



GUIDE PRATIQUE MATERNITÉ



Montpellier
Médecine - Chirurgie - Maternité

Polyclinique
Saint-Roch



Retrouvez sur notre site www.oc-sante.fr
toutes les informations sur votre hospitalisation



Bienvenue	2
Inquiétant ou normal ?	3
Préparation à l'accouchement	5
L'analgésie péridurale	6
L'arrivée à la Polyclinique Saint-Roch !	7
Le séjour à la maternité	8
Dans la valise	9
Dossier médical et administratif	10
Qui me déclare ?	11
Espace Bien-être maternité	12
Oc Pédiatrie	14
Votre sortie	15

Bienvenue

Vous avez choisi la Polyclinique Saint-Roch (maternité de niveau II) pour donner naissance à votre enfant.

D'abord permettez-nous de vous remercier de votre confiance et sachez que tout sera mis en œuvre pour que ces moments soient les plus agréables et les plus confortables pour vous et votre bébé.

La Polyclinique Saint-Roch vous attend pour une naissance dans les meilleures conditions de confort et de sécurité :

- un bloc obstétrical,
- un service de suites de couches,
- une nursery,
- un service de néonatalogie.

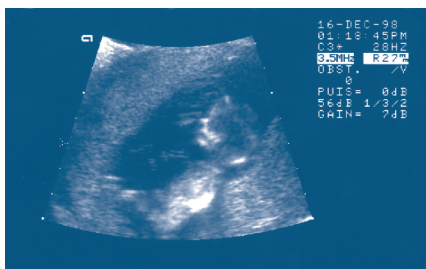
Le livret que vous tenez entre les mains est là pour vous accompagner vous et votre bébé dans les derniers mois de votre grossesse. Il rassemble de façon synthétique les informations les plus courantes, votre médecin restant votre interlocuteur privilégié pour répondre avec précision à toutes vos questions. Vous trouverez en dernière page quelques détails pratiques et administratifs.

LA POLYCLINIQUE SAINT-ROCH EST CERTIFIÉE PAR L'HAS
(Haute Autorité de Santé)

Le compte-rendu de la procédure de certification est disponible dans son intégralité sur le site internet de l'HAS www.has.fr, rubrique certification.

Nous vous invitons à consulter notre site internet www.oc-sante.fr pour compléter votre information et préparer au mieux votre séjour.

Inquiétant ou normal ?



Il peut arriver qu'entre deux consultations, certains désagréments ou petits maux apparaissent. Difficile pour vous, maman, de faire la part des choses.

Dans la plupart des cas, il n'y a pas d'inquiétude à avoir. Dans d'autres en revanche, il est important de consulter votre médecin.

Sur prescription médicale, une sage-femme libérale ou de la Protection Maternelle et Infantile (PMI) peut venir à domicile pour surveillance de votre grossesse ou préparation à la naissance.

Une parfaite coordination s'installe entre votre médecin, ces sages-femmes et les sages-femmes de la Polyclinique Saint-Roch.

Si durant votre grossesse vous êtes hospitalisée, une sage-femme s'occupera de votre retour à domicile par une prise en charge appropriée.



Inquiétant ou normal ?

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Un mal à prendre en patience en raison du bouleversement hormonal et physiologique créé par votre grossesse.

Vous pouvez demander à votre médecin un médicament approprié pour faire disparaître ces désagréments.

En revanche, s'ils persistent, entraînant l'impossibilité de vous alimenter, donc une perte de poids, appelez-le.

VERTIGES

Si ces malaises se multiplient, faites-vous examiner par votre médecin.

PESANTEUR DU BAS VENTRE

Normal aussi de ressentir cette "lourdeur" en début de grossesse.

Il est néanmoins important de la distinguer de la douleur que provoque une contraction (sensation de crispation générale de l'abdomen), qui dans ce cas doit être immédiatement signalée à votre médecin.

