

POUR VOTRE INFORMATION

Suivi de la grossesse

- Le premier examen prénatal doit être fait avant la fin du 3ème mois afin d'établir la déclaration de grossesse auprès des organismes sociaux dans les délais légaux.
- A partir du 3ème mois une consultation ainsi que certains contrôles sanguins et urinaires sont obligatoires chaque mois.
- Trois échographies sont conseillées systématiquement : vers 12SA, 22SA et 33SA. Elles ne sont pas obligatoires.
- Si vous le souhaitez, un prélèvement sanguin vous sera proposé entre 11SA et 18SA pour évaluer le risque de Trisomie 21 pour la grossesse en cours.
- Au 4ème mois un entretien est recommandé avec une sage-femme, celui-ci peut être assuré au sein du cabinet par Marlène BARRAL.
- Il est conseillé de rechercher chaque semaine la présence éventuelle d'albumine dans les urines du matin à l'aide de bandelettes Albustix surtout dans le 3ème trimestre.
- Les symptômes suivants doivent faire consulter au cabinet ou à la maternité selon les disponibilités :
 - Albumine dans les urines (au delà de 1 croix)
 - Gonflement permanent des chevilles, des mains ou du visage
 - Absence de mouvements fœtaux depuis plus de 24h à partir du 6ème mois.
 - Pertes de sang même minimales ou écoulement vaginal inhabituel
 - Contractions (sensation de serrement ou de durcissement du ventre comparable à des douleurs de règles) répétées régulièrement pendant environ 30mn
 - Fièvre inexplicable
 - Vomissements ou nausées persistantes au cours du 3ème trimestre
 - Après un traumatisme ou une chute violente sur le ventre
 - Le jour du terme théorique.
- En cas d'inquiétude, un conseil téléphonique pourra toujours vous être donné par une sage-femme de la maternité 24h/24h au 04.72.16.86.05.

Hygiène de la grossesse

- La grossesse n'est pas une maladie mais impose une vie calme et la suppression de tout excès.
- L'alimentation doit être saine et équilibrée sans être trop abondante, normalement salée, riche mais sans excès.
- La consommation de glucides (sucre, pain et féculents) et de graisses doit être limitée.
- La prise de poids ne doit pas dépasser 1 kilo par mois les 6 premiers mois et 2 kilos par mois les 3 derniers mois.
- La boisson doit être abondante (2l par jour). Supprimer totalement l'alcool et les boissons sucrées ; diminuer le café et le thé se méfier des eaux gazeuses source d'intolérance gastrique ; prendre de l'eau Hépar en cas de constipation (1 litre par jour).
- Certaines maladies potentiellement dangereuses pendant la grossesse peuvent être prévenues par de simples précautions d'hygiène et/ou de diététique : Cf. recommandations spécifiques pour la listériose, le cytomégalovirus et la toxoplasmose pour les patientes non immunisées vis à vis de cette maladie.
- Éviter le surmenage et toute fatigue importante
 - supprimer les sports violents ou source de « secousses » : Equitation, Ski, Moto, Plongée, VTT, Tennis...
 - la marche, la natation et la gymnastique douce sont conseillées.
 - les déplacements en auto doivent être évités pour les longs trajets. Préférer le chemin de fer ou l'avion.
- L'activité sexuelle peut être poursuivie au cours d'une grossesse normale.
- Supprimer le tabac responsable de retard de croissance intra-utérin. Limiter la prise médicamenteuse aux seules prescriptions de vos médecins. Pour douleur le paracétamol (Doliprane, Efferalgan) peut être utilisé. Ne pas prendre d'aspirine sans prescription médicale.
- Éviter l'exposition prolongée au soleil à l'origine du « masque de grossesse ». Utiliser un écran solaire total d'indice élevé.
- Veiller au confort vestimentaire : vêtements amples, chaussures à talon bas, soutien-gorge efficace.
- Ne pas négliger l'hygiène corporelle et le jour de l'accouchement avant de vous rendre à la maternité prendre si possible une douche.

Accouchement

Le Docteur F.JACQUOT et Marlène BARRAL travaillent en collaboration avec l'équipe de la maternité du Centre Hospitalier de Ste-Foy-lès-Lyon, adhérente au Réseau Périnatal AURORE.

Les Docteurs G.BARRAL et I.HERGHEA membres de cette équipe, exercent dans cette maternité.

Dans cet établissement vous avez le choix entre 2 modes de prise en charge pour l'accouchement :

- En secteur hospitalier :

L'accueil, la surveillance du travail et l'accouchement sont effectués par une sage-femme qui, en cas de besoin, fait appel au médecin accoucheur de garde, assisté d'un interne.

Le séjour en maternité se fait dans une chambre à 1 ou 2 lits

Les honoraires médicaux et frais de séjour sont intégralement pris en charge par la sécurité sociale selon le principe du tiers-payant.

- En secteur libéral pour le Docteur I.HERGHEA :

L'accueil et la surveillance du travail sont effectués par une sage-femme.

L'accouchement est pratiqué par un médecin accoucheur :

- ➡ la journée (8h-20h) par le Docteur I.HERGHEA sauf exception
- ➡ la nuit (20h-8h), les week-ends et jours fériés par le Docteur I.HERGHEA ou par le médecin accoucheur de garde.

Dans la mesure des possibilités, le séjour en maternité se fait en chambre seule

Les honoraires médicaux sont réglés en fin de séjour et remboursés par la sécurité sociale sur la base du tarif conventionnel.

Le Docteur I.HERGHEA est conventionnée à honoraires libres et a le droit à ce titre à un dépassement d'honoraires.

L'inscription à la maternité se fait à partir du 3ème mois auprès du secrétariat au 04.72.16.86.84. du lundi au vendredi de 9h à 15h. ou sur Internet : www.hopital-ste-foy.fr

La préparation à l'accouchement, est assurée par les sage-femmes. Elle peut être prise en charge par Marlène BARRAL au Centre Hospitalier de Ste-Foy-Lès-Lyon.

Une consultation d'anesthésie est systématique au cours du 8ème mois. Une convocation vous parviendra après votre inscription.

Les signes de début de travail peuvent être :

- .des contractions utérines successives, régulières, de plus en plus rapprochées et douloureuses.
- .la perte des eaux (soit franche, soit modérée mais répétée)
- .plus rarement une perte de sang

Il faut alors vous rendre directement à l'Hôpital de Ste-Foy-Lès-Lyon, en salle d'accouchement ou contacter les sage-femmes au 04.72.16.86.05 N'oubliez pas votre dossier médical et votre carte de Groupe Sanguin.

Vos contacts :

- Cabinet : 04.78.59.82.51
- Maternité : Secrétariat 04.72.16.86.84. Salle d'Accouchement : 04.72.16.86.05
- Centre hospitalier STE FOY : www.hopital-ste-foy.fr Réseau Périnatal : www.AUORE-PERINAT.org