

MATERNITÉ DE LA POLYCLINIQUE MÉDITERRANÉE

Niveau I

Urgences obstétricales : [04 68 66 40 93](tel:0468664093)



Bienvenue à la maternité



Nous sommes heureux de vous accueillir à la Polyclinique Méditerranée.

Des professionnels compétents, attachés à la qualité des soins et au respect des choix de chacun, vous proposent une prise en charge globale de maman, papa et bébé dans une perspective de prévention, d'écoute bienveillante et d'accompagnement. Nous vous remercions pour la confiance que vous nous témoignez en choisissant notre maternité pour la venue au monde de votre bébé.

Les équipes médicales, paramédicales et l'ensemble des personnels techniques, administratifs et hôteliers, s'associent à la Direction pour vous souhaiter un agréable séjour.

La Directrice

Sommaire

Votre parcours grossesse	2
Présentation de la maternité	3
Votre confort	4
Le programme Materniteam	5
Conseils de préventions	6
Suivre sa grossesse	7
Se préparer au jour J	10
Fiche trousseau	11
Le jour J	12
Séjour en famille	14
Votre retour à la maison	16
Droits & devoirs	17

Comment utiliser ce dossier ?

Ce dossier regroupe diverses informations utiles tout au long de votre grossesse, durant votre séjour jusqu'à votre retour à la maison. Il vous permettra de ranger les documents remis pendant le suivi de votre grossesse (échographies, examens biologiques...).

Merci de le lire attentivement.

Votre confort

Pour répondre à vos attentes, la maternité met à votre disposition toute une gamme de services hôteliers spécialement conçus pour votre confort et votre bien-être.

La polyclinique met à votre disposition une offre de prestations variées pour rendre votre séjour le plus agréable possible. Lors de la préadmission, la référente Materniteam vous proposera différentes catégories de chambres (individuelles ou doubles) pouvant inclure la télévision, le téléphone, le WIFI ou encore des repas gourmands. La chambre individuelle inclut une banquette d'appoint pour qu'une personne majeure puisse rester auprès de vous.

Pour se sentir comme à la maison...

Nos chambres CALM

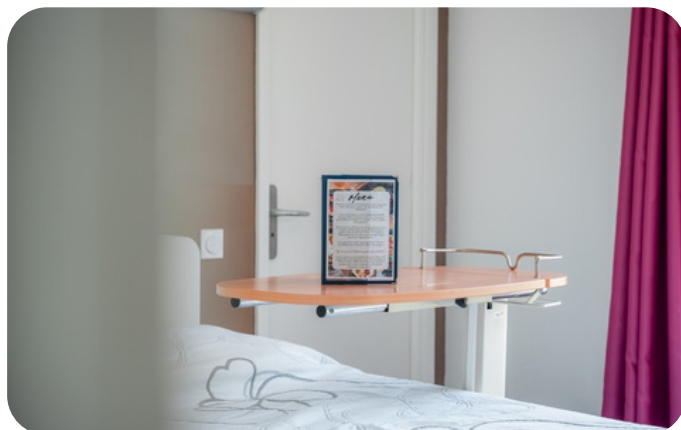


Afin de favoriser la relation parents-enfant, vous pourrez séjourner dans nos chambres « Comme À La Maison », des chambres de plus de 20 m² où vous profiterez comme à la maison d'un lit double et d'une décoration soignée.

Un petit-déjeuner gourmand est servi à la maman et à la personne qui l'accompagne.

Les repas

Pour votre plus grand plaisir, nos plats sont concoctés par notre chef cuisinier avec des produits locaux.



Le programme Materniteam

La maternité de la polyclinique Méditerranée vous offre un suivi personnalisé pour vous accompagner au quotidien, durant toutes les étapes de votre grossesse.

La référente Materniteam est disponible pour vous guider et répondre à vos questions avant, pendant et après la grossesse.

Ses missions :

- Vous recevoir en entretien individuel,
- Réaliser votre inscription à la maternité ainsi que la pré-admission,
- Aider aux démarches administratives,
- Vous présenter les prestations proposées au sein de l'établissement,
- Organiser des visites de la maternité, des rencontres et échanges entre futurs et jeunes parents,
- C'est aussi : Une personne ressource en cas de difficultés rencontrées au cours de votre grossesse, une disponibilité par mail, téléphone en cas de besoin.



N'hésitez pas à la contacter dès votre début de grossesse

Bureau Materniteam

Au 2ème étage de la maternité

Tél. 04 68 66 23 52

Mail : nde.materniteam@elsan.care

Vous pouvez également prendre rendez-vous 24h/24
directement via l'application Materniteam (gratuite).



Une application mobile personnalisée

Pour rester connectée à votre maternité tout au long de votre grossesse, votre maternité vous propose une application mobile gratuite. Grâce à cette application, vous pouvez bénéficier d'un calendrier interactif, de conseils et d'astuces à toutes les étapes de la grossesse, de check-lists personnalisables, de bons plans shopping... pour bien se préparer à l'arrivée de bébé et à la parentalité.

Notre page Facebook et notre compte Instagram

Afin de ne rien rater de l'actualité de votre maternité, les événements et les ateliers à venir... suivez-nous sur notre page Facebook : (Maternité Polyclinique Méditerranée) et notre compte Instagram ([maternité_mediterranee](#)).

Nos ateliers & rencontres

Pour vous accompagner avant, pendant et après la naissance, nos équipes vous proposent de participer à différents ateliers et rencontres gratuits. Vous pouvez les retrouver sur l'application « Materniteam ».



Conseils de prévention



- L'alcool passe facilement à travers le placenta et se trouve en même quantité dans le sang de votre bébé que dans le vôtre.
- Une exposition à l'alcool, qu'elle soit chronique et/ou occasionnelle, peut entraîner des lésions organiques et neurologiques définitives.
- Sachez qu'il y a autant d'alcool dans une canette de bière que dans un verre de cognac, d'apéritif, de vin ou dans une coupe de champagne.

La règle de prudence pendant la grossesse = 9 mois, 0 alcool.



Pendant votre grossesse, il est conseillé d'arrêter la consommation de tabac ceci afin d'éviter tout effet toxique sur la bonne circulation du sang en diminuant l'apport d'oxygène au bébé et créant ainsi un risque accru de retard de croissance intra-utérin. Des consultations en tabacologie sont proposées dans le cadre de l'HDJ prénatal pour faire le bilan des consommations et aider les patients dans leurs efforts pour arrêter ou diminuer.