TROUBLES URINAIRES

Ils font partie de ces petites perturbations inhérentes à votre grossesse.

En revanche, des signes tels que brûlures ou difficultés d'uriner peuvent révéler une infection du type cystite. Consultez votre médecin.

MOUVEMENTS DU BÉBÉ

Restez attentive aux mouvements du bébé. Il doit bouger, moins fort au dernier trimestre certes, parce qu'il a de moins en moins d'espace dans votre ventre, mais vous devez le sentir remuer tous les jours. Dans le cas contraire, allez à la maternité.

MAUX DE TÊTE, SURPOIDS, CÉDÈMES

Vos chevilles et vos doigts sont gonflés, vous avez de plus en plus souvent mal à la tête. Si, à cet inconfort viennent s'ajouter des vertiges, bourdonnements d'oreilles et si vos maux de tête persistent, en dépit de médicaments pris sur les conseils de votre médecin, consultez-le.

FIÈVRE

A prendre très au sérieux les hausses significatives de température (la fièvre correspond à une température supérieure à 37,5°C chez une femme enceinte). Consultez votre médecin.

SAIGNEMENTS

Tous saignements anormaux pendant votre grossesse nécessitent une consultation chez votre médecin ou à la Polyclinique Saint-Roch.

PERTES BLANCHES

Faites comme si de rien n'était, sauf si elles changent d'aspect, s'épaississent, jaunissent, deviennent odorantes, s'accompagnent de brûlures ou de démangeaisons.

Quoi qu'il en soit, **votre inquiétude est déjà un vrai motif de consultation.**

Alors n'hésitez pas à interroger votre médecin.

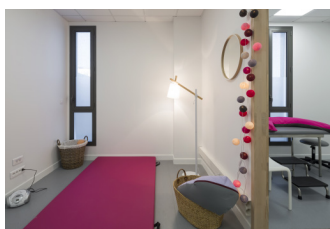
Préparation à l'accouchement

Une pré-inscription administrative au 4^{ème} mois de votre grossesse est nécessaire. Votre gynécologue vous fournira les informations relatives à cette démarche et vous pourrez vous inscrire sur Doctolib pour ce rendez-vous.

Dès le 5^{ème} mois de grossesse, il est recommandé de faire une préparation à la naissance. Ces séances ne se pratiquent pas au sein de la clinique mais en ville avec une sage-femme libérale. Aujourd'hui, plusieurs méthodes existent. Elles ont chacune leurs spécificités et le choix que vous ferez est personnel. Demandez conseil à votre médecin obstétricien qui vous informera. Les sept séances de préparation à la naissance sont remboursées intégralement par la sécurité sociale, (individuelle ou en groupe) dans la mesure où cette préparation est faite par une sage-femme.

Lors de votre 8^{ème} mois de grossesse, vous serez invitée à une réunion d'information avec un pédiatre et une sage-femme de notre établissement, en partenariat avec l'Assurance Maladie. Y seront abordés les thèmes suivants : droits et démarches administratives, préventions chez le nourrisson, parentalité. Cette réunion est aussi l'occasion de rencontrer les professionnels et d'échanger avec ces derniers autour d'un goûter. Nous vous contacterons pour cette occasion par mail et l'inscription se fera sur Doctolib.

**Voici quelques types de préparation à la naissance :
sophrologie, yoga, activités aquatiques, haptonomie...**



Nous vous offrons la possibilité de visiter notre maternité. Cela vous permet de découvrir les lieux, de vous familiariser avec les locaux et de faire connaissance avec les sages-femmes qui vous suivront dès votre entrée. Inscription sur Doctolib.



L'analgésie péridurale

L'analgésie péridurale consiste à injecter un produit anesthésiant dans l'espace péridural situé au niveau de la colonne vertébrale. Ce produit diminue la sensation douloureuse, et la venue au monde de votre bébé se déroule dans de meilleures conditions.

