

Bienvenue
Maternité Belharra



Ramsay Santé
Clinique Belharra



Main dans la main pour votre bien-être !

Bienvenue, vous avez choisi la maternité de la clinique Belharra pour mettre au monde votre enfant et nous vous remercions de la confiance que vous nous accordez.

Toute l'équipe de la maternité se mobilise pour vous offrir un accompagnement personnalisé, respectueux de vos attentes.

Ce livret vous apporte toutes les informations utiles tout au long de votre grossesse et de votre séjour à la clinique Belharra.

N'hésitez pas à contacter l'équipe à votre disposition !





3

Présentation
de la maternité Belharra



4

Le suivi
de votre grossesse

5

La naissance
de votre enfant



7

Après
votre accouchement

8

Votre séjour
à la maternité Belharra

10

L'administratif
à la clinique Belharra



11

Les partenaires
de la clinique Belharra

PRÉSENTATION

DE LA MATERNITÉ BELHARRA

La maternité de la Clinique Belharrà, moderne et accueillante, a ouvert ses portes en 2015.

Elle se trouve au 1^{er} étage de la clinique et se divise en 2 secteurs :

- Le secteur des salles d'accouchement qui comprend 5 salles de naissance, une salle « nature », une salle de césarienne et 2 salles de réanimation néonatale.
- Le secteur de soins en obstétrique ; qui comprend 19 chambres particulières et 2 chambres double. Les chambres sont équipées en fonction de l'option choisie.

C'est une maternité de type 1 qui assure la prise en charge des grossesses physiologiques et des accouchements à partir de 36 semaines d'aménorrhées.

Elle accompagne 1300 naissances par an environ.

Elle est inscrite dans une démarche continue d'amélioration de ses pratiques professionnelles et respecte le projet des parents. Les soins sont centrés sur l'enfant et sa famille, tout en respectant les exigences de la sécurité médicale.

Elle s'appuie sur les recommandations de l'OMS et de l'UNICEF pour vous aider à devenir des parents autonomes et confiants.



LE SUIVI

DE VOTRE GROSSESSE

Pour trouver la sage-femme
proche de chez vous,
vous pouvez vous rendre sur le site :
<http://annuaire.sante.ameli.fr/>

VOTRE DOSSIER MÉDICAL

Votre dossier médical est informatisé et en lien avec tous les services (obstétriciens, anesthésistes, sages-femmes). Conservez toujours avec vous les résultats des examens complémentaires ainsi que votre carte de groupe sanguin.

SUIVI MÉDICAL DE LA GROSSESSE

Votre obstétricien assure le suivi médical de votre grossesse. Parfois, votre gynécologue, médecin généraliste ou sage-femme peut suivre le début de la grossesse et vous orienter vers votre obstétricien pour le dernier trimestre.

LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ

Ce sont 8 séances prises en charge par la sécurité sociale qui vous aideront à aborder la naissance avec plus de sérénité.

• **La 1^{ère} séance : l'entretien prénatal précoce**
C'est un temps d'écoute et de parole proposé à partir du 4^e mois en individuel ou en couple. Il vous permet de faire connaissance avec votre sage-femme libérale.

• Les 7 autres séances

Elles permettent de poser les questions qui vous préoccupent, vous aident à mieux vivre les changements liés à votre grossesse, de vous préparer à l'accouchement (respirations, exercices physiques), de vous préparer à accueillir votre enfant (son arrivée, son alimentation), etc. Certaines sages-femmes proposent également des séances en piscine, de la sophrologie, du yoga, de l'haptonomie, etc.

Ces séances sont assurées par une sage-femme libérale qui pourra aussi vous accompagner lors de votre retour à domicile. Contactez-la le plus tôt possible !

ANESTHÉSIE

La consultation d'anesthésie est obligatoire et se fera un mois avant la date prévue d'accouchement.

LA NAISSANCE

DE VOTRE ENFANT

EN JOURNÉE

Vous êtes invitée à vous présenter directement à la maternité (ascenseur A, 1^{er} étage). En sortant de l'ascenseur, veuillez signaler votre présence en appelant à l'interphone.

DE 21H30 À 6H30

Présentez-vous aux urgences de la clinique et l'équipe vous orientera vers la maternité.

Surtout n'oubliez pas de vous munir des éléments suivants : carte de groupe, bilan sanguin de coagulation, pièce d'identité.

Pour l'admission : la fiche de la personne de confiance, la personne à prévenir, les Directives anticipées et votre projet de naissance avec la description de vos souhaits pour votre accouchement.

