

LA NAISSANCE DE MON ENFANT

Brochure d'information



LA NAISSANCE DE VOTRE ENFANT

Chers parents,

Vous avez le projet d'accoucher dans notre maternité et il nous tient à cœur de vous fournir le plus d'informations possible afin de rendre votre séjour parmi nous agréable et serein. Dans cette brochure, vous trouverez les différents services que nous proposons et quelques conseils et informations concernant votre grossesse, la naissance de votre enfant et votre retour à domicile.

Notre équipe se compose de sages-femmes, d'infirmières pédiatriques, de médecins gynécologues, de pédiatres et d'anesthésistes. Nous travaillons en étroite collaboration afin de vous permettre de vivre votre accouchement en toute sécurité.

Notre service se situe au premier étage du Centre Hospitalier du Nord (CHdN) à Ettelbruck et compte 18 lits d'hospitalisation. Nos quatre salles d'accouchement sont attenantes au service de maternité. L'accès y est réduit afin de vous garantir l'intimité nécessaire au bon déroulement de la naissance de votre enfant. Nous espérons que vous trouverez dans cette brochure les réponses à vos questions. Nous restons bien sûr à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

L'équipe de la maternité CHdN



PENDANT LA GROSSESSE

Préparation à la naissance

Le CHdN vous propose un cours de préparation à la naissance et des séances d'information.

- Le **cours de préparation à la naissance** a pour but de vous préparer physiquement et mentalement à bien vivre votre grossesse, votre accouchement et votre nouvelle vie avec votre enfant. Les cours se déroulent au service de physiothérapie, en huit séances d'environ une heure et demie. Chaque séance coûte 10 € (non remboursés par la CNS).
- Les **séances d'information** concernent d'une part l'allaitement maternel et d'autre part le portage du nouveau-né. La participation à ces séances est gratuite.

Les partenaires y sont les bienvenu(e)s.

Pour obtenir plus d'informations et vous renseigner sur les modalités d'inscription, nous vous prions de consulter la brochure «Cours de préparation à la naissance». Vous y trouverez également des cours de l'Eltereschoul J. Korczak.

Visite prénatale chez la sage-femme

Durant la grossesse, nous vous demandons de fixer deux rendez-vous avec nos sages-femmes. Les visites sont prévues autour de la 26^e et de la 36^e semaine de grossesse. La participation est gratuite.

Vous pouvez effectuer ces visites seule ou accompagnée d'une personne de votre choix. Lors de ces consultations, les thèmes suivants seront abordés :

- accompagnement et informations sur le déroulement de la grossesse,
- accompagnement dans vos différents choix,
- préparation au moment unique de la naissance,
- préparation des premiers moments avec votre bébé et votre partenaire,
- préparation de votre dossier d'hospitalisation,
- alimentation durant la grossesse et l'allaitement,
- suivi social, diététique et / ou psychologique,
- préparation au retour à domicile (sage-femme libérale, services d'aide, etc.).

- carte de sécurité sociale,
- carte d'identité,
- résultats de vos prises de sang / rapports radiographiques.

Si vous souhaitez un suivi après votre retour à domicile, nous vous recommandons de prendre également contact avec une sage-femme libérale pendant la grossesse. Sur le site www.sages-femmes.lu, vous trouverez la liste des sages-femmes libérales.

Prise de rendez-vous du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 par téléphone au 8166-61114.

Consultation chez l'anesthésiste

Pensez à apporter les documents suivants à chaque consultation :

- carte de groupe sanguin,
- carnet de maternité,

Une consultation avec l'anesthésiste doit être réalisée durant le 3^e trimestre de votre grossesse. Nous vous demandons de prendre rendez-vous en téléphonant au **8166-8166**.





PRÉPARER LA VALISE

Afin d'éviter les oublis de dernière minute, nous vous recommandons de faire votre valise à l'avance. Voici une liste indicative afin de ne rien oublier.

Documents nécessaires

- carte de groupe sanguin,
- carnet de maternité,
- carte de sécurité sociale et carte d'une assurance supplémentaire si disponible (p.ex. CMCM),
- livret de famille ou acte de mariage (le cas échéant),
- carte d'identité ou passeport,
- analyses récentes.

Pour la salle d'accouchement

Selon vos désirs :

- baume à lèvres, brumisateur, CD, appareil photo, bouteille d'eau, boissons isotoniques (il y a un distributeur automatique de boissons sur place) etc.,
- vêtements confortables pour vous et la personne qui vous accompagne, lecture, snacks.

Pour votre séjour à la maternité

- pyjamas, chemises de nuit ou t-shirts,
- vêtements d'intérieur confortables,
- slips (préférez le coton),
- serviettes, gants de toilette et nécessaire de toilette,
- soutien-gorge de taille adaptée sans armatures,
- au besoin bas de contention.

Les serviettes hygiéniques sont mises à votre disposition à la maternité.

Pour votre bébé

- grenouillères avec pieds,
- bodies,
- chaussettes,
- bonnet adapté à la saison.