Le bloc obstétrical dispose également du matériel nécessaire, lorsque cela est possible, à l'analgésie péridurale déambulatoire.

Il vous appartient de choisir ce qui vous convient le mieux, sans vous laisser influencer. Sachez simplement qu'un accouchement bien préparé qui se déroule dans une ambiance calme et chaleureuse peut être rapide et peu douloureux.

Vous devez obligatoirement, même si vous ne souhaitez pas de péridurale, rencontrer en consultation au début du 8^{ème} mois, un anesthésiste réanimateur qui vous prescrira un bilan sanguin de coagulation et qui dépistera d'éventuelles contre indications médicales.

**L fait de choisir une analgésie péridurale
n'exclut pas une préparation à la naissance.**



L'arrivée à la Polyclinique Saint-Roch

Si vous arrivez de jour, vous vous présenterez à l'accueil de l'établissement ;
si vous arrivez de nuit vous vous dirigerez vers les urgences.

Il est **impératif** d'entrer en clinique :

- si vous perdez les eaux, même sans contraction.
 - si vous avez des contractions sans phase de repos,
 - si vous perdez du sang rouge,
 - si vous habitez loin, dès que vous ressentez les premières contractions.
- Même dans le doute, n'attendez pas.

Et rassurez-vous, on vous attend !

Une équipe pluridisciplinaire vous accueille, prend en charge l'accouchement et votre bébé.
L'équipe médicale de garde, disponible 24h/24, est constituée :

- d'un gynécologue-obstétricien,
- d'un anesthésiste réanimateur,
- d'un pédiatre,
- de sages-femmes.

Lors de votre arrivée, les médecins concernés, sont aussitôt informés de votre état et de votre éventuelle hospitalisation.

Le bloc obstétrical se compose de :

- 8 salles de naissance dont une salle nature,
- 4 salles de pré-travail,
- 2 blocs de césarienne,
- 1 salle de surveillance post-interventionnelle,
- 1 salle de réanimation néonatale.

Les conjoints disposent dans le couloir des pères d'un salon avec distributeurs de boissons et de friandises.



Une seule personne est autorisée en salle de naissances.

Soyez le plus discret possible pour le confort de chacun.



Nous vous invitons au don de sang placentaire ;
n'hésitez pas à vous informer auprès de votre gynécologue-obstétricien ou de notre sage-femme référente.

Le séjour à la maternité

Le **service de maternité** se compose de différents secteurs :

- les suites de couches,
- la nursery,
- la néonatalogie.

L'unité de néonatalogie comprend des incubateurs, des berceaux médicalisés, des équipements de moniteurs multi-paramètres, de photothérapie...

Cette unité accueille les nouveaux-nés prématurés et/ou de petit poids de naissance ainsi que ceux présentant une pathologie mineure (infection, ictère...). L'équipe de la maternité va durant tout le séjour, privilégier la relation mère/enfant. Ainsi votre bébé restera auprès de vous dans la chambre (espace Koala).

Votre bébé sera examiné par le pédiatre de garde, le jour de sa naissance, la veille de sa sortie et plus souvent si besoin.

Chaque jour, une réunion est organisée afin de permettre un échange d'informations entre le pédiatre de garde et le personnel de la maternité.

En cas de besoin, les examens nécessaires seront effectués au sein de la Polyclinique Saint-Roch.

Un dépistage de la surdité (oto-émissions) et de certaines maladies métaboliques (guthrie) est effectué de façon systématique pendant le séjour.

La participation des parents aux soins de l'enfant est quotidienne.

Tous les après-midi à 16h30, **une séance de puériculture** a lieu dans le service de maternité. Elle est animée par l'infirmière puéricultrice de nursery et permet d'aborder de nombreux sujets, parmi lesquels les besoins de l'enfant (hygiène, alimentation, comportement...) et le retour à la maison.

L'allaitement (maternel ou artificiel) se fait à la demande en respectant les besoins physiologiques du nouveau-né.