Les salles d'accouchement sont équipées de ballons et de coussins, et la salle "nature" de suspensions et d'une baignoire pour vous permettre de vivre au mieux le moment des contractions au cours du travail.

Les salles de naissance sont spacieuses et favorisent la mobilité si vous le souhaitez. Votre conjoint ou la personne de votre choix participe à toutes les étapes de l'accouchement en fonction de votre projet commun.



AVANT DE PARTIR DE VOTRE DOMICILE
POUR VOTRE ACCOUCHEMENT :

- N'hésitez pas à prendre une douche ou un bain
- Mettez des vêtements propres
- Pensez à ôter vos piercings, bijoux, vernis et faux ongles

Prévenez-nous au 05 40 07 85 13.





Si votre accouchement se présente simplement, vous pouvez boire durant le travail. Quel que soit votre mode d'accouchement, nous veillerons à votre confort et bien-être. Pour préserver la tranquillité de cet évènement et garantir le bon déroulement de votre accouchement, un seul et même accompagnant est présent auprès de vous en salle de naissance.

Vous êtes accueillie par une sage-femme qui vous guide et vous soutient tout au long du travail. Elle est accompagnée par une auxiliaire de puériculture. L'obstétricien est présent lors de votre travail et pour l'accouchement. Les anesthésistes sont disponibles 24h/24 pour assurer la prise en charge de votre douleur.

Une équipe de pédiatres assure le suivi de votre bébé dès la naissance et au cours du séjour.

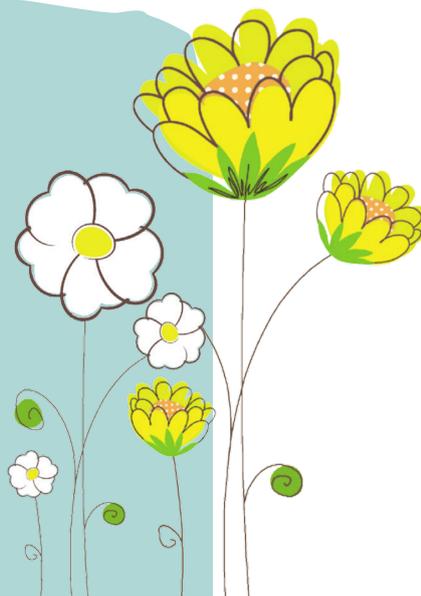
Juste après la naissance, votre bébé est posé contre vous pour faire connaissance, se réchauffer, échanger des regards et retrouver ses repères sensoriels. Votre bébé est alors rassuré, il est plus calme et la première tétée en sera facilitée, si vous faites le choix de l'allaiter.

Les soins ne sont pas réalisés tout de suite après la naissance pour faciliter ce temps de rencontre et de proximité. Si vous avez des attentes particulières différentes de ces propositions, parlez-en à l'équipe qui vous accueillera, celle-ci s'adaptera dans la mesure du possible. Dans certains cas, le peau à peau est proposé au papa.

Après deux heures minimum de surveillance en salle de naissance, vous serez raccompagnée dans votre chambre.

APRÈS

VOTRE ACCOUCHEMENT



Les soins à la maman sont réalisés par la sage-femme du service. Votre obstétricien passera vous voir pendant votre séjour.

Tous les soins au bébé sont faits en votre présence ou celle du papa. Le pédiatre examine votre bébé dans les 24 heures suivant sa naissance et avant votre sortie. Quelle que soit l'alimentation choisie pour votre enfant, l'équipe vous soutient et vous guide.

La venue au monde d'un bébé est un moment fort, une rencontre où les émotions s'entremêlent. Patience, il faut faire connaissance, apprendre à s'approprier mutuellement. Cela passe par le regard, le toucher, l'odorat, la parole...

Pour le nouveau-né, il n'y a pas de jour ni de nuit... préparez-vous !

Limiter le nombre et la durée des visites au cours de votre séjour vous permet de mieux comprendre les besoins et les rythmes de votre enfant, de vous adapter et de vous reposer.

Votre conjoint peut rester dormir à la maternité pour vous soutenir et partager ces premiers temps d'échange avec votre enfant. (sauf en chambre double)

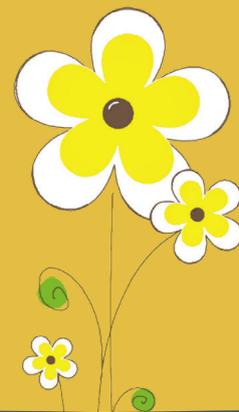
Attention, hormis la fratrie, la venue des enfants de moins de 12 ans n'est pas autorisée (votre nouveau-né est fragile, il a besoin d'être protégé des germes...).

