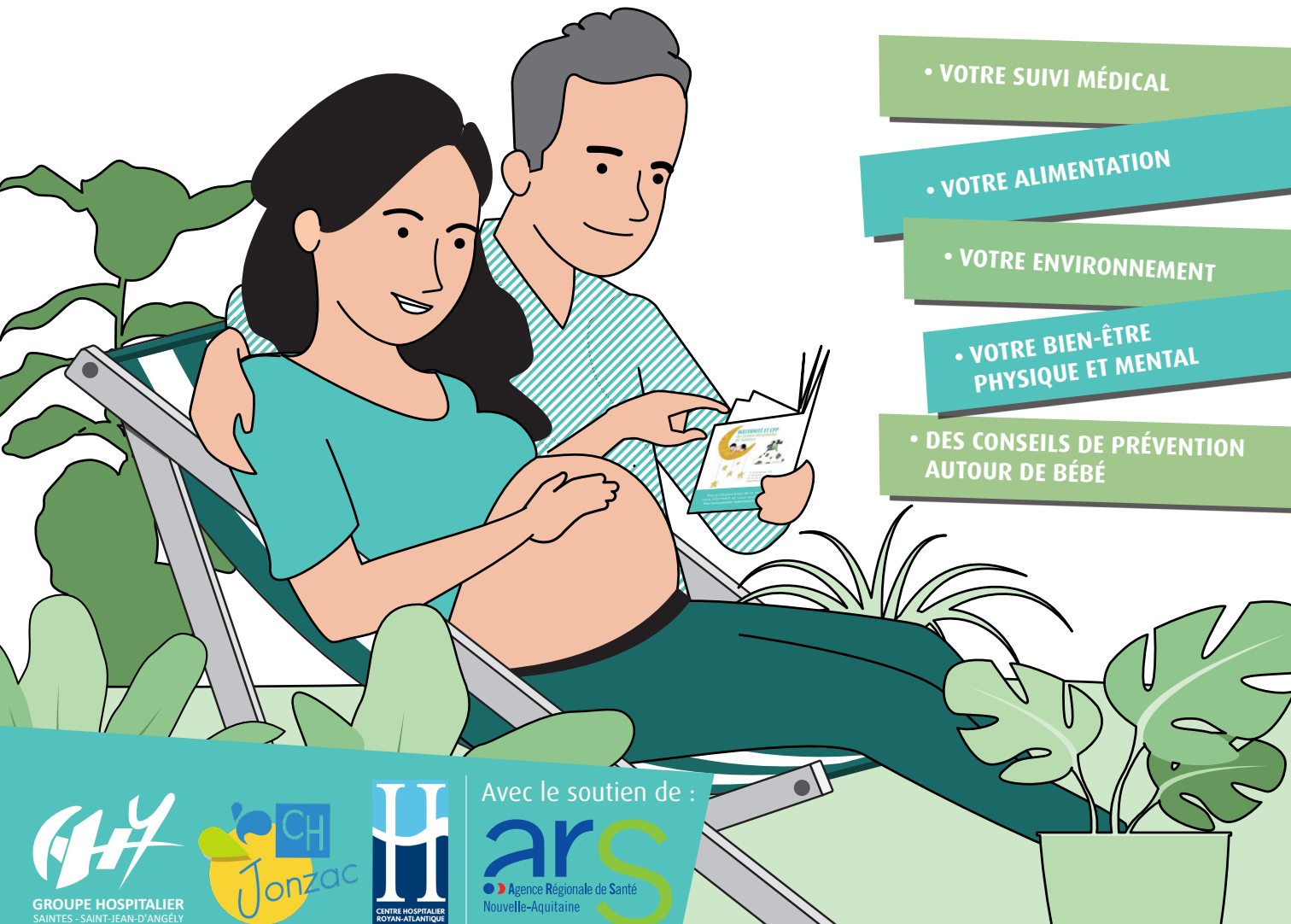


FUTURS PARENTS

Conseils et informations pour vivre au mieux la grossesse



• VOTRE SUIVI MÉDICAL

• VOTRE ALIMENTATION

• VOTRE ENVIRONNEMENT

• VOTRE BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE ET MENTAL

• DES CONSEILS DE PRÉVENTION
AUTOUR DE BÉBÉ



FUTURS PARENTS,

Ce livret a été conçu pour vous donner des conseils et des informations pour vivre au mieux la grossesse et l'arrivée de votre enfant. Vous y trouverez des informations concernant :

• VOTRE SUIVI MÉDICAL

• VOTRE ALIMENTATION

• VOTRE ENVIRONNEMENT

• VOTRE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL

• DES CONSEILS DE PRÉVENTION AUTOUR DE BÉBÉ

Gardez-le précieusement tout au long de cette aventure.