Si vous désirez allaiter, la première mise au sein peut se faire en salle de naissances pour la bonne mise en route de la lactation. Des consultantes en lactation sont à votre disposition pour vous conseiller.

Durant votre séjour, vous pouvez recevoir la visite :

- d'une conseillère de la CPAM pour organiser votre retour à domicile (PRADO) ;
- d'une infirmière puéricultrice attachée à la PMI (Protection Maternelle et Infantile).

Respectons le repos de maman et de bébé !

Pour cela, les visites ne doivent pas être trop fréquentes et s'effectuent de 13h00 et 21h00. Pas plus de deux personnes dans la chambre. Seuls les enfants de la famille proche sont tolérés dans le service de maternité.

Par mesure d'hygiène, les plantes en pot sont interdites dans les chambres des mamans et l'eau des fleurs doit être changée tous les jours.



Dans la valise

Pour la salle d'accouchement

POUR VOUS

- Un tee-shirt court en coton ou une veste de pyjama (manches courtes)
- Des garnitures périodiques nuit
- Un slip jetable
- Un brumisateur
- Une bouteille d'eau

POUR BÉBÉ

- Une serviette et un gant de toilette
- Un body en coton
- Une brassière de laine (même l'été)
- Un pyjama
- Une paire de chaussons ou de chaussettes
- Deux couches
- Un bonnet
- Une couverture polaire **exclusivement** pour le peau à peau

Petits conseils pour la layette de votre bébé

Il faut qu'il soit bien couvert : au cours des premières semaines et des premiers mois, il sera très sensible aux changements de température. Aussi, qu'il naisse en été ou en hiver, prévoyez toujours des **lainages** ainsi qu'une **turbulette** préférable à une couverture. Il faut qu'il soit à son aise et que vous n'ayez pas de peine à l'habiller. Prévoyez donc des vêtements suffisamment amples.

Durant le séjour

POUR VOUS

- Nécessaire de toilette (+ savon gynécologique)
- Serviettes de toilette
- Chemises de nuit ou pyjamas
- Peignoir ou robe de chambre
- Slips à usage unique (prévoir grande taille)
- Garnitures périodiques nuit

POUR LES MAMANS QUI ALLAIENT

- Des vêtements ouverts sur le devant
- Un spray ou une pommade pour la prévention des crevasses
- Un soutien-gorge d'allaitement
- Des coussinets
- Des tee-shirts extensibles style top (pour le peau à peau)

POUR BÉBÉ

- 1 serviette de toilette par jour
- 1 body en coton par jour
- 1 brassière de laine par jour
- 1 pyjama par jour (même l'été)
- 1 paire de chaussons ou chaussettes par jour
- 2 turbulettes
- Nécessaire pour le change (couches, produit lavant, coton...)



Dossier médical et administratif

Le dossier médical

Il se compose :

- du dossier de grossesse établi par votre gynécologue-obstétricien ;
- des examens de laboratoire :
 - votre dernier bilan sanguin,
 - votre carte de groupe sanguin (1^{ère} et 2^{ème} détermination),
 - votre prélèvement cervico-vaginal,
 - les sérologies faites en début de grossesse ;
- de la consultation de l'anesthésiste ;
- des échographies et radiographies ;
- de la liste des médicaments prescrits par votre médecin ;
- d'un formulaire de désignation d'une personne de confiance.

Le dossier administratif

À votre 8^{ème} mois de grossesse, vous devez prendre rendez-vous avec un anesthésiste de la clinique (consultation pré-anesthésique : Tél. 04 67 61 88 55) où vous devez vous rendre munie du dossier patient (impérativement complété) que vous a remis votre gynécologue. Lors de votre séjour, un bureau Administration est à votre disposition à votre étage. Vous pouvez y effectuer toutes vos démarches (téléphone, wifi, mutuelle, sortie) Tél. 04 67 61 50 23, Fax 04 67 61 88 78.

