GROUPE HOSPITALIER
Sophia Antipolis - Vallée du Var
Centre Hospitalier Antibes Juan-les-Pins

ÉDITION 2026



Bienvenue

à la maternité de
l'Hôpital d'Antibes

Présents pour vous à chaque étape

LIVRET
Maternité



MA GROSSESSE A LA MATERNITE D'ANTIBES

Je prends soin de moi et je prépare l'arrivée de bébé

1 JE VIENS D'APPRENDRE QUE JE SUIS ENCEINTE.. FÉLICITATIONS !

Je peux faire mon suivi de grossesse au sein de la maternité ou avec un gynécologue ou une sage-femme libérale en ville.
Dans ce cas, je devrais simplement effectuer la consultation du 8ème et 9ème mois dans la maternité où je souhaite accoucher.

Je pense à déclarer ma grossesse

Avant la fin du 3e mois pour bénéficier de la prise en charge médicale et des prestations familiales

Le suivi Obligatoire de grossesse :

7 consultations prénatales : La première consultation doit avoir lieu avant la fin du troisième mois de grossesse, suivie de consultations mensuelles à partir du quatrième mois jusqu'à l'accouchement.
3 Échographies : Trois échographies sont nécessaires : une à 12 semaines, une à 22 semaines, et une à 32 semaines.
1 Entretien prénatal précoce



Vous fumez?
Nous vous accompagnons pour vous aider à arrêter de fumer avec des consultations de sevrage tabagique

2 Entretien prénatal précoce

Temps d'écoute et de partage avec une sage-femme pour préparer l'arrivée de bébé et répondre à vos questions

3 JE PRÉPARE L'ARRIVÉE DE BÉBÉ.. DE QUOI PUIS-JE BÉNÉFICIER AU SEIN DE MA MATERNITÉ?

JE FAIS MON CHOIX EN FONCTION DE MES BESOINS ET MES ENVIES :

Dès l'annonce de ma grossesse

Les ateliers

Atelier **Parentalité** — *Autour des soins au nouveau-né, rythme, alimentation, sommeil, sécurité*

Atelier en **santé environnementale** — *Offrir le meilleur environnement à mon bébé? Avec 2 séances spécifiques " Mon assiette saine et durable" et "Ma maison, ma santé"*

Tout au long de votre grossesse en fonction de vos besoins:

Les consultations spécifiques



Hypnose — **Nutrition** — **Acupuncture**

Consultation **Allaitement** — **Homéopathie**

Je ne sais pas si je souhaite allaiter ou donner le biberon.. J'ai eu des difficultés pour allaiter mon 1er enfant.. Je souhaite des conseils..

A partir du 6ème mois:

La préparation à l'accouchement



Préparation **"classique"** (6 séances)

Cours spécifique pour le **coparent**

Visite de la maternité

Cours spécifique autour de l'**accouchement physiologique**

Cours spécifique **si vous avez déjà un ou plusieurs enfants**

A partir du 8ème mois:

Entretien autour du projet de naissance



Pour échanger ou élaborer votre projet de naissance avec une sage-femme du service.



Naissance de bébé



5 JE RENTRE A LA MAISON:



Consultation **Allaitement**

Des difficultés dans l'alimentation de votre bébé? Nous vous proposons une consultation avec une sage-femme conseillère en lactation





6 à 8 semaines après l'accouchement

Entretien post-natal



L'objectif de cet entretien est refaire le point sur vos besoins, vos attentes, avec le professionnel qui vous suit.
Vous pourrez y aborder le vécu de la naissance et depuis l'accouchement, votre bien-être mental, environnemental et social, les interactions avec votre bébé, le nouvel équilibre familial, votre situation socio-économique, le retour à la vie professionnelle...

Temps échange

Temps spécifique autour de la mise en place de l'**allaitement**

Temps échange **parents**

BIENVENUE
DANS NOTRE MATERNITÉ !



Donner naissance est un moment unique. Un moment intense, parfois bouleversant, toujours profondément transformateur.

Dans notre maternité, nous savons que la naissance ne se résume pas à un acte médical.

C'est une expérience humaine, familiale, émotionnelle.

C'est pourquoi nous avons choisi de placer au cœur de notre pratique une conviction simple :

ACCOMPAGNER CHAQUE FEMME AVEC RESPECT, COMPÉTENCE ET HUMANITÉ

Ici, vous n'êtes pas une patiente parmi d'autres. Vous êtes une personne, une histoire, une famille en devenir.

Notre rôle est de vous accueillir, de vous informer, de vous accompagner, et de veiller à ce que cette naissance se déroule dans les meilleures conditions possibles en sécurité, et dans le respect de votre vécu.

Découvrez notre vidéo de présentation de notre maternité en cliquant sur ce lien, ou en scannant ce Qr Code.

SOMMAIRE...

BIENVENUE DANS NOTRE MATERNITÉ..... 1
Notre maternité : une équipe à vos côtés jour et nuit.
Notre philosophie : accompagner la naissance avec respect.
Notre engagement auprès des familles.
Le Label Maternys.
Le Nid'Antibes.

VOTRE PARCOURS DE GROSSESSE.....12
Votre projet de naissance, notre point de départ.
Une place pour le co-parent.
Un accompagnement pensé pour chaque étape
Les documents à prévoir.
Les premiers mois de votre grossesse.
Un suivi personnalisé tout au long de votre grossesse.

SE PRÉPARER À ACCUEILLIR SON BÉBÉ.....17
Mes conseils pour ma grossesse.
L'accompagnement médico-psychosocial.
Notre équipe mobile de psycho-périnatalité.

LE JOUR DE LA NAISSANCE.....33
Que mettre dans ma valise ?
La naissance de votre bébé.

VOTRE SÉJOUR EN MATERNITÉ..... 41
Votre installation.
Les visites en maternité.
Le suivi médical après la naissance.
Notre unité Mère / Enfant.
Le retour à domicile.
Quand consulter aux urgences (pour maman et bébé) ?

LES RESSOURCES AUTOUR DE MOI.....56

NOTRE MATERNITÉ :
UNE ÉQUIPE À VOS CÔTÉS JOUR ET NUIT

Notre maternité de niveau 2A.

Cela signifie que nous sommes en mesure d'accompagner les grossesses physiologiques mais également certaines situations nécessitant une surveillance particulière, car nous disposons :

- Gynécologue obstétricien(ne) et anesthésiste de garde présent H24, jour, nuit, weekend, jour férié
- Sage-femmes présentes H24, jour, nuit, weekend, jour férié
- Pédiatre d'astreinte la nuit
- D'un service adapté aux situations nécessitant une prise en charge spécifique
- D'une collaboration étroite entre les professionnels
- Un service de néonatalogie permettant la prise en charge de nouveau-nés qui en auraient besoin

Notre organisation repose sur une coordination permanente entre :

- Sages-femmes
- Obstétriciens
- Anesthésistes
- Pédiatres
- Auxiliaires de puériculture
- Agents de service hospitalier

Cette présence continue permet d'assurer une prise en charge sécurisée, tout en restant disponible et attentive à vos besoins.
Votre sécurité est notre priorité. Votre expérience de naissance l'est tout autant.

Notre philosophie : **accompagner la naissance avec respect.**
Dans notre maternité, nous croyons que chaque naissance mérite d'être vécue avec confiance.
Nous ne cherchons pas à imposer une manière d'accoucher.
Nous cherchons à vous accompagner dans la vôtre.

NOTRE PRATIQUE REPOSE SUR **QUATRE PILIERS :**

LE RESPECT

Respect de votre histoire.
Respect de vos préférences.
Respect de votre rythme.

Nous vous écoutons.
Nous prenons le temps.
Nous construisons ensemble.

LA PHYSIOLOGIE :

Lorsque les conditions médicales le permettent, nous favorisons une approche respectueuse du fonctionnement naturel du corps. Cela signifie :

- Encourager la mobilité
- Proposer différentes positions
- Laisser le temps nécessaire au travail
- Limiter les interventions aux situations où elles sont nécessaires et consenties
- Accompagnement personnalisé de la douleur

La sécurité médicale reste toujours notre priorité et la physiologie garde toute sa place.

LA TRANSPARENCE :

Nous expliquons ce que nous faisons.
Nous répondons à vos questions.
Nous vous permettons de comprendre.
Nous partageons nos indicateurs. (Parce qu'une femme bien informée est une femme plus confiante.)

LE LIEN PARENT(S)-ENFANT(S)

Les premières heures de vie sont essentielles.
Nous portons une attention particulière :

- À la rencontre avec votre bébé
- Au peau à peau précoce
- Au respect de votre rythme et celui de votre nouveau-né
- À l'accompagnement des premiers liens

NOTRE ENGAGEMENT AUPRÈS DES FAMILLES :

- Une équipe disponible et attentive
- Une sécurité médicale permanente
- Une approche respectueuse de la physiologie
- Un accompagnement individualisé
- Une expertise autour de l'allaitement

Une attention particulière au lien parent–enfant

Mais surtout : une équipe profondément engagée à vos côtés.

Le Label Maternys

Notre maternité est labellisée Maternys © depuis avril 2023. Ce label reconnait l'engagement de notre maternité pour la qualité de l'accueil et de l'accompagnement de nos futurs parents.

Il garantit une démarche centrée sur l'écoute, le respect de vos besoins, une information claire et un accompagnement personnalisé tout au long de votre parcours.