L'ensemble des professionnels de l'équipe médicale, paramédicale et administrative est à vos côtés pour vous écouter et vous conseiller lorsque vous en éprouvez le besoin.

4

VOTRE SUIVI DE GROSSESSE

- CONSULTATIONS
- LES SYMPTÔMES D'ALARME
- RISQUE LIÉ À L'INFECTION PAR LE CYTOME-GALOVIRUS
- AUTOMÉDICATION
- HYGIÈNE ALIMENTAIRE
- ALCOOL / TABAC / CANNABIS
- ACTIVITÉ SPORTIVE

PRENDRE SOIN DE MON ENVIRONNEMENT

- LA PÉRIODE DES 1000 JOURS : GROSSESSE ET PETIT ENFANCE.
- POUR L'AIR INTÉRIEUR DANS MON LOGEMENT...
- POUR LES TRAVAUX DE BRICOLAGE DANS MON LOGEMENT...
- POUR L'ENTRETIEN DE MON LIEU DE VIE ...
- LE TÉLÉPHONE, L'INTERNET, ...
- POUR LES REPAS ...
- POUR BÉBÉ(S) ...
- POUR LES COSMÉTIQUES ...
- POUR LES TEXTILES (VÊTEMENTS, LINGE DE LIT, Rideaux, PELUCHES, ...)
- POUR LES JOUETS ...

6

VIOLENCE AU SEIN DE LA FAMILLE

- QUE FAIRE DANS L'URGENCE ?
- HÉBERGEMENT D'URGENCES
- FAIRE CONSTATER SES BLESSURES
- AIDE À LA VICTIME
- 116 006 - ASSOCIATION DU RÉSEAU FRANCE VICTIMES
- SUR NOTRE SECTEUR :

9

APRÈS LA NAISSANCE

- ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ
- POUR VOUS
- DÉPRESSION DU POST-PARTUM
- LE SYNDROME DE MORT SUBITE DU NOURRISSON
- PRÉVENTION BÉBÉ SECOURÉ

10

VOTRE SUIVI DE GROSSESSE



CONSULTATIONS :

Une fois par mois avec un(e) sage-femme si vous n'avez pas de problème de santé notable ou de problème lors d'une grossesse antérieure. Sinon vous serez prise en charge par un obstétricien.

Pensez à prendre contact avec le secrétariat environ 1 mois après le début de la grossesse afin de prévoir vos rendez-vous.

Lors de votre 1ère consultation, pensez à apporter votre carnet de santé et/ou de vaccination ainsi que celui de votre conjoint.

Pour les échographies il est préférable de :

- ne pas mettre de crème ou d'huile sur votre ventre au moins 1 semaine avant le RDV pour avoir des images de meilleure qualité.
- Boire un verre d'eau avant votre rendez-vous.
- Venir avec une petite serviette de bain pour protéger vos vêtements

LES SYMPTÔMES D'ALARME

Consultez votre médecin traitant ou sage-femme en cas de :

- Fièvre
- Brûlures en urinant

Consultez aux urgences maternité en cas de :

- Contractions, douleur abdominale violente
- Saignement, écoulement liquidien par le vagin
- Si votre bébé bouge moins ou plus du tout

RISQUE LIÉ À L'INFECTION PAR LE CYTOMEGALOVIRUS

Le cytomégalovirus est un virus. L'infection en dehors d'une grossesse est anodine, mais l'infection chez la femme enceinte peut être à l'origine d'une infection du fœtus avec risque de surdité et parfois de retard mental. La seule mesure de prévention efficace est la connaissance et l'application de quelques règles d'hygiène :

- Bien se laver les mains en cas de contact avec les sécrétions corporelles des enfants : le sang, la salive, les larmes, les urines ou les selles
- Bien se laver les mains après les changes, en cas de manipulation de linge sale ou des jouets
- Ne pas embrasser d'enfant sur la bouche et ne pas manger avec sa cuillère
- Ne pas partager les couverts, ustensiles de cuisine
- Ne pas partager le linge de bain

AUTOMÉDICATION

L'automédication est fortement déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement. Avant toute prise de médicament, lisez d'abord la notice et n'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre médecin, sage-femme ou pharmacien.

