

Livret Maternité

Groupe Hospitalier Mutualiste
de Grenoble



Bienvenue au Groupe Hospitalier Mutualiste de Grenoble	2
Le Groupe AVEC	3
Organisation du GHM de Grenoble	4
Bienvenue à la maternité du GHM de Grenoble	6
Pendant votre grossesse	10
Vos échographies	14
Votre préparation à la naissance et à la parentalité	15
Quand bébé arrive	18
Vie quotidienne à la maternité	24
On rentre à la maison	25
Contacts utiles	28

Bienvenue au Groupe Hospitalier Mutualiste de Grenoble



Chers Parents,

Nous sommes ravis de vous accueillir dans notre maternité.

La naissance est un moment riche en émotion : c'est une expérience unique dans la vie des parents. Nous sommes heureux que vous ayez choisi notre maternité pour cet événement afin que nos équipes puissent vous accompagner dans ces instants privilégiés. Tous les professionnels de notre établissement ont à cœur d'être au plus près de vos besoins et de vos attentes pour y répondre avec qualité et sécurité. Du suivi prénatal à votre séjour à la maternité, tout est mis en œuvre pour que vous puissiez vivre ce moment en toute sérénité.

Nous vous souhaitons un agréable séjour et vous remercions de la confiance que vous nous accordez.

Le Conseil d'Administration du GHM de Grenoble



Le Groupe avec

Nous prenons soin de vous

Le GHM de Grenoble est un établissement de santé du Groupe AVEC, qui s'engage à **"aider le plus grand nombre, à vivre en bonne santé, le plus longtemps possible"**.

1^{er} opérateur global de santé en France, le Groupe AVEC accompagne près d'un million de personnes dans toutes les étapes de leur vie.

Les 12 000 collaboratrices et collaborateurs du Groupe AVEC ont en commun un projet humain. Réunissant 397 établissements implantés partout en France, le Groupe AVEC propose ses **services de soins et d'accompagnement pour tous**.

C'est un groupe à fort impact social et solidaire, animé par de fortes valeurs de bienveillance, d'innovation et de gestion rigoureuse.

Enregistrant une croissance de 35% par an, le Groupe AVEC est spécialisé dans la reprise et le soutien aux structures en difficulté. Chaque année, il assure la préservation de nombreux emplois en France. En 2021, le chiffre d'affaires du Groupe AVEC s'élève à 613 millions d'euros. L'intégralité des revenus générés sont ensuite réinvestis dans les salaires, dans la modernisation de ses structures et dans l'acquisition de nouvelles structures et activités pouvant enrichir l'offre de santé du Groupe proposée aux utilisateurs.



Organisation du GHM de Grenoble

BÂTIMENT DANIEL HOLLARD

Institut de cancérologie

📍 21 rue du Dr Hermitte 38000 Grenoble - 04 76 70 73 61

Niveau 3 Centre de Coordination en Cancérologie (3C) / Equipe Mobile d'Accompagnement en Soins Palliatifs (EMASP) Bureau de recherche clinique

Niveau 2 Hospitalisation d'oncologie et d'hématologie

Niveau 1 Consultations d'oncologie et d'hématologie / Hospitalisation à Temps Partiel de médecine cancérologique / Pharmacie / Psychologue / Socio-esthéticienne / Temps Accompagnement Soignant (TAS)

Niveau RH Médecine Nucléaire libérale (SCINTEP) : scintigraphies et morphotep

Niveau 0 Accueil / Espace de Rencontres et d'Information (ERI)

Niveau RB Radiothérapie : consultations et traitements

BÂTIMENT DES EAUX-CLAIRES

Institut cardiovasculaire

Institut de médecine

Institut de la femme et du nouveau-né

Institut des urgences

📍 8 rue du Docteur Calmette 38000 Grenoble - 04 76 70 70 00

Niveau 6 Unité Médecine Aigue Gériatrique (UMAG)

Niveau 5 Soins de Suite et de Réadaptation (SSR) gériatriques

Niveau 4 Endocrinologie, hôpital de semaine, médecine douleur chronique, médecine générale

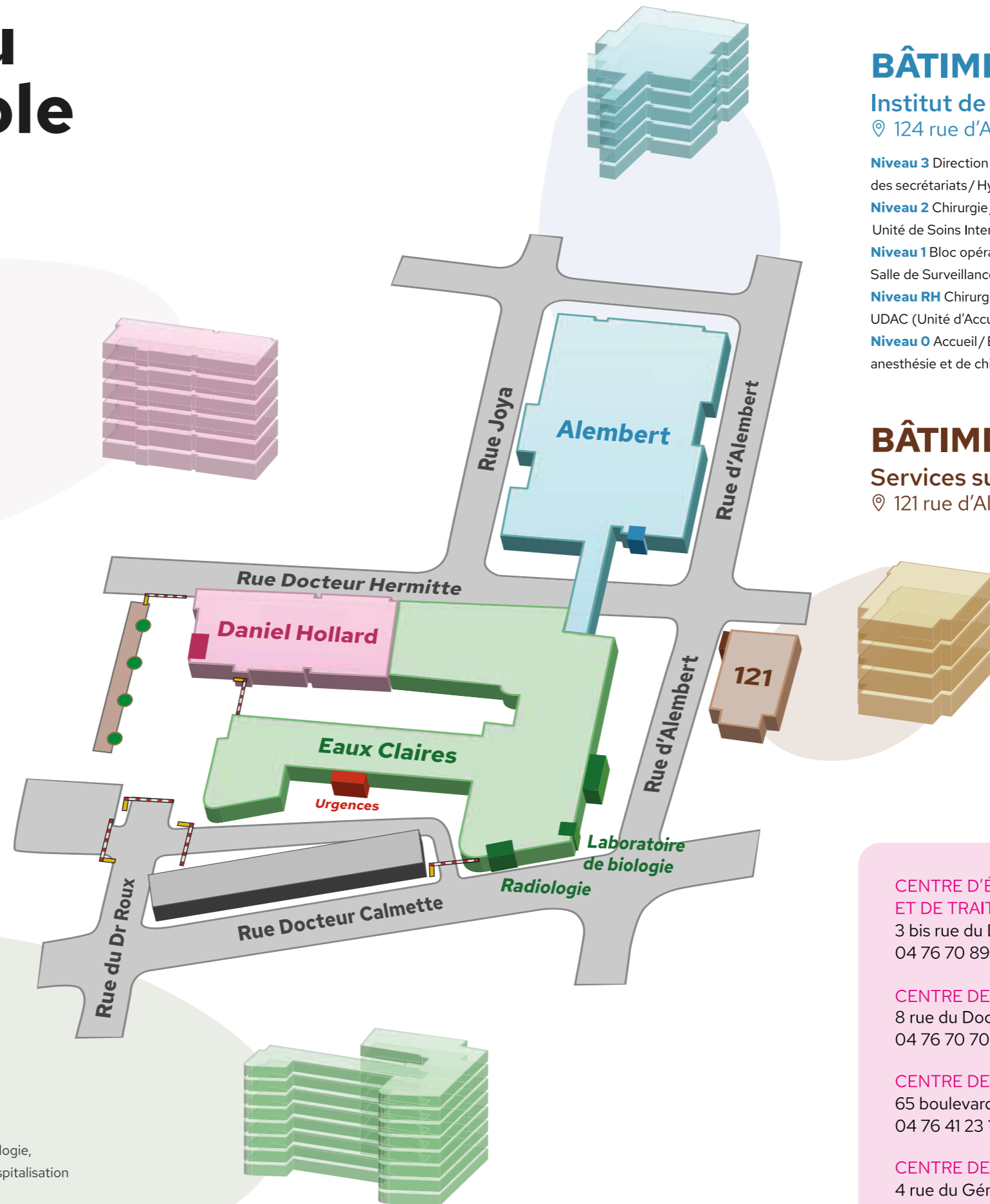
Niveau 3 Médecine générale, médecine interne, néphrologie, pneumologie