Le Nid'Antibes

Une autre façon d'accoucher à la maternité, accompagnée par la sage-femme qui vous suit pendant votre grossesse.
Créé en 2023, le Nid'Antibes regroupe des sages-femmes libérales proposant un accompagnement global de la grossesse, de la naissance et du post-partum, en partenariat avec la maternité de l'Hôpital d'Antibes.

L'objectif est de permettre aux familles qui le souhaitent de bénéficier d'un suivi personnalisé par une seule et même sage-femme tout au long de leur parcours.

Le Nid’Antibes

QU'EST-CE QU'UN PLATEAU TECHNIQUE ?

Le plateau technique n'est pas un lieu spécifique au sein de la maternité.
Il s'agit d'un partenariat permettant à des sages-femmes libérales d'accompagner elles-mêmes leurs patientes lors de l'accouchement au sein de la maternité.
Vous bénéficiez ainsi d'un accompagnement continu par une professionnelle que vous connaissez déjà, tout en profitant de la sécurité offerte par l'environnement hospitalier.

COMMENT SE DÉROULE L'ACCOMPAGNEMENT ?

Les consultations de grossesse et les séances de préparation à la naissance sont réalisés au cabinet de votre sage-femme libérale. Le suivi post-natal se fera à votre domicile après votre sortie.
Votre sage-femme assure également l'accompagnement du travail et de l'accouchement grâce à une période d'astreinte organisée en fin de grossesse.
Cette continuité permet de créer une relation de confiance et d'offrir un accompagnement individualisé tout au long de votre projet de naissance.

À QUI S'ADRESSE CET ACCOMPAGNEMENT ?

L'accompagnement global avec accouchement sur le plateau technique est destiné aux femmes présentant une grossesse à bas risque et souhaitant vivre un accouchement physiologique sans péridurale.
Afin de garantir la sécurité de la mère et de l'enfant, certains critères médicaux doivent être respectés pendant la grossesse, le travail et l'accouchement.
Un entretien avec une sage-femme du Nid'Antibes permet de vérifier que ce mode d'accompagnement correspond à votre situation et à votre projet de naissance.

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Choisir le Nid'Antibes ne signifie pas renoncer à la sécurité de la maternité.
Si une complication survient pendant la grossesse, le travail ou l'accouchement, ou si les critères permettant un accompagnement sur le plateau technique ne sont plus réunis, la prise en charge est alors assurée par l'équipe de la maternité dans le cadre habituel de la salle de naissance.
Les équipes obstétricales, anesthésiques et pédiatriques de l'Hôpital d'Antibes sont immédiatement disponibles si la situation le nécessite.

COMMENT NOUS CONTACTER ?

Pour obtenir des informations sur le Nid'Antibes ou faire une demande d'accompagnement, rendez-vous sur notre site internet ou en scannant le QR code ci-dessous.

Vous pourrez y découvrir le projet, les sages-femmes participantes et compléter un formulaire de contact. Une sage-femme reviendra ensuite vers vous pour échanger sur votre projet de naissance et répondre à vos questions.

VOTRE PARCOURS
DE GROSSESSE

VOTRE PROJET DE NAISSANCE, NOTRE POINT DE DÉPART.

Chaque couple arrive avec une histoire différente. Chaque naissance est unique.
Le projet de naissance est un document qui vous permet d'exprimer vos souhaits concernant l'accouchement et la naissance de votre bébé. C'est un outil de dialogue entre vous et l'équipe, un temps dédié est prévu dans votre parcours de soin.
Il peut évoluer tout au long de la grossesse et s'adapte toujours aux impératifs de sécurité.



Nous proposons un temps dédié pour pouvoir échanger autour de votre projet avec un professionnel de la structure.

UNE PLACE POUR LE CO-PARENT

L'arrivée d'un enfant est une aventure qui se construit à plusieurs.
Dans notre maternité, nous accordons une place importante au co-parent tout au long de la grossesse, de la naissance et du séjour en suites de couches.
Le co-parent est un repère essentiel pour la mère et pour le bébé. Sa présence, son soutien et son implication contribuent au bien-être de toute la famille.

Nous encourageons sa participation :

- lors des consultations et des temps de préparation à la naissance
- pendant le travail et l'accouchement, dans le respect des conditions de sécurité
- lors des premiers soins et de la rencontre avec le bébé
- dans la découverte des gestes du quotidien : change, bain, alimentation, portage et soins du nouveau-né

Parce que devenir parent est un chemin qui se partage.

UN ACCOMPAGNEMENT PENSÉ POUR CHAQUE ÉTAPE:

Dans notre maternité, nous avons construit des parcours de soins pensés pour vous simplifier la grossesse et la naissance. Notre rôle est de vous accompagner à chaque étape, avec attention, compétence et disponibilité.

Vous pouvez bénéficier :

- D'un suivi médical complet
- D'une préparation à la naissance adaptée
- De consultations spécialisées
- D'un accompagnement à la parentalité
- D'un soutien après la naissance

Nous travaillons en équipe, en lien avec les professionnels de ville, pour assurer une continuité de votre suivi.

Dans certaines situations, une concertation pluridisciplinaire peut être organisée afin d'adapter au mieux votre prise en charge.

Les documents à prévoir :

Lors de votre venue à la maternité, pensez à apporter :

- ✓ Une pièce d'identité
- ✓ Votre carte Vitale
- ✓ Votre carte de mutuelle
- ✓ Votre dossier de grossesse
- ✓ Vos examens récents
- ✓ Votre projet de naissance (si vous en avez un)

Ces documents permettent de faciliter votre prise en charge dès votre arrivée.

Les premiers mois de votre grossesse

Le début de la grossesse est souvent une période riche en émotions, entre joie, questions, fatigue et parfois inquiétudes.
Dès les premiers mois, nous vous proposons un accompagnement structuré pour poser les bases d'un suivi serein.



La première consultation permet :

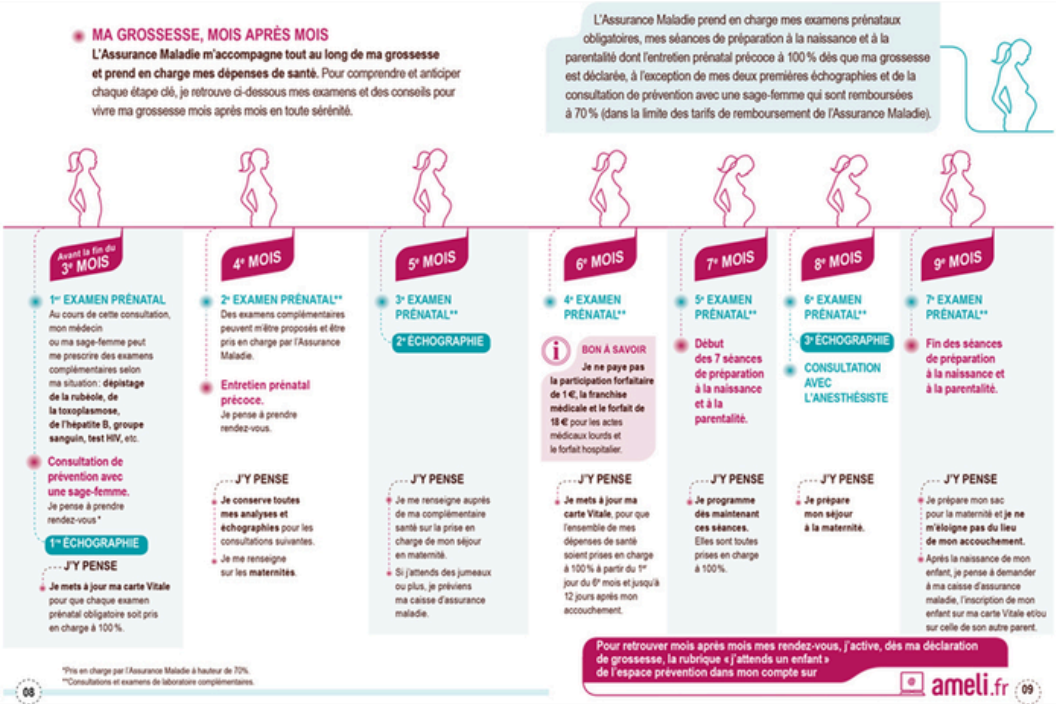
- De faire le point sur votre santé
- De recueillir vos antécédents médicaux et obstétricaux
- De répondre à vos questions
- De débuter votre suivi de grossesse

C'est un moment important d'écoute et d'échange.

Des examens sont prescrits afin de vérifier que la grossesse débute dans de bonnes conditions, notamment :

- Prise de sang
- Analyses d'urines
- Première échographie

Ces examens permettent de suivre votre santé et celle de votre bébé tout au long de la grossesse.
Ils s'inscrivent dans une démarche de prévention et de sécurité.



UN SUIVI PERSONNALISÉ TOUT AU LONG DE VOTRE GROSSESSE :

Tout au long de votre grossesse, vous bénéficiez d'un suivi médical régulier. En général, une consultation est prévue chaque mois jusqu'à la naissance.