HYGIÈNE ALIMENTAIRE

Une **alimentation équilibrée et variée** vous apportera tout ce dont vous et votre bébé avez besoin : vous n'avez donc pas besoin de compléments nutritionnels en systématique en dehors de l'acide folique recommandé avant la grossesse et jusqu'à la première échographie. Pour assurer vos besoins en calcium et ceux de votre enfant, il est conseillé de manger **3 produits laitiers par jour**.

Manger pour deux ne signifie pas manger deux fois plus ! Durant la grossesse, la prise de poids conseillée est d'environ 9 à 12 kg.

En cas de difficultés une consultation d'hygiène alimentaire pourra être organisée avec une sage-femme.

Par ailleurs, afin d'éviter les infections liées à certaines bactéries présentes dans les aliments, et pouvant être dangereuses pour votre grossesse, il faut respecter quelques règles d'hygiène :

- Se **laver les mains** régulièrement ;
- Nettoyez le réfrigérateur régulièrement (idéalement une fois par mois) au vinaigre blanc ;
- **Bien cuire** la viande et le poisson, et bien réchauffer les plats déjà préparés ;
- Evitez de consommer des produits crus : viande, poisson y compris le poisson fumé, coquillages, œufs y compris préparations à base d'œuf cru (mousse au chocolat et mayonnaise "maison")
- Evitez certains produits de charcuterie (rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée) ;
- **Les seuls fromages** qui peuvent être consommés sans risque sont les fromages à pâte pressée cuite (type beaufort, comté, emmental, gruyère, parmesan) et les fromages fondus à tartiner. Il est recommandé d'éviter les fromages à pâte molle surtout s'ils sont au lait cru ; les fromages râpés industriels ; enlevez la croûte de tous les fromages.
- Conservez les aliments au réfrigérateur.

Si vous n'êtes **pas immunisée contre la toxoplasmose**, vous n'êtes pas protégée. En plus des conseils "généraux" d'hygiène alimentaire, l'absence d'immunité contre la toxoplasmose justifie d'autres consignes :

- Lavez soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques pour leur ôter tout résidu de terre avec éventuellement de l'eau vinaigrée pour laver les salades
- Il est préférable de ne pas manger les crudités que vous n'avez pas préparées vous-même
- Evitez de changer vous-même la litière du chat, ou faites-le avec des gants.
- Jardinez avec des gants.

Pour aller plus loin :



<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/50-petites-astuces-pour-manger-mieux-et-bouger-plus>

ALCOOL / TABAC / CANNABIS

Une règle : "**zéro alcool pendant la grossesse**". En cas de besoin :
Ecoute Alcool au 0811 91 30 30.



L'arrêt du tabac et/ou du vapotage est bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse ; il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer ! L'utilisation de la vape comme mesure de sevrage tabac sera toujours préférable à une consommation de tabac, attention à une utilisation mixte (vape et cigarette) aussi nocive que la consommation de tabac.

Pour vous aider :

Tabac Info Service au 0825 309 310 ou prendre RDV au service de tabacologie de l'hôpital.

La consommation de cannabis durant la grossesse est déconseillée. Celle-ci peut entraîner une diminution du poids de naissance, des effets sur le comportement du nouveau-né (diminution de la puissance des pleurs, altération du sommeil, augmentation de l'impulsivité). Pour vous aider :
Ecoute Cannabis au 0 811 91 20 20.

ACTIVITE SPORTIVE

Une activité sportive est possible et même conseillée tout au long de la grossesse.

Si vous n'avez pas encore d'activité physique régulière, privilégiez la marche, la natation, la gymnastique d'entretien, le yoga prénatal, le Pilate ou les étirements.

