

Votre guide de grossesse



Hôpital Nord Franche-Comté

*Notre équipe est heureuse que vous l'ayez choisie.
Nous sommes là pour garantir des soins de qualité et de sécurité,
assurer votre confort, celui de votre enfant et de votre famille.*

*Offrir les éléments indispensables pour être digne de la confiance
que vous nous accordez.*

*Vous trouverez dans ce livret toutes les informations utiles
à votre suivi et votre hospitalisation.*

L'équipe vous souhaite un séjour agréable.



La maternité

Maternité de type II b Page 7

Pendant votre grossesse

Les consultations Page 11

L'alimentation Page 13

Les différents accompagnements Page 14

Le jour de naissance de bébé

Les salles de naissance Page 17

La prise en charge médicale Page 18

La liste de maternité Page 19

Les premiers jours de bébé

La maternité Page 25

Le début de vie de votre enfant Page 25

La néonatalogie Page 26

L'hygiène : nous sommes tous concernés Page 26

La déclaration de naissance Page 27

Après l'accouchement

Les saignements Page 30

La douleur Page 30

Les points de suture Page 30

La césarienne Page 31

Le retour de couches Page 31

La contraception après accouchement Page 32

Le retour à la maison

L'accompagnement au retour à domicile : le Prado Page 34

Le prochain rendez-vous : la consultation post-natale ... Page 34

La rééducation du périnée Page 35

Faire du sport Page 35

La libido & les rapports sexuels Page 36

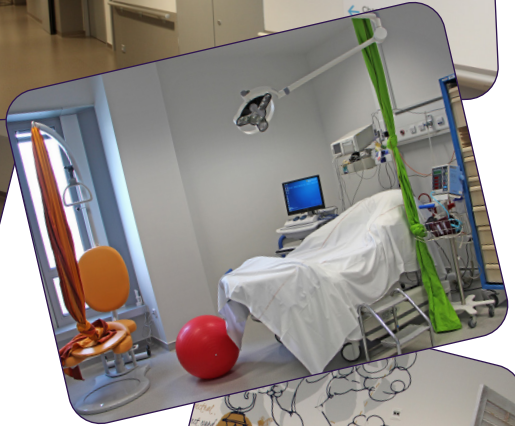
Le baby-blues Page 36

Alimenter votre bébé

L'allaitement Page 38

Donner le biberon Page 40

Relais naissance Page 42



La maternité





La maternité de l'Hôpital Nord Franche-Comté est constituée de plusieurs services prêts à vous accueillir : future maman, accompagnant et bébé.



Notre maternité est de type II b

Nous disposons d'un service de néonatalogie permettant d'assurer en continu une surveillance et des soins spécialisés des nouveau-nés à risque, avec une unité de soins intensifs.

Nous pouvons accueillir des enfants modérément prématurés et des types de complications maternelles.

Notre maternité est composée de deux unités (Maternité 1 et Maternité 2).

Pour ces deux unités, des lits sont dédiés à l'hospitalisation pour une pathologie materno-fœtale, et des lits pour l'unité kangourou.

L'unité kangourou est réservée aux nouveau-nés fragiles (prématurité, petit poids...) qui pourraient avoir besoin de soins particuliers.

Vous pouvez découvrir
les différents services en
vidéo sur notre site internet.
www.hnfc.fr





Pendant votre grossesse





● Au Mittan



2 rue Henri Becquerel
25200 Montbéliard

● À Belfort



5 rue Jacqueline Auriol
90000 Belfort



Lors de votre premier rendez-vous, vous recevrez tous les rendez-vous de votre suivi de grossesse.

Une valise vous sera également donnée, contenant les informations essentielles à la grossesse et à l'accouchement au sein de notre maternité.

● **Un entretien prénatal** précoce individuel ou en couple avec une sage-femme de la maternité vous sera proposée.

● **Une consultation d'anesthésie obligatoire** sera également programmée au cours du 8ème mois de grossesse. Elle est nécessaire avant l'accouchement.

L'alimentation

Voici quelques recommandations :

● Rééquilibrer son alimentation

Il ne s'agit pas de manger plus mais de manger mieux !

Pour une assiette :

- 1/4 en aliments à base de céréales complètes
- 1/4 en aliments protéinés (œuf, poisson, viande, produit laitier, graine, soja, légumineuses...)
- 1/2 en fruits et légumes cuits ou crus.