Niveau 2 Centre d'Imagerie et de Cardiologie Interventionnelle (CICI) / Hôpital de semaine cardiologie / Unité conventionnelle cardiologie

Niveau 1 Centre de Planification et d'Education Familiale (CPEF) / Consultations de gynécologie obstétrique / Maternité, bloc obstétrical et Maison de Naissance

Niveau 0 Accueil / Boutique et self / Consultations : acupuncture, angiologie, cardiologie, chirurgie viscérale et générale, chirurgie vasculaire, gériatrie, médecine interne / Hospitalisation à Temps Partiel (HTP) / Traumatologie post-urgence / Soins externes

Niveau -1 Imagerie du Drac / Laboratoire de biologie médicale / Urgences



BÂTIMENT D'ALEMBERT

Institut de chirurgie et services supports

📍 124 rue d'Alement 38000 Grenoble - 04 76 28 50 50

Niveau 3 Direction des Ressources Humaines / Facturation / Coordination des secrétariats / Hygiène / Sécurité incendie

Niveau 2 Chirurgie / Unité de Surveillance Continue (USC) /

Unité de Soins Intensifs Cardiologiques (USIC)

Niveau 1 Bloc opératoire / Endoscopie /

Salle de Surveillance Post-Interventionnelle (SSPI)

Niveau RH Chirurgie / Chirurgie ambulatoire, stomathérapie /

UDAC (Unité d'Accueil en Chirurgie)

Niveau 0 Accueil / Bureau des admissions et des sorties / Consultation anesthésie et de chirurgie / Pharmacie / Stérilisation / Service social, PASS

BÂTIMENT ADMINISTRATIF

Services supports

📍 121 rue d'Alement 38000 Grenoble - 04 76 28 50 39

Niveau 2 Direction Générale / Direction des Services Généraux / Service communication / Affaires Juridiques / Salles de réunions

Niveau 1 Direction Financière / Qualité et Gestion des Risques

Niveau 0 Biomédical / Direction des Systèmes d'Informations / Direction de l'Information Médicale (DIM) / Archives / Service Technique et Travaux Neufs

Sous-sol Archives Médicales

CENTRE D'ÉVALUATION ET DE TRAITEMENT DE LA DOULEUR

3 bis rue du Docteur Hermitte, 38000 Grenoble
04 76 70 89 02

CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE

8 rue du Docteur Calmette, 38000 Grenoble
04 76 70 70 24

CENTRE DE SANTÉ MEYLAN

65 boulevard des Alpes, 38240 Meylan
04 76 41 23 13 (Dentaire) / 04 76 28 51 30 (Médical)

CENTRE DENTAIRE GRENOBLE

4 rue du Général Ferrié, 38100 Grenoble
04 76 46 33 14

Bienvenue à la maternité du GHM de Grenoble

Votre maternité

Toute l'équipe de la maternité travaille au quotidien pour améliorer ses pratiques de soins et favoriser :

- L'approche naturelle de l'accouchement, au plus près de vos souhaits, dans la douceur et la sécurité et ainsi faire de ce moment un souvenir agréable et chaleureux ;
- L'accueil des nouveau-nés dans le respect de leurs besoins et de leurs rythmes en protégeant leur capital santé et en favorisant le meilleur attachement possible avec leurs parents ;
- Le maintien de la proximité mère/enfant avec une place légitime donnée au coparent ;
- L'accompagnement à l'alimentation du nouveau-né.

La maternité du GHM de Grenoble est une maternité de niveau 1 pédiatrique. Ainsi, certaines pathologies peuvent conduire votre médecin à décider d'un éventuel transfert vers un autre établissement doté de moyens nécessaires à une prise en charge plus spécifique.



Une équipe à votre service

Vous attendez un enfant, notre équipe est heureuse de vous accueillir.

Vous pourrez être amenés à rencontrer :

- Un-e gynécologue-obstétricien-ne (sur place 24h/24) ;
- Un-e anesthésiste (sur place 24h/24) ;
- Un-e pédiatre (sur place les journées du lundi au vendredi et en astreinte la nuit et les week-ends) ;
- Une équipe de sages-femmes, puéricultrices, auxiliaires de puériculture, infirmiers-ères de bloc opératoire, agents de service hospitalier, secrétaires médical-es, conseillères conjugales, psychologue et une équipe d'encadrement ;
- Des kinésithérapeutes, diététicien-es et assistant-es sociales.

Le GHM de Grenoble étant un lieu d'accueil de stage, vous serez éventuellement en lien avec des étudiants-es en formation médicale ou paramédicale.