- Pendant la grossesse, la consommation de cannabis risque d'entraver l'activité cérébrale du fœtus, retardant le développement du cerveau in utero.
- La toxoplasmose est une maladie infectieuse, dans 60% des cas elle passe inaperçue. Si vos examens sont négatifs, une fois par mois vous pratiquerez une prise de sang de contrôle.

La toxoplasmose peut avoir de très lourdes conséquences sur le fœtus.

Vous devez prendre quelques précautions :

- Évitez tout contact avec les chats ou les objets contaminés par leurs excréments,
- Bien cuire les viandes : privilégiez le poisson et le poulet,
- Lavez soigneusement les légumes, les fruits et les plantes aromatiques consommés crus,
- Par mesure de sécurité, évitez certains produits lors de vos sorties aux restaurants tels que les crudités, le carpaccio, les tartares ou bien les viandes saignantes. Demandez au serveur à ce que votre viande soit extrêmement bien cuite.



Le mal au dos : La moitié des futures mamans souffre de mal au dos pendant la grossesse.

- Pratiquez une activité physique régulière : marche, yoga, gymnastique douce. Attention aux mauvaises postures...
- Parlez-en à votre médecin ou sage femme ; ils pourront vous orienter vers d'autres professionnels : Masseur-
- Kinésithérapeute, Ostéopathes, Acupuncteur...

- Ne pas sauter de repas et prendre une collation systématique à 16h,
- Ne pas consommer de produit sucrés, gras ou trop riche,
- Évitez les fritures, les charcuteries, les chips...

**Une consultation avec une diététicienne peut être réalisée à la clinique :
Clara Loichot au 06 41 46 27 32**

Mais où passent donc tous ces kilos :

Fœtus : 3-4 kg
Volume sanguin accru : 1-1,5 l
Rétention d'eau : 2 l
Placenta : 700g
Seins : 400-500 g
Réserve graisseuse : 2-3 kg
Liquide amniotique : 900 g

**Prise de poids idéal
entre 9 et 12 kg**

**La règle : on ne mange pas 2 fois
plus MAIS 2 fois mieux
L'excès de poids augmente le risque
de césarienne, de diabète gestationnel,
d'hémorragies et d'infections.**

Suivre sa grossesse

Ce qu'il faut retenir

Examens biologiques

Ces examens doivent être réalisés tous les mois par un laboratoire de biologie médicale. Il est fortement conseillé de les réaliser dans le même laboratoire et de récupérer les résultats sur papier afin de pouvoir les communiquer à l'ensemble des interlocuteurs intervenant au cours du suivi de votre grossesse et de votre accouchement.

Échographies

Trois échographies sont recommandées si la grossesse se déroule normalement : La 1ère échographie entre 11 et 13 semaines d'aménorrhée permet en particulier la datation de la grossesse. La 2ème échographie au 5ème mois de grossesse est une échographie morphologique. La 3ème échographie s'effectue au 3ème trimestre pour évaluer le bien-être fœtal.

Consultation d'anesthésie

Que vous décidiez d'accoucher avec ou sans anesthésie péridurale, la consultation d'anesthésie est obligatoire pour une prise en charge optimale. Elle se fait au 8ème mois de grossesse. Au cours de cette consultation, le médecin, étudie vos antécédents médicaux, chirurgicaux et allergiques. Il vous prescrit également un bilan sanguin ou examine celui déjà réalisé en amont. Enfin, il vous explique les différentes techniques d'anesthésie qui peuvent être utilisées lors d'un accouchement et en particulier la péridurale. Il effectuera ainsi un dossier complet.

Pour prendre rendez-vous, contactez le secrétariat des anesthésistes à la Clinique au 04 68 73 98 58.
Ou sur doctolib.fr



Suivre sa grossesse

L'entretien prénatal du 4ème mois

Pourquoi un entretien prénatal : Vous permet de prendre le temps seule ou en couple et de rencontrer un professionnel en dehors d'une consultation de votre gynécologue.

- Pour parler de vos attentes, de vos besoins et de votre projet de naissance,
- Pour vous informer du suivi de grossesse,
- Pour vous expliquer vos droits,
- Pour poser toutes les questions qui vous préoccupent.

Avec quel professionnel ? Et où ? Tous les professionnels de la grossesse, organisés en réseau :

- Sages-femmes libérales
- Sages-femmes de la Protection Maternelle et Infantile (PMI).

Comment l'entretien se déroule-t-il ?

- Il se fait seule ou en couple et dure de 45 minutes à une heure, C'est un temps d'échange ; ce n'est pas un examen médical ni une ouverture de dossier,
- Des informations intimes et très confidentielles peuvent être recueillies (angoisses, appréhension à l'arrivée de bébé, violences..) ; aucune information ne sera transmise sans votre accord,
- Comment préparer l'arrivée de son ou ses enfants, Sexualité et grossesse,
- La sage-femme peut vous mettre en lien avec d'autres professionnels en fonction de vos demandes ou vos besoins (tabacologue, addictologue, psychologue, assistante sociale).

Qui y a droit ?

- Toutes les femmes enceintes et les couples qui le désirent,
- Vous n'avez pas besoin de prescription médicale pour le réaliser.

Accompagnement psychologique

Le temps de la grossesse et la naissance d'un enfant impliquent beaucoup de changements voire de chamboulements dans le corps de la femme mais aussi dans les esprits des futurs parents. Parfois ces modifications font surgir des mal-être, des souffrances difficiles à surmonter tout seul. [Sabrina FRECHINOS](#), la psychologue, est là pour vous aider à surmonter ces moments de crise. Elle peut vous recevoir vous et/ou votre conjoint :

- Pendant la grossesse,
- Pendant votre séjour à la maternité,
- En post- natal en HDJ.

L'accompagnement psychologique vous est proposé dans le cadre de votre suivi à la clinique. Il n'y a donc aucun frais d'honoraires.

Tél : 06 26 38 65 30

Email : sabrina.frechinos@elsan.care

Hôpital de jour : bilan prénatal (gratuit)

Sur orientation médicale, la maternité vous accueille sur une demi-journée d'hospitalisation pour bénéficier d'un bilan prénatal (gratuit). Vous rencontrerez l'équipe composée de quatre professionnels de santé qui seront à votre écoute et pourront évaluer vos besoins. De façon individuelle, vous pourrez échanger avec une sage-femme, une psychologue, une diététicienne et une kinésithérapeute. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.



