

# Une histoire, un nouveau-né.

## Bienvenue au CHIV



Guide des informations utiles pour le suivi  
de votre grossesse et de l'arrivée de votre bébé



# Félicitations et bienvenue

---

Vous attendez un enfant et vous souhaitez accoucher à la maternité du Centre Hospitalier de Villeneuve-Saint-Georges Lucie et Raymond AUBRAC (CHIV).

Nous vous remercions de votre confiance et mettons à votre disposition ce livret d'accueil afin de vous informer au mieux.

Ce livret est conçu pour vous accompagner tout au long de la grossesse et vous préparer à accoucher dans des conditions sereines. Il vous informe également sur l'organisation du service.

L'équipe soignante sera à votre disposition pour vous guider tout au long de ces quelques mois à venir.

---

# Sommaire

---

## Vivre sa grossesse

- 1 Présentation de la maternité 4
- 2 Tableau chronologique de la grossesse 5
- 3 Suivi de votre grossesse 6
- 4 Le CHIV vous propose aussi 8
- 5 Les congés maternité et paternité 9
- 6 Hygiène de vie : quelques conseils 10
- 7 Au 8ème mois je prévois 12

## Votre accouchement

- 1 Quand venir à la maternité ? 13
- 2 La prise en charge de votre accouchement 14
- 3 Les indispensables de la valise 15
- 4 La déclaration de naissance 16-18

## Votre séjour au CHIV

- 1 Votre quotidien 19
- 2 Les chambres et les tarifs 20
- 3 Les visites 21
- 4 Les sorties 21

Retour à la maison 22 - 24

Infos utiles 25 - 29

## 1 Présentation de la maternité

Près de **3500 enfants** naissent chaque année au Centre Hospitalier de Villeneuve-Saint-Georges. Pour vous offrir un service public de soins de haut niveau, la maternité du centre hospitalier s'appuie sur des équipes compétentes et motivées prêtes à répondre à toutes vos questions.

La maternité du CHIV est une maternité de **niveau 2b**. Elle dispose d'une unité d'obstétrique et d'une unité de néonatalogie avec des lits de soins intensifs.

Nous prenons en charge des grossesses à risques modérés et des nouveau-nés prématurés à partir de 32 semaines d'aménorrhée.

L'**unité Kangourou** permet de maintenir le lien mère-enfant en évitant toute séparation lorsque votre enfant nécessite des soins renforcés.

Les équipes médicales et paramédicales sont à votre écoute.

### → Vous rencontrerez :

- des **médecins gynécologues-obstétriciens**, médecins spécialistes de la grossesse.
- des **sages-femmes** dont la mission est de vous accompagner tout au long de votre grossesse.
- des **anesthésistes** : médecin pouvant intervenir dans la prise en charge de la douleur lors de votre accouchement et en cas de césarienne.
- des **pédiatres** : médecin des enfants, il est présent dès les premiers jours de vie.
- des **infirmier(e)s** : qui vous accompagnent pendant votre séjour et dispensent les soins prescrits par les sages-femmes et les médecins.
- Des **auxiliaires de puéricultures** et **aides-soignant(e)s** qui collaborent avec l'infirmière et la sage-femme dans les soins quotidiens.

**A noter :** le personnel médical et paramédical est mixte. Votre prise en charge sera effectuée indifféremment par des hommes ou des femmes.

## 2 Tableau chronologique de la grossesse

Début	Nombre de semaines (à partir du 1er jour des dernières règles)	Suivi prénatal : échographie et consultation	
Suivi prénatal 1 fois par mois en ville par un(e) sage-femme libérale ou gynécologue ou médecin traitant			
3 <sup>ème</sup> MOIS	12 semaines aménorrhées	1 <sup>ère</sup> échographie	Déclaration de grossesse à la CPAM et la CAF avant le 4 <sup>ème</sup> mois
4 <sup>ème</sup> MOIS			EPP : entretien prénatal précoce fait à l'extérieur
5 <sup>ème</sup> MOIS	23 semaines aménorrhées	2 <sup>ème</sup> échographie	
6 <sup>ème</sup> MOIS			
7 <sup>ème</sup> MOIS		1 <sup>er</sup> rendez-vous au CHIV	
8 <sup>ème</sup> MOIS	32 semaines aménorrhées	3 <sup>ème</sup> échographie	<b>8<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> mois :</b> 7 séances de préparation à l'accouchement + prévoir SF pour le retour à la maison
9 <sup>ème</sup> MOIS	32 semaines aménorrhées 41 semaines aménorrhées	Consultation d'anesthésie obligatoire Consultation de terme	
<b>Si terme dépassé</b>	Surveillance jusqu'à 41 sa et 6 jours +/- Déclenchement	Puis surveillance tous les 2 jours aux explorations fonctionnelles	Téléphoner la veille de votre terme : <b>01 43 86 20 00</b> <b>Poste : 25 94</b>