● Introduire les bons nutriments

La vitamine B9 ou acide folique, le calcium, les omégas 3, la vitamine D, le fer et l'iode.

● Prêter attention à sa prise de poids

La prise de poids idéale pendant la grossesse est de 6 à 12 kg avec une faible ou absence de prise de poids le 1^{er} trimestre.

● Cuisiner avec précaution

Il est nécessaire de prendre des précautions afin de prévenir certaines maladies pendant la grossesse telles que la toxoplasmose et la listériose.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site internet de l'HNFC :

www.hnfc.fr > [Votre grossesse > Alimentation & grossesse](#)

Une alimentation équilibrée, diversifiée et riche en nutriments est essentielle pour votre bien-être et la croissance de votre enfant.



Les différents accompagnements

● Consultation psychologique

Une prise en charge psychologique peut être assurée pendant la grossesse, l'hospitalisation et à votre retour à la maison. Cet accompagnement est gratuit.

● Consultation d'addictologie / tabacologie

Un dispositif autour de l'addiction est également en place dans notre maternité afin d'optimiser la prise en compte des différents éléments médico-psycho-sociaux des patientes addictes.

● Consultation d'acupuncture

Ces consultations proposent une alternative aux soins thérapeutiques habituels. Elles ont lieu tous les mercredis sur rendez-vous sur le site de Belfort.

● Entretien avec une assistance sociale

Cet entretien peut avoir lieu sur votre demande ou être proposé par l'équipe, et ce tout au long de la grossesse, lors de la naissance et après celle-ci.

● Cours de préparation à la naissance

Des cours collectifs de préparation à la naissance ont lieu sur le site de Belfort. La grossesse, les contractions utérines, l'accouchement, les postures, l'allaitement et le séjour à la maternité seront abordés.

Un cours est dédié à l'information des conjoints sur la grossesse et l'accouchement.



Le jour de naissance de bébé





La présence des équipes médicales et soignantes est organisée 24h/24 et 7j/7 : sages-femmes, puéricultrices, auxiliaires de puériculture, infirmières, gynécologues-obstétriciens, pédiatres et anesthésistes. Tous participeront à la prise en charge.

Chaque fonction se distingue par un code couleur sur le badge de tenue : les sages-femmes sont en rose.

Par mesure de sécurité et de confidentialité, le service est clos et accessible uniquement après avoir annoncé sa présence par un interphone.

Les salles de naissance

Les salles de naissance se trouvent au 3^{ème} étage dans la zone B. Pour vous y rendre, vous pouvez suivre la croix rose indiquant les urgences gynécologiques. Le service est accessible depuis le hall d'entrée principal et depuis le service des urgences.

Le service des salles de naissance sont composées de :

- 4 chambres de pré-travail
- 8 salles de naissance dont une salle de travail physiologique (avec baignoire de relaxation)
- 1 salle avec baignoire
- 1 salle de réanimation pour nouveau-nés composée de 3 postes
- 2 salles de césarienne, dont une pour les urgences, à proximité d'une autre salle de réanimation composée de 3 postes.

Certaines salles de naissance ont des lianes d'étirements installées et des ballons sont à disposition.



La prise en charge médicale



Lors de votre arrivée en salle de naissance, vous serez accueillie par une sage-femme qui procèdera à l'examen d'entrée et vous suivra tout au long du travail. N'hésitez pas à échanger auprès de cette dernière durant toute votre prise en charge.

Prévenir, traiter et soulager la douleur fait partie intégrante de la prise en charge.

La douleur est perçue de façon différente par chaque femme. Les contractions sont nécessaires pour accoucher et chaque contraction approche un peu plus de la naissance de votre enfant.

Elle peut être soulagée par différentes techniques :

- La sophrologie
- L'hypnose
- L'acupression
- L'acupuncture
- Les postures, les étirements, la marche
- La balnéothérapie
- La péridurale, les dérivés morphiniques et le protoxyde d'azote

La sage-femme peut faire appel au gynécologue, au médecin anesthésiste, au pédiatre si besoin 24h/24. Ces médecins sont de garde en salle de naissance.

Nos équipes sont à votre écoute pour répondre à vos souhaits de prise en charge tout en assurant votre sécurité et celle du bébé. N'hésitez pas à formaliser votre projet de naissance.

La liste de maternité

● **Le jour de la naissance**, les émotions peuvent chambouler les préparatifs. Pour être sûr de ne rien oublier, nous invitons à préparer vos affaires et celles de votre enfant avant le jour J.