Accompagnement diététique

La prise en charge par la diététicienne s'adresse aux femmes enceintes ou venant d'accoucher, désireuses de limiter la prise de poids, souhaitant équilibrer leur alimentation ou un suivi diététique personnalisé. Un bilan nutritionnel et des conseils individualisés vous seront proposés au cours de votre grossesse. Consultations individuelles en pré et post natal sur rendez-vous à la clinique.

Clara Loichot, Tél. 06 41 46 27 32

L'accompagnement diététique vous est proposé dans le cadre de votre suivi à la clinique. Il n'y a donc aucun frais d'honoraires.



Nourrir votre enfant

Réunions d'information prénatales

Vous avez des doutes, besoin de vous rassurer : venez à nos réunions d'information sur l'allaitement maternel animées par Emmanuel spécialisé en lactation.

Réunions sur inscription

L'accompagnement à l'allaitement vous est proposé dans le cadre de votre suivi à la clinique. Il n'y a donc aucun frais. Des consultations individuelles sont également proposées si vous rencontrez des difficultés une fois rentrée chez vous avec votre bébé.

Allaitement artificiel

Si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas allaiter votre bébé au sein, un lait premier âge simple sera proposé à votre enfant. La clinique vous fournira du lait artificiel et les biberons durant tout votre séjour. Pensez par contre à vous organiser pour votre retour à la maison.



Se préparer au jour J

Fiche documents administratifs

Documents à fournir lors de votre arrivée

- Pièce d'identité,
- Carte vitale,
- Pour les couples non-mariés, l'acte de reconnaissance anticipée, ce document est délivré par la mairie,
- Pour les couples mariés ou ayant des enfants, le livret de famille,
- Chèque de caution.

Documents à fournir à l'équipe médicale

- Dossier de suivi de grossesse.
- Résultats des examens complémentaires (biologiques et échographie) en format papier.
- Résultat des deux déterminations du groupe sanguin.

La déclaration de naissance de votre enfant

Pour les couples non mariés :

- La reconnaissance anticipée peut se faire dès le 4ème mois de grossesse à la mairie de votre domicile,
- La déclaration le jour de la naissance n'en sera que plus facile.

Un justificatif de domicile de moins de 3 mois est nécessaire pour les pères non mariés, n'ayant pas fait de reconnaissance anticipée pour leur enfant (article 316 du code civil). En l'absence de ce document, seule la mère sera inscrite dans l'acte. Le père pourra toujours faire une reconnaissance postérieure en Mairie, en présentant sa pièce d'identité et un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

Envoi mail possible : etat-civil@mairie-perpignan.com

Concernant la déclaration de naissance de votre enfant, vous serez orientés vers le service concerné selon l'organisation du service maternité.



Fiche trousseau

Nous vous recommandons de laver tous les vêtements qui seront en contact direct avec la peau de votre bébé.

Pour la salle de naissance prévoir un sac indépendant avec :

Pour bébé (en toute saison)

- Un body, une brassière en laine, un pyjama, un bonnet, une couche, une couverture pour le peau à peau, une paire de chaussettes,
- 1 gigoteuse pour berceau.

Pour maman

- Une tenue confortable.



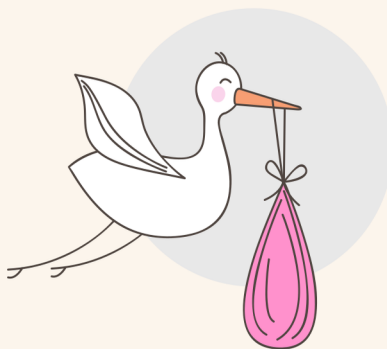
Pour le séjour

Pour maman

- Un savon de toilette intime,
- Affaires de toilette et serviettes,
- Protection hygiénique grand modèle,
- Culottes filets (grande taille) jetables ou en coton,
- Un stylo.

Pour bébé

- 4 à 6 tenues : pyjamas, grenouillères,
- 4 à 6 body en coton : préférez ceux qui s'ouvrent devant,
- 2 brassières de laine (même l'été),
- 2 à 3 paires de chaussettes,
- 4 à 6 bavoirs,
- 4 à 5 serviettes de toilette ou sorties de bain,
- 1 bonnet,
- 1 à 2 turbulette/gigoteuse,
- 1 crème lavante en pompe,
- Des compresses stériles,
- 1 grand sachet de carrés de coton,
- 2 paquet de couches de 3 à 5 kg,
- 1 thermomètre pour bébé.



Pour l'allaitement

- Crème à base de lanoline (Lansinoh, Purelan)
- Coussin/coquille d'allaitement (facultatif).



Quand venir à la maternité ?

- Vous ressentez des contractions: douleurs modérées ou importantes dans le ventre de façon brusques et répétées,
- Vous constatez des pertes de sang : même les plus minimes, même simplement « rosées »,
- Vous avez l'impression que les mouvements fœtaux diminuent : moins de 10 coups par jour et à plus forte raison immobilité pendant plusieurs heures,
- Vous avez un doute sur la perte des eaux (écoulement brusque et inodore),
- Vous présentez des douleurs thoraciques, un essoufflement ou toute maladie, avec ou sans fièvre,
- Vous vous plaignez de troubles urinaires,
- Vous avez une augmentation rapide de votre prise de poids,
- Vos membres ont des gonflements anormaux,
- Vous avez des maux de tête, des étourdissements, des troubles de la vue.

Téléphonez à votre médecin, votre sage femme ou en salle de naissance au 04 68 66 40 93

Où dois-je me présenter ?

Le moment venu, c'est par l'entrée à l'arrière de la clinique (accès Samu) que les futurs parents accèdent de jour comme de nuit au secteur naissance.

Pour des raisons d'hygiène et de sécurité, nous vous demandons de :

- Prendre une douche,
- Enlever vos bijoux (risque de perte),
- Retirer votre vernis à ongles (sur les mains et sur les pieds),
- Retirer vos lentilles de contact (penser à vous munir de vos lunettes),
- Retirer vos piercings,
- Vérifier vos valises (celle de bébé et la vôtre).

Vous serez accueillie, par une des sages-femmes de garde.

Vous serez installée dans une salle de pré-travail (une bagagerie est à disposition en attendant de pouvoir accéder à votre chambre).

Nous allons vérifier votre dossier grossesse, nous assurer que vos examens soient complets et réaliser un examen urinaire et vaginal si nécessaire.

Nous allons apprécier le bien-être de votre bébé, la fréquence et durée des contractions en réalisant un monitoring.

