



# MATERNITÉ DE LA CIOTAT

CHAQUE FAMILLE EST UNIQUE,  
NOTRE ACCOMPAGNEMENT AUSSI.

# UN ACCOMPAGNEMENT TOUT AU LONG DE VOTRE GROSSESSE ET APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Votre maternité vous propose **pendant la grossesse** :

- ⇒ **Des consultations de suivi de grossesse et échographies prénatales** par des gynécologues ou des sages-femmes.
- ⇒ **L'Entretien Prénatal Précoce**
- ⇒ **Des séances de préparation à la naissance et à la parentalité** (théorie et pratique)
- ⇒ **Des séances d'Haptonomie pour la préparation à l'accouchement, en couple**, 10 séances individuelles
- ⇒ **Des séances de préparation à l'accouchement en piscine** à la Piscine Municipale
- ⇒ **Des séances d'Acupuncture** en consultation individuelle
- ⇒ **Un Soutien au sevrage tabagique** en consultation individuelle et/ou en groupe

Votre maternité vous propose **après la naissance** :

- \* Des consultations **pédiatriques**
- \* Des consultations de **suivi d'allaitement maternel** (*possibilité de rendez-vous anténatal en cas de pathologie*)
- \* Des consultations **de soutien à la parentalité** avec une psychologue
- \* **Des séances d'Acupuncture**, pour traiter une éventuelle baisse de la lactation, fatigue, douleurs, stress... entre autres...
- \* **Des consultations post-natales** avec des gynécologues ou des sages-femmes.

Votre maternité est en lien avec **le réseau de proximité en périnatalité de La Ciotat et de ses environs**.

## QUELQUES INFORMATIONS PRATIQUES

### ✧ **Prise de rendez-vous aux Consultations externes :**

**Rez-de-chaussée - 04 42 08 77 00 - du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30.**

*Consultations acupuncture / obstétrique avec gynécologue ou sage-femme / entretien prénatal précoce / haptonomie*

### ✧ **Secrétariat Maternité :**

**1<sup>er</sup> étage - 04 42 08 77 45 - du lundi au vendredi de 9h à 16h.**

*Préparation à la naissance et à la parentalité / Allaitement / Consultations avec la psychologue / Sevrage tabagique*

### ✧ **Site internet :** [www.ch-laciotat.fr](http://www.ch-laciotat.fr)

### ✧ **Facebook :** [www.facebook.com/CentreHospitalierLaCiotat](https://www.facebook.com/CentreHospitalierLaCiotat)

### ✧ **L'inscription à la Maternité** du Centre Hospitalier La Ciotat se réalise depuis le **site internet / Page « Maternité » / « Inscription à la Maternité ».**

### ✧ Vous pouvez également contacter **24H/24 une sage-femme** pour obtenir **un conseil sur votre grossesse ou votre nouveau-né, au 04 42 08 76 95 (salle de naissance).**

# VOTRE AGENDA

## PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ

En couple	<b>ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE</b>	
	dès la fin du 1 <sup>er</sup> trimestre de la grossesse, « ENTRETIEN DU DEBUT DE GROSSESSE »	RDV :
Collectif	<b>LES SÉANCES DE PRÉPARATION PAR LA SAGE-FEMME</b>	
	Dès le début du 7 <sup>ème</sup> mois, 2 séances « ATELIERS DE PRATIQUES CORPORELLES »	RDV 1 <sup>ère</sup> séance : RDV 2 <sup>ème</sup> séance :
	« LES RYTHMES, LES COMPETENCES ET L'ALIMENTATION DU NOUVEAU-NE »	RDV 3 <sup>ème</sup> séance :
	« PARTICIPER ACTIVEMENT A LA NAISSANCE DE VOTRE BEBE » : ◇ Le travail et l'accouchement LA VISITE DU SERVICE (SI LES CONDITIONS S'Y PRÉSENT)	RDV 4 <sup>ème</sup> séance :
	Avec l'accompagnant de votre choix, 2 séances « ATELIERS DE PRATIQUES CORPORELLES »	RDV 5 <sup>ème</sup> séance : RDV 6 <sup>ème</sup> séance :
	Futurs papas : « INVITATION A ETRE PERE »	RDV 7 <sup>ème</sup> séance :
Infos supplémentaires	<b>LES SÉANCES SUPPLÉMENTAIRES</b>	
	Séance d'information gratuite animée par une auxiliaire de puériculture « ALLAITER MON BEBE : POURQUOI PAS ? »	RDV 8 <sup>ème</sup> séance :
	L'accueil pédiatrique du nouveau né (animée par un <u>pédiatre</u> ), à partir du début du 7 <sup>ème</sup> mois. « LES 1 <sup>ERS</sup> JOURS DE VOTRE BEBE »	RDV :