Lors de ces rendez-vous, nous prenons le temps de :

- Surveiller l'évolution de votre grossesse à travers un examen clinique et la prise en compte du résultat des examens prescrit
- Suivre la croissance de votre bébé
- Répondre à vos questions
- Vous accompagner dans votre vécu

Chaque grossesse évolue à son propre rythme. Le suivi peut être adapté en fonction de votre situation.
Ces examens peuvent comprendre :

- Des prises de sang
- Des analyses d'urines
- Des échographies
- Des dépistages spécifiques selon votre situation

Ces examens ne sont jamais réalisés sans explication. Vous êtes informée et libre de poser vos questions.
Votre compréhension fait partie du soin.

Notre objectif est simple :

Vous accompagnez en toute sécurité, tout en respectant votre expérience de grossesse.

LES DIRECTIVES ANTICIPÉES

Au cours de la grossesse nous donnons des informations à toutes les futures mamans sur les différents aspects de votre prise en charge et de vos droits.

Parmi ces droits, nous souhaitons évoquer la possibilité qui vous est offerte de rédiger des directives anticipées. Les directives anticipées permettent à chacun d'exprimer à l'avance ses souhaits concernant ses soins, si un jour il n'était plus en mesure de les communiquer.

Elles peuvent être rédigées à tout moment de notre vie, puis modifiées et complétées quand vous le jugerez utile, voire annulées si vous le souhaitez.

Cela permet d'individualiser les soins lorsque des choix sont à opérer, sans laisser à votre personne de confiance la responsabilité de dire ou supposer à votre place ce que vous auriez choisi. Les directives anticipées peuvent être écrites sur papier libre ou par mail, et remises à l'équipe soignante pour le verser au dossier médical. Idéalement, nous conseillons de les placer sur « mon espace santé » dans lequel est prévu un espace spécifique. Ce qui les rend disponibles à tout moment dans une prise en charge tout au long de votre vie et dans tout établissement de santé.



Nous conseillons aussi, bien entendu, d'activer votre espace santé, gratuitement, qui vous permet de disposer en ligne et de manière confidentielle de tout votre dossier médical. Mon espace santé permet également, en cas d'urgence qui surviendrait loin du Centre Hospitalier, de présenter un dossier complet et accessible pour une continuité de votre prise en charge.

Dans une grossesse normale, il est très rare d'avoir à se référer aux directives anticipées. Nous souhaitons que chacun connaisse cette possibilité, en sachant que les directives anticipées peuvent concerner n'importe quelle autre prise en charge au fil de votre vie, et pas uniquement en obstétrique.

Si vous avez des questions ou souhaitez en discuter, nous sommes là pour vous accompagner.



SE PRÉPARER À
ACCUEILLIR SON BÉBÉ

Se préparer à la naissance permet d'aborder l'accouchement avec plus de confiance et de sérénité.
Dans notre maternité, nous proposons plusieurs formes de préparation, afin que chacune puisse trouver ce qui lui correspond.
Vous pouvez participer à :

1. Un entretien prénatal précoce :

Cet entretien a pour objectif de permettre au professionnel de santé d'évaluer avec la femme enceinte ou avec le couple les besoins d'accompagnement au cours de la grossesse.

Il prend en compte la dimension psychologique et émotionnelle, ainsi que l'environnement social de la grossesse. Il s'agit d'un entretien d'écoute et de partage. Aucun examen physique n'est réalisé.
Pour les futurs parents, cet entretien vous permet de mieux comprendre toutes les étapes de votre grossesse, de poser toutes vos questions, d'exprimer vos souhaits, de lever vos doutes. Il vise à assurer l'arrivée de votre bébé dans les meilleures conditions et à construire un lien de confiance avec les professionnels qui vous entourent.

2. À des séances de préparation à la parentalité classique (6 séances)

- Un cours spécifique pour les papas animés par notre sage-femme homme
- Un cours spécifique si vous souhaitez accoucher sans péridurale
- Un cours spécifique si vous avez déjà des enfants (cours Multipares sur 2h uniquement)

Ces séances permettent notamment :

- De comprendre le déroulement du travail
- D'apprendre à reconnaître les signes du début du travail
- De découvrir les positions et les mouvements qui soulagent
- De se préparer à l'accueil du bébé
- D'anticiper le post-partum
- De travailler sur la respiration

La préparation n'est pas une obligation.
C'est une aide précieuse pour vivre la naissance avec plus de confiance.







3. Une consultation projet de naissance

Pour pouvoir discuter ou élaborer votre projet de naissance avec une sage-femme du service.

4. À des temps d'échange autour de la parentalité

Autour des soins au nouveau-né, rythme, alimentation, sommeil, sécurité (prévention de la mort inattendue, bébé secoué).

5. Des consultations d'allaitement

Pendant la grossesse (pour répondre à vos questions, vos craintes, prendre en compte des antécédents spécifiques) ou après la naissance de votre bébé.

6. Des ateliers axés autour de la santé environnementale

Devenir parent, c'est aussi avoir envie d'offrir le meilleur environnement possible à son enfant. Pendant la grossesse, votre futur bébé est particulièrement sensible aux substances qui vous entourent, on parle de la période des 1000 premiers jours. La bonne nouvelle ? De petits changements simples au quotidien font une grande différence.





« Mon assiette saine et durable »

« Ma maison, ma santé » : Le concept : Une enquête ludique pour identifier les polluants cachés dans la maison (cosmétiques, produits d'entretien, décoration).
Le petit plus : découvrez des alternatives naturelles pour préparer l'arrivée de bébé en toute sérénité, apprenez à reconnaître les labels de qualité sur vos emballages.

À LA MAISON : CRÉER UN COCON SAIN

Saviez-vous que l'air intérieur est parfois plus pollué que l'air extérieur ?
Pour protéger vos poumons et ceux de votre bébé :

- Aérez au maximum : 10 minutes matin et soir, même en hiver, pour renouveler l'air.
- Simplifiez le ménage : les produits naturels (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon de Marseille) sont vos meilleurs alliés. Évitez les sprays désodorisants, les bougies parfumées et l'encens.

Anticipez les travaux : si vous préparez la chambre de bébé, privilégiez les peintures "Ecolabel" ou "A+" et aérez la pièce plusieurs semaines avant son arrivée.



7. Des consultations spécifiques :

NUTRITION

L'alimentation joue un rôle important pendant la grossesse et après la naissance. Vous apprendrez notamment à :

- Prévenir certaines complications
- Gérer les petits maux de la grossesse
- Adapter votre alimentation à vos besoins
- Favoriser votre récupération après la naissance

Cet accompagnement permet d'aborder l'alimentation de manière simple, pratique et adaptée à votre quotidien.
Le petit plus : Astuces de cuisine, choix des bons contenants et conseils nutritionnels adaptés à la grossesse.

HYPNOSE

Nos sages-femmes proposent des séances d'hypnose pour vous accompagner pendant la grossesse et la naissance.
Ces séances peuvent vous aider à :

- Mieux gérer le stress et l'anxiété
- Renforcer votre confiance
- Vous préparer mentalement à l'accouchement
- Mieux vivre certaines situations émotionnelles

L'hypnose peut être utilisée comme complément à la préparation à la naissance ou dans des situations spécifiques. Ces séances permettent de mobiliser vos ressources personnelles pour vivre votre grossesse et votre accouchement avec plus de sérénité.

ACUPUNCTURE

Nous proposons des consultations d'acupuncture pendant la grossesse et après la naissance.
Ces consultations peuvent notamment aider à :

- Diminuer la fatigue, le stress et l'angoisse
- Améliorer votre sommeil
- Améliorer les symptômes de l'anémie
- Diminuer les symptômes digestifs : les nausées, les vomissements, l'hyper sialorrhée (trop de salive), les reflux, la constipation et soulager les hémorroïdes
- Soulager les douleurs ligamentaires et dorsales
- Soulager les dyspareunies
- Favoriser la rotation du bébé se présentant par le siège à partir de 34 semaines
- Atténuer les contractions utérines en complément du traitement médical
- Favoriser le déclenchement de l'accouchement (maturation du col)
- Vous aider dans la démarche d'un accouchement sans péridurale

Après votre accouchement :

- Améliorer les états de fatigue, le Baby blues, l'angoisse
- Soulager les douleurs hémorroïdaires, les douleurs périnéales et les douleurs de cicatrice de césarienne
- Soulager les complications suite à un accouchement difficile (problèmes urinaires et/ou génitales ...)
- Favoriser l'allaitement (diminution des crevasses, stimulation de la montée laiteuse, engorgement)

L'acupuncture peut être proposée en complément du suivi médical, lorsque cela est adapté à votre situation.

HOMÉOPATHIE

Nous proposons des consultations d'homéopathie pendant la grossesse et après la naissance.
Cela permet d'aider à :

- Diminuer la fatigue, le stress et l'angoisse
- Améliorer votre sommeil
- Diminuer les symptômes digestifs : les nausées, vomissements et hypersialorrhées (trop de salive), les reflux, la constipation, soulager les hémorroïdes
- Améliorer votre circulation sanguine, les crampes
- Soulager les douleurs ligamentaires et dorsales
- Atténuer les contractions utérines en complément du traitement médical
- Accompagner la prise en charge médicale des infections urinaires ou génitales
- Favoriser le déclenchement de l'accouchement (maturation du col)
- Vous aider dans la démarche d'un accouchement sans péridurale

Après votre accouchement :

- Améliorer les états de fatigue, le Baby blues, l'angoisse
- Soulager les douleurs hémorroïdaires, les douleurs périnéales
- Favoriser l'allaitement (diminution des crevasses, stimulation de la montée laiteuse, engorgement, douleurs lors des tétées

SEVRAGE TABAGIQUE

Les risques du tabagisme maternel sont :

- Les fausses couches et mort fœtale
- Des complications placentaires
- La prématurité
- Un retard de croissance ou un petit bébé

Nous vous proposons un accompagnement spécifique si vous souhaiter diminuer voire arrêter de fumer. Il n'est jamais trop tard !