Si vous avez une activité régulière vous pouvez la poursuivre s'il n'y a pas de risque de chutes ou de chocs. La participation aux compétitions ou les efforts intenses devront être suspendu à compter du 2^{ème} trimestre.

A partir du 8^{ème} mois privilégiez la marche, la natation, la gymnastique douce et le yoga.

Dans tous les cas :

- Les sports à risque de chute ou de choc abdominal sont à éviter
 - L'aérobic est déconseillée
 - La plongée sous-marine est contre-indiquée
- Les signes d'alerte concernant votre activité physique sont les suivants :
- Un essoufflement marqué persistant au repos
 - Sensation de fatigue intense
 - Étourdissement, évanouissement
 - Douleur dans la poitrine
 - Douleur ou gonflement d'un mollet
 - Faiblesse musculaire avec perte d'équilibre
 - Contractions utérines régulières et persistantes après l'activité
 - Saignement vaginal, perte de liquide.

Pour plus d'info :



<https://www.sports.gouv.fr/guide-de-la-pratique-sportive-pendant-la-maternite-824>



PRENDRE SOIN DE MON ENVIRONNEMENT POUR PRENDRE SOIN DE MON BEBE

LA PÉRIODE DES 1000 JOURS : GROSSESSE ET PETIT ENFANCE.

Les femmes enceintes et les nourrissons représentent des populations particulièrement sensibles et fragiles face à la pollution environnementale.

En effet, les scientifiques et l'état actuel des recherches s'accordent à dire que la santé de l'enfant à naître et de sa santé en tant que future adulte se joue essentiellement dans les 1000 premiers jours de vie.

La période des 1000 jours, qui s'étend du premier jour de la grossesse au deux ans de l'enfant, se caractérise par une croissance

extrêmement importante : le bébé grandit de 2cm par mois, la taille de son cerveau est multipliée par 5, des millions de connections neuronales s'opèrent chaque minute.

À cette période, le fœtus, puis le bébé, sont très sensibles à tout ce qui les entoure.

Les polluants environnementaux peuvent agir directement sur le développement du fœtus et parfois générer des implications sur les générations futures.

Il est donc essentiel de préserver autant que possible la femme enceinte et le nourrisson des polluants présents dans les objets du quotidien et leur environnement immédiat.

Il n'est jamais trop tard, quel que soit le stade de votre grossesse ou l'âge de votre enfant, chaque amélioration portera son bénéfice.

POUR L'AIR INTÉRIEUR DANS MON LOGEMENT...

Il est 5 à 8 fois plus pollué que l'air extérieur alors **j'aère 10 min deux fois par jour** ou 5 min si je fais un courant d'air dans mon logement. On évite la fumée de cigarette ou le vapotage à l'intérieur ainsi que les bougies parfumées, les désodorisants d'intérieur, l'encens et les parfums d'ambiance.

POUR LES TRAVAUX DE BRICOLAGE DANS MON LOGEMENT...

J'évite de faire les travaux si je suis enceinte.
Je fais faire les travaux au moins un mois avant la naissance de mon ou mes enfants et j'aère au maximum.

Je privilégie les peintures à faible teneur en COV (Composés Organiques Volatiles), les matériaux naturels, le bois massif, le métal, le verre, ... et les labels de confiance.



POUR L'ENTRETIEN DE MON LIEU DE VIE ...

Je limite le nombre de produits utilisés et je ne les mélange pas entre eux.

Je fais attention aux symboles sur les produits chimiques et je respecte les précautions d'usage mentionnées sur les emballages.

Je privilégie le vinaigre blanc, le savon noir, le bicarbonate de sodium, l'acide citrique, ... éventuellement un nettoyeur vapeur, ou les produits avec des labels de confiance



LE TÉLÉPHONE, L'INTERNET, ...

Je privilégie les SMS, les appels avec mon kit mains libres.

Je tiens mon téléphone au maximum éloigné de moi lorsque je ne m'en sers pas, et dans tous les cas, de mon/ mes bébé(s)/enfant(s).

Pour le **baby-phone**, je privilégie un modèle simple et je le tiens éloigné le plus possible de mon bébé ; même à l'autre bout de la pièce, il fonctionnera.

Pour la nuit : si possible j'éteins ou je mets en mode avion mon téléphone ; Si c'est possible, je pense à couper mon wifi si je ne l'utilise pas.