Votre accouchement

Vous pourrez être accompagnée par la personne de votre choix pendant tout le travail. Votre accompagnant sera équipé d'une blouse en papier pour éviter toute infection. Le gynécologue de garde sera informé de votre arrivée et de la bonne marche du travail. Selon votre souhait d'accouchement, vous serez installée :



En salle « nature »

C'est un espace physiologique à mi-chemin entre les salles médicalisées et l'accouchement à domicile. Nous disposons de deux salles « nature ». Elles sont équipées d'une baignoire pour vous relaxer, d'une liane de suspension pour une meilleure gestion de la douleur, d'un ballon pour changer de positions, d'une banquette propice à la détente. Le monitoring est sans fil ce qui vous permettra de déambuler ou de profiter du tout en maintenant la surveillance du travail. Vous pouvez aussi écouter de la musique.



En salle d'accouchement

Elles sont spacieuses et dotées d'un éclairage en « lumière naturelle ». Au moment de l'accouchement, seront présents la sage-femme qui a suivi votre travail, une auxiliaire puéricultrice pour s'occuper de bébé et l'obstétricien.

Après l'accouchement, une surveillance de 2 heures minimum sera effectuée. Les visites ne sont pas autorisées en secteur salle de Naissance. Dès la naissance de votre bébé, la mise en peau à peau avec lui vous sera proposée.



La césarienne

En France, près d'une femme sur cinq donne naissance à son enfant par césarienne.

La césarienne est un acte chirurgical, elle sera pratiquée en salle d'opération. L'intervention se passe, le plus souvent, sous anesthésie locorégionale (péridurale ou rachianesthésie), c'est-à-dire que seul le bas du corps est anesthésié, ce qui vous permet d'être consciente et de profiter de la naissance de votre enfant.

Pour une césarienne programmée, et avec l'accord de l'équipe du bloc opératoire, un accompagnant pourra rester à vos côtés pendant l'intervention. La sage-femme prendra en charge votre bébé dans la salle adjacente puis vous laissera tranquillement faire connaissance avec lui le temps de suturer l'incision. Une fois l'intervention finie, une surveillance post-opératoire obligatoire en salle de réveil sera effectuée pendant 2 heures. Bébé sera pris en charge par l'équipe de la nurserie. La personne de votre choix aura la possibilité de l'accompagner, de faire du peau à peau avec lui dans le salon famille.

Une fois en chambre, vous pourrez vous lever rapidement après l'intervention pour vous occuper de votre enfant.

Séjourner en famille



Votre séjour à la maternité (3 à 5 jours en fonction de votre situation)

Vous monterez à l'étage de la maternité après votre accouchement.

L'attribution des chambres particulières se fait selon les disponibilités et aucune réservation n'est possible. Vous garderez votre enfant près de vous de jour comme de nuit, afin de faciliter l'installation du lien affectif avec votre bébé. L'équipe de sages-femmes, médecins gynécologues obstétriciens, infirmières puéricultrices, aides-soignantes, auxiliaires de puériculture et agents de service hospitalier vous entoure tant sur le plan des soins que sur le plan du bien-être. N'hésitez pas à leur faire part de vos éventuelles questions.



Les soins au bébé

Les soins de bébé se déroulent dans la chambre ou à la nurserie. Il est recommandé de respecter certaines règles d'hygiène : Le coin bébé ne doit servir qu'à ranger les affaires du nouveau-né. Les soins se faisant essentiellement le matin, uniquement le co-parent ou l'accompagnant a le droit de visite à ce moment-là. Les parents sont accompagnés par l'auxiliaire de puériculture pour faire la toilette du nouveau-né.

Le test d'otoémissions acoustiques

Il s'agit d'un test auditif de dépistage chez le nouveau-né. Il sera fait à la maternité, dans les premiers jours de vie.

Le test de guthrie

Ce test est un dépistage systématique de plusieurs maladies rares. Il est effectué pendant votre séjour par un prélèvement de sang au niveau du talon.

Ictère ou jaunisse du nouveau né

Tous les nouveaux-nés font un ictère. Si son teint est très jaune, une prise de sang sera effectuée. S'il y a un traitement, la maternité dispose d'un tunnel de photothérapie (traitement de l'ictère). Les séances se déroulent à la nurserie sous surveillance d'une puéricultrice. Seuls les parents sont autorisés à accompagner le bébé.



Le pédiatre

Le pédiatre examinera votre enfant 2 fois au cours du séjour. Le jour ou le lendemain de la naissance ainsi que le jour de votre sortie. Il vous remettra le carnet de santé et une ordonnance.



L'obstétricien

Une visite est effectuée par votre obstétricien ou l'obstétricien de garde. Il est joignable en permanence en cas de problème.





Tenues des équipes soignantes

Pour vous permettre de reconnaître un coup d'œil les membres de notre équipe, chaque fonction se distingue par un code couleur facilement reconnaissable :

- | | |
|--|------------------------------|
| Tout le personnel des blocs opératoire | Sage-femme |
| Encadrement Infirmier(e) | Infirmier(e) |
| Puéricultrice | Auxiliaire de Puériculture |
| Aide-soignant(e) | Agent du service hospitalier |
| Brancardier | |



Identité – Sécurité

Durant votre séjour, vous serez identifiée selon les données inscrites sur votre carte nationale d'identité.

Par ailleurs, un bracelet d'identification vous sera attribué dès votre entrée et devra être conservé durant tout le séjour. Dès sa naissance, votre bébé aura également un bracelet permettant de l'identifier.



Visites

Ces dernières années, touchées par la crise sanitaire, nous avons constaté que la limitation des visites au partenaire et aux frères et sœurs a été vécue positivement, tant par vous en tant que jeunes parents que par nous, personnel soignant. Prendre le temps de découvrir votre bébé et dans le calme, pouvoir vous reposer, permettre aux soignants d'accomplir leurs soins et de vous accompagner au mieux sans contrainte, telles sont les raisons qui nous ont motivé à poursuivre la limitation des visites. Les visites sont autorisées de **15h00 à 18h30, limitées à deux personnes à la fois**. Les enfants peuvent faire la connaissance de leur petit frère ou petite sœur aux horaires indiqués dans le service ou indiqués sur la page facebook de la maternité. Nous vous déconseillons les visites si un enfant présente de la fièvre ou une éruption cutanée. Si vous partagez votre chambre avec une autre personne, veillez à respecter le repos de votre voisin.