8. Des rencontres après la naissance

Entre parents avec vos bébés pour échanger ensemble autour de vos questions.

9. L'Entretien post-natal précoce

L'objectif de cet entretien est refaire le point sur vos besoins, vos attentes, avec le professionnel qui vous suit.

Vous pourrez y aborder, par exemple :

- le vécu de la naissance et depuis l'accouchement
- votre bien-être mental, environnemental et social
- les interactions avec votre bébé
- le nouvel équilibre familial
- votre situation socio-économique
- le retour à la vie professionnelle, etc





MES CONSEILS POUR MA GROSSESSE

Au-delà du fait de réguler la prise de poids pendant la grossesse, être attentive à son alimentation permet de réduire l'apparition de certaines pathologies comme le diabète, l'hypertension artérielle...

Je suis enceinte je ne mange pas pour deux mais deux fois mieux ! Comment ?

✓ J'adopte une alimentation de qualité et équilibrée

J'applique la règle des 3 V :
Vraie : je limite au maximum les aliments ultra transformés
Végétale : je limite les aliments d'origine animale
Variée : bio, locale et de saison

✓ Je consomme :

5 fruits et légumes par jour
3 produits laitiers par jour
Des féculents (pains, pâtes, céréales complètes) à chaque repas
Des protéines une à deux fois par jour (en privilégiant œufs bien cuits et viandes blanches)
1 poignée d'oléagineux par jour
1.5 à 2L d'eau par jour au minimum

PRÉCAUTIONS À PRENDRE CONTRE LA LISTÉRIOSE

J'applique des règles d'hygiène renforcée :

- Je respecte les dates limites de consommation (DLC)
- Je sépare les produits crus et aliments cuits ou prêts à être consommés
- Je nettoie régulièrement mon réfrigérateur et vérifie sa température (3-4°C)
- Je nettoie soigneusement mes ustensiles de cuisine entre chaque utilisation
- Je lave soigneusement fruits légumes et herbes aromatiques avant utilisation

“ Oublier” certains aliments pendant 9 mois

La bactérie listéria, très répandue dans l’environnement, peut se retrouver dans les aliments d’origine végétale ou animale, même s’ils ont été réfrigérés.

Pendant votre grossesse, il est donc recommandé d’éviter :

- Les fromages au lait cru (surtout les pâtes molles), les fromages râpés industriels. Enlevez la croûte de tous les fromages. Préférez les fromages au lait pasteurisé.
- Certains produits de charcuterie, notamment rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée
- La viande crue ou peu cuite, les coquillages crus, le poisson cru (sushi, surimi, tarama), les poissons fumés (saumon, truite).

Précautions à prendre contre la toxoplasmose

La toxoplasmose est due à un parasite présent dans la terre, et donc sur les végétaux ou dans la viande.
Au début de votre grossesse, une prise de sang vous indique si vous avez déjà eu la toxoplasmose. Si c’est le cas, vous êtes immunisée.
Si ce n’est pas le cas, vous n’êtes pas protégée et des prises de sang mensuelles vous seront prescrites pour vérifier que vous n’êtes pas infectée.

Si vous n’êtes pas protégée de la toxoplasmose :

- Évitez de changer vous-même la litière du chat (à changer tous les jours dans l’idéal). Si vous devez le faire, portez des gants et lavez-vous bien les mains ensuite.
- Ne mangez pas de viande crue ou de la viande peu cuite
- Evitez les viandes fumées ou marinées (gibier) sauf si elles sont bien cuites
- Lavez très soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques, afin de leur ôter tout résidu de terre. N’en mangez pas si vous ne savez pas comment ils ont été lavés.

Précautions à prendre contre la salmonellose

- Bien cuire la viande
- Conserver les œufs au réfrigérateur
- Ne pas consommer d'œufs crus ou mal cuit
- Préparer les produits à base d'œufs sans cuisson juste avant la consommation et les maintenir au froid (mayonnaise crème, mousse au chocolat, pâtisserie)

Précautions à prendre contre le cytomégalovirus (CMV)

Il est possible d'être contaminée par ce virus par contact avec les urines, les larmes, la salive et les sécrétions nasales des enfants de moins de 3 ans.
Afin de limiter ce risque qui pourrait avoir des conséquences sur le développement du fœtus il est important de respecter les recommandations suivantes

- Ne pas partager la même cuillère ou le même verre que l'enfant.
- Évitez de terminer son plat, un gâteau ou de partager sa bouteille.
- Se laver les mains après chaque change ou après avoir manipuler un vêtement souillé.
- Bien se laver les mains après avoir mouché votre enfant.
- Éviter d'embrasser sur les joues un enfant enrhumé.
- Ne pas embrasser l'enfant sur la bouche ou les joues lorsqu'il est en train de pleurer pour le consoler.
- Ne pas mettre sa tétine à la bouche.



J'évite les carences

FER

Sa mission : fabriquer des globules rouges afin d'éviter l'anémie
Où ? la viande, les légumes secs, le poisson

Une supplémentation peut être nécessaire pendant la grossesse, une carence en fer sera dépistée grâce à un bilan sanguin au 6ème mois de grossesse.

VITAMINE D

Sa mission : facilite l'absorption du calcium
Où ? les poissons gras de préférence les petits moins chargés en métaux lourds, les œufs, les produits laitiers enrichis en vitamine D (lait non écrémé, beurre)

Une supplémentation est recommandée pendant la grossesse en prise unique au 6ème mois de grossesse ou journalière mieux assimilée.

CALCIUM

Sa mission : développer le squelette de bébé
Où ? produits laitiers, eaux minérales riches en calcium

FOLATES = ACIDE FOLIQUE OU VITAMINE B9

Sa mission : développement du système nerveux de bébé
Où ? légumes secs (haricots, lentilles vertes, pois chiches...) et légumes verts.

L'alimentation ne suffit pas, une supplémentation est recommandée en période pré conceptionnelle et jusqu'à la fin du 1er trimestre.

IODE

Sa mission : faciliter le développement cérébral et thyroïdien de bébé
Où ? produits de la mer et sel iodé

Je maintiens une activité physique pour me maintenir en forme

Une activité physique, de 30 à 45 minutes 3 à 5 fois par semaine, adaptée à votre terme de grossesse est recommandée par toutes les sociétés savantes. Lors de votre effort, de faible ou moyenne intensité, vous devez être capable de parler (test à la parole). Ne dépassez pas 1h d'exercice de moyenne intensité.

Avant le 4e mois l'activité physique peut être maintenue comme avant la grossesse

Au 2e et 3e trimestre : Marche et randonnée, natation, vélo d'appartement / aquabike / elliptique, renforcement musculaire, étirements, Yoga, Pilates, danse (évitez les positions sur le dos et sur le ventre, évitez les exercices d'abdominaux)

Les sports à oublier pendant la grossesse : plongée sous-marine, sports de combat, sports extrêmes, sports à risque de chute (équitation, gym, football, ski ...)



L'ACCOMPAGNEMENT MÉDICO-PSYCHOSOCIAL

Certaines situations nécessitent un accompagnement plus spécifique.
Dans notre maternité, nous travaillons en collaboration avec différents professionnels (assistante sociale, psychologue, puéricultrice...) afin de proposer un soutien adapté lorsque cela est nécessaire.
Cet accompagnement peut concerner :

- Des situations médicales particulières
- Des difficultés personnelles ou familiales
- Des besoins de soutien spécifiques
- La préparation à l'accueil du bébé

Dans certaines situations, des réunions de coordination entre professionnels peuvent être organisées afin d'adapter au mieux votre accompagnement.
Ces échanges se font toujours avec votre accord et dans le respect du secret médical.

NOTRE ÉQUIPE MOBILE DE PSYCHO-PÉRINATALITÉ :

L'arrivée d'un bébé, c'est aussi la naissance d'un parent. Cela entraîne un grand bouleversement qui peut affecter votre équilibre émotionnel et causer un baby blues ou une dépression post-partum, des maladies encore mal connues.

La Dépression du post partum peut apparaître après la naissance, marquée par une grande fatigue, et des émotions : la tristesse, la culpabilité ou des doutes. Elle peut débuter à tout moment dans l'année suivant la naissance avec un pic entre le 2ème et 6ème mois.

Près de 25% des mères et 10% des pères sont concernés par la Dépression du post-partum selon les dernières études.
L'arrivée d'un bébé amplifie nos émotions, et, parfois, les émotions douloureuses prennent le dessus. On peut mal vivre sa nouvelle vie de parent, ses nouvelles responsabilités ou sa relation avec son bébé par exemple.

Certaines situations rendent souvent la parentalité difficile à vivre, notamment quand :

- Nos liens avec nos propres parents sont difficiles ou inexistants
- On a une maladie, une dépression ou que bébé a des problèmes de santé
- On vit une situation stressante ou qu'on est victime de violence
- On est peu entouré, ou isolé

Quand on se sent trop en difficulté dans sa nouvelle vie de parent, il ne faut pas hésiter à en parler et à demander de l'aide.