Les visites sont autorisées de 13h à 19h45 et si vous êtes en chambre double, 2 personnes maximum sont tolérées afin de respecter le repos de votre voisine.

La clinique Belharra ferme ses portes à 21h30, l'entrée se fait alors par les urgences.

VOTRE SÉJOUR

À LA MATERNITÉ BELHARRA



Pour tout renseignement,
vous pouvez appeler l'accueil
en composant le 9.

Les chambres sont équipées d'une salle de douche avec une douche à l'italienne et de toilettes. Chaque chambre est équipée d'un coffre sécurisé dans lequel vous pouvez déposer vos effets personnels et objets de valeurs.

Si vous souhaitez une chambre particulière et si vous avez choisi certaines prestations, faites-en la demande dès votre inscription. Renseignez-vous en amont auprès de votre mutuelle pour connaître les modalités de votre prise en charge.

AU QUOTIDIEN

- Petit déjeuner à partir de 8 heures ;
- Déjeuner à partir de 12 heures ;
- Goûter entre 15h et 17h en libre service dans la salle de détente ;
- Dîner à partir de 18h30.

Une hôtesse viendra prendre la commande des repas en chambre.

SALON DE DÉTENTE

Un salon de détente est à votre disposition équipé de fauteuils, d'un frigo et d'un micro-ondes. Une machine à café ainsi qu'une bouilloire sont à votre disposition.

SOUVENIRS

Un photographe professionnel passe dans le service pour vous proposer d'immortaliser les premiers instants de votre bébé. Nous vous proposons également d'acquérir la réalisation de moulages des pieds et mains de votre nouveau-né pendant votre séjour, en souvenir de la naissance.

QUELQUES CONSIGNES À RESPECTER

Les visites sont autorisées de 13h à 19h45. Pour le repos de tous, merci de demander à vos proches d'observer le silence dans les couloirs et de quitter la chambre au passage des professionnels.

Pour des raisons d'hygiène, nous vous rappelons que les fleurs et les plantes ne sont pas autorisées dans le service de la maternité.

Pour des raisons de sécurité par rapport à l'identité, la maman et le bébé devront porter en permanence des bracelets d'identification. N'hésitez pas à signaler à l'équipe s'il n'est plus en place. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, le bébé doit rester en permanence dans le service. Il est interdit de descendre dans le hall central avec le bébé ou de sortir de la maternité durant l'hospitalisation. Si vous devez descendre ou sortir et que vous n'avez personne pour garder votre bébé, vous pouvez le confier à l'équipe.



L' ADMINISTRATIF

À LA CLINIQUE BELHARRA

L'INSCRIPTION

Il est nécessaire d'être suivie par un des obstétriciens de la Clinique pour pouvoir accoucher dans notre établissement (en cas d'urgence, la maternité est ouverte à tous). À l'issue d'une consultation avec votre obstétricien, à partir du 5^e mois, pensez à faire votre pré-admission. Le service des pré-admissions est ouvert du lundi au jeudi de 9h à 19h30 et le vendredi de 9h à 19h15.

Ci-dessous les documents indispensables à amener à chaque consultation et le jour de votre accouchement :

- Une pièce d'identité ;
- La carte de groupe sanguin ;
- Les résultats d'examen complémentaires (prises de sang, échographies, etc.) ;
- Le carnet de santé des parents (ou photocopie des vaccinations) ;
- Le formulaire de la personne à prévenir
- Le formulaire de la personne de confiance
- Votre projet de naissance

LA DÉCLARATION DE NAISSANCE

Elle doit se faire à la mairie de Bayonne impérativement dans les cinq jours qui suivent la naissance. Il faut fournir le certificat de naissance délivré par la maternité, le livret de famille et/ou la reconnaissance anticipée, les deux pièces d'identité ainsi qu'un justificatif de domicile.

LES PARTENAIRES

DE LA CLINIQUE BELHARRA

CENTRE HOSPITALIER DE LA CÔTE BASQUE

Notre maternité est une maternité de type 1. Dans les rares cas où la maman ou le bébé auraient besoin de soins spécifiques, un transfert est organisé vers le Centre Hospitalier de la Côte Basque. Si le bébé est transféré, nous organisons le rapprochement de la maman le plus rapidement possible.