NB : Tous les cours sont réalisés en respectant les gestes barrières (port du masque, lavage des mains avec la solution hydro alcoolique à l'entrée et à la sortie du cours, distanciation sociale et aération régulière des locaux).

# ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE

Madame, Monsieur, futurs parents,

Dans le cadre du plan de périnatalité et du rapport de la Commission des Mille 1<sup>ers</sup> jours de l'enfant, **un entretien individuel et/ou en couple avec une sage-femme**, est organisé afin de préparer, dans les meilleures conditions, la venue au monde de votre enfant.



**Cet entretien assure un lien entre le suivi médical de votre grossesse, les différents intervenants de notre équipe et les attentes bien spécifiques de votre famille.**

Il fait partie des « **PRÉPARATIONS À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ** » organisées à la maternité et **remboursées à 100% par la sécurité sociale.**

Nous vous invitons à contacter le secrétariat des consultations externes (rez-de-chaussée de l'établissement) au **début du 4<sup>ème</sup> mois** afin d'organiser le suivi de votre prise en charge.



# LES ATELIERS DE PRATIQUES CORPORELLES

4 séances vous sont proposées **dès le début du 7<sup>ème</sup> mois** :

## ATELIER N°1 :

- ✧ Connaissances des os du bassin et du périnée
- ✧ Attitude pour progresser ensemble
- ✧ Massage du corps avec matériel adapté (balles, ballons), afin de connaître les positions de grossesse qui peuvent aider à « porter » le bébé et aussi le guider

## Atelier N°2 :

- ✧ La respiration : savoir entraîner son souffle grâce à des outils jusqu'à expérimenter la parole et le son.

## Atelier N°3 :

- ✧ Apprendre à s'adapter à la contraction grâce au souffle et à ses positionnements
- ✧ Comment peut-on être soutenue, guidée par son accompagnant(e).

## Atelier N°4 :

- ✧ Se familiariser à l'effort de la poussée : positionnement et souffle, avec l'accompagnant.
- ✧ Echanges sur les jours suivant la naissance et contraception, sexualité...
- ✧ Le rôle de chacun sera abordé lors des échanges avec les futurs parents.

**Prise de Rendez-vous au secrétariat de la Maternité au 1<sup>er</sup> étage**

## LE TRAVAIL ET L'ACCOUCHEMENT

**A partir du 8<sup>ème</sup> mois**

Les sujets abordés sont les suivants :

- \* Présentation de la maternité
- \* Quand venir à la Maternité ?
- \* Le travail : que se passe-t-il ?
- \* Déroulement de l'accouchement
- \* Les suites en salle de naissance
- \* Votre séjour dans le service
- \* Visite du service (en fonction de l'activité)



## RYTHMES, COMPÉTENCES ET ALIMENTATION DU NOUVEAU-NÉ

- ✧ **Comprendre pourquoi les bébés pleurent...**
- ✧ **Qu'est-ce qui réveille un bébé ?**

Pour vous permettre d'identifier **vos ressources pour l'accompagner**.

Par un jeu de questions /réponses, en s'appuyant sur vos connaissances et en utilisant la dynamique du groupe, nous construisons une séance d'information adaptée à vos interrogations.