Mixité des équipes

Des hommes et des femmes occupent toutes les fonctions représentées : consultation, échographie, salle d'accouchement, anesthésie, suites de naissance, etc. Votre libre choix trouve ses limites dans la nécessaire organisation des équipes médicales et paramédicales.

Par conséquent, vous acceptez par avance le fait que votre prise en charge puisse être assurée aussi bien par un homme que par une femme.



Visite de votre maternité

Le bloc obstétrical est composé de :

- 1 salle nature (les enfantements dans l'eau sont possibles dans la baignoire sous certaines conditions et après accord de l'équipe médicale. Une dizaine de maternités propose cette prise en charge en France.) ;
- 2 salles de consultation ;
- 5 salles d'accouchement ;
- 1 salle de pré-travail ;
- 2 salles de césarienne ;
- 1 salle de soins néo-nataux ;
- 1 poste de surveillance médicale.

Cet espace a été conçu de façon à assurer votre sécurité et celle de votre enfant tout en respectant le déroulement naturel de votre accouchement.

Une centrale de monitoring permet aux sages-femmes et aux médecins de veiller sur le rythme cardiaque fœtal sans interrompre votre intimité. Les salles d'accouchement sont chaleureuses et équipées de lianes de suspension, ballons, tables d'accouchement permettant des positions multiples pendant le travail.

Tout est étudié afin que les premiers soins du nouveau-né se fassent au plus près des couples. La place du coparent fait l'objet d'une attention toute particulière et des banquettes sont proposées pour son confort.

Le service de suites de naissance est composé de :

- 21 chambres dont 9 chambres avec des lits doubles (140 cm) pour les couples ;
- 1 nurserie ;
- 1 tisanerie avec bouilloire (pour vos tisanes d'allaitement ou autre) et micro-onde ;
- service des repas midi et soir grâce à notre food-truck pour respecter votre rythme et celui de votre enfant et également vous permettre de choisir votre menu. Petit déjeuner servi en chambre le matin ;
- 1 salon d'attente ou d'accueil, « Le salon des Oiseaux », qui sert à accueillir les familles (en dehors des périodes d'épidémie) et/ou pour permettre aux coparents de s'isoler avec leur nouveau-né, pour laisser leur compagne se reposer.

Chambre particulière et dépassements d'honoraires

Nous ne faisons jamais de dépassements d'honoraires sur les consultations, accouchements ou pose de péridurale, à l'inverse de certains établissements privés, car nous sommes un établissement privé à but non lucratif.

Lors de votre admission, vous pouvez demander des prestations particulières : chambre seule, repas pour le coparent, etc. Les documents décrivant ces services vous sont remis lors de votre inscription. Ces prestations font l'objet d'une tarification particulière.

Renseignez-vous, avant votre séjour, auprès de votre complémentaire santé afin de vérifier si ces frais sont pris en charge.

Venez visiter votre maternité !

Renseignez-vous auprès de la secrétaire de maternité pour connaître les jours et horaires de visite et rendez-vous au niveau 1 du bâtiment des Eaux-Claires dans le salon des Oiseaux. Ce moment vous permettra de découvrir les locaux et de poser vos questions directement à une sage-femme. Vous pouvez également faire cette visite de chez vous en cliquant sur ce lien vers notre chaîne YouTube :

<https://youtu.be/RNOCrCbw1Dc>



Pendant votre grossesse

Vos consultations prénatales



Suivi de grossesse

GHM de Grenoble : 04 76 70 70 59 ou
Centre du Grésivaudan de Meylan : 04 76 28 51 30

7 consultations : 1^{er} trimestre, 4^e, 5^e, 6^e, 7^e, 8^e et 9^e mois.

Vous pouvez être suivie dans notre structure dès le début de votre grossesse par un-e gynécologue obstétricien-ne ou un-e sage-femme. Dans le cas d'un suivi à l'extérieur, nous vous demandons de bien vouloir prendre rendez-vous dès le 5^e mois avec un professionnel de la maternité pour les visites du 8^e et 9^e mois.

Pour toutes consultations pensez à apporter :

- Carte d'identité, passeport ou titre de séjour ;
- Carte vitale ou attestation de sécurité sociale à jour ;
- Carte de groupe sanguin ;
- Ordonnance de vos traitements en cours ;
- Résultats d'examen réalisés pendant votre grossesse (laboratoire, échographie, etc.) ;
- Carnet de vaccination.

Consultation obstétricale d'urgence

04 76 70 70 75

Vous pouvez bénéficier d'une consultation en urgence par les gynécologues-obstétriciens ou les sages-femmes 24h/24 et 7j/7, si par exemple :

- Vous saignez (sang rouge, plus que des traces) ;
- Vous sentez moins votre bébé bouger ;
- Vous chutez ou recevez un choc sur le ventre ;
- Fièvre supérieure à 38,5°.

Consultation d'anesthésie

04 76 70 70 56

La consultation avec un médecin anesthésiste vous sera prescrite lors de la consultation du 8^e mois. Elle est obligatoire et permet à l'équipe d'anesthésie de mieux vous connaître en prévision de l'accouchement.

La péridurale est une analgésie locorégionale installée par un médecin anesthésiste au cours du travail pour calmer la douleur de l'accouchement lorsque vous en ressentez le besoin. Cependant, elle peut aussi être nécessaire sur indication médicale.

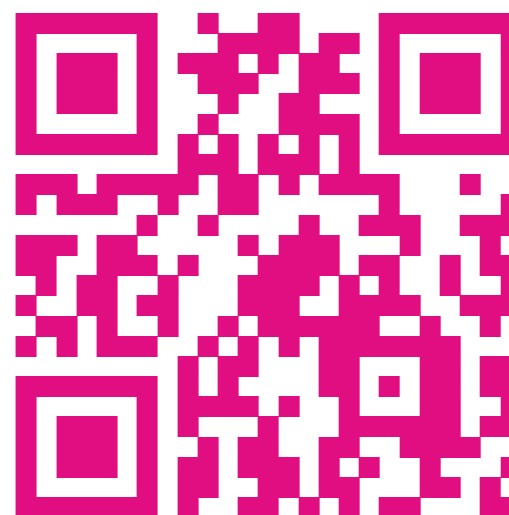
Dans notre maternité, nous utilisons la PCEA (Analgésie Péridurale Contrôlée par le Patient) : elle vous permet de gérer le dosage du produit en fonction de votre besoin. En l'absence de contre-indication, vous pourrez aussi bénéficier de la péridurale déambulatoire afin de pouvoir continuer à vous mobiliser pendant le travail.