PMI

La PMI (Protection Maternelle et Infantile) soutient les activités médicales de la parentalité et de la petite enfance, elle accompagne les couples, les femmes enceintes, les parents et leurs enfants. Durant votre grossesse, une sage-femme de la PMI est à votre disposition pour répondre à vos questions.

Après la naissance, l'infirmière puéricultrice peut vous aider à domicile et/ou en consultation périnatale pour l'alimentation, les pleurs, le sommeil du bébé, le portage, l'organisation de la vie quotidienne, etc. Rapprochez-vous de la PMI de votre secteur.

LE LACTARIUM

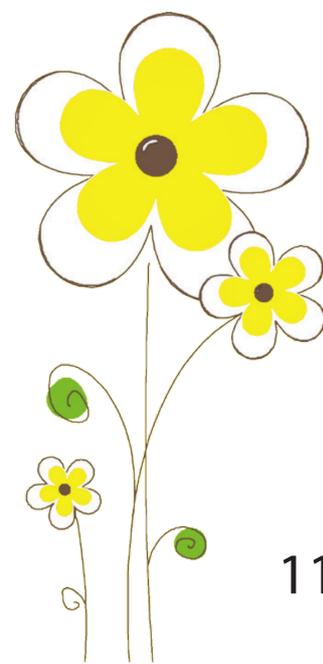
Centre de référence de l'allaitement naturel, le lactarium participe également à la promotion de l'allaitement maternel et du don de lait, à l'information et à l'accompagnement des familles et de leur nouveau-né.

L'ASSURANCE MALADIE

Le service de retour à domicile (PRADO) de l'Assurance maladie est un service d'accompagnement personnalisé.

Dès que l'équipe médicale fixe votre date de sortie, tout est organisé avec son accord pour que vous puissiez rentrer chez vous dans les meilleures conditions.

L'agent vous aide également dans toutes les démarches administratives.



L'équipe de la
Maternité Belharra

URGENCES SAGE-FEMME : 7J/7J - 24H/24H

Maternité : prise de rendez-vous 05 40 07 30 67
Service de Maternité 05 40 07 85 07
Salle d'accouchement 05 40 07 85 13

GYNÉCOLOGUES OBSTÉTRICIENS PÉDIATRES

Dr Cabrières	05 40 07 83 79	Dr Dubois	05 40 07 84 11
Dr Campy	05 40 07 83 79	Dr Capdevielle	05 40 07 84 14
Dr Delelis	05 31 60 93 50	Dr Matarazzo	05 40 07 84 11

Dr Ferrer	05 40 07 83 79
Dr Harran	05 40 07 83 79
Dr Labeau-Gaüzère	05 31 60 93 50
Dr Lecoq	05 40 07 83 79
Dr Martin	05 40 07 83 79
Dr Nithart	05 40 07 83 79
Dr Vital	05 40 07 83 79

ANESTHÉSISTES 05 59 52 77 95

Dr Carricano	Dr Ladjouze
Dr Doassans Cazaban	Dr Larrieu
Dr Etcheverry	Dr Mehaud
Dr Fantin	Dr Moenne Loccoz
Dr Fornier	Dr Roger
Dr Hamm	Dr Wittig

ASSISTANTE SOCIALE

Claire Abraham 05 40 07 83 65

PSYCHOLOGUES

Sarah Molia	05 40 07 83 63
Maiténa Susperreguy	05 40 07 83 62
Salomé Tailleur Ferran	05 40 07 83 63

DIÉTÉTICIENNES

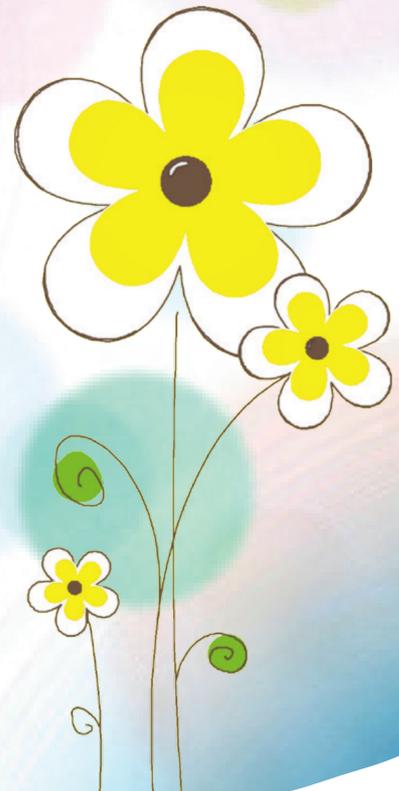
Aude Dauga	05 40 07 83 01
Céline Drouart	05 40 07 84 30

