



MATERNITÉ DE LA CIOTAT

Nos prestations

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**, à effectuer dès le 4^{ème} mois de grossesse
- ⇒ **Des séances de préparation à la naissance et à la parentalité** (théorie)
- ⇒ **Préparation : yoga prénatal**, en groupe
- ⇒ **Des séances de préparation à l'accouchement en piscine** à la Piscine Municipale
- ⇒ **Des séances d'Acupuncture** en consultation individuelle
- ⇒ **Un atelier d'information sur le portage bébé**

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

- * Des consultations **pédiatriques**
- * Un **atelier portage bébé** (SF et AP)
- * 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

✧ **Secrétariat Maternité :**

1^{er} étage - 04 42 08 77 45 - du lundi au vendredi de 9h à 16h.

Préparation à la naissance et à la parentalité / Consultations avec la psychologue

✧ **Site internet :** www.ch-laciotat.fr

✧ **Facebook :**

Page du Centre Hospitalier : www.facebook.com/CentreHospitalierLaCiotat

Page « Maternité Pierre PECHIKOFF »



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

✧ En cas d'urgence, 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	ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE	
	dès la fin du 1 ^{er} trimestre de la grossesse, « ENTRETIEN DU DEBUT DE GROSSESSE »	RDV :
Collectif	LES SÉANCES DE PRÉPARATION PAR LA SAGE-FEMME	
	« LES RYTHMES, LES COMPETENCES ET L'ALIMENTATION DU NOUVEAU-NE »	Le vendredi
	« PARTICIPER ACTIVEMENT A LA NAISSANCE DE VOTRE BEBE » : ◇ Le travail et l'accouchement	Le vendredi
	YOGA PRÉNATAL	Chaque jeudi
	Futurs papas : « INVITATION A ETRE PERE »	Le 1 ^{er} vendredi de chaque mois
	Séance d'information animée par une sage-femme « ALLAITER MON BEBE : POURQUOI PAS ? »	3 ^{ème} vendredi de chaque mois
	L'accueil pédiatrique du nouveau né (animée par un <u>pédiatre</u>), à partir du début du 7 ^{ème} mois. « LES 1 ^{ERS} JOURS DE VOTRE BEBE »	RDV :

Séances supplémentaires : Atelier portage bébé (en pré ou post-natal) / 20 € si seul(e) ou 30 € si en couple.

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 1000 premiers 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^{ème} mois** afin d'organiser le suivi de votre prise en charge.



LE TRAVAIL ET L'ACCOUCHEMENT

A partir du 8^{ème} 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



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.

➔ **1^{er} vendredi de chaque mois**



L'ACCUEIL PÉDIATRIQUE DU NOUVEAU-NÉ

LES PREMIERS JOURS DE VOTRE BÉBÉ

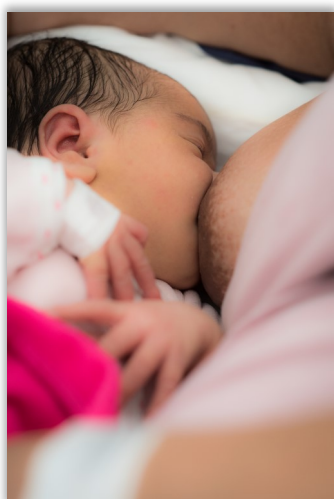
1 séance qui vous est proposée, est animée par 1 Pédiatre, **à partir du 7^{ème} mois.**

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 ?

→ **3^{ème} vendredi du mois, par une sage-femme**

ATELIER DE YOGA PRÉNATAL

Inscription par mail : helene.courselle@ch-laciotat.fr

→ **Chaque jeudi, de 12h à 13h**

Séance réalisée par Hélène, kinésithérapeute et Florence, sage-femme.

Atelier pris en charge par la Sécurité Sociale.



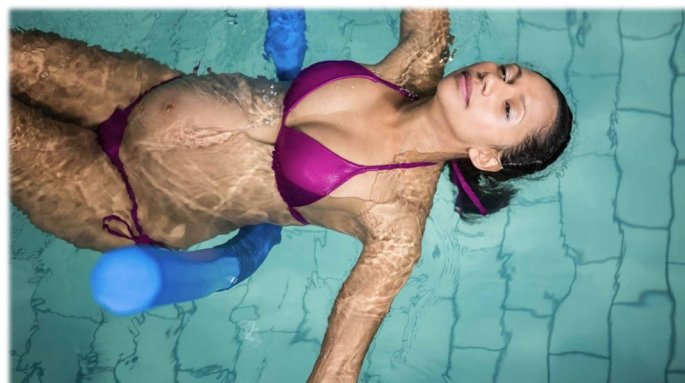


PREPARATION À L'ACCOUCHEMENT EN PISCINE

Les cours sont dispensés par des sages-femmes du service (Coline, Clara, Manon, Vérane).