Au cours de cette consultation, vous pourrez poser toutes vos questions concernant la prise en charge de la douleur dans le contexte de l'accouchement, qu'il soit physiologique ou « médicalisé » (césarienne programmée, déclenchement, analgésie péridurale, etc.).

Vous trouverez des explications complémentaires via une vidéo et une brochure spécialement éditées pour vous par le Club d'Anesthésie Réanimation en Obstétrique :

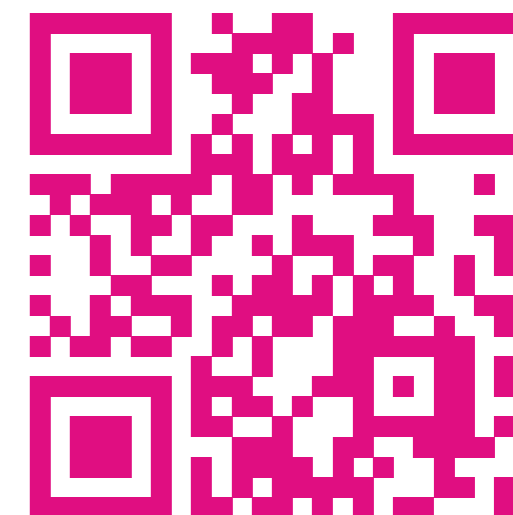
Vidéo :

<https://cutt.ly/WXmi7IN>



Brochure :

<https://cutt.ly/LXmoZHO>



Consultation d'entretien prénatal

04 76 70 70 59

La consultation de l'entretien prénatal précoce est **obligatoire**. Nous vous invitons à la faire entre le 4^e et le 6^e mois idéalement. Elle se déroule individuellement ou en couple. C'est un moment d'information, d'écoute et d'accompagnement. Vous aborderez les questions relatives à vos attentes, vos inquiétudes, le vécu de votre grossesse ainsi que l'arrivée du bébé. Cet échange centré sur vos besoins permet de personnaliser votre suivi en vous orientant vers différents intervenants. Lors de cet entretien, s'initie par la même occasion, la discussion autour de votre projet de naissance.

Nous vous conseillons de prendre rendez-vous dès le début de votre grossesse. Si vous êtes suivie à l'extérieur, demandez à votre médecin ou au à la sage-femme qui vous suit s'ils peuvent vous accompagner dans cette démarche.

Consultation projet de naissance

04 76 70 70 59

Envisager un projet de naissance, c'est pouvoir parler librement de vos envies à l'équipe médicale, de vos souhaits concernant l'accouchement (souhait de mise au monde naturelle, péridurale, peau à peau, personne accompagnante, positions d'accouchement, épisiotomie, césarienne apaisée et participative, accouchement dans l'eau, etc.). Si vous avez un projet, il est impératif d'en discuter avec l'équipe médicale au cours d'une consultation dédiée. Ce projet peut être remis en cause à tout moment selon le déroulement de l'accouchement. Le rôle primordial de l'équipe est d'assurer votre sécurité ainsi que celle de votre bébé tout en veillant à rester au plus près de vos souhaits.

Consultation auprès d'un-e psychologue

04 76 70 70 59

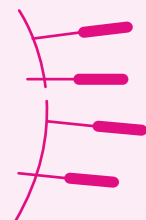
Vous pourrez prendre rendez-vous gratuitement avec le-la psychologue de la maternité avant ou après la naissance de votre bébé, pour discuter de votre ressenti ou difficultés éventuelles.

Consultation d'acupuncture

04 76 70 70 59

L'acupuncture est l'une des composantes de la médecine traditionnelle chinoise (prise en charge par la sécurité sociale). Elle consiste à stimuler plusieurs points du corps à travers différentes techniques. Elle soulage de nombreux maux pendant la grossesse (nausées, insomnie, douleurs du dos, sciatique, etc.) et peut préparer l'accouchement (assouplissement du périnée et du col de l'utérus, calmer l'anxiété, etc.). L'acupression est proposée comme alternative aux aiguilles dans certains cas.

Nous vous invitons à prendre un rendez-vous avec nos sages-femmes à la maternité du GHM de Grenoble ou au centre de consultation du Grésivaudan de Meylan.



Consultation « Tabac, Cannabis, Alcool »

04 76 70 70 59

Cette consultation est offerte aux parents. Un-e sage-femme spécialisé-e sur ces questions vous accueille en fonction de votre cheminement pour :

- Des informations sur les produits ;
- Réduire les risques et les consommations ;
- Un suivi de sevrage, la prévention d'une reprise.

Une équipe d'addictologie du Centre Hospitalier Alpes-Isère est également sur le site de la maternité tous les mardis après-midi pour vous accompagner.

Centre de Santé Sexuelle

04 76 70 70 24

Une équipe de médecins et de sages-femmes, de conseillers-ères conjugales-aux et familiales et un-e psychologue sont à votre écoute, en cas de violences faites aux femmes, vulnérabilités, difficultés conjugales, etc.

Cet accompagnement vous permettra d'exprimer vos interrogations, vos émotions, avant, pendant et après à la naissance de votre enfant.

Consultation de sexologie

04 76 70 70 59

La maternité est un moment particulier dans la vie d'une femme. Un temps dédié avec un-e sage-femme vous est proposé pour aborder les modifications corporelles et psychiques que cela engendre et son retentissement dans votre vie personnelle. Ce temps est aussi proposé pour aborder la sexualité ainsi que les interrogations et les peurs que peuvent susciter une grossesse. Il en est de même après une naissance, nouveaux statuts, nouvelle place au sein de la famille, du couple.

Une écoute bienveillante, des conseils et des éléments adaptés pour répondre à vos besoins.