Suivi en ville

Suivi au CHIV

### 3 Suivi de votre Grossesse

→ Les consultations sont assurées par des médecins ou des sages-femmes

- En cas d'antécédents pouvant retentir sur la grossesse, vous pourrez être suivie en consultation prénatale dès le début de la grossesse.
- Si votre grossesse se déroule normalement vous serez suivie en ville jusqu'au 6ème mois par votre gynécologue, un(e) sage-femme libéral(e) ou votre médecin traitant.
- A partir du 7ème mois, vous serez suivie à la maternité.

→ Pour chacune de vos consultations vous devez apporter :

- Une pièce d'identité.
- Votre carte de sécurité sociale (carte vitale) et votre attestation.
- Une photocopie de tous les résultats d'examens biologiques et les échographies déjà réalisées pour cette grossesse ainsi que tout document médical utile en votre possession (courrier médecin, compte-rendu d'hospitalisation...)

#### Pour prendre rendez-vous :

**Secrétariat et consultation :** 01 43 86 22 32  
sec.cons-gyn-obst@chiv.fr

Le service d'échographie peut vous recevoir tout au long de la grossesse pour les examens obligatoires. Cependant, les échographies de premier et deuxième trimestre se font habituellement en ville en rapport avec votre suivi.

Si vous n'avez pas votre RDV d'échographie du 3ème trimestre, elle peut vous être prescrite à la maternité.

#### Rappel :

- les enfants ne sont pas acceptés en salle de consultation et d'échographie.
- les consultations et les échographies prénatales doivent respecter l'intimité des patientes.
- seuls les conjoints et les adultes accompagnants les mineurs sont admis avec l'accord du consultant.



La consultation d'anesthésie est obligatoire. Vous rencontrerez un médecin anesthésiste de la maternité autour du 8ème mois.

Même si vous avez fait le choix d'accoucher sans péridurale, cette consultation est l'occasion de poser toutes vos questions.

L'entretien prénatal précoce individuel peut être effectué à partir du 4ème mois et ce tout au long de la grossesse. C'est un moment d'échange privilégié avec une sage-femme sans examen médical.

Il s'agit d'un échange d'informations pour évoquer vos difficultés psychologiques, matérielles, sociales et familiales.

C'est l'occasion de cerner d'éventuels problèmes et tenter d'y répondre ou d'orienter vers des structures ou organismes spécialisés.

#### → Le projet de naissance

C'est une liste de souhaits des parents concernant l'accouchement.

Il s'agit d'exprimer vos envies au sujet de la venue au monde de votre bébé.

C'est un document écrit qui sert de base de discussion entre le couple et l'équipe afin de répondre au mieux à vos attentes dans le respect des recommandations médicales.

## 4 Le CHIV vous propose aussi

### → Acupuncture

Des consultations d'acupuncture pour soulager les petits maux de la grossesse (lombalgies, insomnies, nausées, angoisse...)

**RDV au 01 43 86 22 32**

### → Une sage-femme tabacologue

Une aide dans votre projet de sevrage tabagique.

**RDV au 01 43 86 22 32**

### → Un ostéopathe

Pour soulager certaines douleurs au dos ou au bassin.

**RDV au 01 43 86 22 32**

### → Un psychologue

Sur votre demande ou sur proposition du consultant.

**RDV au 01 77 79 82 63** (messagerie)

### → Une conseillère conjugale et familiale

Des entretiens pour discuter des relations familiales ou de couple dans le contexte de la grossesse.