À votre entrée, vous devez être en possession de :

- votre carte de sécurité sociale (carte vitale et attestation correspondante) ;
- votre carte d'affiliation à une mutuelle (si vous en avez une).
- votre carte nationale d'identité.

Un acompte vous sera demandé sur vos frais supplémentaires.

Si vous êtes résidente à l'étranger ou couverte par une assurance privée, nous vous demandons de venir au bureau des entrées ou d'écrire dès le 7^{ème} mois de votre grossesse, pour établir un dossier spécial et trouver une solution avec les personnes compétentes. Sur votre séjour en clinique, vous trouverez tous les renseignements utiles dans le livret d'accueil qui vous sera remis à votre entrée.



Qui me déclare ?

Si vous n'êtes pas mariés, vous pouvez faire une reconnaissance anticipée dans les premiers mois de votre grossesse à la mairie de votre domicile.

Nouveau : depuis le 1^{er} janvier 2015, la déclaration de naissance peut se faire soit directement à la Polyclinique Saint-Roch (Bureau de déclaration de naissance dans le hall d'entrée de la clinique) soit à la Mairie de Montpellier.

Attention : après l'accouchement, la déclaration de naissance se fait par le père (ou toute personne ayant assisté à l'accouchement) dans les 5 jours qui suivent la naissance (si le 5^{ème} jour est férié, le délai est reporté au jour ouvrable suivant).

PIÈCES À PRÉSENTER À LA MAIRIE

- Livret de famille ou pièces d'identité si vous n'avez pas ce dernier.
- La reconnaissance anticipée (si faite).
- Certificat d'accouchement délivré par la sage-femme (vous devez ramener ce certificat signé par la Mairie, au bureau des entrées de la Polyclinique Saint-Roch).
- Déclaration conjointe du choix de nom (si besoin).

Si vous avez un problème pour déclarer l'enfant, veuillez le signaler même avant l'accouchement.

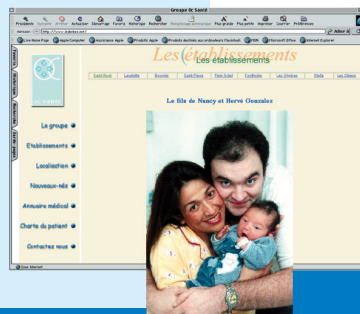
Si vous avez besoin de renseignements complémentaires, si vous avez des problèmes personnels, prenez rendez-vous avec les sages-femmes surveillantes qui vous recevront et vous aideront.

La photo de votre bébé sur internet

La Polyclinique Saint-Roch vous offre gracieusement la possibilité de diffuser à votre entourage la photo de votre bébé via le réseau internet.

Le principe est simple : il vous suffit de prendre contact avec le photographe de la maternité (seul habilité à prendre les photos) par l'intermédiaire du personnel du service. Vous remplissez le formulaire d'autorisation parentale et vous le remettez signé au photographe lors de la prise de vue. La photo de votre bébé sera ensuite téléchargée sur le site web de la Polyclinique Saint-Roch.

Vous n'aurez plus qu'à transmettre l'adresse du site internet (www.cl-st-roch.fr ou www.lesbebes.net) pour que les personnes de votre entourage ne pouvant pas se rendre à la maternité puissent profiter des premiers instants de votre bébé.





Pour vous accompagner avant la naissance de votre enfant, la Polyclinique Saint-Roch a créé un espace Bien-être maternité.



ACUPUNCTURE

Tarif : 30 euros

L'acupuncture est un outil « précieux » qui peut s'utiliser à n'importe quel moment de la grossesse aussi bien à titre préventif que pour soulager certains maux de la grossesse comme les nausées et vomissements, les troubles du sommeil, le stress et l'anxiété, les lombalgies et sciatalgies, la constipation, le sevrage tabagique...