Cette séance fait partie des « **PRÉPARATIONS À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ** » organisées à la maternité et **remboursées à 100% par la sécurité sociale**.



## « INVITATION À ETRE PERE » avec Aurélien sage-femme

Du couple à la triangulation parents - enfant, nous avons eu envie d'ouvrir un espace qui soit propre aux pères, afin qu'ils nous fassent **partager leurs questionnements, leur expérience** pour découvrir ensemble le chemin de la paternité.



---

## L'ACCUEIL PÉDIATRIQUE DU NOUVEAU-NÉ

### LES PREMIERS JOURS DE VOTRE BÉBÉ

1 séance qui vous est proposée, est animée par 1 Pédiatre, **à partir du 7<sup>ème</sup> mois.**

Les sujets abordés sont les suivants :

- ⇒ Présentation de la maternité de La Ciotat
- ⇒ Rôle du pédiatre
- ⇒ Examen du nouveau né
- ⇒ Puériculture
- ⇒ Alimentation
- ⇒ Accouchement
- ⇒ Complications
- ⇒ Dépistages



---

## ALLAITER VOTRE BÉBÉ ? POURQUOI PAS.



- ❖ **Vous vous interrogez sur le choix de l'alimentation pour votre bébé ?**
- ❖ **Vous êtes curieux d'en savoir plus sur l'allaitement maternel ?**

Durant cette séance, nous parlons des bénéfices de l'allaitement maternel pour le bébé et sa maman afin que vous puissiez **choisir de façon éclairée.**

Nous abordons également :

*Comment savoir si votre bébé se nourrit bien ? Comment bien stimuler la lactation ? Comment allaiter en toutes circonstances ?*

**Cette séance est gracieusement offerte par le Centre Hospitalier La Ciotat.**

# « HAPTONOMIE » PRÉ & POST NATALE

*On peut maintenant faire en sorte que l'enfant qui va naître soit « connu » de ses parents.*

*Les parents apprendront à communiquer avec leur bébé, favoriser sa mobilisation et/ou sa « descente » ou son centrage dans le bassin lors de la naissance.*

*De son côté, bébé aura une perception réelle de ce qui l'entoure mais surtout de ses parents.*

**Une complicité prénatale se créera entre vous 3 !**

*Un enfant qui a été accompagné de façon affective par ses deux parents se comporte tout autrement et développe un sentiment de sécurité qui se traduit par une présence très particulière, un regard « éveillé » et d'une paisibilité surprenante.*

Il est souhaitable que l'accompagnement périnatal débute le plus tôt possible :  
**autour du 4<sup>ème</sup> mois (18 SA) et en tout état de cause, avant le 6<sup>ème</sup> mois (29 SA).**

Après la naissance, 3 rencontres avec le bébé et ses parents sont prévues.

**Les séances se réalisent TOUJOURS EN SÉANCES INDIVIDUELLES.**



## ORGANISATION DES SÉANCES D'HAPTONOMIE :

- ✧ **7 séances pendant la grossesse** (à débiter dès le 4<sup>ème</sup> mois)
- ✧ **3 séances avec bébé** (à 15 jours, 1 mois et pour ses 3 mois)

## COÛT DE LA PRISE EN CHARGE :

- ✧ 2 premières séances à 48 € non remboursées
- ✧ 5 séances suivantes à 100 % pris en charge
- ✧ 3 séances post-natales à 47 € non remboursées

**Prise de Rendez-vous ou annulation de la séance :**

**Consultations externes - Rez-de-chaussée : 04 42 08 77 00**



# PREPARATION À L'ACCOUCHEMENT EN PISCINE

Les cours sont dispensés par des sages-femmes du service.

**Respiration, relaxation et tonicité** sont pratiquées en milieu aquatique pour une meilleure gestion de sa grossesse et de son accouchement.

Ils ont lieu **TOUS LES MARDIS DE 12H À 13H15** à la piscine municipale de La Ciotat, **sauf pendant les vacances scolaires**.