L'accompagnant

Avec le choix d'une chambre particulière, une personne majeure et autonome peut séjourner aux côtés de la maman et du bébé. Si l'accompagnant souhaite bénéficier de prestations hôtelières (repas, petit-déjeuner...), il doit se rendre à l'accueil pour choisir ses options. Pour le bon déroulement du séjour, des règles de l'établissement sont à respecter :

- Revêtir une tenue correcte et complète dans la chambre, de jour comme de nuit, et veiller à fermer la porte de la salle d'eau lors de son utilisation.
- Adopter une attitude et un langage respectueux vis-à-vis de l'équipe. Respecter l'organisation du service (soins, repas, entretien...).
- Ne pas circuler la nuit dans les couloirs pour des raisons de sécurité. Le téléphone et la sonnette permettent de contacter l'équipe en cas de besoin.
- Pas d'accompagnant la nuit en chambre double.



Photographe

Vous avez la possibilité de solliciter notre photographe professionnel afin d'immortaliser les premiers jours de votre bébé.

Votre retour à la maison

La date de la sortie est fixée avec la sage femme et/ou le gynécologue obstétricien en accord avec le pédiatre, après l'examen de l'enfant. (La durée moyenne de séjour se situe entre 3 à 4 jours en dehors de toute complication).

Sortie précoce

Si l'accouchement s'est déroulé sans complications et après accord médical (sage-femme/obstétricien et pédiatre), une sortie précoce peut être organisée, dans les 24 à 72h après un accouchement par voie basse ou dans les 96 h après une césarienne. Pour cela, il faut après en avoir discuté avec l'équipe médical présente lors de votre hospitalisation, contacter votre sage-femme libérale afin d'organiser le suivi à domicile. En effet, une fois la sortie précoce validée par l'équipe médicale, la sage-femme libérale assurera ensuite le premier rendez-vous dans les 24h suivant votre sortie. Si vous n'avez pas de sage-femme pendant votre grossesse, il est conseillé d'en contacter une au plus tôt.

Votre maternité reste à votre écoute après votre sortie.

Vos référentes Materniteam sont joignables au 04 68 66 23 52.

Rendez-vous à prendre :

- Avec votre gynécologue pour la consultation post partum (6 à 8 semaines après accouchement).
- Avec le pédiatre pour une consultation à 1 mois de vie.

Si vous allaitez, vous pouvez bénéficier de conseils et d'un soutien à l'allaitement maternel en consultation gratuite après votre sortie. Prise de rendez-vous sur l'application materniteam.

Hôpital de jour : bilan post-natal (gratuit)

Vous avez la possibilité de bénéficier d'un bilan post-natal organisé par l'hôpital de jour de la maternité. Lors d'une demi-journée, vous rencontrerez l'équipe composée de 4 professionnels de santé, qui seront à votre écoute et pourront évaluer vos besoins. De façon individuelle, vous pourrez échanger avec une sage-femme, une auxiliaire de puériculture, une psychologue et une diététicienne. Pour cela, il vous suffit de nous contacter par téléphone au 04 68 66 23 66 ou par mail : hdj.maternité@polycliniquemediterranee.fr afin de prendre rendez-vous.

Démarches administratives

Le jour de votre départ

Votre sortie est décidée par votre obstétricien et par le pédiatre qui suit votre enfant. Présentez-vous à l'accueil de la clinique. Les ordonnances vous seront remises avant votre départ par le personnel soignant. Les chambres doivent être libérées avant 14h pour des raisons d'organisation.

Affiliation de l'enfant à la sécurité sociale

Pensez à remplir le formulaire de demande de rattachement de l'enfant, d'y joindre l'extrait de naissance (original) et la photocopie de l'attestation du parent sous qui l'enfant sera affilié. Les démarches sont faites en ligne (Service-Public.fr).

Envoi de l'extrait de naissance

N'oubliez pas de joindre un extrait de naissance (l'original) à :

- Votre mutuelle, Votre caisse d'allocations familiales (possibilité de le faire par Internet),
- Votre employeur.

Sortie contre avis médical

Vous devrez obligatoirement, et en application des textes légaux, signer une attestation circonstanciée indiquant que vous avez bien été informée des risques encourus pour votre santé et celle de votre enfant le cas échéant.

Droits & devoirs

Accès à l'information et aux soins, consentement éclairé

La loi du 4 mars 2002 a réglementé le droit à l'information du patient par le médecin. Elle concerne les investigations, traitements et actions de prévention : leur utilité, leur urgence, leurs conséquences, les risques fréquents ou graves normalement prévisibles, les autres solutions possibles, les conséquences prévisibles en cas de refus et les nouveaux risques identifiés. Votre volonté d'être tenu(e) dans l'ignorance d'un diagnostic ou d'un pronostic sera respectée, sauf lorsque des tiers sont exposés à un risque de transmission.

Informations sur un dommage associé aux soins

Pour le cas où vous seriez victime d'un dommage imputable à une activité de prévention, de diagnostic ou de soins, une information sur les circonstances ou les causes du dommage vous sera donnée par un professionnel de santé en exercice au sein de l'établissement. Cette information vous sera délivrée au plus tard dans les quinze jours suivants la découverte du dommage ou à votre demande expresse au cours d'un entretien durant lequel vous pourrez vous faire assister par une personne de votre choix.

Accès au Dossier Patient

Conformément à la loi du 4 mars 2002 relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé, la Polyclinique Méditerranée s'engage à vous faciliter l'accès à l'ensemble des informations concernant votre santé. Ces informations sont celles qui ont contribué à l'élaboration et au suivi de votre diagnostic, de votre traitement ou d'une action de prévention. Vous pouvez, à tout moment, prendre connaissance de votre dossier médical, il vous suffit d'en faire la demande auprès de la Direction de la Polyclinique Méditerranée. La communication de ces informations a lieu au plus tard dans les huit jours à compter de la date de réception de votre demande, et au plus tôt après l'observation d'un délai légal de quarante-huit heures. Si les informations auxquelles vous souhaitez accéder datent de plus de cinq ans, l'établissement dispose d'un délai de deux mois pour leur communication. Pour être recevable, la demande d'accès à votre dossier médical doit être formulée par écrit auprès de la Direction de la Polyclinique Méditerranée, avec une copie de votre carte d'identité. Toutes les modalités de communication dudit document vous seront alors précisées et notamment les frais de copie et d'envoi qui vous seront facturés. En cas de décès, vos ayants droit, s'ils ont pour cela un motif légitime, prévu par l'article L.1110-4 du Code de la Santé Publique, et si vous n'avez pas exprimé d'opposition, peuvent également avoir accès à votre dossier, selon les mêmes modalités, dans le cadre de l'arrêté du 3 janvier 2007.