Si vous vous sentez seuls, isolés, anxieux ou tristes, que vous avez le sentiment de ne pas profiter de la grossesse ou avec votre bébé, que vous pleurez souvent, parfois sans raison... Notre équipe peut vous proposer un accompagnement et un soutien durant cette période des 1000 premiers jours où la santé mentale mérite toute notre attention.



NOS MISSIONS :

Nous avons pour missions de **prévenir, repérer, orienter et promouvoir le soin psychique précoce**. L'arrivée d'un nouveau-né est un chamboulement dans la vie des parents. Nous accompagnons cette étape avec une équipe pluridisciplinaire en offrant des soins adaptés aux besoins des familles.

Nous nous adressons ainsi aux personnes en difficultés psychiques ou à risque de l'être. Nous pouvons intervenir avant la naissance pour les femmes enceintes, les pères et les coparents, puis après pour les jeunes parents et leur bébé (jusqu'à ses deux ans).

Après la naissance, nous pouvons par exemple vous proposer des soins conjoints parents-bébé afin de soutenir le développement psychoaffectif et l'attachement de ce dernier et vous aider à vous épanouir dans ce nouveau rôle de parent.

NOTRE OFFRE DE SOINS :

- ✓ Consultations conjointes parents-bébé
- ✓ Groupes thérapeutiques
- ✓ Visites à domicile
- ✓ Ateliers
- ✓ Prise en charge corporelle.

Notre équipe intervient à l'Hôpital d'Antibes, dans le pôle mère enfant (maternité, néonatologie, pédiatrie et pédopsychiatrie), en psychiatrie, en consultation et à domicile, selon le projet de soin.

NOTRE ÉQUIPE :

- Pédiatre
- Sage-femme
- Psychomotricienne
- Psychologue
- Psychiatre
- Puéricultrice
- Pédopsychiatre
- Assistante sociale

L'Équipe Mobile de Psycho-Périnatalité s'adresse aux familles du secteur d'Antibes & Juan-les-Pins, Biot, Coursegoules, La Colle sur-Loup, Saint-Paul de Vence, Sophia-Antipolis, Tourrettes-sur-Loup, Vallauris, Valbonne, Vence et Villeneuve-Loubet.

Vous pouvez nous contacter spontanément ou interroger le professionnel de santé qui suit votre grossesse ou votre post-partum

NOUS CONTACTER :
par téléphone au 04 97 24 76 12
par mail :
secretariat.perinat@ch-antibes.fr

Nous vous recevons sur rendez-vous, du lundi au vendredi, de 9h00 à 16h30





LE JOUR DE LA NAISSANCE

Le jour de la naissance est un moment intense, souvent très attendu, parfois imprévisible.
Notre rôle est de vous accueillir, de vous accompagner et de veiller à ce que cette naissance se déroule dans les meilleures conditions possibles — en sécurité, et dans le respect de votre vécu.

UN ENVIRONNEMENT CONÇU POUR VOUS ACCUEILLIR EN SÉCURITÉ:

Notre salle de naissance dispose :

- De salles d'accouchement équipées pour assurer la sécurité des soins
- D'une salle dédiée aux situations nécessitant une césarienne
- D'un espace adapté à l'accueil du nouveau-né
- D'une salle physiologique

Ces espaces permettent d'accompagner la naissance dans des conditions à la fois sécurisées et respectueuses du rythme du travail.

RECONNAÎTRE LE BON MOMENT POUR VENIR

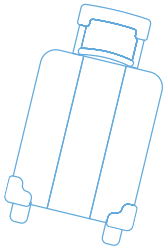
Il n'est pas toujours facile de savoir quand se rendre à la maternité.
C'est une question fréquente, et tout à fait normale.
Vous pouvez venir à la maternité notamment :

- Lorsque les contractions deviennent régulières et douloureuses
- En cas de perte des eaux, même sans contraction
- En cas de saignements
- Si vous ressentez une diminution des mouvements de votre bébé
- Si vous avez un doute ou une inquiétude

En cas de question, vous pouvez toujours nous contacter.
Nous sommes disponibles 24h/24 pour vous répondre et vous guider.
Vous ne serez jamais seule face à une décision.

Comment nous rejoindre ? La maternité se situe :
Entrée haute — 2e étage de l'hôpital
La maternité est accessible 24h/24 et 7j/7.

QUE METTRE DANS MA VALISE ?



VALISE MAMAN

- ✓ Vêtements confortables
- ✓ Slips jetables grande taille
- ✓ Serviettes de bain
- ✓ Affaires de toilette personnelles (y compris gants et serviette éponge)
- ✓ 1 paire de pantoufles
- ✓ 1 brumisateur
- ✓ Soutien gorge d'allaitement (si allaitement maternel)
- ✓ 1 petite cuillère pour faire de l'expression manuelle

Pour la naissance :

- ✓ 1 brumisateur
- ✓ 1 baume à lèvre
- ✓ 1 culotte jetable
- ✓ 1 tenue confortable

Prévoir 1 siège auto homologué le jour de la sortie

VALISE BÉBÉ

Couches, produits de toilette et biberons de lait sont fournis

<u>Pour la naissance :</u>

- ✓ 1 pyjama chaud
- ✓ 1 brassière en laine
- ✓ 1 paire de chaussettes
- ✓ 1 paire de chaussons
- ✓ 1 body
- ✓ 1 turbulette
- ✓ 1 bonnet

<u>Durant le séjour</u>

- ✓ 5 pyjamas
- ✓ 5 bodys (manches courtes ou longues suivant saison)
- ✓ 3 bavoirs
- ✓ 2 brassières de laine
- ✓ 2 paires de chaussons ou 2 paires de chaussettes (suivant la saison)
- ✓ 1 turbulette ou gigoteuse (Jamais de couverture)
- ✓ 1 bonnet
- ✓ 1 coussin d'allaitement (si allaitement maternel)
- ✓ 1 cape/serviette de bain

LES INDISPENSABLES :

- Carte d'identité ou passeport
- Livret de famille et/ou reconnaissance anticipé
- Carte vitale et carte de mutuelle
- Justificatif domicile < 3 mois
- Résultats des bilans sanguins
- Compte-rendu et images des échographies et radiographies
- Tout autre examen

VOTRE ARRIVÉE EN SALLE DE NAISSANCE:



À votre arrivée, une sage-femme vous accueille et évalue votre situation.
Elle prend le temps :

- D'écouter vos ressentis
- D'évaluer l'évolution du travail
- De vérifier le bien-être de votre bébé
- De répondre à vos questions

Selon votre situation, plusieurs possibilités sont envisageables :

- Un retour à domicile si le travail n'est pas encore commencé
- Une surveillance en salle de naissance
- Une hospitalisation

Chaque option est expliquée et discutée avec vous.
Votre consentement est toujours recherché avant tout acte médical. Un point sur votre projet de naissance est refait à ce moment-là.

Une équipe présente à vos côtés

Pendant le travail et l'accouchement, une équipe pluridisciplinaire est disponible en permanence.
Selon vos besoins, vous pouvez être accompagnée par :

- Un(e) sage-femme dédié(e) à la salle de naissance
- Un(e) auxiliaire de puériculture
- Un(e) obstétricien(ne) présent(e) 24h/24
- Un(e) anesthésiste disponible à tout moment accompagné(e) d'un(e) infirmier(e) spécialisé(e)
- Un(e) pédiatre si l'état de santé de votre bébé le nécessite

Cette organisation permet d'assurer une prise en charge rapide et sécurisée pour toute situation et notamment lors des urgences.

UN ACCOMPAGNEMENT RESPECTUEUX DE LA PHYSIOLOGIE

Lorsque les conditions médicales le permettent, nous favorisons une approche respectueuse du rythme de la naissance.
Concrètement, cela signifie :

- Pouvoir marcher pendant le travail
- Changer de position librement
- Utiliser un ballon ou différents supports
- Prendre le temps nécessaire à l'évolution du travail
- Profiter de la baignoire de dilatation de la salle physiologique
- Changer d'avis en cours de travail par rapport à un projet de naissance initiale

LA GESTION DE LA DOULEUR

Chaque femme vit la douleur différemment.
Il n'existe pas une seule bonne façon de la gérer.
Dans notre maternité, plusieurs solutions peuvent être proposées :

- La respiration et le mouvement
- Les positions adaptées
- Le bain ou la douche
- Le soutien de l'accompagnant
- L'analgésie péridurale (H24, 7j/7)

Vous pouvez demander une péridurale à tout moment si vous le souhaitez.
Elle reste accessible lorsque les conditions médicales le permettent.
Notre rôle est de vous accompagner, sans jugement, dans vos choix.





LE RESPECT DE VOTRE PROJET DE NAISSANCE

Votre projet de naissance est une base de dialogue.
Nous prenons le temps de :

- Écouter vos préférences
- Comprendre vos priorités
- Vous expliquer les possibilités
- Adapter notre accompagnement

Certaines situations peuvent nécessiter une adaptation pour des raisons médicales.
Dans ce cas, nous vous expliquons toujours la situation et les décisions proposées. Le refus de soins est un droit du patient. Le médecin à l'obligation de vous exposer les conséquences possibles en cas de refus de soins. Dans ce cas le refus sera notifier dans votre dossier.