Il permet aussi de préparer l'accouchement en aidant la maturation du col et éviter ainsi le dépassement de terme. Enfin, pendant la période du post-partum, l'acupuncture permet de traiter les hémorroïdes et les douleurs périnéales, favoriser l'allaitement et la lactation, diminuer les troubles de l'humeur (babyblues).

Durée de la consultation : 1 h

HYPNOSE

Tarif : 20 euros

L'hypnose peut aider les futures mamans à :

- apprendre à entrer dans un état de confort en réponse aux petits maux de la grossesse (nausées, prises de poids...),
- optimiser la confiance en leurs ressources et capacités et transformer ainsi leurs peurs,
- percevoir et gérer différemment la douleur lors du travail et de l'accouchement,
- préparer positivement l'accouchement,
- favoriser les relations et contacts mère/enfant en gérant mieux sommeil et stress pour moins d'anxiété et plus de confiance en soi.

L'hypnose s'adresse à toute femme désireuse de gérer sa grossesse et la naissance de son bébé de façon épanouie.

Durée de la consultation : 1 h

NUTRITION

Tarif : gratuit

Pour une grossesse en santé, la future maman doit porter une attention toute particulière à son alimentation. Anticiper ses besoins en vitamines, minéraux et acides gras essentiels améliore le déroulement de sa grossesse. Il est plus facile de conserver un « bon poids » et d'être moins fatiguée le jour de l'accouchement. Des séances d'information et de conseils personnalisés assurées par une sage-femme permettent d'aplanir les difficultés alimentaires, de retrouver les « réflexes santé » et d'accompagner le développement de son enfant.

Durée de la séance d'information : 1h30

OSTÉOPATHIE

Tarif : 55 euros

L'ostéopathie réalise des manipulations non violentes afin de rétablir votre équilibre pendant la grossesse, d'accoucher dans de bonnes conditions mécaniques et de vérifier le bon alignement bassin/colonne/crâne environ 6 semaines après.

Durée : 30 min.



Espace Bien-être maternité



ALLAITEMENT

Tarif : réunion d'information > gratuit

La Consultante en lactation est une personne spécialisée en allaitement maternel.

Elle valorise, informe, suggère et accompagne la maman sur son projet d'allaitement en anténatal jusqu'au sevrage.

- A 36 semaines de grossesse, une réunion de groupe ou individuelle est proposée pour établir un projet personnalisé d'allaitement.

Durée de la réunion d'information : 1h30

Tarif : SOS > 30 euros

- SOS Allaitement : 7 jours sur 7, une consultante en lactation se tient à disposition des mamans. Qu'il s'agisse d'une difficulté particulière ou du besoin d'un bilan plus général sur l'allaitement, une consultation est possible quotidiennement, sur rendez-vous.

Durée de la consultation : 1h

MASSAGE BÉBÉ

Tarif : 10 euros

Parce que le massage favorise l'éveil affectif, relationnel, sensoriel, émotionnel et psychomoteur chez le jeune enfant, nous vous proposons des ateliers de massage avec bébé. Ainsi, les parents pourront établir une relation de confiance, grâce à des gestes doux et structurés, dans un cadre calme et apaisant.

Durée de la consultation : 1h

3 séances sont recommandées.

PORTAGE BÉBÉ

Tarif : 10 euros

Porter son enfant permet au nouveau né, dans la continuité naturelle de la grossesse, une adaptation en douceur à son nouvel environnement.

Nous vous proposons un Atelier de portage ventre/début de vie pour toutes écharpes, d'une durée de 3h. Il s'agit d'une

information sur la physiologie du portage, la sécurité, ses avantages et ses bienfaits ainsi que l'apprentissage de la pratique des nouages.

Cet atelier est destiné aux jeunes parents ainsi qu'aux parents en devenir (des poupons lestés seront mis à disposition à cette occasion).

Durée de la séance : 3h

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Tarif : 10 euros

Nos pieds sont le reflet miniature de l'ensemble de notre corps et de nos organes, et une petite simulation des points et des zones réflexes permet d'en maintenir l'équilibre.