POUR LES REPAS ...

Si c'est possible, je consomme des aliments bio ou sans pesticides. Je privilégie les fruits et légumes de saison, plutôt en circuit court.



Pour cuisiner et conserver mes aliments, je privilégie l'inox, la fonte, la porcelaine, le verre, le bois non traité. J'évite au maximum le plastique, l'aluminium et le silicone.

Je privilégie le label



POUR BÉBÉ(S) ...

Tous les conseils précédents sont valables.

Je fais particulièrement attention au choix des **produits cosmétiques** ... Je privilégie les produits simples et labellisés.

J'évite les produits sans rinçage, les produits parfumés.

Pour **les couches**, je peux choisir des couches lavables, en faisant attention à la lessive (pas d'adoucissant) que j'utilise.

Si je choisis des couches jetables, je les choisis sans blanchissement au chlore, sans parfum. Je peux m'orienter vers des couches avec les labels suivants :



POUR LES COSMÉTIQUES ...

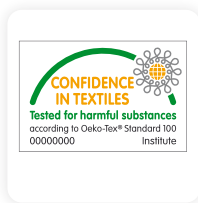
Je limite le nombre de produits et je respecte la notice d'utilisation. Je privilégie ceux avec des labels de confiance :



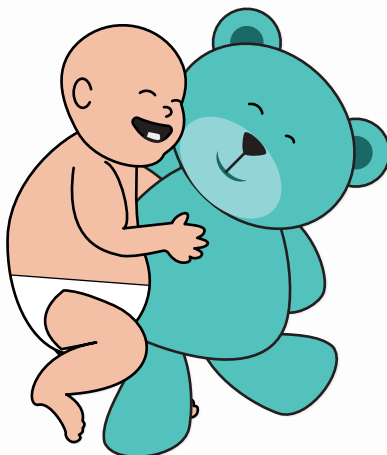
Si mon produit ne comporte pas de label, je préfère ceux aux listes d'ingrédients les plus courtes.

POUR LES TEXTILES (VÊTEMENTS, LINGE DE LIT, RIDEAUX, PELUCHES, ...)

Je privilégie ceux avec des labels Oekotex, Gots ou ceux d'occasion. S'ils sont neufs je les lave avant de les utiliser (3 fois si possible).



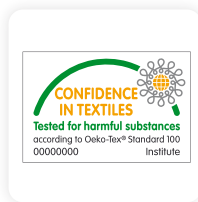
Ces conseils sont valables pour les adultes également.



POUR LES JOUETS ...

Je les lave et les aère avant de les donner à mon bébé. Il en est de même pour les enfants plus grands.

Si les jouets sont d'occasion, je fais attention aux normes qui ont pu évoluer dans le temps. Quelques labels



POUR ALLER PLUS LOIN ...

Pour vous aider à faire les bons choix, les ateliers Nesting vous propose un moment d'échange entre participants, avec un animateur Nesting ; vous apprendrez à repérer les polluants de notre environnement et trouver des solutions simples et économiques pour les éliminer.

Ces ateliers gratuits sont proposés sur Saintes, Saint-Jean-d'Angély, Royan et Jonzac, sur inscription auprès du secrétariat. Quelques liens internet utiles...

- **Les bons gestes à adopter ARS Nouvelle-Aquitaine.**
https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/system/files/2019-12/Flyer_ARS_SSE_Papa_Maman_02_2018.pdf
- **Guide santé environnement Des solutions pour un quotidien plus sain ARS Nouvelle-Aquitaine.**
<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/media/34243/download>
- **Les fiches pratiques Santé-environnement WECF France Les guides thématiques WECF**
<https://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches/>
- **La websérie La graine du bonheur ARS Nouvelle-Aquitaine sur Youtube**
<https://youtube.com/playlist?list=PLN6yFBD-MwmGg0c7ZPeu4V6JmIFZDPSqC0>
- **Le site des 1 000 premiers jours**
<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>
- **Stratégie régionale en santé environnementale**
<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/strategie-regionale-en-sante-environnementale-autour-de-lapetite-enfance>
- **Jeu des sept erreurs ARS Nouvelle-Aquitaine**
https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/system/files/2019-12/Flyer_7_erreurs_Petite_Enfance.pdf

VIOLENCE QU SEIN DE LA FAMILLE

Toutes les violences au sein de la famille sont interdites et punies par la loi, qu'elles visent un homme, une femme ou un enfant, qu'elles soient physiques, psychologiques ou sexuelles.