RESPONSABLE MATERNITÉ

Béatrice Toizat

ADJOINTE RESPONSABLE MATERNITÉ

Anne-Charlotte Veyrac



Liste des Sages-femmes

ANGLET

Marie MECHAIN 06 06 63 93 54
Sandrine PEZET 06 71 35 43 41

ASCAIN

Sylvie PORTET 06 74 95 66 93

BAYONNE

Liane AUBERT 06 44 20 35 80
Laurence BLADE 06 42 67 91 47
Amélie BOISSEAU 06 42 67 91 47
Brigitte CHEBAUX 05 59 42 97 54
Isabelle CHARLES 06 42 67 91 47
Julie DURRUTY 07 78 68 25 85
Florence ESCOS 06 89 45 88 89
Cathy GAYAS 06 42 67 91 47
Floriane PLANTE 06 71 12 57 22

BARDOS

Ambre CLEMENT 06 60 80 09 33
Eléonore PICQ 06 29 38 59 72
Juliette ROY 06 35 31 23 42

BIARRITZ

Hégoa ARANSAEZ 06 69 68 22 35
Valérie DE BETELU 06 80 20 13 44

CAMBO LES BAINS

Axelle BELLOIR 06 29 76 81 61
Odile BLANCHET 06 43 83 87 03

HASPARREN

Muriel CANDELA 06 99 83 98 24

HENDAYE

Marie Sophie MECHAIN 06 06 63 93 54
Elsa THURIN 06 60 41 69 89

MAULÉON

Charlotte BELLUZZO 06 34 10 63 66
Eléonore PICQ 06 29 38 59 72

ORTHEZ

Isabelle BOURDETTE RIEU 06 18 98 10 16
Clémentine MICHAU 05 59 69 35 18

PUYOO

Karine LACROUTE 06 59 41 62 29

SAINT ÉTIENNE DE BAIGORRY

Céline CLAVERIE 06 87 06 17 17
Maïté DESAUNAY 06 95 38 18 50

SAINT PÉE SUR NIVELLE

Frédérique MORELLEC 06 37 47 02 26

SAINT JEAN DE LUZ

Manon ARRUEBO 06 89 44 68 70
Véronique BARRIÈRE 06 10 67 44 35
Laure Eva ETCHEVERRY 06 30 60 83 23

SAINT JEAN PIED DE PORT

Marie Thérèse ALTUNA 06 86 28 66 88

SAINT PIERRE D'IRUBE

Marie DE CASTELBAJAC 06 58 32 33 11
Carine FOURCIANGUE 06 81 65 46 16
Nathalie JOURNAUX 06 45 63 11 15

USTARITZ

Sandrine TORTES ST JAMMES 07 61 80 46 95
Anne ARROU

Liste des sages-femmes

CAPBRETON

Candice TOUATI 06 83 97 01 55
Marion GODEFROY

DAX

Céline CRESCINI 06 74 41 05 44
Marion DANIEL 06 48 75 65 77

LABENNE

Marion AUROY 06 65 23 55 61

LINX

Sylvie PRAT POULOU 06 12 16 56 65

PEYREHORADE

Isabelle DA SILVA 06 28 58 00 52
Mary Sarah FABRY 06 27 47 61 06

PORT DE LANNE

Sandra LAGOUARDE 07 80 39 45 01

MESSANGES

Sophie Margueritte LABIT 07 88 03 20 62

SAINT GEOURS DE MARENNE

Christelle DRILLE 06 44 20 35 80

SAINT JEAN DE MARSACQ

Leslie RABOUTET 06 50 28 29 88

SAINT PAUL LES DAX

Constance DUPERIER 06 70 59 14 42
Delphine KENNEL 06 30 38 80 25
Muriel LAGARDE 06 77 42 15 71
Lucie MAYEUX 06 19 74 19 70

SAINT MARTIN DE SEIGNANX

Géraldine PERUCH 06 47 25 07 08

SAINT VINCENT DE TYROSSE

Claire DUMONT 07 78 81 70 65
Pauline LAURENT

SEIGNOSSE

Manon AGUER 06 51 43 49 29

SOUSTONS

Isaline CHAPLAIN 06 29 93 84 93

TARNOS

Sarah BENMANSOUR 06 73 79 52 77
Anne-Marie JASPER 06 73 79 52 77
Sandra LAGOUARDE 07 80 39 45 01