SI UNE SITUATION IMPRÉVUE SURVIENT:

Même lorsque la grossesse s'est déroulée normalement, certaines situations peuvent nécessiter une prise en charge médicale rapide.
Dans ces moments, notre priorité reste :

- Votre sécurité
- Celle de votre bébé
- Une information claire
- Une prise de décision expliquée

Notre équipe est formée pour réagir rapidement, tout en restant attentive à votre vécu.

**Parce que la sécurité et l'humanité ne s'opposent pas.
Elles se complètent.**

En cas de Césarienne:

Nous distinguons 2 types de césariennes:

- Césarienne programmée pour raisons médicales
- Césarienne d'urgence décidée pendant le travail par l'obstétricien

La salle de césarienne se situe dans les locaux des salles d'accouchement.
Selon le degré d'urgence et sur accord de l'équipe médicale, le coparent pourra assister à la césarienne.
Une fois que votre bébé sera né, et si les conditions médicales sont réunies, nous vous proposerons de faire du peau à peau avec votre bébé pendant que l'obstétricien termine l'opération. Si cela n'est pas possible le peau à peau sera proposé au coparent.

Après l'intervention vous resterez entre 2 à 3 heures en surveillance en salle de réveil avant de rejoindre la maternité avec votre bébé.

CE QUE VOUS POUVEZ ATTENDRE DE NOUS LE JOUR DE LA NAISSANCE :

Une équipe :

- Disponible
- Attentive
- Respectueuse
- Compétente
- Engagée
- Et surtout : présente à vos côtés



LA NAISSANCE DE VOTRE BÉBÉ



La naissance est un moment fort, souvent chargé d'émotions.
Dès que votre bébé est né, et si les conditions médicales le permettent, nous favorisons :

- Le peau à peau immédiat
- La rencontre avec votre bébé
- Un moment calme et respecté
- Le maintien du lien parent–enfant

LE PEAU À PEAU PERMET NOTAMMENT :

- De réguler la température du nouveau-né
- De stabiliser son rythme cardiaque et sa glycémie
- Renforcer son système immunitaire
- Meilleur sommeil, moins de pleurs
- Prise de poids plus rapide pour bébé
- De favoriser la mise en route de l'allaitement
- De renforcer le lien parent–enfant

Le clampage tardif du cordon peut également être réalisé lorsque la situation le permet.
Ces premiers instants sont précieux. Nous veillons à les préserver autant que possible. Les premières heures et les premiers jours sont souvent riches en émotions, en découvertes et parfois en questionnements.
Notre équipe reste présente à vos côtés pour vous accompagner dans cette période, avec attention et bienveillance.
Notre objectif est simple : vous permettre de vivre ces premiers moments avec votre bébé dans les meilleures conditions possibles.

VOUS ACCOMPAGNER DANS L'ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ:

L'alimentation du nouveau-né est un moment important, souvent chargé d'émotions et de questions.
Vous pouvez :

- Allaiter
- Donner le biberon
- Hésiter encore

Notre équipe est là pour vous informer, vous rassurer, vous accompagner, vous soutenir.

Il n'existe pas une seule bonne façon de nourrir un bébé, mais celle qui respecte vos besoins et votre vécu.

Des professionnels formés (à la méthode DALLA LANA) et un engagement collectif pour :

- Un accompagnement individualisé
- Une aide concrète dès la naissance
- Un soutien en cas de difficultés
- Un respect total de votre choix

Nous proposons des conseils pratiques, des consultations d'allaitement, un soutien pendant votre séjour, un accompagnement après votre retour à domicile

Que vous souhaitiez allaiter, donner le biberon, ou hésitiez encore, nous sommes là pour vous accompagner.
Dans notre maternité, chaque projet d'alimentation est respecté, nous accompagnons tous les parents, quel que soit leur choix.



VOTRE SÉJOUR
EN MATERNITÉ

Pendant votre séjour, notre équipe vous accompagne dans la découverte de votre bébé et dans l'apprentissage des soins du quotidien.
Nous vous aidons notamment à :

- Comprendre le rythme de votre bébé
- Réaliser les soins du nouveau-né
- Reconnaître ses besoins
- Gagner en confiance

Il n'existe pas de parent parfait. Il existe des parents accompagnés.

VOTRE INSTALLATION

Lors de votre hospitalisation :

- Votre identité sera vérifiée à votre arrivée
- Certains documents administratifs vous seront remis
- Votre chambre vous sera attribuée

Votre maternité dispose uniquement des chambres individuelles
Notre objectif est de vous offrir un environnement confortable et sécurisant.

LES VISITES EN MATERNITÉ :

La présence du co-parent est possible 24/24h, il (ou elle) peut bénéficier d'un lit accompagnant pour que vous puissiez dormir tous ensemble, ainsi que de repas accompagnant.
Ci-après les tarifs des prestations accompagnant :

Type de prestation	Coût
Location du lit accompagnant	8€ / nuit
Petit déjeuner	4€
Déjeuner	10€
Diner	10€

Des visites sont possibles de 14h à 19h dans la limite de 3 visiteurs par chambre en même temps.
En dehors de la fratrie, les enfants de moins de 12 ans ne sont pas admis. Afin de favoriser votre repos et la mise en place de l'allaitement maternel, nous vous encourageons à limiter les visites au maximum.

LE SUIVI MÉDICAL APRÈS LA NAISSANCE

La période qui suit l'accouchement, appelée post-partum, est marquée par de nombreux changements physiques et émotionnels. Chaque femme vit cette période à son rythme. Connaître ces transformations peut vous aider à les vivre plus sereinement. Pendant votre séjour, nous veillons :

- À votre récupération après l'accouchement
- À la surveillance de votre état de santé et celui de votre enfant
- Au bien-être de votre bébé
- Préparer votre retour à la maison le plus sereinement possible: accompagnement dans la mise en place de l'alimentation, dans les premiers soins à votre bébé
- Nous restons disponibles pour répondre à vos questions, vous expliquer les soins, vous rassurer et vous accompagner
- Le séjour en maternité est un temps d'apprentissage, mais aussi un temps de repos

Partenariat Ostéopathe : Nous disposons d'un partenariat avec des ostéopathes, permettant aux mamans et aux bébés d'accéder à des soins spécifiques pendant leur séjour en maternité.

La déclaration de naissance:

Pas besoin de se déplacer à la mairie d'Antibes, un bureau d'état civil est présent dans l'hôpital au même étage que la maternité !

Avant votre sortie de la salle de naissance la sage-femme vous remettra la déclaration de naissance.
Ce document est à amener au bureau des naissances qui se situe au 2eme étage du bâtiment principal dans la continuité de la maternité.
Une fois la déclaration de naissance faite, l'officier d'état civil vous remettra l'acte de naissance de votre enfant qui vous servira pour toutes vos démarches administratives.
La déclaration doit être faite dans les 5 jours qui suivent le jour de l'accouchement.
Le jour de l'accouchement n'est pas compté dans le délai de déclaration de naissance.
Si le dernier jour de déclaration tombe un samedi, un dimanche, un jour férié ou chômé, ce délai est prolongé jusqu'au 1er jour ouvrable suivant.
Les documents à fournir pour déclarer une naissance sont les suivants :

- ✓ Pièces d'identité des parents (ou du parent)
- ✓ Certificat médical d'accouchement (en général, attestation du médecin ou de la sage-femme)
- ✓ Déclaration de choix de nom si les parents font cette démarche
- ✓ Acte de reconnaissance si celui-ci a été établi avant la naissance
- ✓ Justificatif de domicile (ou de résidence) de moins de 3 mois du père, si l'enfant n'a pas encore été reconnu et que le père souhaite le reconnaitre
- ✓ Livret de famille pour y inscrire l'enfant, si les parents possèdent déjà un livret
- ✓ Si la déclaration de naissance n'est pas faite dans les délais réglementaires, une déclaration judiciaire de naissance est nécessaire.

Si vous n'effectuez pas la déclaration de naissance qui vous incombe dans les délais requis, vous risquez une peine d'emprisonnement de 6 mois et une amende de 3 750 €.

NOTRE UNITÉ
MÈRE/ENFANT



L'unité mère/enfant accueille les nouveau-nés à terme ou prématurés, ainsi que leurs parents quand le bébé nécessite des soins spécifiques et de surveillance rapprochées.
Notre objectif est de vous accompagner au mieux dans les premiers jours de vie de votre bébé, en toute sécurité et dans une ambiance bienveillante.

L'Espace parent

Une salle parent est à votre disposition avec :

- Un micro-onde
- Une bouilloire
- Un petit réfrigérateur

Vous pouvez y réchauffer et conserver vos repas si besoin.

La sortie

La sortie de votre bébé est décidée ensemble avec :

- Le pédiatre
- L'équipe soignante

Elle sera annoncée à l'avance afin de préparer sereinement votre retour à la maison.

Les visites

Nous souhaitons préserver le calme et le repos de votre bébé tout en permettant aux proches de partager ces moments importants.