Consultation d'hypnose

04 76 70 70 59

Si vous ressentez des peurs ou des angoisses par rapport à l'accouchement futur ou si vous avez vécu un accouchement traumatique, vous pouvez bénéficier d'une consultation d'hypnose, proposée par un-e sage-femme, pour vous aider à surmonter ces difficultés (la consultation est prise en charge par la sécurité sociale).

De même, une préparation à la naissance individuelle est envisageable avec cette méthode.



Vos échographies

Trois échographies sont recommandées au cours d'une grossesse physiologique :

- 12 semaines d'aménorrhée ;
- 22 semaines d'aménorrhée ;
- 32 semaines d'aménorrhée.

En cas de besoin ou de pathologie fœtale, nos praticiens spécialisés pourront réaliser des gestes techniques spécifiques : amniocentèse, biopsie de trophoblaste, etc.

Pour prendre rendez-vous :

GHM de Grenoble :
04 76 70 70 59 ;

Centre de santé de Meylan :
04 76 28 51 30 ;

ou directement auprès d'un
cabinet d'échographie.



Votre préparation à la naissance et à la parentalité

Sept séances de préparation à la naissance vous permettent d'aborder votre future vie de parents afin de vivre ces moments dans les meilleures conditions. Les coparents sont les bienvenus. Ces sept séances sont prises en charge par votre sécurité sociale.

Les sages-femmes de la maternité ont bénéficié de formations avec entre autres **Bernadette DE GASQUET** sur les positions d'accouchement, **Julie BONAPACE** sur « l'accouchement sans stress », « **Karine la sage-femme** » une sage-femme canadienne spécialisée sur la mise au monde naturelle et **Clarisse GARDET** pour la méditation. L'équipe a également été formée autour de la prise en charge de l'allaitement maternel, du portage bébé, du bain enveloppé et du massage bébé.

Vous pouvez également faire votre préparation avec un-e sage-femme libérale.



Six séances en groupe à choisir parmi ces différents types de préparation (en fonction des sages-femmes disponibles) :

Accoucher en confiance

Préparation adaptée à tous, alliant théorie et pratique, quel que soit le projet d'accouchement.

Pourquoi choisir de se préparer à la mise au monde de votre enfant ?

- Pour vous informer sur le déroulement de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum ;
- Afin de vous préparer physiquement, psychologiquement et gagner en confiance ;
- Pour connaître votre corps, être à son écoute et travailler la respiration afin d'améliorer le souffle et offrir plus de détente ;
- Pour acquérir les gestes ou les positions qui vous accompagneront au cours du travail et qui aideront votre bébé à trouver son chemin avec des étirements et postures inspirés du yoga ;
- Pour aborder la physiologie de la grossesse, un peu d'anatomie et l'alimentation du nouveau-né ;
- Si vous souhaitez enfanter avec le plus d'autonomie possible en travaillant sur la gestion des contractions avec différents outils ;
- Le rôle de l'accompagnant : quelle place, quelle aide ?
- Pour préparer la dernière phase du travail, l'accueil de bébé.

Yoga prénatal

Il s'agit d'un cycle de six cours pour les femmes qui accouchent dans notre maternité.

Ces 6 cours de yoga prénatal et de préparation à la naissance sont conseillés pour les femmes qui ont une 2ème grossesse et qui ne souhaitent pas refaire une préparation traditionnelle, mais ils restent ouverts à toutes.

Lors de ces séances, vous pratiquez du yoga et échangez autour de différents thèmes :

- Le bassin ;
- Les changements du corps et de l'esprit pendant la grossesse ;
- Quand partir à la maternité et le travail ;
- L'accouchement ;
- Le post-natal et le séjour à la maternité ;
- Le 4^e trimestre de la grossesse.

Il ne s'agit pas d'une préparation classique avec de la théorie et des exercices de yoga, mais bien de séances de pratique du yoga (adapté à la grossesse), pour la femme enceinte. À chaque séance, un petit temps d'échange est proposé avant ou après la pratique, permettant aux personnes de poser leurs questions.

Objectifs du cours :

- Dynamiser son corps tout en douceur ;
- Relâchement, bien-être physique et mental ;
- Conscience du corps ;
- Détente, relaxation, concentration.



En plus des six séances de préparation à la naissance nous pouvons compléter le 7^e cours de préparation à la naissance avec l'atelier de votre choix :

Nesting

Cet atelier vous sensibilise à l'environnement autour de vous et de votre bébé et aux précautions à prendre afin de réduire les expositions aux différents polluants. Cet atelier est à faire plutôt en début de grossesse pour vous permettre d'éviter de vous exposer à certains produits toxiques pendant votre grossesse.

Les différentes étapes de l'accouchement physiologique

Découvrez le vortex de naissance avec les différentes phases du travail et de la mise au monde.

Les rôles clés du partenaire pendant le travail

Un atelier à réaliser en couple concernant la place de l'accompagnant pendant l'accouchement.

Portage bébé

Cet atelier vous permet d'apprendre à porter votre bébé en écharpe, en privilégiant la sécurité et le confort (bonne position, soutien et vigilance du porteur, etc.).

Massage bébé

Le massage bébé, mis en place pendant le séjour, vous permet de partager un moment privilégié avec votre nouveau-né.

Parole avec les coparents

Durant ce temps d'échange uniquement en présence des coparents, chacun est invité à dire librement ce qu'il ou elle vit et ressent à l'approche de la parentalité.

Ateliers pédiatriques autour des 1 000 premiers jours de l'enfant

Sommeil, rythmes du nouveau-né, motricité libre de l'enfant, vision etc. Autant d'ateliers qui vous sont proposés et animés par les pédiatres, sages-femmes et auxiliaires de puériculture, lors des Mini-Babyweek (une fois tous les trois mois).

Si vous n'avez pas la possibilité de réaliser ces ateliers au sein de notre maternité, vous pouvez les visionner sur notre chaîne YouTube : <https://cutt.ly/SXmhuAA>



Quand bébé arrive ...

La naissance



Accouchement

Le jour de votre accouchement, nous resterons au plus près de vos souhaits et nous vous soutiendrons dans votre projet tout en assurant votre sécurité.

L'ensemble du personnel bénéficie de formations qualitatives permettant de vous accompagner dans toutes vos décisions.