Veillez à ce qu'on vous apporte le siège auto (Maxi Cosi) le jour de votre sortie. Prévoyez une couverture légère pour les déplacements ou pour emmailloter votre bébé. Les langes et un sac de couchage pour votre bébé sont disponibles à l'hôpital.

LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ

Quand partir à la maternité ?

- si vous ressentez des contractions régulières,
- si vous perdez les eaux (même s'il s'agit d'une petite quantité d'eau),
- si vous ne sentez plus votre bébé bouger,
- si vous saignez,
- si vous ressentez des contractions avant 36 semaines,
- si vous êtes inquiète quel qu'en soit le motif.

Comment soulager la douleur ?

- mobilisation,
- changements de position à l'aide de ballons ou de coussins,
- massage,
- bain,
- techniques de relaxation,
- musique,
- «aroma-soins»,
- anesthésie péridurale.

Si vous avez suivi des cours d'hypnose ou d'haptonomie, nous vous soutiendrons dans votre démarche.

Qui peut m'accompagner ?

Vous pouvez vous faire accompagner par une ou deux personnes de votre choix. Un badge peut être délivré aux personnes accompagnantes. Il leur donnera une certaine liberté pour sortir de temps à autre de la salle d'accouchement.

Présence du gynécologue

En semaine et en journée, votre gynécologue traitant sera informé(e) de votre présence. Les week-ends, les jours fériés, durant les nuits ou s'il / si elle est en congé, le gynécologue de garde reste disponible à tout moment.





Présence d'un pédiatre

En cas d'urgence, un pédiatre est disponible 24/24 heures. Le premier examen de votre bébé se fait en général le premier jour après l'accouchement. Un deuxième examen sera réalisé le jour de votre départ. La visite du pédiatre aura lieu dans la chambre en présence des parents.

Est-ce que mon bébé reste à tout moment avec moi ?

Le premier contact avec votre bébé est très important, c'est ce qu'on appelle le «bonding». Les premières heures, le bébé restera en peau à peau avec vous ou votre partenaire. Durant votre séjour, votre bébé reste avec vous dans votre chambre, c'est le principe du «rooming-in».

Les chambres

Le service de maternité dispose de six chambres individuelles et de six chambres à deux lits. Informez-vous auprès de votre organisme assureur ou de votre assurance complémentaire afin de savoir si les suppléments d'une chambre individuelle sont pris en charge.

Toutes les chambres sont équipées d'un frigo, d'un coffre fort, d'un téléviseur et d'une radio. L'accès au réseau WiFi se fait sur demande et est payant. Un distributeur d'eau plate et pétillante est à votre disposition dans le service de la maternité.

Les visites

Votre partenaire est le bienvenu pendant toute la journée de 08h00 - 20h30. Il ne peut dormir à l'hôpital que si vous êtes installée dans une chambre individuelle (ce service est payant).

Les visites de la famille et des amis ne sont possibles que l'après-midi afin de vous laisser du temps pour vous reposer et pour assurer la continuité des soins de l'équipe soignante. Pendant les 24 premières heures, nous vous conseillons vivement de restreindre les visites à votre partenaire et le cas échéant à vos autres enfants.

Les repas

Le matin entre 8h00 et 9h30, un buffet est à votre disposition, où vous pourrez prendre votre petit déjeuner en compagnie d'autres mamans. À midi et le soir, vous aurez le choix entre deux menus différents et un menu végétarien. Un menu à la carte est disponible moyennant un supplément. Du thé, du café et de l'eau sont à votre disposition pendant toute la journée. Les accompagnateurs en chambre à un lit peuvent commander des repas qui sont à payer sur place.

Système de sécurité

Le CHdN met gratuitement à votre disposition un système électronique de surveillance de votre bébé. Son objectif est de diminuer le risque éventuel d'enlèvement de votre nouveau-né pendant votre séjour à l'hôpital.

Quel en est le principe ?

Le dispositif se compose d'un tag (étiquette électronique) «bébé» et d'un tag «maman». Le tag «bébé» sera fixé au body autour du ventre de votre bébé. Si quelqu'un tente d'emmener un bébé hors du service, une alarme retentit dans l'ensemble du service. Ce système permet donc au personnel de garde de localiser immédiatement l'emplacement du bébé.

Puis-je quitter le service avec mon enfant, malgré le système de sécurité ?

Nous vous conseillons de ne pas quitter le service avec votre enfant. Cependant, si vous désirez accompagner votre famille à l'extérieur du service avec votre bébé, n'oubliez pas de vous munir de votre tag «maman».

Suis-je obligée d'utiliser le système de sécurité ?

Le choix de munir votre bébé ou pas de ce système vous incombe, il n'y a aucune obligation légale, mais nous vous demandons de signer un document attestant votre choix.

Nous vous conseillons avant tout de ne jamais laisser votre bébé seul.



DÉCLARATION DE LA NAISSANCE

Toute naissance doit être déclarée à l'officier de l'état civil de la commune du lieu de naissance, et ceci dans un délai de cinq jours. Il incombe à la mère ou à toute autre personne présente lors de la naissance de déclarer le nouveau-né.