La réflexologie crée un état de relaxation profond et peut prévenir divers maux quotidiens : douleurs de ventre et de dents, difficultés du sommeil, hyperactivité, douleurs d'otites, rhumes, tensions, terrains d'eczémas, reflux, énurésie.

Les bébés et les enfants, particulièrement ouverts et sensibles, répondent et réagissent très bien à la réflexologie plantaire, à découvrir dans nos ateliers.

Durée : 40 min.

TABACOLOGIE

Tarif : gratuit

Réunion d'information gratuite

Vous allez être maman et vous voulez retrouver la liberté.

Profitez de cette grossesse pour arrêter de fumer !

A n'importe quel moment, supprimer le tabac apporte un bien-être supplémentaire à la maman et à son enfant. Un sevrage tabagique n'est jamais facile, et nous sommes là pour vous accompagner.

Il n'est jamais trop tard, même en fin de grossesse !

Durée : 1 h

Oc Pédiatrie

Pour vous accompagner après la naissance de votre enfant,
la Polyclinique Saint-Roch a créé Oc Pédiatrie.

CONSULTATIONS PÉDIATRIQUES NON PROGRAMMÉES



Une équipe de trois pédiatres accueille sans rendez-vous, de 9h à 21h, 7j/7, les enfants de 0 à 16 ans.

Son objectif est double : répondre à une demande de consultation sans rendez-vous de plus en plus fréquente et offrir un plateau technique complet pour un diagnostic rapide et sécurisé par une astreinte de chirurgie pédiatrique (orthopédie, traumatologie, chirurgie viscérale, urologie) 7j/7.

Ce cabinet n'a pas vocation à effectuer des consultations de suivi pédiatrique, mais à répondre à des demandes ponctuelles, les enfants étant ensuite réorientés vers leur médecin référent ou leur pédiatre.

Numéro de téléphone : 04 67 61 27 80

CONSULTATIONS PÉDIATRIQUES SPÉCIALISÉES



Des consultations sont proposées dans de nombreuses spécialités médicales et chirurgicales pédiatriques : néonatalogie, gastro-entérologie, chirurgie orthopédique et traumatologique, chirurgie viscérale, urologie, dermatologie, ophtalmologie, pneumologie, ORL, cardiologie, chirurgie dentaire, neurologie...

Numéro de téléphone : 04 67 61 88 50

UNITÉ MÉDICO-CHIRURGICALE



Une unité médico-chirurgicale individualisée avec des lits dédiés à la prise en charge des enfants, des médecins (pédiatres, chirurgiens, anesthésistes-réanimateurs...) et du personnel soignant spécialisé (puéricultrices...).

NÉONATOLOGIE



La polyclinique dispose d'une unité de néonatalogie de niveau 2 qui accueille les nouveau-nés prématurés et/ou de petit poids de naissance ainsi que ceux présentant une pathologie mineure. Elle est dotée d'une unité parents-enfant « Koala ». Un pédiatre est présent 24h/24.

Votre sortie

Les sorties de la maternité se font avant 11h00, merci de prendre vos dispositions dans ce sens.

Trois rendez-vous médicaux sont à prévoir dès votre départ :

- La visite post-natale avec votre obstétricien entre 6 à 8 semaines après l'accouchement.
- La première visite avec le pédiatre pour le 1er mois de vie de votre bébé.
- La visite avec votre sage-femme libérale au domicile dans les jours qui suivent votre retour à la maison (rendez-vous généralement organisé par l'équipe de l'assurance maladie).

Le jour de votre sortie, votre obstétricien vous remettra une ordonnance ainsi qu'une fiche résumant votre hospitalisation. L'équipe pédiatrique vous donnera les ordonnances et le carnet de santé de votre enfant.

Après une visite au bureau des sorties (situé à l'étage en face des ascenseurs), vous serez prête à quitter la maternité.