Avec tous les changements que provoque la naissance, votre bébé a besoin de votre présence, de votre contact, les séparations inutiles seront donc évitées. Le peau-à-peau initié en salle d'accouchement peut être prolongé à tout moment en suites de couches. Cette pratique est considérée comme un soin : régulation de la température du bébé et de sa glycémie, favorisation de l'allaitement maternel et du lien à l'enfant, en favorisant la libération d'ocytocine (hormone de l'attachement). Votre partenaire est le-la bienvenu-e pour partager ces moments d'intimité, il-elle peut rester dormir auprès de vous, si vous le souhaitez.

Alimentation du nouveau-né

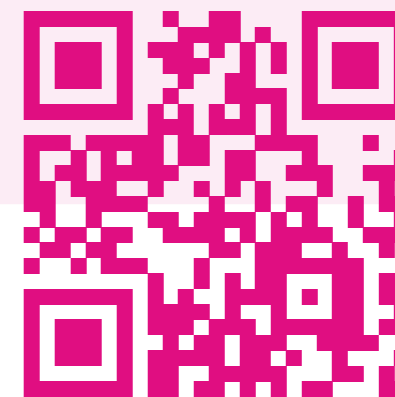
Nous nous engageons à respecter le code international OMS qui vise à procurer une alimentation adaptée aux nourrissons en encourageant l'allaitement maternel exclusif et en utilisant correctement les laits industriels. Au cours de votre grossesse, lors de vos consultations ou séances de préparation à la naissance, sera abordée la question de l'alimentation de votre enfant. Nous discuterons des bénéfices de l'allaitement maternel exclusif, vous aurez ainsi toutes les clés en main afin de faire un choix éclairé.

Si vous avez choisi d'allaiter votre bébé, nous vous montrerons les différentes positions pour la mise au sein dès que votre enfant en exprimera le besoin. Son allaitement se fera à la demande et, sauf indication médicale, il ne recevra que votre lait.



Lien vers le guide très complet sur l'allaitement maternel que vous pourrez télécharger en ligne

<https://cutt.ly/XXmRPB9>



Si votre bébé ne peut pas prendre le sein (séparations, difficultés d'allaitement) le personnel vous accompagnera dans la mise en route de l'allaitement et vous aidera à exprimer votre lait le temps nécessaire. Afin de limiter les complications de l'allaitement, l'utilisation des biberons et des sucettes sera évitée.

Nous nous engageons à vous protéger de toute promotion commerciale qui pourrait vous influencer.

Si vous avez choisi de nourrir votre enfant au biberon, nous vous accompagnerons dans ce sens, en vous indiquant comment le donner et comment le préparer. Nous vous aiderons à reconnaître ses besoins et à adapter les quantités de lait.

Dans vos bagages ...

Pour votre entrée administrative

Présentez-vous (ou votre accompagnant-e), au bureau des admissions avec les éléments suivants :

- Carte d'identité, passeport ou titre de séjour ;
- Livret de famille pour les couples mariés ou la reconnaissance anticipée de votre enfant (indispensable pour les couples non mariés) ;
- Carte vitale ou attestation de sécurité sociale à jour ;
- Attestation de votre complémentaire santé CMUC ou AME à jour ;
- Nom, prénom et numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas de besoin ;
- Engagement à payer (chambre particulière, pack accompagnant).



Pour la salle de naissance

Pour votre dossier médical :

Présentez-vous (ou votre accompagnant-e), au bureau des admissions avec les éléments suivants :

- Carte de groupe sanguin ;
- Résultats de laboratoire ou d'imagerie médicale (examens biologiques, échographies) ;
- Formulaire « Désignation de la personne de confiance » complété ;
- Fiche alimentaire « Miam Mam » ;
- Formulaire de « Recueil du consentement libre et éclairé du patient » complété en cas de césarienne programmée ;
- Formulaire de consentement pour l'analgésie péridurale.

Pour votre bébé :

- 1 body ;
- 1 pyjama ;
- 1 brassière en laine ;
- 1 bonnet ;
- 1 paire de chaussons ;
- 1 carré en tissu pour envelopper votre bébé.

Pour la maman :

- 1 culotte en tissu, assez large pour les protections hygiéniques post-accouchement ;
- 1 tenue post accouchement (nuisette, tee-shirt, avec ouverture possible si vous allaitez etc.) ;
- 1 gourde ;
- 1 boisson énergisante pour sportif si vous le souhaitez
- 1 bandeau de peau à peau, si vous en avez un.

Pour le-la partenaire :

- Des collations ;
- 1 gourde.

Pour le séjour en suite de naissance

Pour votre bébé :

- 2 serviettes de bain ;
- 6 pyjamas ;
- 6 bodies ;
- 2 brassières en laine ou acrylique ;
- 1 thermomètre rectal ;
- 4 paires de chaussettes ou chaussons ;
- Linge de sortie en fonction de la saison ;
- 2 bonnets ;
- Bavoirs ;
- 3 carrés à langer ;
- 1 paquet de couches ;
- 1 paquet de coton ou carrés nettoyant en tissus ;
- 1 gel lavant doux (sans savon) ;
- 1 flacon de liniment oléocalcaire.

Pour la maman :

- Son carnet de santé ;
- Nécessaire de toilette ;
- Linge de toilette (serviette, gant) ;
- 1 paquet de serviettes hygiéniques de nuit ;
- 1 paire de chaussons ;
- Bandeau de peau-à-peau (si vous le souhaitez, attention de bien choisir la taille) ;
- Accessoirement votre kit « cocooning » : des objets qui vous font du bien, des dessins de vos aînés, photos, mug, etc.

Pour le-la partenaire :

- Son carnet de santé ;
- 1 tenue de nuit.

Si vous désirez allaiter :

- Traversin ou coussin d'allaitement ;
- Chemises ouvertes ou pyjamas ;
- 2 soutiens gorge d'allaitement ;
- Coussinets d'allaitement.

Pour le retour à la maison :

- Siège auto (en cas de retour prévu en voiture).

Objets et valeurs

Ne conservez aucun objet de valeur.

L'établissement ne peut pas être déclaré responsable de la disparition ou de la détérioration des objets que vous avez conservés sous votre responsabilité. Un coffre est à votre disposition dans votre chambre.

Quand venir en salle de naissance ?