**Vous trouverez toutes les coordonnées
actualisées sur l'annuaire santé du
site ameli.fr**

La valise pour la maternité

POUR MAMAN

POUR BÉBÉ

EN SALLE DE NAISSANCE

Brumisateur (facultatif)
Vêtements confortables
Un grand tee-shirt
(manches amples ou bretelles)
Un slip filet
2 briques de jus de fruit sans pulpe
(pomme ou raisin)

Un body manches longues
Un babygros
Une brassière en laine ou synthétique
Un bonnet
Une paire de chaussettes ou chaussons
Une petite couverture (laine ou polaire)
Une serviette

POUR LE SÉJOUR

Nécessaire de toilette (gel douche,
shampoing, savon de toilette intime, etc.)
Serviettes de toilette
Tenues confortables
Pyjamas et chaussons
Slips jetables et serviettes hygiéniques
Bas de contention
Petite veilleuse (facultatif)
Un tapis de bain

Si vous souhaitez allaiter :
Soutiens-gorge d'allaitement
Coussin d'allaitement
Crème pour allaitement maternel
à base de lanoline

2 draps housses pour le berceau (*environ 40x80 cm*)
6 bodies
4 pyjamas
2 brassières en laine ou synthétique
Bonnets
Chaussettes ou chaussons en laine
2 gigoteuses
Serviettes sorties de bain
2-3 langes
Des bavoirs

Les couches et les produits pour la toilette
et le change du bébé sont fournis par la
maternité. Si vous le souhaitez, vous pouvez
apporter les vôtres.

Dans le cas d'un allaitement artificiel, les
biberons sont fournis.



FRENCH POUPON

Écoberceau, trousseau & cie

Votre trousseau
de maternité
en 1 clic !



le set de naissance



le body naissance



la gigoteuse



le pyjama



le linge



le bavoir

LA SANTÉ ET LE CONFORT DE BÉBÉ : NOTRE PRIORITÉ

Pour limiter notre impact sur la planète,
grâce à nos experts en santé et environnement,
nous avons décidé de créer des produits malins
et écoresponsables pour répondre à vos besoins
de parents et à ceux de votre bébé.

CERTIFIÉ BIO ET ÉCOLOGIQUE



OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100
CQ 791/2 IFTH
Testé substances nocives.
www.oeko-tex.com/standard100



RECOMMANDÉ PAR
Ramsay Santé
Clinique Belharra

www.frenchpoupon.fr



FRENCH POUPON

FRENCH POUPON, LE PREMIER ÉCOBERCEAU FRANÇAIS,
ÉVOLUTIF, ESTHÉTIQUE ET ÉCOLOGIQUE

La solution idéale pour pouponner dans un environnement protégé et en toute sécurité.



Un écoberceau qui grandit avec vos enfants

DE 0 À 6 MOIS

Un écoberceau nomade,
avec son matelas et
ses accessoires,
modulable et durable
grâce au support évolutif en bois.

DE 6 MOIS À 6 ANS

Votre support d'écoberceau
devient un bureau pour les créations
de bébé et un mini canapé
pour l'accompagner
dans ses lectures.

DE 6 ANS ET +

Le support de bois, grâce au matelas
posé dessus, devient une banquette
qui convient jusqu'à la taille adulte.
Et le berceau, un coffre à jouets,
une jolie boîte à souvenirs
ou de rangement !



contact@frenchpoupon.fr

06 40 36 04 75

www.frenchpoupon.fr

*et bien plus
encore sur
le site!*



En Savoir +

L'alimentation pendant la grossesse

PRÉVENIR CERTAINES INFECTIONS

Soyez particulièrement vigilante à l'hygiène dès que vous envisagez une grossesse ; cela vous permettra de prévenir la plupart des risques d'infection.

Se laver souvent les mains

- Avec du savon et si possible en vous brossant les ongles, notamment après être allée aux toilettes, après les soins aux enfants, après avoir jardiné ou touché des objets souillés par la terre ou du sable, après avoir touché un animal ;
- Evitez de changer vous-même la litière du chat (à changer tous les jours dans l'idéal). Si vous devez le faire, portez des gants et lavez-vous bien les mains ensuite ;
- Après chaque manipulation d'aliments crus (viande et volaille, oeufs, crudités), lavez vous bien les mains et nettoyez bien le plan de travail et les ustensiles.