Documents à apporter

- Carte d'identité ou de séjour
- Livret de famille et carnet de vaccination
- Formulaire de choix du nom de naissance, si besoin
- Carte vitale et carte de mutuelle
- Accord de prise en charge de la chambre individuelle par la mutuelle, si besoin
- Carte de groupe sanguin, bilan sanguin
- Échographies, scanner du bassin



La valise de la future maman

Pour la salle de naissance

- Un slip jetable
- Une paire de chaussettes
- Un brumisateur
- Un paréo

L'accompagnant peut apporter une chemise ouverte s'il désire pratiquer du peau à peau avec le bébé.

Pour le séjour en maternité

- 2-3 chemises de nuit ou pyjamas (taille large) ou des vêtements confortables (avec ouverture devant si vous souhaitez allaiter)
- 1 peignoir
- 1 paire de chaussures confortables ou chaussons
- 2-3 soutiens-gorge d'allaitement (et des coussins d'allaitement)
- 1 paquet de culottes jetables
- 2 paquets de serviettes hygiéniques
- Serviettes et nécessaire de toilette

Un coussin d'allaitement est également pratique et vous permet d'être confortablement installée.



La valise du bébé

Pour la salle de naissance

- 1 body à manches longues ouvert devant
- 1 pyjama épais
- Des chaussons, des chaussettes
- Un bonnet
- Une brassière chaude (même en plein été)
- 1 turbulette

La taille « naissance » correspond à un enfant de moins de 3kg.

Pour le séjour en maternité :

- 1 cape de bain pour bébé
- 4-6 pyjamas
- 4-6 bodies à manches longues
- 3 brassières de laine
- 2-4 paires de chaussons et de chaussettes de rechange
- 1 ou 2 serviettes de toilette
- 1 bonnet de rechange
- 6 bavoirs
- 1 turbulette
- 3 langes tissus de + de 1m
- 1 paquet de couches pour 3/5kg
- 1 veilleuse

Des carrés de linge en coton vous permettront de protéger les vêtements de votre bébé et les vôtres des régurgitations.

Pour la sortie du bébé :

- 1 siège auto groupe 0
- Une couverture de la taille d'un lit pour enfant
- Une combinaison pilote en fonction de la saison

Les premiers jours de bébé





Après la naissance de votre enfant, vous serez dirigés vers l'une des unités de maternité qui se situent au 3^{ème} étage en zone A.

La maternité

La maternité est composée de deux unités, dont une unité kangourou et des lits en cas de pathologie materno-fœtale.

Chaque chambre de maternité possède un plan de change et une baignoire, où vous pourrez prendre soin de votre enfant en toute sécurité. Une nurserie principale existe dans les deux unités, elle est réservée aux soignants et aux parents.

Pour avoir une chambre individuelle, nous vous invitons à en faire la demande au service. Elle ne vous sera accordée que dans la mesure des disponibilités.

Une chambre individuelle fait l'objet d'une facturation supplémentaire pouvant être prise en charge par certaines mutuelles. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre mutuelle avant hospitalisation.

Le début de vie de votre enfant

Votre enfant s'habitue à de nouvelles sensations : faim, digestion, change, nouveau rythme de vie... Ces découvertes se font auprès de vous, qui apprenez à comprendre ses réactions, ses pleurs, ses souhaits. C'est pourquoi, il est essentiel de garder votre bébé près de vous le plus souvent possible pour répondre à ses demandes et prendre le temps de le connaître.



Le respect de votre rythme et de celui-ci de votre bébé sont nos priorités dès la naissance.

Nous nous engageons à soutenir et respecter le choix concernant l'alimentation du bébé.

Pendant son séjour, votre bébé bénéficiera de tests auditifs. Le test de Guthrie dépistant des maladies rares sera effectué avec votre consentement.

L'équipe sera présente pour vous guider.

La néonatalogie

Le service de néonatalogie s'adresse aux nouveau-nés ayant besoin d'une surveillance continue et de soins adaptés. Il est composé de 6 lits de soins intensifs et 6 lits de néonatalogie. Le service est situé au 3^{ème} étage en zone A, à côté de la maternité 1.

Le service compte également 6 chambres pour les parents accompagnants. Elles permettent à ceux-ci de rester près de leur bébé et de participer aux soins jour et nuit pour préparer la sortie. Cette prestation est payante mais il existe des possibilités de prise en charge que vous pourrez évaluer avec l'assistante sociale de l'hôpital.