**alice.collet@chiv.fr**

### → Une assistante sociale

Disponible pour faciliter vos démarches administratives.

**RDV au 01 43 86 20 44**

### → La consultation de la Protection Maternelle et Infantile

Une sage-femme du Conseil Départemental du Val-de-Marne est rattachée au CHIV et assure des consultations de PMI au sein de notre service.

### → Des cours de préparation à l'accouchement

Dispensés par une sage-femme libérale attachée à la maternité. A discuter dès l'ouverture du dossier car les places sont limitées.

Vous pouvez également faire appel à une sage-femme libérale de votre choix à l'extérieur de l'hôpital.

Les 7 séances sont orientées par thèmes : quand se rendre à la maternité, l'allaitement, le retour à la maison, le jour de l'accouchement etc...

Ces cours sont pris en charge par la sécurité sociale.

Il existe d'autres types de préparation réalisables à l'extérieur de la maternité : séances de yoga, d'haptonomie ou préparation en piscine selon vos envies (non pris en charge par la sécurité sociale).



## 5 Les congés maternité et paternité

Votre situation familiale et mon type de grossesse	Durée du congé prénatal	Durée du congé postnatal	Durée totale
<i>J'attends 1 enfant et j'ai moins de 2 enfants à charge à la maison.</i>	6 semaines	10 semaines	16 semaines
<i>J'attends 1 enfant et j'ai au moins 2 enfants à charge à la maison.</i>	8 semaines	18 semaines	26 semaines
<i>J'attends des jumeaux</i>	12 semaines	22 semaines	34 semaines

Il est possible de reporter des jours de congés prénatal sur votre congé postnatal dans la limite de 3 semaines avec l'accord du médecin ou la sage-femme qui vous suit.

Le certificat délivré est à envoyer à la Caisse d'Assurance Maladie au plus tard un jour avant la date initiale prévue de mon congé.

Le congé paternité et d'accueil de l'enfant est accordé au père de l'enfant quelle que soit la situation familiale (mariage, PACS, union libre, divorce).

Ce congé est de 25 jours fractionnables et doit être pris dans les 6 mois suivant la naissance de l'enfant.

La demande est à adresser à l'employeur par lettre recommandée avec accusé de réception un mois avant le début du congé paternité.

Si j'accouche :

- avant la date prévue mon congé postnatal est inchangé.
- après la date prévue mon congé est reporté d'autant.

## 6 Hygiène de vie : quelques conseils

Manger équilibré c'est :

- **5 fruits et légumes** par jour.
- des **féculents** à chaque repas selon votre appétit.
- des **produits laitiers** 3 fois par jour.
- des **protéines** 2 fois/jour : viandes, poisson.
- **limiter les sucres rapides** : gâteaux, chocolat, glaces, bonbons...

La grossesse nécessite des besoins en fer particuliers. Une prescription en complément en fer peut vous être faite.

Cependant l'alimentation courante peut contribuer à améliorer votre taux de fer dans le sang.

Si vous êtes anémiée, il est recommandé de consommer régulièrement de la viande (bœuf, dinde, veau...) des céréales, des légumes secs (lentilles, pois cassés, haricots blancs...) et fruits secs (abricot, raisins, noisettes, amandes...)



L'alimentation au cours de la grossesse doit être variée et équilibrée.  
La prise de poids moyenne est de 12 kg.

### Je continue de bouger !

Si mon état le permet, une activité physique est conseillée : marche, natation (mais j'évite les sports traumatiques ou à risques de chutes).

## → Tabac, alcool drogue et médicaments :

Il est souhaitable de mettre en œuvre toutes les mesures possibles pour éviter le tabagisme maternel mais ce n'est pas toujours facile. Alcool et drogue sont dangereux pour le développement de votre enfant.

Il est fortement déconseillé d'en consommer pendant la grossesse même en faible quantité. Vous pouvez en parler au médecin ou à une sage-femme qui vous orientera si nécessaire sur des consultations d'addictologie.