Modalités de conservation des dossiers :

L'ensemble des informations administratives et médicales vous concernant constitue le dossier du patient dont le contenu est couvert par le secret médical. À l'issue de votre hospitalisation, le dossier est conservé par l'établissement. La Direction de la Polyclinique Méditerranée veille à ce que toutes les dispositions soient prises pour assurer la protection et la confidentialité des informations de santé recueillies au cours de votre séjour. Tous les dossiers sont archivés dans des locaux sécurisés.

Associations

Des associations sont spécialisées pour des problèmes qui peuvent vous toucher. Si vous souhaitez les contacter, une liste des associations présentes dans la région avec leurs missions est disponible à l'accueil de la Polyclinique Méditerranée. Cette liste n'est pas exhaustive.

Don d'organes et de tissus

Le don d'organes et de tissus est un geste de fraternité et de solidarité. En vertu de la loi applicable depuis le 1er janvier 2017, chacun d'entre nous est considéré comme donneur d'organes potentiel. Toutefois, si vous n'entendez pas faire de don d'organe, vous devez obligatoirement vous inscrire sur le « registre national de refus » ou rédiger un document attestant votre refus, lequel sera ensuite confié à une personne dédiée. Il est donc important en amont que votre choix puisse être connu de vos proches. Pour toutes questions : www.dondorganes.fr ou www.agence-biomedecine.fr Agence de la Biomédecine

Directives anticipées

Les directives anticipées mentionnées à l'article L. 1111-11 du Code de la Santé Publique s'entendent d'un document écrit, daté et signé par leur auteur dûment identifié par l'indication de son nom, prénom, date et lieu de naissance. Toute personne majeure peut, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite, appelée « directives anticipées », afin de préciser ses souhaits quant à sa fin de vie, prévoyant ainsi l'hypothèse où elle ne serait pas, à ce moment-là, en capacité d'exprimer sa volonté. Ces directives indiquent ses souhaits concernant les conditions de la poursuite, de la limitation, de l'arrêt ou du refus de traitement ou d'acte médicaux. À tout moment et par tous moyens, elles sont modifiables ou annulables. Si vous souhaitez que vos directives soient prises en compte, sachez les rendre accessibles au médecin qui vous prendra en charge dans l'établissement. Si vous ne pouvez pas écrire et signer vous-même vos directives, vous pouvez faire appel à deux témoins dont votre personne de confiance. Pour ce faire, nous vous conseillons de vous rapprocher du cadre de soins.

Désignation de la personne de confiance

En application de la loi du 4 mars 2002 relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé, l'établissement vous propose de désigner une personne de confiance pendant la durée de votre hospitalisation. Cette personne de confiance sera consultée au cas où vous seriez hors d'état d'exprimer votre volonté. Cette désignation se fait par écrit en remplissant la fiche mise à votre disposition par la Polyclinique Méditerranée. Cette désignation est révocable à tout moment. Les dispositions relatives à la désignation de la personne de confiance ne s'appliquent pas lorsqu'une mesure de tutelle est ordonnée. Toutefois, dans cette hypothèse, le juge des tutelles peut, soit confirmer la mission de la personne de confiance antérieurement désignée, soit la révoquer. La personne de confiance peut être différente de la personne à prévenir.

Droits & devoirs

Patients mineurs et patients majeurs sous tutelle

Toute intervention ou toute anesthésie générale sur un mineur nécessite une autorisation signée par les parents ou le représentant légal. Les informations concernant la santé des mineurs et des majeurs sous tutelle et les soins qu'ils doivent recevoir, sont délivrées exclusivement à leurs représentants légaux (respectivement le(s) titulaire(s) de l'autorité parentale ou le tuteur). Chaque fois que cela est possible, le praticien en charge d'un patient mineur ou majeur protégé informe l'intéressé(e) de manière adaptée à sa maturité ou à son discernement et le fait participer dans la même mesure à la prise de décision le concernant. Son consentement est systématiquement recherché. Si le refus d'un traitement par le titulaire de l'autorité parentale ou du tuteur entraîne des conséquences graves pour la santé de l'intéressé(e), le médecin délivre les soins indispensables.

Non divulgation de présence

Sivoussouhaitez que votre présence ne soit pas divulguée, signalez-le dès votre admission dans l'établissement à l'hôtesse d'accueil et/ou à l'infirmier(ère) de votre secteur d'hospitalisation, ils feront le nécessaire pour préserver votre anonymat.

Les règles en matière de secret professionnel nous interdisent de donner des détails sur votre état de santé par téléphone. Prévenez votre entourage.

Information sur les traitements de données à caractère personnel et sur l'exercice de vos droits

En tant que patient, vous allez bénéficier d'une consultation ou faire l'objet d'une hospitalisation au sein de la Polyclinique Méditerranée membre du groupe ELSAN et à ce titre, vos données à caractère personnel, d'identification et de santé, vont faire l'objet d'une collecte et d'un traitement. Vous disposez de droits sur vos données – accès, rectification, opposition, limitation, portabilité, effacement – pour en savoir plus consultez la notice d'information disponible en téléchargement sur le site internet de l'établissement www.elsan.care/fr/polyclinique-mediterranee/notice, ou sur demande à l'accueil de l'établissement. La notice d'information est également affichée dans les salles d'attente de l'établissement. La Polyclinique Méditerranée et le groupe ELSAN s'engagent à traiter l'ensemble de vos données collectées de manière conforme aux textes applicables à la protection des données à caractère personnel (Loi n°78-17 du 6 janvier 1978 modifiée et Règlement Européen Général 2016/679 du 27 avril 2016 sur la protection des données). La notice d'information disponible selon les modalités exposées ci-dessus vous permet également de prendre connaissance de la façon dont vos données sont traitées dans le cadre des activités de la Polyclinique Méditerranée et du groupe ELSAN. Elle répond aux questions suivantes :

- | | |
|---|---|
| (1) Qui collecte vos données à quelles fins ? | (2) Quelles données sont collectées et sur quelle base légale ? |
| (3) Qui peut accéder à vos données ? | (4) Combien de temps vos données sont conservées ? |
| (5) Où sont conservées mes données ? | (6) Quels sont vos droits sur vos données ? |

Entrepôt de données de santé

Entrepôt de données de santé à des fins de recherches médicales et/ou d'analyses médico-économiques

Sauf opposition de votre part, les données vous concernant (ou concernant votre enfant) collectées et traitées pour les besoins de votre prise en charge au sein d'un Etablissement de santé Elsan, sont collectées par Elsan SAS, Responsable de traitement, pour des finalités d'intérêt public au sein de l'entrepôt de données de santé « l'Entrepôt de données Elsan » ou « EDS Elsan », sous une forme ne permettant pas votre identification directe.