- Salle de transfert / Salle Koala
  - Accès réservé exclusivement aux parents
  - Horaires : 24h/24 et 7j/7

- En chambre mère/enfant
  - Les deux parents peuvent dormir dans la chambre.
  - Une personne de confiance peut être autorisée à visiter la maman dans certaines situations.
  - Fratrie : accueillie l'après-midi (30 min), sous réserve de bonne santé (pas de fièvre, rhume…).
  - Grands-parents : visites de 15h à 18h, deux par deux.
  - La présence d'au moins un parent est obligatoire lors des visites des proches

L'équipe qui vous accompagne

Votre bébé est entouré par une équipe pluridisciplinaire attentive et expérimentée :

- Pédiatres
- Puéricultrices
- Auxiliaires de puériculture
- Agents de service hospitalier

D'autres professionnels peuvent intervenir selon vos besoins :

- Kinésithérapeute
- Conseillère en lactation
- Ostéopathe
- Assistante sociale
- Psychologue
- Équipe mobile psycho-périnatalité

Nous sommes là pour vous accompagner autant que vous en éprouvez le besoin.

Les espaces de l'unité

L'unité dispose de :

- Une salle de transfert
- Une salle koala (lit chauffant + 3 berceaux)
- 4 chambres mère/enfant
- Une biberonnerie
- Un bureau infirmier
- Une salle parent

Nous pouvons accueillir jusqu'à 6 nouveau-nés. L'unité fait partie du pôle mère/enfant.

Votre chambre mère/enfant

Notre priorité : favoriser le lien parent-bébé dès la naissance.
Votre bébé sera installé auprès de vous, dans une couveuse ou un berceau
Il sera surveillé grâce à un moniteur cardio-respiratoire pour garantir sa sécurité.

Les soins et l'alimentation de votre bébé

Les soins

Les soins sont réalisés dans votre chambre par la puéricultrice ou l'auxiliaire de puériculture. Très rapidement, et si votre état le permet, vous serez accompagnés pour apprendre les soins du quotidien (change, bain, confort...).
Notre objectif : vous rendre confiants et autonomes.

L'alimentation

L'alimentation est adaptée à l'âge et au poids de votre bébé.
Si vous souhaitez allaiter :

- L'équipe vous conseille et vous soutient
- Une conseillère en lactation peut intervenir
- Des tire-laits sont à votre disposition

Votre bébé est pesé :

- Tous les jours la première semaine
- Puis tous les deux jours au moment du bain





LE RETOUR À DOMICILE :



Pour maman :

Le retour à la maison est une étape importante.
Avant votre sortie, nous prenons le temps :

- De vérifier que tout va bien pour vous et votre bébé
- De répondre à vos questions
- De vous expliquer les suites du suivi

Parce que notre accompagnement ne s'arrête pas là la port de la maternité, nous organisons des consultations après le retour à la maison avec différents professionnels en fonction de vos besoins (gynécologue, pédiatre, psychologue, sage-femme..).
Cette continuité du suivi fait partie intégrante de votre accompagnement.
Vous repartirez du service avec une lettre de liaison (document médicale avec les informations sur votre accouchement et votre séjour en maternité), vos ordonnances de sorties pour vous et bébé ainsi que le carnet de santé de votre bébé.
Si vous nous avez donné votre accord, un exemplaire de la lettre de liaison sera envoyé à votre médecin traitant.

Aidez-nous à nous perfectionner :
Avant de partir, n'hésitez pas à nous faire un retour sur votre séjour. Nous vous remettrons un questionnaire de satisfaction durant votre séjour, à nous remettre avant la sortie. Vous recevrez également par mail un questionnaire « e-satis » environ 15 jours après votre sortie

Les saignements après l'accouchement

Après la naissance, il est normal de présenter des saignements appelés lochies. Ils correspondent à l'élimination progressive des tissus et du sang présent dans l'utérus après l'accouchement.
Leur durée et leur abondance varient d'une femme à l'autre. Généralement, ils diminuent progressivement au fil des semaines. Il est toutefois fréquent d'observer une reprise temporaire des saignements autour de la deuxième semaine après la naissance.
Durant le premier mois, afin de limiter le risque d'infection, il est recommandé d'utiliser des protections externes telles que les serviettes hygiéniques ou les culottes menstruelles. L'utilisation de tampons ou de coupes menstruelles est déconseillée.
Le retour des règles, appelé retour de couches, survient habituellement entre six et huit semaines après l'accouchement. En cas d'allaitement maternel, il peut être retardé de plusieurs mois.

La montée de lait

Dans les jours qui suivent la naissance, la plupart des femmes ressentent une montée de lait liée aux modifications hormonales du post-partum.
Elle peut se manifester par :

- une sensation de seins tendus ou gonflés
- une sensibilité ou une douleur mammaire
- un écoulement spontané de lait
- parfois une légère élévation de la température corporelle

Ce phénomène est naturel et concerne toutes les femmes, qu'elles choisissent ou non d'allaiter.
Si vous n'allaitez pas, les symptômes disparaissent généralement en quelques jours lorsque les seins ne sont pas stimulés.

Prendre soin de sa cicatrice

Après une déchirure

Une hygiène quotidienne douce est recommandée. Un lavage à l'eau et avec un produit adapté à l'hygiène intime suffit généralement. Pensez également à changer régulièrement vos protections périodiques afin de préserver le confort et de limiter le risque infectieux.

Après une césarienne

La cicatrice ne nécessite pas de soins complexes. Un nettoyage quotidien à l'eau et au savon, suivi d'un séchage soigneux, est généralement suffisant.

Une fois la cicatrisation bien avancée et sur avis d'un professionnel de santé, des massages doux de la cicatrice peuvent contribuer à améliorer sa souplesse et son confort.

Sexualité et contraception après la naissance

L'ovulation peut reprendre avant même le retour des règles. Une nouvelle grossesse est donc possible rapidement après l'accouchement.

Si vous ne souhaitez pas débuter une nouvelle grossesse dans l'immédiat, il est important d'envisager une méthode contraceptive adaptée à votre situation. Votre sage-femme ou votre médecin pourra vous accompagner dans ce choix.

La reprise des relations sexuelles dépend avant tout de votre confort, de votre récupération physique et du désir du couple.

Durant les premières semaines, il est fréquent de ressentir :

- une sensibilité du périnée
- une sécheresse vaginale
- une appréhension liée à l'accouchement

L'utilisation d'un lubrifiant à base d'eau peut être utile. En cas de déchirure ou d'épisiotomie, il est souvent conseillé d'attendre environ un mois avant la reprise des rapports avec pénétration.

Après une naissance par césarienne, il est généralement recommandé d'espacer les grossesses afin de permettre une bonne cicatrisation de l'utérus. N'hésitez pas à en discuter avec votre professionnel de santé.

Reprendre une activité physique

Votre corps a besoin de temps pour récupérer après la grossesse et l'accouchement.
Avant la rééducation périnéale et abdominale, il est préférable d'éviter les activités à fort impact telles que :

- la course à pied
- les sports intensifs
- le port de charges lourdes

La marche, les étirements doux, le yoga postnatal ou certaines activités de renforcement adaptées peuvent être repris progressivement selon votre état de santé.
Durant le premier mois, les bains, piscines et autres immersions prolongées sont généralement déconseillés afin de limiter le risque infectieux.

Vous vous sentez émotive ou fatiguée ?

Les premiers jours après la naissance sont souvent marqués par une grande fatigue et d'importantes variations émotionnelles.
De nombreuses femmes traversent ce que l'on appelle le « baby blues ». Celui-ci peut se manifester par :

- des pleurs plus fréquents
- une sensibilité émotionnelle accrue
- des inquiétudes
- des changements d'humeur
- un sentiment de ne pas être à la hauteur

Ces manifestations sont fréquentes et liées aux bouleversements hormonaux, physiques et émotionnels de la naissance. Elles disparaissent généralement spontanément en quelques jours.
Accordez-vous du repos, acceptez l'aide de votre entourage et n'hésitez pas à exprimer ce que vous ressentez.
Si la tristesse s'installe, si vous perdez l'envie de faire les choses, si vous souffrez d'insomnies importantes ou si ces difficultés persistent au-delà de quelques semaines, parlez-en à votre sage-femme, votre médecin ou à tout professionnel de santé.

Votre suivi après le retour à domicile

Afin d'assurer la continuité de votre accompagnement, plusieurs rendez-vous sont à prévoir pour vous et votre bébé.

1) Les visites à domicile

En cas de sortie précoce de maternité, un suivi rapproché est organisé avec votre sage-femme libérale. Une visite à domicile peut être programmée dans les jours qui suivent votre retour afin de s'assurer du bon déroulement du post-partum, de répondre à vos questions et d'accompagner les premiers jours avec votre bébé.

2) L'entretien postnatal précoce

À partir de la quatrième semaine après la naissance, un entretien postnatal précoce peut être réalisé avec votre sage-femme libérale ou au sein de la maternité. Ce temps d'échange permet de faire le point sur votre vécu de l'accouchement, votre état de santé physique et émotionnel, votre adaptation à la parentalité ainsi que vos éventuelles difficultés. Le co-parent et votre bébé peuvent bien entendu être présents.

3) La consultation postnatale

La consultation postnatale est généralement réalisée entre six et huit semaines après l'accouchement. Elle sera réalisée au sein de la maternité si vous avez eu une extraction instrumentale ou une césarienne. Elle peut être réalisée par votre sage-femme libérale en cas d'accouchement physiologique. Elle permet :

- d'évaluer votre récupération physique
- de répondre à vos questions concernant la grossesse, la naissance et le post-partum
- de réaliser un examen clinique si nécessaire
- de faire le point sur votre contraception
- d'aborder la reprise des activités quotidiennes et sportives..