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- ✧ **Le mardi à la piscine** : pour un 1<sup>er</sup> cours d'essai gratuit
- ✧ **Le port du bonnet** est **OBLIGATOIRE**, et **les lunettes** fortement **CONSEILLÉES**.

**Un certificat médical** est demandé pour la pratique des cours après le cours d'essai.

## TARIFS

La cotisation pour l'année est de 65€ ; l'assurance de 15€ étant comprise (non pris en charge par la sécurité sociale).

Tarifs modulables pour les femmes venant plus tard dans la grossesse : 5 € la séance.

## VOLET D'INSCRIPTION

(A retourner la piscine)

Nom et Prénom : .....

Date de Naissance : .....

Adresse :

.....  
.....

Téléphone : .....

Nom de votre gynécologue : .....

Date de l'inscription : .....

Signature :



# ACUPUNCTURE : TRAITEMENT DES TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES ET DE LA GROSSESSE

L'acupuncture est une branche de la médecine traditionnelle chinoise.

C'est une alternative très précieuse **pendant la grossesse** pour soulager les dysfonctionnements qui peuvent survenir (nausées, vomissements, douleurs musculaires, troubles du sommeil, stress...).

L'acupuncture peut également aider à tourner les bébés se présentant par le siège ou encore à préparer à l'accouchement.

L'acupuncture peut se révéler utile **après l'accouchement** : stimulation ou inhibition de la lactation, douleurs du périnée, fatigue, etc...



---

## SOUTIEN AU SEVRAGE TABAGIQUE

✧ **Une Sage-femme Tabacologue**, vous propose une consultation, une fois par mois, au sein de la maternité.

Seront abordés :

- \* **Des infos sur le tabac**
- \* **L'aide au sevrage**
- \* **La prescription de substituts**

*Prise de rendez-vous au secrétariat de la Maternité 1<sup>er</sup> étage.*

✧ Une **Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie « ELSA »** peut également vous aider, ainsi que votre entourage, à gérer votre consommation 1 fois par semaine.

**L'équipe est joignable au 04 42 08 75 98**  
*(Tous les jours de 9h à 16h, sauf le mercredi)*




# TROUSSEAU MATERNITÉ

Nous vous conseillons de prévoir 2 sacs : 1 pour la salle de naissance et 1 pour le séjour.

**Propositions : En salle de naissance, prévoyez...**

POUR VOUS :	POUR VOTRE BÉBÉ (QUELLE QUE SOIT LA SAISON) :
<ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Un paréo (ou une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise et que vous pouvez enlever facilement)</li><li>⇒ Une paire de tong ou chausson</li><li>⇒ Un brumisateur</li><li>⇒ Une culotte jetable filet (grande taille)</li><li>⇒ Si vous souhaitez écouter de la musique avec votre téléphone, prévoyez une base</li><li>⇒ Une huile de massage</li><li>⇒ Un maillot de bain pour vous et votre accompagnant si utilisation de la baignoire</li><li>⇒ Une boisson non gazeuse, non pulpeuse, compote</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Un body</li><li>⇒ Un pyjama</li><li>⇒ Une paire de chausson ou chaussette</li><li>⇒ Un bonnet</li><li>⇒ Une brassière chaude (gilet en laine ou polaire)</li></ul> <p>Lors de votre sortie de salle de naissance avec bébé, il vous sera proposé de poursuivre le peau à peau.</p>