Dans le respect des dispositions réglementaires applicables, les données de l'entrepôt EDS Elsan sont susceptibles de faire l'objet d'une réutilisation ultérieure à des fins de recherche, d'étude ou d'évaluation dans le domaine de la santé.

La liste des études et recherches utilisant les données de l'entrepôt est disponible dans une rubrique dédiée à l'EDS Elsan sur le site internet institutionnel d'Elsan à l'adresse suivante : <https://www.elsan.care/fr/eds>, les notices d'information de chacun de ces traitements y sont également mis à disposition.

Conformément à la délibération N° 2023002 de la CNIL du 12/01/2023, les données de l'entrepôt pourront également être traitées par Elsan pour les finalités d'amélioration de la qualité des soins et d'analyse médico-économique, ainsi que pour étudier la faisabilité et préparer la mise en œuvre de recherches sur cohorte.

Pour en savoir plus, une notice d'information complète est disponible dans une rubrique dédiée à l'EDS Elsan sur le site internet institutionnel d'Elsan à l'adresse suivante [URL site internet EDS Elsan] ou sur demande à l'accueil de l'Etablissement.

Cette notice fait également l'objet d'un affichage dans les principales salles d'attente de l'Etablissement.

Vous disposez d'un droit d'accès, d'opposition, de rectification, d'effacement et de limitation, ainsi que du droit de communiquer vos directives concernant le sort de vos données à caractère personnel après votre mort.

En particulier, vous pouvez à tout moment, et sans vous justifier vous opposer aux traitements mis en œuvre dans le cadre de l'entrepôt de données.

L'ensemble de vos droits peuvent être exercés en remplissant le formulaire d'exercice des droits disponible à l'adresse suivante : <https://www.elsan.care/fr/eds>, vous pouvez également vous adresser directement munie d'un justificatif d'identité auprès de l'accueil de l'Etablissement ou auprès du délégué à la protection aux données du groupe Elsan à l'adresse électronique suivante dpoeds@elsan.care.

Enfin, vous bénéficiez d'un droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr

Identité du Responsable de traitement : Elsan, société par actions simplifiée, immatriculée au registre du commerce et des sociétés sous le numéro RCS 802 798 934 Paris, dont le siège social est situé 58 bis, rue La Boétie, Paris 8ème.

Mon Espace Santé

L'espace numérique de santé « Mon Espace Santé » est disponible aux usagers du système de santé depuis janvier 2022. Ce service numérique individuel a été mis en place et est géré par l'Assurance Maladie afin de faciliter vos démarches et les échanges avec les professionnels de santé pour une meilleure prise en charge, il remplace le dossier médical partagé. Cet espace numérique permet de :

- Stocker et partager toutes les données de santé : ordonnance, traitements, résultats d'examens, imagerie médicale, antécédents médicaux et allergies, compte-rendu d'hospitalisation, vaccination.
- Échanger avec vos professionnels de santé via une messagerie sécurisée.

Seuls les professionnels que vous autorisez peuvent consulter votre dossier et ils sont tenus au respect du secret médical. Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site <https://www.ameli.fr> ou sur le site <https://www.monespacesante.fr>

Recherche

Chaque patient est informé de l'éventualité que ses données anonymisées puissent être utilisées à des fins de recherche, en application de l'article 59 de la loi Informatique et Libertés, les personnes se prêtant à la recherche et/ou leurs représentants légaux sont, en application de l'article 57 de cette même loi, préalablement et individuellement informés du traitement de leurs données à caractère personnel via ce livret d'accueil. Le patient et/ou ses représentants légaux ont le droit de refuser que ses données médicales soient utilisées à des fins de recherche. La personne qui entend s'opposer au traitement des données à caractère personnel la concernant à des fins de recherche dans le domaine de la santé peut exprimer, à tout moment, son opposition par tout moyen auprès de l'établissement détenteur de ces données.

Commission Des Usagers

Cette Commission veille au respect des droits des usagers et contribue à l'amélioration de la qualité de la prise en charge des patients et de leurs proches. Elle a un rôle de médiation. Elle est essentiellement compétente pour les questions relatives aux conditions de votre prise en charge que ce soit dans le domaine des soins, des conditions matérielles ou de l'accueil qui vous a été réservé. Vous pouvez saisir la Commission en adressant une lettre à la Direction. Vous pouvez également vous renseigner auprès du cadre infirmier de votre service. La liste des membres de la CDU est affichée dans le hall d'accueil et elle est jointe au présent livret. Vous pouvez également demander les résultats des enquêtes de satisfaction au cadre soignant dont vous dépendez. Pour contacter un représentant des usagers : representantusager@gmail.com

Comité de Lutte contre la Douleur

«...toute personne a le droit de recevoir des soins visant à soulager sa douleur. Celle-ci doit être en toute circonstance traitée... » Article L.1110-5 du Code de la Santé Publique.

N'hésitez pas à exprimer votre douleur. En l'évoquant vous aiderez les médecins à mieux vous soulager. Le CLUD a pour mission d'aider à la définition d'une politique de soins cohérente en matière de prise en charge de la douleur ainsi qu'à la promotion et à la mise en œuvre d'actions dans ce domaine.

Comité de Lutte contre les Infections Nosocomiales

Au sein de l'établissement le CLIN (ou EOH) organise et coordonne la surveillance et la prévention des infections nosocomiales, il est assisté sur le terrain par une équipe opérationnelle d'hygiène composée du personnel spécialisé dans ce domaine. La prévention des infections nosocomiales est l'affaire de tous : soignant et non-soignant, patient et visiteur.

Comité de Sécurité Transfusionnelle et d'Hémovigilance

Si votre état de santé nécessite une transfusion pour vous être prescrite avec votre accord. L'activité transfusionnelle est encadrée par le Comité de Sécurité Transfusionnelle et d'Hémovigilance.

