) « parfument » votre lait. Certains bébés y sont sensibles, d'autres non. Dans ce dernier cas, rien ne vous empêche d'en consommer, c'est une façon de lui faire déjà découvrir différents goûts.



« Si j'allaite... le papa va se sentir exclu »

Votre compagnon a beaucoup d'autres occasions de s'occuper de son bébé.

Il peut lui donner son bain, le changer, le promener... autant d'occasions pour lui de tisser des liens précieux avec votre bébé.