Pièces à produire par les parents luxembourgeois :

- pièce d'identité des parents,
- attestation de naissance de l'hôpital,
- s'il s'agit du premier enfant commun : déclaration indiquant le nom de famille à conférer à l'enfant,
- livret de famille ou acte de mariage si le mariage a eu lieu après le 31/12/2014 (si le couple est marié).

Pièces à produire par les parents non luxembourgeois :

- pièce d'identité et preuve de résidence (titre de séjour, carte de séjour ou attestation d'enregistrement) des parents,
- attestation de naissance de l'hôpital
- les personnes de nationalité portugaise qui souhaitent conférer la nationalité portugaise à leur enfant doivent tout d'abord faire une déclaration au consulat portugais et y présenter la procuration et la fiche pour le registre de naissance portugais,
- livret de famille ou acte de mariage si le mariage a eu lieu après le 31/12/2014 (si le couple est marié).
- Les parents d'autres nationalités doivent s'informer auprès de leur ambassade avant la naissance.

LE RETOUR À LA MAISON

La jeune maman ainsi que son nouveau-né restent en moyenne 3 jours à la maternité. Un départ précoce est possible moyennant l'accord du médecin. Un accouchement ambulatoire, organisé au préalable, est également envisageable.

Si vous envisagez un suivi à domicile, consultez le site www.sages-femmes.lu durant votre grossesse. Vous y trouverez une liste de sages-femmes libérales qui pourront vous accompagner. Merci de prendre contact avec elles durant votre grossesse afin de pouvoir organiser un premier rendez-vous.

Avant votre départ, n'oubliez pas de :

- rendre les tags,
- demander les ordonnances nécessaires (anti douleurs, suivi sage-femme, etc.),
- faire contrôler si votre bébé est correctement attaché dans son siège auto.

Au retour à domicile, n'oubliez pas de prendre rendez-vous pour :

- la première consultation chez le pédiatre de votre choix,
- le contrôle postnatal chez le gynécologue (deux à dix semaines après l'accouchement).

Et surtout, prenez du temps pour vous reposer et pour créer un petit cocon d'amour pour votre nouvelle famille !

Et si vous le souhaitez, vous pouvez :

- prendre un rendez-vous pour une consultation en lactation,
- vous inscrire pour votre rééducation périnéale (à réaliser au plus tôt six semaines après l'accouchement),
- suivre d'autres cours éventuels.





CONSULTATION EN LACTATION

La consultation en lactation offre des informations, des conseils et un soutien aux femmes enceintes et aux mères. La participation est gratuite, mais se fait sur rendez-vous.

Nos consultantes en lactation IBCLC sont à votre disposition et vous offrent un encadrement et un suivi individuels orientés sur vos besoins. Pendant la consultation, les mamans ont la possibilité d'exprimer leurs sentiments et leurs craintes. Sur la base de son expérience personnelle, chaque maman reçoit des informations adaptées à ses conditions de vie personnelles et à sa situation économique et sociale.

La consultation en lactation peut influencer de façon décisive la qualité de l'alimentation, étant donné qu'elle accompagne les mamans et les bébés depuis la naissance jusqu'à l'acquisition d'une alimentation autonome. Notre objectif est de vous offrir une prise en charge professionnelle et de partager notre expérience avec vous.

L'accompagnement professionnel en lactation s'appuie sur une collaboration avec les gynécologues, les pédiatres, les sages-femmes libérales, les diététiciennes, les assistantes sociales et les pharmaciens.

Prestations / consultations

- informations générales,
- alimentation du nourrisson,
- soins du nouveau-né,
- allaitement et vie professionnelle,
- introduction de compléments, diversification de l'alimentation,
- suivi de la croissance du nouveau-né,
- allaitement en cas de maladie du nouveau-né ou de la mère,
- sevrage.

Rendez-vous : 8166-51222 ou 8166-51110 Consultations les mercredis et jeudis entre 8h30 et 16h30

RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

Le service de physiothérapie du CHdN vous propose des séances de rééducation postnatale. Vous pouvez commencer les cours au plus tôt six semaines après l'accouchement. Nous vous proposons huit séances comprenant :

- un bilan individuel,
- une rééducation uro-génitale avec bio feed-back,
- de la gymnastique postnatale.

Les séances auront lieu individuellement ou en groupe selon vos besoins. Vous pouvez assister au cours accompagnée de votre bébé.

Pour le remboursement

L'ordonnance recto verso doit comprendre les éléments suivants :

- date de délivrance (validité limitée à un mois),
- code ZK13,
- date d'accouchement,
- diagnostic médical,
- nombre de séances (huit séances),
- signature du médecin.

Rendez-vous : 8166-63240 ou 8166-62233



NOTES



Service de maternité
CHdN Ettelbruck - Unité de soins 11
T +352 8166-51110



120, avenue Salenty
L-9002 Ettelbruck
T +352 8166-1
F +352 8166-3049

10, rue G.-D. Charlotte
L-9515 Wiltz
T +352 8166-9
F +352 8166-3049

www.chdn.lu