Bientraitance

Notre établissement est organisé en interne pour prendre en charge tout acte de malveillance physique et/ou moral pratiqué sur vous par votre entourage (famille, professionnels de santé). Si vous avez été victime de tels actes, vous pouvez contacter le responsable de soins du service dans lequel vous êtes hospitalisé(e).

Identité Nationale Santé (INS)

Bien identifiée, bien soignée !

Depuis le 1er janvier 2021, vous disposez d'une identité sanitaire officielle appelée Identité Nationale de Santé (INS) qui vous est unique qui est destinée à faciliter l'échange et le partage des données de santé entre l'ensemble des acteurs intervenant dans votre prise en charge sanitaire de votre suivi medico-social. Cela contribue à la qualité de la prise en charge et à la sécurité des soins. Vous trouverez votre identité nationale de santé sur les différents documents remis lors de votre parcours de santé, ainsi que dans votre futur espace numérique de santé (bientôt à votre disposition). Lors de votre parcours de santé, les professionnels qui interviennent dans votre suivi ont besoin de partager de l'information vous concernant.

Traitement des plaintes et des réclamations

Plaintes ou réclamations de nature commerciale

En cas de litige entre un patient et la Clinique, ceux-ci s'efforceront de trouver une solution à l'amiable. À défaut d'accord à l'amiable, le patient a la possibilité de saisir gratuitement le médiateur de la consommation dont relève le professionnel, à savoir l'Association des Médiateurs Européens (AME CONSO), dans un délai d'un an à compter de la réclamation écrite adressée au professionnel.

La saisine du médiateur de la consommation devra s'effectuer :

soit en complétant le formulaire prévu à cet effet sur le site internet de l'AME CONSO :

www.mediationconso-ame.com ;

soit par courrier adressé à l'AME CONSO, 11 Place Dauphine – 75001 PARIS.

Droits & devoirs

Plaintes ou réclamations de nature médicale

Tout usager d'un établissement de santé doit être mis à même d'exprimer oralement ses griefs auprès des responsables des services de l'établissement. En cas d'impossibilité ou si les explications reçues ne le satisfont pas, il est informé de la faculté qu'il a soit d'adresser lui-même une plainte ou réclamation écrite au représentant légal de l'établissement, soit de voir sa plainte ou réclamation consignée par écrit, aux mêmes fins. Dans la seconde hypothèse, une copie du document lui est délivrée sans délai.

Si vous souhaitez faire remonter une plainte ou une réclamation concernant votre hospitalisation, veuillez prendre attache avec (le chef de service/ adjoint de l'établissement) qui vous recevra pour comprendre votre situation.

L'ensemble des plaintes et réclamations écrites adressées à l'établissement sont transmises à son représentant légal. Soit ce dernier y répond dans les meilleurs délais, en avisant le plaignant de la possibilité qui lui est offerte de saisir un médiateur, soit il informe l'intéressé qu'il procède à cette saisine. Le représentant légal de l'établissement informe l'auteur de la plainte ou de la réclamation qu'il peut se faire accompagner, pour la rencontre avec le médiateur prévue à l'article R. 1112-93, d'un représentant des usagers membre de la commission des usagers.

Le médiateur médecin est compétent pour connaître des plaintes ou réclamations qui mettent exclusivement en cause l'organisation des soins et le fonctionnement médical du service tandis que le médiateur non médecin est compétent pour connaître des plaintes ou réclamations étrangères à ces questions. Si une plainte ou réclamation intéresse les deux médiateurs, ils sont simultanément saisis.

Le médiateur, saisi par le représentant légal de l'établissement ou par l'auteur de la plainte ou de la réclamation, rencontre ce dernier. Sauf refus ou impossibilité de la part du plaignant, le rencontre a lieu dans les huit jours suivant la saisine. Si la plainte ou la réclamation est formulée par un patient hospitalisé, la rencontre doit intervenir dans toute la mesure du possible avant sa sortie de l'établissement. Le médiateur peut rencontrer les proches du patient s'il l'estime utile ou à la demande de ces derniers.

Dans les huit jours suivant la rencontre avec l'auteur de la plainte ou de la réclamation, le médiateur en adresse le compte rendu au président de la commission qui le transmet sans délai, accompagné de la plainte ou de la réclamation, aux membres de la commission ainsi qu'au plaignant.

Au vu de ce compte rendu et après avoir, si elle le juge utile, rencontré l'auteur de la plainte ou de la réclamation, la commission formule des recommandations en vue d'apporter une solution au litige ou tendant à ce que l'intéressé soit informé des voies de conciliation ou de recours dont il dispose. Elle peut également émettre un avis motivé en faveur du classement du dossier.

Dans le délai de huit jours suivant la séance, le représentant légal de l'établissement répond à l'auteur de la plainte ou de la réclamation et joint à son courrier l'avis de la commission. Il transmet ce courrier aux membres de la commission.

Lutter contre la douleur notre engagement

Reconnaître

Il existe plusieurs types de douleur :

- Les douleurs aiguës (post-chirurgie, traumatisme, etc.) : leur cause doit être recherchée et elles doivent être traitées,
- Les douleurs provoquées par certains soins ou examens (pansement, pose de sonde, de perfusion, etc.). Ces douleurs peuvent être prévenues,
- Les douleurs chroniques (migraine, lombalgie, etc.) : ce sont des douleurs persistantes dont la cause est connue et qui représentent une pathologie en soi. Il faut donc surtout traiter la douleur et tout ce qui la favorise.

Prévenir & soulager

Nous allons vous aider en répondant à vos questions, en vous expliquant les soins que nous allons faire et leur déroulement. Nous allons noter l'intensité de la douleur dans votre dossier patient et utiliser les moyens les mieux adaptés à votre situation pour la prévenir et la soulager (antalgiques, méthode non médicamenteuse, etc.).



Évaluer

L'évaluation de la douleur, c'est d'abord vous, car tout le monde ne réagit pas de la même manière. Il est possible de mesurer l'intensité de la douleur.

Pour mesurer l'intensité de la douleur, plusieurs échelles sont à notre disposition. Il faut utiliser celle qui vous convient.

Cette mesure, qui doit être répétée, permet d'adapter au mieux votre traitement antalgique.

La traçabilité de l'évaluation de la douleur, c'est-à-dire l'enregistrement de cette évaluation dans votre dossier patient, fait partie des indicateurs de qualité de votre prise en charge dans notre établissement de santé.

La douleur n'est pas une fatalité.
Parlons-en !