## Les précautions à prendre :

### → Contre la listériose, évitez :

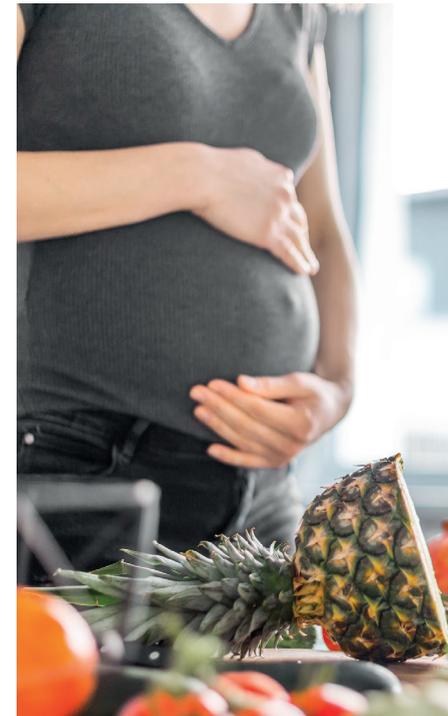
- les fromages à pâtes molles, à croûte fleurie (type camembert, brie), à croûte lavée (type munster ou pont l'évêque) et tous les fromages au lait cru.
- les poissons fumés.
- les charcuteries.

### → Contre la toxoplasmose :

- manger la viande bien cuite ou préalablement surgelée.
- laver soigneusement les fruits et légumes et des herbes aromatiques afin d'enlever tous les résidus de terre.
- ne pas s'occuper de la litière du chat.
- jardiner avec des gants.

### → Contre la salmonellose :

- manger viandes et œufs bien cuits.
- nettoyer régulièrement votre frigidaire.



### Je retiens les bons gestes :

Se laver les mains régulièrement.  
Laver soigneusement les fruits et les légumes.  
Bien cuire les aliments.

## 7 Au 8ème mois je prévois :



Le retour à la maison est possible dès le deuxième jour après accord du pédiatre et sous réserve qu'une sage-femme libérale passe dès le lendemain de la sortie.

La durée moyenne de séjour à la maternité est de 2 à 3 jours pour un accouchement par voie basse et 3 à 4 jours pour une césarienne, sans compter le jour de l'accouchement.

Il est important d'anticiper au mieux le retour à la maison :

- prévoir la personne qui viendra vous chercher à la sortie avec mon bébé, le matériel nécessaire pour le transport. S'organiser pour que la sortie se fasse avant 14h.
- avoir les coordonnées d'une sage-femme libérale (peut être déjà vue pendant la grossesse) pour venir vous voir à la maison dès votre sortie afin d'assurer votre suivi et celui de votre enfant et répondre à vos questions. Cette consultation est prise en charge à 100% par la sécurité sociale jusqu'au 12ème jour après l'accouchement.
- avoir les coordonnées d'un pédiatre ou d'un médecin généraliste qui verra mon enfant dans les 8 à 10 jours après la naissance pour une première consultation.
- prendre contact avec la PMI près de chez moi pour peser mon enfant si nécessaire ou pour rencontrer une puéricultrice afin de répondre à mes questions.

### Coordonnées :

[www.sages-femmes-idf.fr](http://www.sages-femmes-idf.fr)  
[www.ordresages-femmes.fr](http://www.ordresages-femmes.fr)  
[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)  
La PMI de votre secteur.

# ••••• Votre accouchement •••••

## 1 Quand venir à la maternité ?

→ Si vous perdez les eaux ou du sang :

**immédiatement**, quels que soient le jour et l'heure, même en l'absence de contractions.

→ Si vous sentez moins votre bébé bouger.

→ Si vous avez de la fièvre (>38°)

→ Si vous avez des contractions :

- toutes les 5 minutes depuis 2 heures pour un 1er accouchement ou régulièrement depuis 1 heure.
- si vous avez déjà accouché.

→ Si vous avez une inquiétude.

Le service des urgences situé au **4ème étage** vous reçoit **24h/24h** et **7j/7** et répond à vos questions au **01 43 86 21 53**

→ Vous serez reçu par :

- 4 sages-femmes de garde
- 1 anesthésiste
- 1 obstétricien(ne)
- 1 infirmière
- 2 auxiliaires ou aide-soignante



## 2 La prise en charge de votre accouchement

Le 2ème parent est le bienvenu en salle de naissance. En son absence, une personne de votre choix pourra être présente.