L'équipe mettra tout en œuvre afin de vous permettre de rester le plus proche possible de votre enfant. Vous pourrez participer aux soins et passer un moment avec votre bébé dès que vous le souhaitez.

L'hygiène : nous sommes tous concernés

La prévention des maladies nosocomiales concerne les patients, les soignants et les visiteurs.



À ce titre, il est indispensable de respecter les précautions d'hygiène et les règles de comportement mise en place par les professionnels. Nous vous invitons à vous laver les mains régulièrement et à utiliser une solution hydro-alcoolique.



La déclaration de naissance

La déclaration de naissance est obligatoire. Elle doit être effectuée dans les 5 jours qui suivent la naissance, ceci afin d'éviter les démarches juridiques complexes et onéreuses.

Un bureau d'état civil est installé au sein de l'établissement, au niveau 0 zone B en face de la cafétéria. La sage-femme de salles de naissance vous donnera un rendez-vous durant votre séjour pour faire la déclaration dans les meilleurs délais.

Pour la déclaration :

- reconnaissance anticipée
- livret de famille si vous êtes mariée
- carte d'identité ou passeport
- attestation de domicile



Après l'accouchement



Après un accouchement, de grandes modifications physiques et psychologiques ont lieu chez la maman. Voici quelques réponses aux questions que vous vous posez.



Les saignements

Selon les femmes, les saignements peuvent durer un mois, avec une abondance variable. Pendant un mois, il est fortement déconseillé de prendre des bains (en mer ou piscine) et également d'utiliser des tampons hygiéniques. Il est nécessaire d'attendre que le col de l'utérus se referme.

Changer régulièrement les protections hygiéniques et de bien se sécher après la douche quotidienne permet également d'éviter les infections.

La douleur

Des antidouleurs sont proposés à la sortie de la maternité. Il faut plusieurs mois pour que le corps retrouve son entrain.

Les points de suture

Les fils utilisés pour réaliser les points de suture sont résorbables. Ils s'éliminent tous seuls entre 10 jours et 3 semaines. Ils peuvent être retrouvés dans les protections hygiéniques ou dans les toilettes.

Le repos est très important après un accouchement.

La césarienne

Lors d'une césarienne, il est important de contrôler et de prendre soin de sa cicatrice. L'utilisation d'un écran total solaire est conseillée pendant 6 mois.

Si la cicatrice paraît anormale (rougeur, chaleur, douleur), il ne faut pas hésiter à consulter.

Le retour de couches

Sans contraception, la reprise du cycle menstruel se produit 30 à 40 jours après la naissance de bébé.

Il peut y avoir une ovulation avant le retour de couches ou pendant l'allaitement.



La contraception après accouchement

Plusieurs contraceptions peuvent être proposées :

- **La pilule micro-progestative**

Elle est à débiter 21 jours après l'accouchement, sans prendre en compte les saignements. Ce traitement n'est pas à interrompre, il doit être pris en continu et à heure fixe. En cas de rapports sexuels, la femme n'est pas protégée la première semaine de traitement.

- **L'implant**

Il peut être mis avant la sortie de la maternité. Il est placé au niveau du bras et efficace jusqu'à 3 ans. Il peut être retiré à tout moment.

- **Le stérilet - Dispositif Intra-Utérin (DIU)**

Il est possible de poser un stérilet à la visite post-natale. Le DIU peut être prescrit sur ordonnance à la maternité afin de l'avoir le jour du rendez-vous.

- **MAMA : Méthode d'Allaitement Maternel et d'Aménorrhée**

Seul un allaitement maternel exclusif dans des conditions bien précises sur une durée de 6 mois peuvent protéger d'une grossesse. Parlez-en à votre sage-femme. Plus d'infos sur : www.illfrance.org

- **Les préservatifs**

D'autres méthodes contraceptives vous sont proposées lors du rendez-vous post-natal comme la pilule oestro-progestative, le diaphragme, les spermicides... Le choix de la contraception est fait en fonction de les antécédents et de vos souhaits.



Le retour à la **Maison**



La sortie est autorisée après avis médical pour la maman et le bébé. Cette autorisation peut être donnée tous les jours (dimanche et jours fériés inclus).

En complément des conseils prodigués durant votre séjour, vous assisterez (seule ou accompagnée) à une rencontre organisée par l'équipe soignante. Des informations et des conseils vous seront donnés concernant la sortie et le retour à domicile.