Les victimes de violence peuvent bénéficier de mesures de protection de la part des institutions publiques et des associations.

QUE FAIRE DANS L'URGENCE ?

Alerter la police ou la gendarmerie au 17

Si la personne avec qui vous vivez en couple vous fait subir, à vous ou à vos enfants, des actes de violences, ou menace de le faire, vous pouvez alerter la police ou la gendarmerie. Un dépôt de plainte est possible dans n'importe quel commissariat ou gendarmerie

Si vous êtes blessés, appelez le 15

Pour les personnes malentendantes, composer le 114 par sms ou par internet au <http://www.urgence114.fr> et sur l'application smartphone 114

HÉBERGEMENT D'URGENCES

La victime, si elle le souhaite, peut aussi quitter le domicile ; le fait de subir des violences conjugales ou familiale peut justifier le départ du domicile.

Pour éviter que ce départ ne vous soit reproché (abandon de domicile), vous pouvez déposer une main courante au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie.

Si vous avez dû quitter votre domicile à la suite de violences, vous pouvez appeler le **Samu social : 115**, gratuit depuis un fixe ou un mobile 7j/7- 24h/24 pour avoir de l'aide.

FAIRE CONSTATER SES BLESSURES

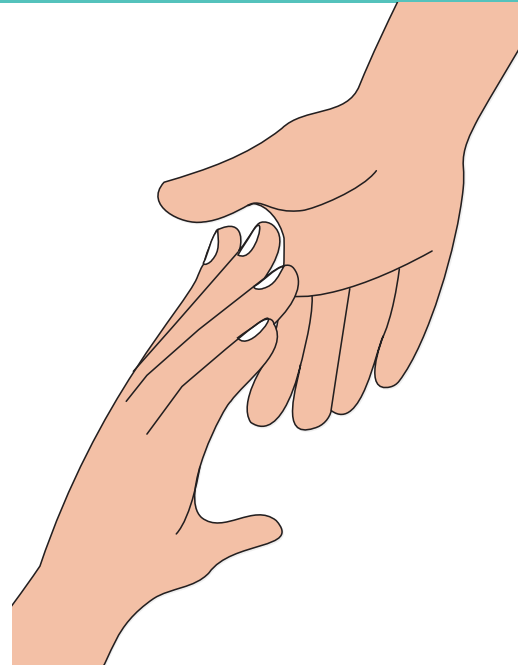
Si vous êtes victime de violence vous pouvez vous rendre à l'hôpital, chez un médecin ou une sage-femme. Les constatations médicales seront utiles lorsqu'il s'agira de juger l'auteur des violences. Le professionnel de santé est soumis au secret médical.

AIDE À LA VICTIME

En tant que victime de violences, vous pouvez contacter les organismes suivants :



- Écoute, informe et oriente les femmes victimes de violences, ainsi que les témoins de violences faites à des femmes.
- Traite les violences physiques, verbales ou psychologiques, à la maison ou au travail, et de toute nature (dont les harcèlements sexuels, les coups et blessures et les viols).
- Ne traite pas les situations d'urgence (ce n'est pas un service de police ou de gendarmerie).
- **39 19** (appel gratuit depuis un téléphone fixe ou mobile)
- Ouvert du **lundi au samedi 24h sur 24** et de **9h à 18h le week-end**
- Appel anonyme, ne figurant pas sur les factures de téléphone



116 006 - ASSOCIATION DU RÉSEAU FRANCE VICTIMES

- Centre d'information des droits des femmes
- Écoute, informe et conseille les victimes d'infractions ainsi que leurs proches.
- Appel gratuit, ouvert 7 jours sur 7 de 9h à 19h
- Le service est également accessible au **+33 (0)180 52 33 776** (numéro à tarification normale).

Par courriel : victimes@france-victimes.fr
Site Parcours-Victime, qui vous guide à chaque étape.