Certaines règles d'hygiène devront être respectées.

A votre arrivée pour accoucher, vous serez reçue et prise en charge par une sage-femme qui déterminera si vous êtes en travail ou pas.

En fonction de votre avancée dans le travail, une sage-femme pourra appeler l'anesthésiste pour effectuer une analgésie péridurale si vous le souhaitez.

La durée du travail peut être longue, n'hésitez pas à nous solliciter pour comprendre le déroulement du travail.

Si tout se passe bien pour vous et votre bébé vous accoucherez avec une sage-femme qui sera assistée d'une auxiliaire de puériculture ou d'une aide-soignante ou d'une infirmière.

Après l'accouchement, vous resterez avec votre bébé sous surveillance au minimum pendant 2 heures en salle de naissance. Ce temps privilégié sera l'occasion de faire du peau à peau avec votre bébé. Ce premier contact favorisera l'allaitement si vous le souhaitez. Et si vous ne pouvez pas en cas de césarienne, le 2ème parent pourra le faire.

N'hésitez pas à vous exprimer, nous respectons votre point de vue.



## 3 Les indispensables de la valise

### Pour l'accouchement :

#### Pour vous et votre accompagnant :

- un brumisateur
- des livres, magazines
- un appareil photo (sous votre responsabilité)
- un téléphone
- de la monnaie pour la machine à café et collation pour le conjoint
- un peu de musique si vous le souhaitez (enceinte portable)

#### Pour votre bébé :

- un body
- un pyjama
- une brassière
- une paire de chaussette
- une turbulette

### Pour le séjour :

#### Pour vous :

- des culottes jetables
- des serviettes hygiéniques grande taille ou de nuit
- vos affaires de toilette
- des chemises de nuit ou pyjama
- des chaussons
- si vous allaitez un soutien gorge d'allaitement, des chemises ou pyjamas qui s'ouvrent devant
- un coussin d'allaitement le cas échéant
- des bas de contention en cas de césarienne

#### Pour votre bébé :

- 4 à 6 bodies
- 5 pyjamas
- un bonnet
- des serviettes de toilette
- une turbulette
- des couches de taille 1 (2 à 5 kg)
- un thermomètre

#### Attention :

Une seule personne peut vous accompagner tout au long du travail de préférence le père ou si cela n'est pas possible toute personne de votre choix. Il ne sera permis aucun changement au cours du travail en salle de naissance.

En cas de césarienne, votre accompagnant peut être présent sous réserve de l'acceptation de l'obstétricien et de l'anesthésiste et en fonction du degré d'urgence.

## 4 La déclaration de naissance

### Quand ?

- La déclaration de naissance est obligatoire dans un délai de **5 jours maximum** après l'accouchement sans compter le jour de la naissance au bureau de l'état civil de la **mairie de Villeneuve-Saint-Georges**.
- La déclaration peut être faite par la personne de votre choix.
- La mairie vous délivrera alors les actes et extraits d'actes de naissance.

### Où ?

#### Mairie de Villeneuve-Saint-Georges

Service état civil  
Place Pierre Sémard  
94190 Villeneuve-Saint-Georges  
Tel : 01 43 86 38 00  
[www.villeneuve-saint-georges.fr](http://www.villeneuve-saint-georges.fr)



### Délai déclaration de naissance

Si vous accouchez	A partir de :	Jusqu'au :
Lundi	Mardi après-midi	Samedi
Mardi	Mercredi après-midi	Lundi
Mercredi	Jeudi après-midi	Lundi
Jeudi	Vendredi après-midi	Mardi
Vendredi	Lundi après-midi	Mercredi
Samedi	Lundi après-midi	Jeudi
Dimanche	Lundi après-midi	Vendredi



### Horaire d'ouverture de la mairie

Lundi	9h - 12h30	13h30 - 17h15
Mardi	9h - 12h30	13h30 - 17h15
Mercredi	9h - 12h30	13h30 - 17h15
Jeudi	Fermé	13h30 - 17h15
Vendredi	9h - 12h30	13h30 - 17h
Samedi	Fermé	Fermé
Dimanche	Fermé	Fermé



# ••••• Votre séjour au CHIV •••••

## → Comment ?

Nous transmettons à la mairie l'extrait du registre des naissances.