L'accompagnement au retour à domicile : le Prado

Un programme d'accompagnement au retour à domicile peut vous être proposé par la caisse primaire d'assurance maladie sous certaines conditions médicales et/ou administratives.

Il permet à la maman et au bébé d'être suivis à domicile par une sage-femme libérale dans les jours qui suivent le retour à la maison. Si vous souhaitez une sortie précoce, il est nécessaire d'avoir pris contact avec une sage-femme libérale de votre choix pendant la grossesse, la liste est disponible sur le site Ameli.

Le prochain rendez-vous : la consultation post-natale

Une consultation du post-partum doit être faite dans les 6 à 8 semaines après la naissance.

Pour tout accouchement pathologique, cette visite doit être faite auprès d'un gynécologue (vous pouvez prendre rendez-vous avant la sortie de la maternité).

Pour tous les autres cas, la visite peut être faite par un médecin généraliste ou une sage-femme.



La rééducation du périnée

Le périnée est un ensemble de muscles qui va du coccyx/sacrum à l'os du pubis en avant. Il s'agit d'une sorte de hamac qui s'est relâché sous le poids du bébé et l'expulsion, mais aussi sous l'effet hormonal.

La rééducation du périnée est nécessaire pour éviter les incontinences, qui peuvent être les fuites d'urines, de gaz ou de selles. Toutes les femmes n'en ont pas besoin, le médecin ou la sage-femme évaluera sa nécessité ou non.

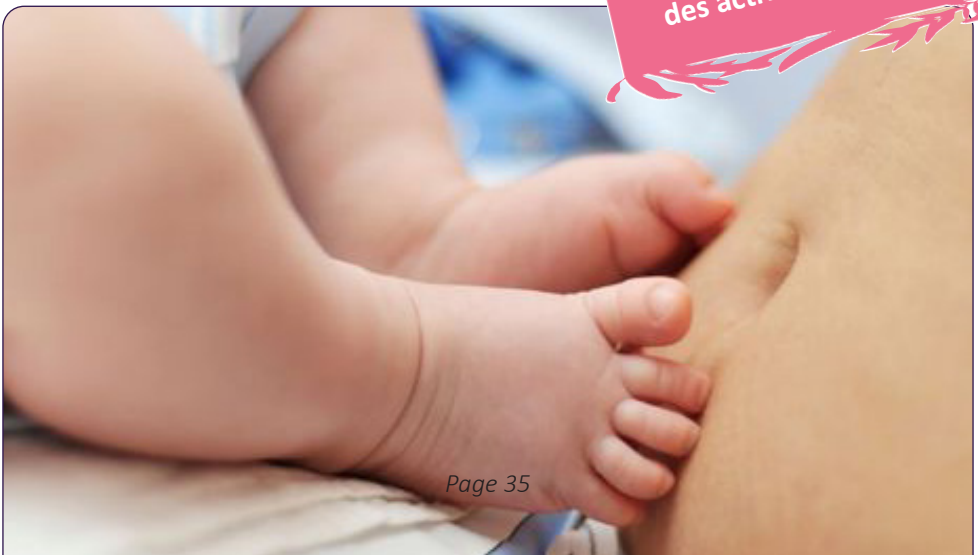
Cette rééducation peut être faite auprès d'une sage-femme ou d'un kinésithérapeute, à partir du premier mois du bébé.

Elle dure en moyenne 10 séances.

Si elle a été prescrite lors de votre consultation post-natale, la rééducation du périnée est également très fortement conseillée après un accouchement par césarienne.

En effet, le périnée a supporté le poids d'un bébé pendant 9 mois.

Il est important d'attendre la consultation post-natale pour reprendre des activités sportives.





La libido & les rapports sexuels

Une baisse de libido est normale les premiers temps et est différente pour chaque femme. Ainsi la reprise des rapports sexuels diffèrent également pour chaque couple. Il est important de s'écouter et d'écouter son corps.

Il est possible qu'une sècheresse vaginale survienne, n'hésitez pas à utiliser des lubrifiants.

Le baby-blues

Le baby-blues est fréquent autour du 3^{ème} jour : la grossesse, l'accouchement et le post-partum entraînent de grandes modifications psychologiques et physiques. Ne restez pas seule, parlez-en à votre entourage.

Au-delà de 15 jours de mal-être, il est fortement conseillé de consulter un professionnel : votre sage-femme libérale, votre gynécologue ou votre médecin traitant.