4)La rééducation périnéale :

Elle sera à débuter après votre consultation post-natale avec votre sage-femme libérale.
Ce rendez-vous permet d'évaluer le fonctionnement des muscles du périnée et, si besoin, de mettre en place une rééducation adaptée afin de favoriser votre confort et votre récupération.



Pour bébé :

Le suivi pédiatrique :

Un rendez-vous de suivi doit être réalisé à 10-15 jours de vie de votre bébé. Ce rendez-vous peut être réalisé par un pédiatre ou un médecin généraliste (s'il réalise du suivi de nouveau-né).
Un conseil : prenez votre rendez-vous le plus tôt possible, dès la maternité !

L'alimentation de mon bébé

1) Si j'allaite mon bébé

Vous rencontrez des difficultés au retour à la maison pour allaiter votre bébé ? N'hésitez pas à contacter votre sage-femme libérale ou vous rendre en PMI.
Nous proposons également des consultations avec une sage-femme conseillère en lactation où vous pouvez venir avec votre bébé pour faire un point, évoquer vos difficultés et voir les solutions possibles.

La conservation du lait maternel :

- A température ambiante (19 à 22°), pendant 4 à 6 heures
- Au réfrigérateur (0 à 4°), jusqu'à 48 heures
- Dans un congélateur (-18°), pendant six mois.

Le lait simplement réfrigéré est toujours préférable au lait congelé, car la congélation détruit certains de ses facteurs anti-infectieux.

2) Si je donne des biberons de lait artificiel :

La préparation d'un biberon :

- Lait 1er âge
- Eau minérale
- 1 mesurette arasée pour 30mL d'eau
- Remplir d'abord le biberon avec de l'eau puis ajuter la poudre de lait
- Tétine adaptée à l'âge du nourrisson
- Après 1 heure, la préparation doit être jetée
- Entretien soigneux à l'eau et liquide vaisselle (ou au lave-vaisselle)
- Chauffer le biberon au chauffe-biberon (dans ce cas, privilégiez un biberon en verre) ou donner à température ambiante

Surtout ne jamais chauffer 1 biberon au micro-onde

âge de l'enfant	Coût	Nombre mesurettes	Nombre biberons
1 semaine	60mL	2	6
2 semaines	90mL	3	6
1 mois	120mL	4	6
2 mois	150mL	5	5
3 mois	180mL	6	5
4 mois	210mL	7	4

Comment coucher votre bébé en toute sécurité ?

Couchage :

- Sur le dos
- Sur un matelas ferme
- Dans un lit à barreau ou un berceau de cododo
- Pas de couverture ni d'oreiller, une turbulette suffit
- Pas de peluche dans le lit
- Pas de tour de lit / pas de cale-bébé

La température de la chambre doit être comprise entre 18 et 20°C. Ne jamais fumer en présence de votre enfant.

La prévention du syndrome du bébé secoué :

Le syndrome du bébé secoué est une maltraitance infligée de manière volontaire au bébé. L'adulte saisit généralement le bébé sous les aisselles ou le thorax et le secoue très violemment, entrainant des mouvements brusques de la tête d'avant en arrière.

Ce n'est pas faire l'avion, jeter son bébé en l'air, un accident (chute)...

Le plus souvent, ce drame arrive lorsque la personne qui s'occupe de l'enfant est exaspérée par ses pleurs. Les dommages au cerveau peuvent être irréversibles.

Si vous avez l'impression que vous pourriez secouer votre bébé dans les instants qui viennent :

- poser le bébé sur le dos dans son lit en toute sécurité
- quitter la pièce pour retrouver mon calme
- passer le relai à une personne de confiance
- appelez à l'aide le 119

QUAND CONSULTER AUX URGENCES (POUR MAMAN ET BÉBÉ) ?

Vous allez bientôt quitter la maternité. Voici quelques repères utiles.

Quand consulter en urgence pour maman ?

Saignements, pertes	• Saignement abondant • Pertes malodorantes
Température	• > 38°5 • Frissons • Courbatures
Cicatrice	• Rouge • Douloureuse • Ecoulement
Urines	• Brûlures • Douleurs • Difficultés à uriner
Jambes	• Rouges et gonflées • Douloureuses
Seins	• Rouges • Très douloureux
Moral	• Tristesse • Fatigue • Angoisse • Enervement

Quand consulter en urgence pour bébé ?

Respiration	• Difficultés à respirer • Bruit inhabituel
Peau	• Lèvres ou ongles bleus • Jaunisse
Température	• ≥ 38° • < 36°
Comportement	• Trop sage • Ne réclame pas à manger • Pleure beaucoup • Impossible à consoler
Alimentation	• Boit moins de 6 fois par jour • Vomit souvent de grandes quantités
Transit	• Pas de selles (caca) ≥ 36 heures • Selles décolorées, blanches • Diarrhée (selles liquides et fréquentes) • Pas d'urines (pipi) ≥ 3 changes

Le suivi après la sortie de maternité

Dans les 24 à 48 heures, une sage-femme viendra chez moi

Si j'ai des questions, je peux appeler :
- Ma sage-femme
- Ma maternité
- Mon médecin

Rendez-vous à prévoir pour bébé :
- Entre la sortie et le 10ème jour
- Puis chaque mois les premiers mois
- Avec un pédiatre, un médecin de PMI ou un généraliste

Rendez-vous à prévoir pour maman :
- Dans 6 à 8 semaines
- Avec mon gynécologue ou ma sage-femme

LES RESSOURCES
AUTOUR DE MOI

La PMI (Protection Maternelle et Infantile)

La PMI est un service public gratuit, de proximité, ouvert à tous et dédié à la prévention, la protection et la promotion de la santé des nourrissons, des jeunes, des femmes, des futurs et jeunes parents. Le listing des différentes PMI sur le département est facilement trouvable sur Internet.

PMI Antibes
Chemins des Lits Militaires, 06160 Antibes
9h-12h30 / 13h30-17h
04 89 04 51 90

Le Site des 1000 Premiers Jours

Site développé avec le soutien de Santé Publique France regroupant des conseils pour mieux appréhender la grossesse et la place de parents. https://www.1000-premiers-jours.fr/fr

La Maison des 1000 Premiers Jours :

A Nice ou à Grasse accueille les futurs parents et les familles avec jeunes enfants. Vous y trouverez des professionnels à votre écoute, des consultations, des ateliers et des espaces d'change pour vous accompagner sereinement dans votre parentalité.

La Maison des 1000 premiers jours :
172 avenue de Californie, 06200 Nice
9h-12h30 / 13h30-17h vendredi : 13h30 - 17h
04 89 04 58 40

Les lieux d'accueil enfants-parents :

Ce sont des lieux d'écoute, de rencontre, d'échange et de socialisation, dans un espace convivial, agréable et adapté. Ils offrent un soutien aux familles dans le respect de l'anonymat et de la confidentialité. 3 LAEP existent sur Antibes, vous retrouvez facilement le plus proche de chez vous sur Internet.

Le site du réseau Périnat Sud

Vous retrouverez notamment de nombreuses vidéos de conseils et de prévention pour le retour à la maison.

Liens de sites internet pour le soutien de l'allaitement maternel :

Le site d'information pour l'allaitement

L'art de l'allaitement maternel

La Leche Ligue France

Lien de sites internet pour le soutien à la parentalité

Allô parents-bébé

Du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h

0 800 00 34 56

Association Maman Blues

Espace permettant aux mères de témoigner librement de leurs difficultés maternelles à travers un forum, des relais Maman Blues ou encore des groupes de paroles

Auto-questionnaire pour détecter les risques d'une dépression post-partum.

Numéro nationale de prévention du suicide - 31 14

Numéro accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, regroupant des professionnels du soin spécifiquement formés à la prévention du suicide





Donner naissance est un moment unique. Un moment intense, parfois boulversant, toujours profondément transformateur.

ACCOMPAGNER CHAQUE FEMME AVEC RESPECT, COMPÉTENCE ET HUMANITÉ

Découvrez notre maternité en vidéo

NOUS REJOINDRE

107 avenue de Nice, 06600 Antibes
Entrée haute - 2ème étage
Accessible 24h/24 et 7j/7

EN CAS D'URGENCE

Composez le 15
ou les sages-femmes (24h/24)
04 97 24 77 18

MES NUMÉROS UTILES

Secrétariat de gynécologie	04 97 24 74 23
Secrétariat de pédiatrie	04 97 24 77 39
Sages-femmes (24h/24)	04 97 24 77 18
Équipe mobile psycho-périnatalité	04 97 24 76 12
Standard de l'hôpital	04 97 24 77 17

GROUPE HOSPITALIER
Sophia Antipolis - Vallée du Var
Centre Hospitalier Antibes Juan-les-Pins

LIVRET Maternité
ÉDITION 2026

PHOTOS : SERVICE COMMUNICATION HÔPITAL D'ANTIBES / CÉLIA MICHAUX

GROUPE HOSPITALIER
Sophia Antipolis - Vallée du Var
Centre Hospitalier Antibes Juan-les-Pins



Présents pour vous à chaque étape

ÉDITION 2026