- Vous avez des contractions douloureuses et régulières ;
- Vous perdez les eaux ;
- La date de votre terme arrive. La veille prenez rendez-vous pour une consultation de surveillance au : 04 76 70 70 59 (ou au 04 76 70 70 75 le week-end).



Vie quotidienne à la maternité



Votre accompagnant·e

Toute personne accompagnante est la bienvenue pour vous aider (repos, soins, écoute, etc.). Si cette dernière souhaite dormir à la maternité, nous l'accueillerons avec plaisir : nous pourrons lui proposer un fauteuil convertible pour s'allonger. Et en fonction des disponibilités, nous pourrons également vous proposer de séjourner dans une chambre avec un lit double parental pour que le coparent puisse dormir à vos côtés (notre maternité dispose de 8 chambres équipées de lits doubles).

Cette prestation fait l'objet d'une tarification particulière (tarif sur notre site internet) souvent prise en charge par votre mutuelle.

Les visites :

- Autorisées de 12h à 20h tous les jours ;
- La présence du ou de la conjoint·e est possible en dehors de ces horaires ;
- Interdites pour les enfants de moins de 15 ans du fait du risque de contamination en lien avec les maladies infantiles, sauf pour les frères et sœurs du bébé ;
- Pour votre repos, et celui de votre enfant, merci de limiter le nombre de personnes par visite. Pour les chambres doubles, vous pouvez les recevoir dans le salon des Oiseaux ;
- Pour raisons sanitaires, le service d'hygiène et la direction peuvent être amenés à restreindre ou à suspendre les visites dans l'intérêt des patientes et des bébés.

La déclaration de naissance

Elle est obligatoire et se fait dans les 5 jours qui suivent l'accouchement (sans compter le jour de l'accouchement).

Pour les couples non mariés (vie maritale, pacs, concubinage), il est nécessaire de faire une reconnaissance anticipée de l'enfant (à la mairie) par le père.

Pour les couples homoparentaux, les couples de lesbiennes, mariées ou non, devront effectuer une reconnaissance anticipée de l'enfant devant le notaire. Il s'agit d'une reconnaissance conjointe de l'enfant à naître. Cette déclaration apparaîtra sur l'acte de naissance de l'enfant fait par la mairie. Dans le cas d'un couple homosexuel d'hommes, seul celui qui est le père biologique de l'enfant est reconnu comme le parent légal de l'enfant. L'autre papa est considéré comme le parent social : il n'a aucun droit juridique sur l'enfant. Dans tous les cas, il sera nécessaire de passer par une démarche d'adoption plénière pour passer de parent social à parent légal et exercer des droits sur l'enfant.

On rentre à la maison ...

Votre sortie

Le séjour en maternité est habituellement de 72h après la naissance pour un accouchement par voie basse et de 4 jours pour un accouchement par césarienne. Dans tous les cas, votre départ se fera entre 9h30 et 10h30, après la visite de l'équipe.

Sortie précoce

Si vous désirez sortir dès le 1^{er} jour de votre accouchement, nous pourrons également organiser une sortie précoce à domicile personnalisée avec un·e sage-femme libéral·e (si absence de contre-indication médicale pour la mère et l'enfant). Nous vous invitons à prendre rendez-vous en amont de votre accouchement avec un·e sage-femme libéral·e afin d'organiser cela au mieux avec il·elle, il faudra également prévoir un rendez-vous obligatoire avec un·e pédiatre au 8^e jour après votre accouchement.

Formalités de sortie

Présentez-vous au bureau des sorties. Afin de clore votre dossier administratif, retirer votre bulletin de situation et régler les éventuels frais liés à votre séjour (télévision, chambre particulière, pack ou lit accompagnant).



Votre santé, votre contraception

La consultation et l'entretien post-natal

GHM de Grenoble : 04 76 70 70 59

Elle est obligatoire et se fait 6 à 8 semaines après votre accouchement, avec le ou la gynécologue qui a suivi votre début de grossesse ou avec un-e sage-femme.

Cette visite a pour objectif de :

- Évaluer votre état de santé à distance de votre accouchement ;
- Adapter votre contraception post-natale ;
- Prescrire les séances de rééducation périnéale et abdominale ;
- Dépister les dépressions du post-partum : nous vous invitons également à prendre rendez-vous avec le ou la psychologue de la maternité si vous ressentez de la tristesse, de la fatigue morale ou avez des idées noires après votre accouchement, même à distance.

Le-la sage-femme de consultation

Vous pouvez nous contacter même après votre sortie et bénéficier d'un rendez-vous avec un-e sage-femme.

Le-la sage-femme de PMI de votre secteur

Retrouvez leurs coordonnées sur : www.isere.fr.

Votre sage-femme libéral-e

Vous pouvez joindre le ou la sage-femme qui vous a suivie pendant votre grossesse ou contacter celui ou celle de votre quartier.



Dons

Don de lait

04 72 00 41 43

Afin d'aider les nourrissons les plus fragiles présentant des troubles digestifs, des allergies ou des déficiences immunitaires ainsi que pour les prématurés, les lactariums interviennent en recueillant le lait maternel auprès des mamans qui souhaitent donner leur surplus de lait.

www.lactariums-de-france.fr Association Des Lactariums de France



Soutenez votre maternité

Grâce à vos dons, vous pouvez nous aider à poursuivre notre mission et améliorer les conditions d'accueil des femmes et des nouveau-nés.

Pour nous soutenir, il vous suffit de faire un chèque à l'ordre du « GHM de Grenoble » et le déposer à l'accueil de l'établissement ou l'envoyer à l'adresse :

**GHM-Mécénat, 8 rue du Docteur Calmette,
38000 GRENOBLE**

Accompagné de vos noms, prénoms, adresse, mail et numéro de téléphone.

Vous recevrez, dans les jours suivants votre don, un reçu fiscal vous permettant de le déduire de l'impôt sur le revenu, (66% du montant de votre don).

Contacts utiles

Votre enfant : allaitement, alimentation, rythmes du bébé etc.

Les puéricultrices de la maternité, consultant·e·s en lactation

04 76 28 52 48

Une consultation est possible à propos de votre allaitement, le rythme de votre enfant, sa prise de poids, etc. : nos sages-femmes et puériculteurs·trices sont à votre écoute sur RDV. En anténatal (si antécédents d'allaitement difficile pour les premiers enfants) ou en post-natal.