Des psychologues de la maternité peuvent vous aider : 03 84 98 33 00.



Alimenter votre bébé



Pour nourrir votre enfant, vous avez le choix entre le lait maternel et le lait infantile (ou artificiel).

L'allaitement

• La quantité de lait

Il est important de garder un nombre suffisant de tétées (8 à 12 par 24h) pour bien entretenir la lactation. Il faut surveiller le nombre de selles le 1^{er} mois (minimum 3 selles par 24h) et s'attendre à des urines abondantes.

Les suctions doivent être accompagnées de déglutitions.

Au-delà du 1^{er} mois, la fréquence des selles peut diminuer (une selle toutes les 48-72h) sans qu'il s'agisse d'une constipation.

• Une alimentation spécifique

Durant un allaitement, il est nécessaire d'opter pour une alimentation variée. L'alcool, les drogues et certains médicaments sont contre-indiqués.

• Travailler et allaiter

Reprendre le travail ne rime pas forcément avec l'arrêt de l'allaitement maternel. Il est possible de continuer un allaitement complet ou partiel.

Le code du travail autorise à prendre chaque jour une heure pour allaiter son enfant de moins d'un an ou de tirer son lait. Il est possible de recueillir et de conserver le lait maternel pour ensuite le donner à l'assistante maternelle ou à la crèche.



● Éviter la montée de lait

La montée laiteuse est une suite naturelle et normale de l'accouchement.

Si la maman ne souhaite pas allaiter, pour éviter la montée, elle peut porter un soutien-gorge adapté. Certaines mamans voient une amélioration avec l'application sur les seins de feuilles de choux ou encore avec de l'homéopathie. Si douleur, un traitement médicamenteux peut être proposé (paracétamol, anti-inflammatoires).

La durée de la montée de lait varie mais peut durer 1 semaine.

Donner le biberon

Si vous souhaitez donner le biberon à votre bébé, n'hésitez pas à prévoir le matériel nécessaire avant la naissance pour le retour à la maison : biberons, tétines, eau en bouteille et du lait. Le lait artificiel (ou infantile) peut être en poudre ou liquide.

La préparation des biberons vous sera expliquée lors de votre séjour, et rappelée lors de la rencontre organisée par l'équipe soignante avant le retour à domicile.

Durant votre séjour,
nous vous conseillerons
un lait artificiel.



Relais naissance

**SOYONS
PLUS FORTS
ENSEMBLE**

famille n.f.

1. Groupe de personnes, tous uniques, qui partagent un amour et soutien inconditionnel
2. Une bénédiction

*la vie
est
belle*



Le retour à la maison est souvent source d'inquiétudes. Afin de faire face aux difficultés rencontrées, vous pourrez nous appeler.

• Maternité - unité 1 : 03 84 98 23 95 • Maternité - unité 2 : 03 84 98 24 15
Une sage-femme du service vous répondra.

Associations pour l'allaitement

- **SEINBIOSE**

seinbiose.association@gmail.com
www.seinbiose.fr

- **LECHE LEAGUE** - 09 54 26 26 65
eva.humair@lllfrance.fr
<https://www.lllfrance.org>

Vous pouvez contacter également des professionnels extérieurs à la maternité si vous le souhaitez.

Associations pour le maternage

Massage et portage du nouveau-né

- **Les ateliers au cœur de bébé**
- **Eausmose**
- **Bébé nageurs**

Associations pour les bébés prématurés

- **Sos Préma**

<https://www.sosprema.com>

Associations d'aide à domicile

Pour le Territoire de Belfort

- **Aide Familiale Populaire** - 03 84 28 71 27

Pour le Doubs

- **Soli-cités Aide** - 03 81 31 81 31

Pour la Haute-Saône

- **Fédération ADMR** - 03 84 97 15 50

Protection Maternelle et Infantile

Vous pouvez contacter le centre de PMI de votre secteur. De nombreux professionnels y sont à votre écoute : puéricultrice, infirmière, sage-femme, psychologue, médecin, assistante socio-éducative, orthoptiste etc.





Hôpital Nord Franche-Comté

100 route de Moval - 90400 TRÉVENANS - 03 84 90 20 20

Conception & Photographies - C. Gally / Service Communication HNFC

Illustrations - Marine Lorente / Tirage - Service Reprographie HNFC - Septembre 2025

Suivez l'HNFC sur