**Propositions : Pour votre séjour, prévoyez...**

POUR VOUS :	POUR VOTRE BÉBÉ :
<ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Des pyjamas ou chemises de nuit (pratiques, ouvertes si vous allaitez)</li><li>⇒ Des culottes jetables en filet</li><li>⇒ Des serviettes hygiéniques spéciales nuit</li><li>⇒ Des vêtements confortables pour environ 3 à 5 jours</li><li>⇒ Votre trousse de toilette avec un savon doux pour votre hygiène intime / serviette de bain ...</li><li>⇒ 1 stylo / 1 carnet « Coucou me voilà »</li><li>⇒ 1 veilleuse (à pile de préférence)</li></ul> <p> N'oubliez pas <b>vos pièces d'identité</b> (livret de famille si vous en possédez déjà un) pour pouvoir déclarer votre enfant dans les 5 jours maximums qui suivent sa naissance et <b>une attestation de domicile aux 2 noms de moins de 3 mois</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Des vêtements (plusieurs changes) :</li><li>⇒ Des bodys</li><li>⇒ Des pyjamas</li><li>⇒ Des chaussettes / bonnet</li><li>⇒ 2 brassières chaudes</li><li>⇒ Des bavoirs</li><li>⇒ Une couverture chaude</li><li>⇒ Des serviettes de toilettes (au moins 2 capes de bain)</li><li>⇒ 1 savon spécial nouveau né (surgras ou huile lavante)</li><li>⇒ Des couches nouveau-né</li><li>⇒ Du liniment oléo calcaire</li><li>⇒ Un paquet de coton</li></ul>

## IL VOUS SERA PRÊTÉ ET MIS À DISPOSITION :

- ✧ 1 coussin d'allaitement
- ✧ 1 berceau
- ✧ 1 frigo disponible dans chaque chambre
- ✧ Un espace « café » (cafetière, micro-onde, bouilloire)



Présence  
Périnat

## LE RÉSEAU PRÉSENCE PÉRINAT'

*Réseau de proximité en périnatalité de La Ciotat et ses environs*

Le **Réseau Présence Périnat'** est une démarche volontaire des différents professionnels du secteur de La Ciotat (Maternité, CAF, CPAM, Conseil Général, associations...) de travailler conjointement pour **entourer les familles au mieux lors de l'arrivée d'un enfant, en fonction de leurs besoins.**

L'arrivée d'un enfant est toujours un bouleversement pour la vie familiale, que l'on devienne parent ou que l'on soit parent à nouveau.



Beaucoup de services et de professionnels existent, mais bien souvent l'information ne vous arrive pas ou vous arrive trop tard.

C'est pourquoi nous vous proposons de contacter la coordinatrice de ce Réseau, et d'autres professionnels :

**Le mardi matin de 9h à 12h au Centre Hospitalier La Ciotat  
(Au niveau des consultations de gynécologie et pédiatrie)**

**Vous pouvez également la contacter au 07 86 52 61 22**



# LA MATERNITÉ... ET APRÈS...

La Maternité de La Ciotat met également à votre disposition dans le service de **Maternité** (1<sup>er</sup> étage) :

## CONSULTATION AVEC UNE PSYCHOLOGUE

La Psychologue est à votre écoute au cours de votre grossesse, lors de votre séjour à la maternité, et après...

Elle peut vous recevoir : **Le lundi, le mercredi et le vendredi**  
**CONSULTATIONS SUR RDV : Mme Magali MERRIEN, Psychologue**

## CONSULTATION D'ALLAITEMENT

Cette consultation est tenue par une sage femme spécialisée en allaitement ou une consultante en lactation.

Elle a pour objet d'assurer un suivi en cas de difficultés, de répondre à vos interrogations en termes de nutrition, rythme et pleurs de votre bébé, de vous accompagner si vous avez des doutes.



*Prise de Rendez-vous au secrétariat de la Maternité au 1<sup>er</sup> étage*

---

## DES GROUPES DE SOUTIEN A L'ALLAITEMENT DE MÈRE À MÈRE

Ce sont des associations constituées de mères ayant l'expérience de l'allaitement maternel :

- ✧ **Allaitement 83**, basé à Toulon : [allaitement83@hotmail.com](mailto:allaitement83@hotmail.com)
- ✧ **Leache League** La Ciotat : Laurence 09 81 11 75 37
- ✧ **Allaitement Votre**, basé à Brignoles : 06 25 91 03 46
- ✧ **Bébé en conscience**, basé à St. Raphael : 06 11 16 28 05