Dans la cuisine

Le réfrigérateur

- Emballez bien les aliments fragiles (viande, poisson, plats préparés) et placez-les dans la zone la plus froide ;
- Séparez bien aliments crus et aliments cuits ;
- Mettez rapidement les restes au réfrigérateur et ne les conservez pas plus de 2 à 3 jours au maximum ;
- Nettoyez le réfrigérateur régulièrement à l'aide d'un détergent, rincez à l'eau claire puis désinfectez à l'eau javellisée ;
- Ne décongelez pas les aliments à température ambiante mais au réfrigérateur.

Laissez un thermomètre de réfrigérateur dedans et assurez vous régulièrement que la température soit comprise entre +0°C (point le plus froid) et +6°C (point le plus chaud)

Le congélateur

La viande doit être congelée de façon prolongée plusieurs jours à -18°C.

La conservation des aliments

- Il vaut mieux éviter les recettes contenant des œufs crus (mousse au chocolat ou mayonnaise maison, par exemple), mais si vous en faites, ne gardez pas les restes : jetez ce que vous n'avez pas consommé immédiatement ;
- Vérifiez les dates limites de consommation (DLC) des produits et consommez-les rapidement après ouverture.

La cuisson des aliments

- Veillez à bien cuire tous les « produits animaux » : viande et poissons. Une viande grillée ou rôtie « bien cuite » perd sa couleur rouge et devient beige rosée à cœur ;
- Réchauffez bien les plats déjà cuits ou les restes, de façon à ce qu'ils soient chauds uniformément.

L'alimentation pendant la grossesse

Prévenir la listériose et la toxoplasmose

Sans bouleverser votre alimentation, éviter certains produits permet de réduire les risques d'infections peu fréquentes – la listériose et la toxoplasmose – d'ordinaire sans gravité mais qui peuvent, lorsque vous êtes enceinte, avoir des conséquences graves sur votre enfant.

« Oublier » certains aliments pendant 9 mois

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

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

- Les fromages à pâte molle à croûte fleurie (type camembert, brie) et à croûte lavée (type munster, pont l'évêque), surtout s'ils sont au lait cru ; les fromages râpés industriels. Enlevez la croûte de tous les fromages ;
- Certains produits de charcuterie, notamment rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée ;
- La viande crue ou peu cuite, les coquillages crus, le poisson cru (sushi, sashimi, tarama), les poissons fumés (saumon, truite), et les crustacés décortiqués vendus cuits.

Prendre quelques précautions

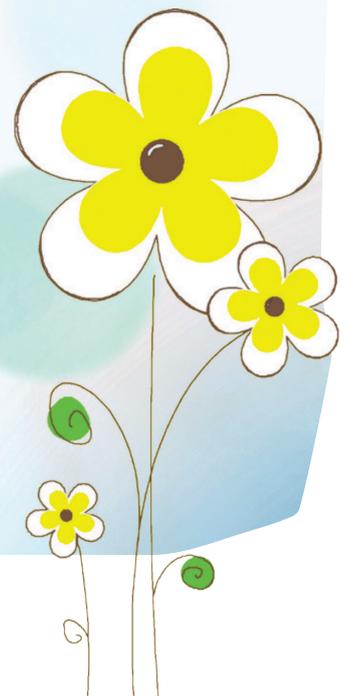
La toxoplasmose est due à un parasite présent dans la terre, et donc sur les végétaux ou dans la viande. On peut être contaminé si l'on consomme des aliments mal lavés ou peu cuits.

Au début de votre grossesse, une prise de sang vous indique si vous avez déjà eu la toxoplasmose. Si c'est le cas, vous n'êtes pas protégée et des prises de sang régulières vous seront prescrites pour vérifier que vous n'êtes pas infectée.

Si vous n'êtes pas protégée de la toxoplasmose :

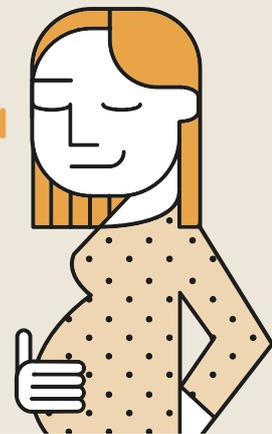
- Ne mangez pas de viande crue ou de la viande peu cuite ;
- Evitez les viandes fumées ou marinées (gibier) sauf si elles sont bien cuites ;
- Lavez très soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques, afin de leur ôter tout résidu de terre.