Vous devez vous munir les documents suivants :

- pièce d'identité de la maman
- pièce d'identité du père ou du déclarant
- livret de famille si vous en possédez un
- si vous n'êtes pas mariés : de la reconnaissance anticipée (si elle a été faite avant la naissance), sinon il faudra impérativement un justificatif de domicile du père ou du déclarant de moins de 3 mois.

## → Remarque :

Pendant votre séjour votre enfant portera le nom sous lequel vous êtes enregistrée aux admissions de l'hôpital.

## → Autres cas :

- si l'un des parents ou les parents non mariés souhaitent effectuer une reconnaissance anticipée : adressez-vous à la mairie de votre domicile avant la naissance.
- si les parents (mariés ou non) souhaitent donner leur 2 noms de famille à l'enfant ou le nom de la mère : apporter impérativement à la mairie dans un délai de 5 jours après la naissance une déclaration conjointe de choix de nom (disponible en mairie)
- si les parents étrangers souhaitent donner à leur enfant un nom partiellement ou totalement différent des leurs : contacter le consulat d'origine avant la naissance, pour obtenir un certificat de coutume et l'apporter impérativement à la mairie dans un délai de 5 jours, accompagné d'une déclaration conjointe de choix du nom dument remplie datée et signée par les 2 parents.

### Attention :

Si votre enfant est né en dehors de l'hôpital, la déclaration se fait à la mairie du lieu de naissance.

Un(e) sage-femme vous remettra le certificat de naissance établi par un médecin du SAMU où est indiquée la commune de naissance.

## 1 Votre quotidien

Vos soins seront effectués de préférence le matin sauf impératif de l'équipe soignante.

Durant votre séjour, vous serez prise en charge quotidiennement par une sage-femme, une infirmière, une auxiliaire de puériculture ou une aide-soignante.

La durée de votre séjour est variable et dépend du mode d'accouchement, de votre santé et celle du bébé.

La durée moyenne du séjour à la maternité est de 2 à 3 jours pour un accouchement par voie basse et de 3 à 4 jours pour une césarienne.

Pour votre confort, vous pouvez apporter une lumière tamisée ou votre oreiller.

### Horaires des repas :



**Petit-déjeuner :** 7h30 / 8h

**Déjeuner :** 12h / 12h30

**Dîner :** 19h





## 2 Les chambres et les tarifs

La maternité comprend **54 lits**.

Si vous avez une couverture sociale et à condition d'avoir déclaré votre grossesse votre hospitalisation et votre accouchement sont pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie et à partir du 6ème mois.

Avant le 6ème mois : 80% sont pris en charge par l'Assurance Maladie et 20% restant par votre mutuelle ou sinon restant à votre charge.

Des tablettes permettant l'accès aux chaînes télévisées sont à disposition dans chaque chambre. Cet accès est payant (service télévision au niveau des admissions au rez-de-chaussée).

Si vous n'êtes pas assurée sociale : vous devez régler la totalité du séjour. L'équipe soignante peut vous mettre en relation avec une assistante sociale.

Vous pouvez bénéficier d'une chambre seule sur votre demande. Le tarif de la chambre seule s'élève à 40€ par jour d'hospitalisation.

Pour en bénéficier vous devez avoir rempli lors de votre inscription une demande de chambre individuelle à remettre aux admissions au RDC accompagnée de votre carte de mutuelle. En effet, de nombreuses mutuelles prennent en charge cette facturation.

Les chambres individuelles sont attribuées selon les disponibilités et en fonction des priorités médicales.

### Remarque :

Un lit accompagnant est possible selon les disponibilités et en fonction des priorités médicales.  
Tarif : 15€ par jour avec petit-déjeuner.

## 3 Les visites

Les visites sont autorisées tous les jours pour la famille et les amis. Le second parent n'a pas de restriction d'horaires. Il peut venir dès le matin afin de participer aux soins de son enfant.

Les frères et sœurs des nouveau-nés sont les seuls enfants admis dans le service pendant les horaires de visites s'ils ne sont pas malades.