QUELQUES PETITS CONSEILS

- Evitez le sport et le port de charges lourdes pendant 1 mois 1/2.
- Ne prenez pas de bain pendant 15 jours (baignoire, piscine, mer, spa).
- Evitez la constipation en consommant fibres et boissons en abondance.
- Pensez à votre contraception et ce dès la naissance de votre bébé.
- Essayez de vous reposer et de dormir dès que possible pour éviter le surmenage et le risque de baby blues.
- N'hésitez pas à consulter en cas de problème (saignements importants, fièvre, pertes malodorantes, gêne thoracique avec difficulté respiratoire, problème de lactation, baby blues qui se prolonge, bébé qui pleure beaucoup...).

Le retour à la maison constitue un grand moment de bonheur. Cependant, des professionnels sont là pour vous aider et vous soutenir, alors n'hésitez pas à les solliciter.

En cas d'urgence pour votre bébé, vous pouvez venir aux consultations pédiatriques non programmées (sans rendez-vous, de 9h à 21h, 7j/7, téléphone 04 67 61 27 80) et en cas d'urgence pour vous, le service des urgences de Saint Roch est ouvert 24h/24.

Enfin, des consultations d'urgence d'allaitement maternel sont dispensées 7j/7 dans l'espace Bien-être Maternité (prise de rendez-vous sur Doctolib ou au 04 67 61 50 00).

LES ÉTABLISSEMENTS DU GROUPE OC SANTÉ

MONTPELLIER

- Polyclinique Saint-Roch - médecine, chirurgie, obstétrique
- Clinique du Millénaire - médecine, chirurgie
- Clinique Clémentville - médecine, chirurgie, obstétrique
- Home Santé H.A.D. - hospitalisation à domicile
- Clinique Fontfroide - rééducation fonctionnelle, EVC-EPR
- Résidence Les Glycines - EHPAD
- Terrasses des Glycines - résidence senior

CASTELNAU-LE-LEZ

- Centre Bourguès - rééducation neurologique

BALARUC-LES-BAINS

- Clinique Plein Soleil - soins de suite et réadaptation

GALLARGUES

- Clinique Les Oliviers - soins de suite, réadaptation nutritionnelle

VÉRARGUES

- Clinique Stella - psychiatrie

BÉZIERS

- Clinique La Pergola - psychiatrie

MONTARNAUD

- Clinique Saint-Antoine - gériatrie-psychiatrie

PIGNAN

- Clinique Saint Martin de Vignogoul - psychiatrie

FLORENSAC

- Résidence Les Lavandes - EHPAD

PARIS XI^e

- Clinique du Mont-Louis - médecine, chirurgie



HOSPITALISATION À DOMICILE

Home Santé H.A.D.

Home Santé H.A.D. est l'établissement d'hospitalisation à domicile du Groupe Oc Santé.

Créé en 2010, Home Santé H.A.D. permet aux patients de bénéficier de soins d'une intensité et d'une rigueur de nature hospitalière au sein de leur domicile, leur maison de retraite ou leur établissement médico-social.

Proposée uniquement sur prescription médicale du médecin hospitalier ou traitant, l'hospitalisation à domicile permet de raccourcir ou d'éviter certaines hospitalisations à temps complet.

Pour tout renseignement, vous pouvez vous adresser au responsable des soins de votre établissement de santé, à votre médecin ou directement à : Home Santé H.A.D.

174-194, avenue Nina Simone - 34000 Montpellier - Tél : 04 99 53 65 95 - Fax : 04 99 53 65 94
e-mail : info@home-sante.fr - Site internet : www.oc-sante.fr



Polyclinique Saint-Roch

560, avenue du Colonel André Pavelet dit Villars - 34000 Montpellier

0 826 888 882

Service 0,20 € / min
+ prix appel

Fax : 04 67 61 88 99 - e-mail : info@cl-st-roch.fr - Site internet : www.oc-sante.fr