N'en mangez pas si vous ne savez pas comment ils ont été lavés.



LES BONS GESTES À ADOPTER

POUR UNE GROSSESSE DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN



Nous faisons entrer dans nos maisons toutes sortes de substances chimiques au quotidien (produits d'entretien, cosmétiques...). Dès la période intra-utérine, ces substances peuvent entrer en interaction avec le métabolisme vulnérable de bébé.

DANS MON LOGEMENT

J'aère mon logement **tous les jours, au moins 10 min** (même en hiver) pour renouveler l'air et je vérifie le bon fonctionnement de ma ventilation.



Je m'abstiens de fumer et je demande à mon entourage de **ne pas fumer à l'intérieur**.

PRÉPARER LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Je planifie les travaux de la chambre de bébé **au plus tôt** (au moins un mois avant son arrivée). J'aère longuement et régulièrement la pièce.



Lorsque cela est possible, j'évite de **faire les travaux moi-même**. Les matériaux et meubles neufs peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

DANS LA SALLE DE BAIN

Je limite le nombre de produits cosmétiques. Je privilégie les **plus simples et naturels** (liste d'ingrédients courte) et ceux porteurs d'un **label reconnu***. Je me renseigne sur le bon usage des huiles essentielles.



Je diminue les produits en spray (parfums, laques) qui peuvent me faire **inhaler des substances nocives**.

LE MÉNAGE

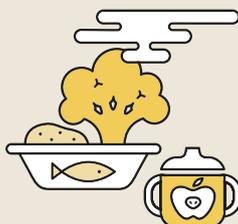
Je limite le nombre de produits ménagers. Je privilégie les **produits simples et naturels** (bicarbonate de sodium, vinaigre blanc, savon noir) ou les produits porteurs d'un **label reconnu***.



J'évite les **produits d'ambiance** (encens, désodorisants, bougies parfumées) qui peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

À LA CUISINE

Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, j'**épluche et je lave** les fruits et légumes. Je privilégie les récipients en verre pour conserver et réchauffer mes aliments.



J'évite de réchauffer les repas dans des **récipients en plastique**, la chaleur pouvant permettre la migration de substances dans les aliments.

LES BONS GESTES À ADOPTER POUR UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR BÉBÉ



A la naissance, l'organisme immature des enfants est plus perméable aux produits présents dans leur environnement : ainsi les bébés sont particulièrement vulnérables à la présence de substances toxiques dans leur quotidien.

LA CHAMBRE DE BÉBÉ

J'aère une fois par jour, au moins **10 min** la chambre de bébé, pour renouveler l'air et **éliminer les polluants** qui peuvent être émis par certains matériaux (peintures, meubles, décoration).



J'évite les **produits d'ambiance** dans la chambre de bébé. Ils peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

DANS LA SALLE DE BAIN

Je suis vigilant(e) dans le choix des produits : j'évite les produits sans rinçage, je privilégie les **produits simples, naturels ou labellisés***. Je préfère pour la toilette de mon enfant, l'eau et le savon surgras.



Je limite le nombre de **cosmétiques** : la peau de bébé est plus sensible à certaines substances qui peuvent être présentes dans les cosmétiques. Je ne parfume pas bébé.

LES VÊTEMENTS DE BÉBÉ

J'achète des vêtements plutôt **simples sans motifs et imprimés plastifiés** qui peuvent contenir des substances indésirables.



Je ne mets pas la peau fragile de bébé en contact avec des **vêtements neufs sans les laver** avant.

LES JOUETS

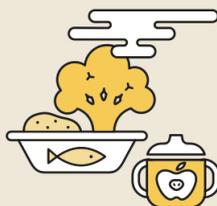
Je lave ou j'aère tous les jouets et peluches avant de les donner à bébé.



Je ne laisse pas bébé porter **n'importe quel jouet en plastique à la bouche**, car il peut contenir des substances chimiques pouvant être toxiques.

LA CUISINE

Je préfère les biberons en verre. Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, **j'épluche et je lave les fruits et légumes** pour les repas de mon enfant.



J'évite de réchauffer les repas de bébé dans des **recipients plastiques** car la chaleur peut permettre à certaines substances de migrer dans les aliments.

*quelques labels de confiance :





Ramsay Santé
Clinique Belharra

2 allée du Docteur Lafon
64100 Bayonne

Tél : 05 36 28 64 64

Pour plus d'informations,
retrouvez-nous sur notre page facebook



www.clinique-belharra-bayonne.ramsaysante.fr