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 VENDREDIS DE 12H À 13H** à la piscine municipale de La Ciotat, **sauf pendant les vacances scolaires**.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- ✧ **Le vendredi à la piscine**
- ✧ **Le port du bonnet** est **OBLIGATOIRE**, et **les lunettes** fortement **CONSEILLÉES**.
- ✧ **Inscription** par mail : maternite.piscine@gmail.com

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

TARIFS

70 € pour l'année ou 8 € la séance (assurance comprise).

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...



ATELIER DE PORTAGE BÉBÉ

Avant ou après la naissance

Atelier prénatal ou post natal, d'une durée de 2h, réalisé par Vérane, sage-femme et conseillère en portage certifiée par l'AFBP (Association Française de Portage des Bébé(s)).

→ **Tous les 3^{ème} lundis du mois / 9h30 à 11h30.**

- ✧ **Savoir porter son bébé à bras et en portage**
- ✧ **En connaître les bienfaits**
- ✧ **Comprendre les besoins de bébé**
- ✧ **Choisir son moyen de portage...**

Tarif unique : 20€ parent seul / 30€ en couple

Lieu : Maternité Pierre PECHIKOFF / 1^{er} étage, salle de préparation à la naissance

Inscription par mail obligatoire :

portagelaciotat@gmail.com

Places limitées



SOUTIEN AU SEVRAGE TABAGIQUE

L'Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie « ELSA »

- ✧ L'**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 :

- ⇒ Un paréo (ou une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise et que vous pouvez enlever facilement)
- ⇒ Une paire de tong ou chausson
- ⇒ Un brumisateur
- ⇒ Une culotte jetable filet (grande taille)
- ⇒ Si vous souhaitez écouter de la musique avec votre téléphone, prévoyez une base
- ⇒ Une huile de massage
- ⇒ Un maillot de bain pour vous et votre accompagnant si utilisation de la baignoire
- ⇒ Une boisson non gazeuse, non pulpeuse, compote

POUR VOTRE BÉBÉ (QUELLE QUE SOIT LA SAISON) :

- ⇒ Un body
- ⇒ Un pyjama
- ⇒ Une paire de chausson ou chaussette
- ⇒ Un bonnet
- ⇒ Une brassière chaude (gilet en laine ou polaire)

Lors de votre sortie de salle de naissance avec bébé, il vous sera proposé de poursuivre le peau à peau.

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

POUR VOUS :

- ⇒ Des pyjamas ou chemises de nuit (pratiques, ouvertes si vous allaitez)
- ⇒ Des culottes jetables en filet
- ⇒ Des serviettes hygiéniques spéciales nuit
- ⇒ Des vêtements confortables pour environ 3 à 5 jours
- ⇒ Votre trousse de toilette avec un savon doux pour votre hygiène intime / serviette de bain ...
- ⇒ 1 stylo / 1 carnet « Coucou me voilà »
- ⇒ 1 veilleuse (à pile de préférence)

 N'oubliez pas **vos pièces d'identité** (livret de famille si vous en possédez déjà un) pour pouvoir déclarer votre enfant dans les 5 jours maximums qui suivent sa naissance et **une attestation de domicile aux 2 noms de moins de 3 mois**

POUR VOTRE BÉBÉ :

- ⇒ Des vêtements (plusieurs changes) :
- ⇒ Des bodys
- ⇒ Des pyjamas
- ⇒ Des chaussettes / bonnet
- ⇒ 2 brassières chaudes
- ⇒ Des bavoirs
- ⇒ Une couverture chaude
- ⇒ Des serviettes de toilettes (au moins 2 capes de bain)
- ⇒ 1 savon spécial nouveau né (surgras ou huile lavante)
- ⇒ Des couches nouveau-né
- ⇒ Du liniment oléo calcaire
- ⇒ Un paquet de coton
- ⇒ Un thermomètre à bout souple
- ⇒ Une petite cuillère en silicone (uniquement si vous avez un projet d'allaitement maternel)

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)

LA MATERNITÉ... ET APRÈS...

La Maternité de La Ciotat met également à votre disposition dans le service de **Maternité** (1^{er} 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**



Prise de Rendez-vous au secrétariat de la Maternité au 1^{er} 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
- ✧ **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