En cas de visite de l'équipe soignante il sera demandé à vos visiteurs de quitter la chambre le temps des soins afin de préserver votre intimité.

Dans un contexte épidémique sérieux, le service peut être amené à modifier les horaires ou même suspendre les visites.

Dans ce cas, seul le conjoint est autorisé dans l'établissement et les enfants sont interdits (y compris les frères et sœurs).

Nous comptons sur votre compréhension pour le respect de ces règles et la sécurité de tous.

## 4 La sortie

La chambre doit être libérée avant 12h (sauf indication médicale donnée par l'équipe soignante). Merci d'anticiper au maximum votre organisation personnelle pour le respect de cet horaire.

Si vous souhaitez sortir tôt dans la matinée, n'hésitez pas à le demander à l'équipe soignante qui vous dira si cela est possible en fonction de votre situation médicale et celle de votre enfant.

Veillez ne pas quitter le service si vous n'avez pas les documents nécessaires à votre sortie remis par la sage-femme (lettre de liaison à la sortie / compte-rendu d'hospitalisation, ordonnances, carnet de santé du bébé, bon de sortie...).

Le bon de sortie remis par le(a) sage-femme ou l'infirmier(e) est à déposer au service des admissions ou dans leur boîte aux lettres en cas de fermeture de ce service.



### Horaires de visite :

de 13h à 20h

# Retour à la maison

La durée moyenne d'un séjour est de trois jours pour un accouchement et de quatre jours pour une césarienne. Une sortie anticipée, 48h après l'accouchement est possible sur décision médicale.

Par ailleurs, en fonction de votre durée de séjour et/ou de votre état de santé et de celui de votre nouveau-né, un suivi personnalisé peut vous être proposé, soit dans le cadre du PRADO (Programme d'accompagnement de retour à domicile) ou dans le cadre de l'HAD (hospitalisation à domicile).



Il est important d'anticiper au mieux le retour à la maison afin d'être la plus sereine possible et que tout se passe dans les meilleures conditions.

**Dès le début de votre grossesse nous vous conseillons de vous mettre en relation avec une sage-femme libérale** qui viendra à la maison dès le lendemain de la sortie. Vous communiquerez le nom de cette sage-femme à l'équipe.

#### Coordonnées :

- [www.sages-femmes-idf.fr](http://www.sages-femmes-idf.fr)
- [www.ordresages-femmes.fr](http://www.ordresages-femmes.fr)
- [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- La PMI de votre secteur.

Les modalités de votre retour à la maison seront décidées par l'équipe médicale en fonction de votre état de santé et de celui de votre enfant (PRADO, HAD, sage-femme libérale...).

Pour le retour vous prévoyez la personne qui sera disponible pour venir vous chercher avant 12h munie du matériel nécessaire pour le transport.

Si vous vous sentez épuisée, n'hésitez pas à vous faire aider, à confier votre enfant même quelques heures afin de vous reposer. Il est normal de se sentir fatiguée et débordée après la naissance de votre nouveau-né.

Si cela perdure ou si vous vous sentez en difficulté (tristesse, irritabilité, pleurs fréquents...) les professionnels sont à votre écoute et peuvent vous aider (PMI de votre secteur, sage-femme, psychologue...)

#### → La consultation postnatale :

Elle doit se faire dans les 6 à 8 semaines après l'accouchement auprès d'une sage-femme, d'un gynécologue ou de votre médecin traitant.

Elle sert à faire le point avec vous sur l'accouchement, savoir comment vous allez et revoir la contraception.

#### → La rééducation périnéale :

10 séances vous seront prescrites à la sortie de la maternité.

Elles sont à faire 2 à 3 mois après l'accouchement chez une sage-femme ou un kinésithérapeute.

#### → La consultation avec le pédiatre :

Il est conseillé de consulter un pédiatre dans les 8 à 10 jours après la naissance. Une consultation est ensuite recommandée tous les mois chez le médecin traitant, le pédiatre ou la PMI.





## Personne de confiance

Si vous êtes majeure, la loi vous donne la possibilité de désigner une personne de confiance. Vous la choisissez librement (famille, amis...) et vous avez toute confiance en elle.