Le personnel de la maternité

04 76 70 71 01

Nous sommes joignables 24h/24 et 7J/7 pour répondre à toutes vos questions : vous pouvez appeler nos sages-femmes ou auxiliaires de puériculture de jour comme de nuit.

La consultation de PMI de votre secteur

Le·la puériculteur·trice vous a remis ses coordonnées à votre départ, mais vous pouvez également les retrouver sur le site du Conseil Général de l'Isère : www.isere.fr rubrique -> social/devenir parents.

Des sages-femmes libéral·e·s consultant·e·s en lactation

Association Française des Consultants en Lactation : www.consultants-lactation.org

Des associations spécialisées dans le soutien à l'allaitement

- « La Leche League » : 01 39 58 45 84, www.lllfrance.org
- « La Voie Lactée » : 06 26 05 01 20, <http://www.voielactee38.com/>
- « Les Marraines de Lait » : 04 76 33 30 81, www.marrainesdelait.com

Votre bien-être, votre couple, la relation à votre enfant

Le Centre de Santé Sexuelle

04 76 70 70 24

Des conseillers·ères conjugaux·ales et familiaux·ales ainsi qu'un·e psychologue vous proposent des entretiens d'écoute.

Des associations spécialisées dans le soutien à la parentalité

« La Cité de la Caf » : ateliers divers, aide juridique, accès aux droits, etc. Centre Social Emile Romanet, 2 rue de Belgrade, 38000 Grenoble,, 04 76 50 11 00, www.caf.fr

Soutien en cas de naissances multiples

« Jumeaux et plus » : écoute, conseil, partenariat, rencontre, location de matériel : www.jumeaux-et-plus.fr

Secrétariat de gynécologie-obstétricale

04 76 70 70 59

- Consultation avec une sage-femme sexologue ;
- Inscription à la maternité : tapez 2 puis 1 ;
- Suivi de grossesse (rdv sage-femme, médecin, échographie) : tapez 2 puis 2 ;
- Ateliers, préparation naissance, rdv tabacologie : tapez 2 puis 3 ;
- Surveillance de grossesse, rdv acupuncture : tapez 2 puis 4 ;

Consultation obstétricale d'urgence 04 76 70 70 75

Consultation d'anesthésie 04 76 70 70 56

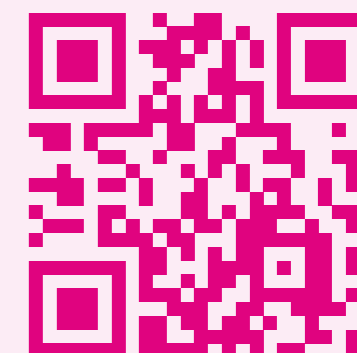
Centre du Grésivaudan de Meylan 04 76 28 51 30

Retrouvez les actualités et les ateliers sur la page Facebook de la maternité :

Maternité de la Mut'

Groupe Hospitalier Mutualiste de Grenoble :
8 rue Docteur Calmette,
38000 GRENOBLE,
04 76 70 70 59.

<https://avec.fr/hopital/institut-femme-et-nouveau-ne-ghm-grenoble/maternite>

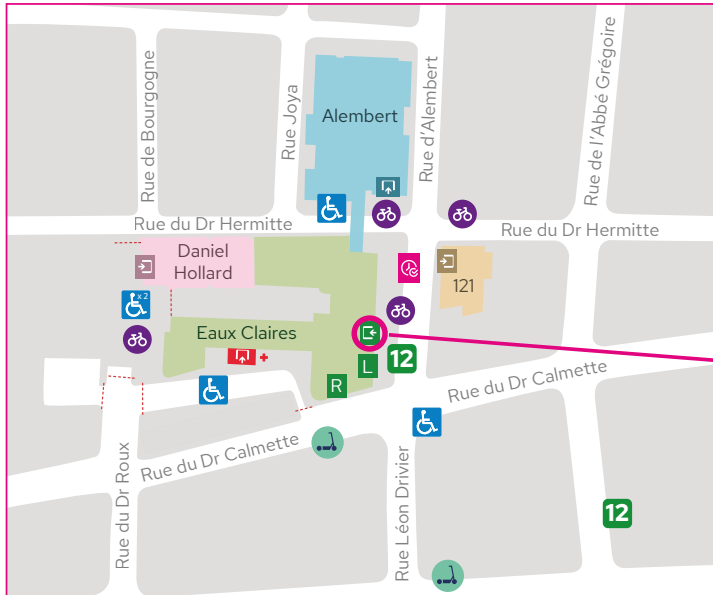


<https://cutt.ly/XXmZHci>

Plan d'accès

avec le groupe hospitalier
mutualiste de grenoble

☎ 04 76 70 70 00 📍 8 Rue Dr Calmette, 38000 Grenoble avec.fr
Votre plateforme e-santé



Entrées

- Bâtiment d'Alembert
124, rue d'Alembert
- Bâtiment des Eaux-Claires
8, rue du Dr Calmette
- Bâtiment Daniel Hollard
21, rue du Dr Hermitte
- Bâtiment administratif
121, rue d'Alembert
- Urgences
- Laboratoire d'analyse médicale
- Radiologie (Imagerie du DRAC)

Maternité

1^{er} étage, bâtiment des Eaux-Claires



Stationnement

Dépose - minute
Les visiteurs doivent stationner à l'extérieur de l'établissement !

Parking Relais Vallier Catane
Gratuit pour toute personne titulaire d'un abonnement
ou d'un titre de transport TAG (1€60)

Parking Grenoble Irvois

Parking Grenoble Estacade

Places PMR

Parking à vélos

Parking à trotinettes

Station MétroVélo

Aire de covoiturage

Station Citiz

Moyens d'accès

TRAM

- arrêt Grenoble
- Gare (15 min à pied)
- arrêt Vallier
Dr Calmette
(2 min à pied)
- arrêt Vallier
Libération
(7 min à pied)

BUS

- arrêt Vallier Catane
(5 min à pied)
- arrêt Vallier Catane
(5 min à pied)
- arrêt Vallier Libération
(7 min à pied)
- arrêt Groupe Hospitalier
Mutualiste