Si votre état de santé ne vous permet pas de faire connaître vos souhaits, l'équipe soignante consultera la personne de confiance pour connaître vos volontés. Il vous sera demandé de remplir impérativement un formulaire dès le 1er rendez-vous signé par vous et la personne de votre choix.

## Respect et confidentialité

Aucune information ne sera transmise à votre entourage sur votre état de santé, à moins que vous n'ayez désigné une personne de confiance.

Par ailleurs, tout le personnel du CHIV est tenu au secret professionnel. Enfin, aucune information médicale ne sera délivrée par téléphone.

## Respect de l'anonymat

Vous pouvez demander que votre présence à l'hôpital ne soit pas divulguée.

Parlez-en aux personnels des admissions, aux cadres de santé et à l'équipe soignante.

## Nous joindre :

**Le secrétariat est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 16h.**  
**Pour toute consultation, merci de vous présenter 30mn en avance**  
 afin de vous enregistrer administrativement.

<b>Le standard de l'hôpital</b>	01 43 86 20 00
<b>URGENCES maternité-salle de naissances</b>	01 43 86 21 53
<b>Hospitalisation grossesse pathologique</b>	01 43 86 29 27
<b>Les suites de couches : 3ème étage 2ème étage</b>	01 43 86 21 55 01 43 86 23 95
<b>Prise de rendez-vous en consultation</b>	01 43 86 22 32
<b>Explorations fonctionnelles</b>	standard + poste 25 94
<b>Assistante sociale</b>	01 43 86 20 44
<b>Psychologue</b>	01 77 79 82 63





## Des questions sur...

Les relations amoureuses    La famille    La maternité, la paternité    Le deuil

L'éducation et la prévention être parent    La puberté, la contraception et les IST-VIH    L'enfance l'adolescence

Le désir    L'accouchement    Le couple    La sexualité    Un projet d'enfant

L'arrivée de bébé et le fait de devenir parent    Une interruption de grossesse (volontaire ou médicale)    Une séparation, un divorce

Une grossesse difficile ou non prévue    Les relations amoureuses et affectives    Le dialogue entre parents et enfants-ados

Les violences conjugales, les violences sexuelles, dans la famille ou au travail

## Besoin d'informations, d'écoute et d'échange...

Entretiens gratuits et confidentiels en individuel, couple, famille

Contactez le **01 43 86 20 00** puis demander le **28 96**

Mme Alice COLLET  
[alice.collet@chiv.fr](mailto:alice.collet@chiv.fr)

Conseillère conjugale et familiale du Conseil Départemental Val-de-Marne au Pôle Femme-Enfant **niveau -1**  
Présente du **lundi au vendredi** (sauf mercredi matin)

## ... Parler pour Comprendre

Rétablir le dialogue    Incompréhension    Mal-être    Conflits

Clarifier, faire évoluer une situation    Orienter    Réfléchir pour prendre une décision    Disputes

## Stationner à l'hôpital :

Afin de fluidifier et de sécuriser le site, l'hôpital a pris la décision de rendre payant les parkings pour les usagers

Une zone de stationnement à durée limitée a été définie près de l'entrée des urgences (dépose minute) avec un gratuité pour les 45 premières minutes puis un tarif de 1€/15 min.

Près de 350 places sont disponibles pour les patients consultants ou visiteurs. Ces parkings sont payants aux tarifs suivants : la 1ère heure gratuite puis 50 centimes les 15 minutes avec un plafonnement limité à 9,90€.

### ➔ Accès véhicule :

 28 Avenue de la République  
91560 Crosnes

### ➔ Adresse administrative :

 40 Allée de la source  
91495 Villeneuve-Saint-Georges  
Cedex

Un bus fait la navette toutes les demi-heures entre la gare RER de Villeneuve-Saint-Georges et le centre hospitalier : ligne N, E et Intervals





[www.hopitaux-confluence.fr](http://www.hopitaux-confluence.fr)



[www.chiv.fr](http://www.chiv.fr)

## CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL DE VILLENEUVE-SAINT-GEORGES

40 Allée de la Source  
94190 Villeneuve-Saint-Georges  
Accès véhicules : 28 Avenue de la République,  
91560 Crosne