Pour signaler une violence en ligne :
<http://arretonslesviolences.gouv.fr>

SUR NOTRE SECTEUR :

Le service d'aide aux victimes du CIDFF17 :
05 46 51 02 50

L'accueil de jour :

- **Royan : 05 46 39 04 00**
- **Saintes : 05 46 74 43 21**
- **Saint-Jean-d'Angély : 05 46 24 07 35**
- **Jonzac : 05 46 04 59 10**

APRES LA NAISSANCE

ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ

Le lait maternel est l'aliment parfaitement adapté aux besoins et au développement de l'enfant, et l'allaitement maternel est recommandé, si possible de façon exclusive. Mais la décision d'allaiter appartient à chaque femme, à chaque couple, et les "laits infantiles" sont étudiés pour permettre à l'enfant d'avoir une croissance harmonieuse et en bonne santé.



POUR VOUS

Si vous allaitez continuez à suivre les conseils généraux sur l'alimentation. Excepté l'alcool, aucun aliment n'est interdit pendant l'allaitement.

La reprise d'une activité sportive sera progressive. Le repos est nécessaire pendant les 4 à 6 semaines qui suivent l'accouchement, puis sera suivi par une rééducation du périnée prescrite à la consultation post-natale. Que vous allaitiez ou non, il ne faut en aucun cas rééduquer les muscles de l'abdomen ni faire de sport dès le premier mois.

Le retour à votre poids antérieur se fera progressivement et sera facilité par une alimentation variée et équilibrée et par une activité physique quotidienne représentant au moins l'équivalent de 30 minutes de marche.

DÉPRESSION DU POST-PARTUM

Se sentir triste et avoir la larme facile après l'arrivée d'un bébé est naturel : les hormones bouleversent l'organisme, et les émotions sont à fleur de peau. Beaucoup de femmes passent par une phase de "baby blues", qui disparaît généralement au bout de deux semaines.

Mais si le **sentiment de détresse s'intensifie et persiste** au-delà de ces 14 jours, il peut s'agir d'une dépression post-partum. Voici quelques signes qui doivent vous alerter :

- des larmes constantes
- une culpabilité excessive
- un manque d'intérêt pour ce qui vous entoure
- un mauvais sommeil
- un sentiment de désespoir

Il est nécessaire de consulter un professionnel pour mettre en place une aide indispensable pour en venir à bout.

Vous pourrez venir consulter gratuitement un psychologue à la maternité en prenant rendez-vous auprès du secrétariat.

Voici quelques associations qui pourront vous apporter un soutien :

• L'association Maman Blues

Association d'écoute et de soutien pour les mamans. Possibilité d'échanges en individuel ou lors de groupe de parole en visioconférence.

Contact : mamanblues17@gmail.com

Site internet : <https://www.maman-blues.fr>

• L'association Enfance et Partage

L'association Enfance et Partage dispose d'un numéro vert : Allo Parents Bébé, où des professionnels sont à votre écoute pour du soutien à la parentalité durant la période périnatale (grossesse et bébé de 0 à 3 ans).

Vous pouvez joindre le 0800 00 3456 du lundi au vendredi de 10h13h et 14h-17h.

<https://enfance-et-partage.org>

• UDAF 17

Propose des services d'ordre familial comme les mesures de protection, le micro crédit social, la médiation familiale, l'aide au domicile des personnes fragiles, handicapées et des familles <https://www.udaf17.fr> ou sur les réseaux sociaux ou 05 46 2836 00

LE SYNDROME DE MORT SUBITE DU NOURRISSON

Il s'agit de la mort inattendue d'un bébé, le plus souvent lors de son sommeil et avant les 1 ans de vie.

Quelques recommandations pour limiter au maximum ce risque :

- Utiliser un lit à barreaux pour faire dormir votre bébé
- Coucher votre bébé sur le dos, sur un matelas ferme et plat
- Ne pas mettre de peluches, tour de lit, couvertures, ... dans le lit de votre enfant
- Préférez une gigoteuse adaptée à sa taille.
- La température idéale de la pièce se situe entre 17 et 19 degrés.

- Si cela vous semble possible, il est conseillé de dormir dans la même chambre que votre bébé pendant ses 6 premiers mois de vie.

PRÉVENTION BÉBÉ SECOUÉ

Voici quelques pistes pour mieux décrypter les besoins de votre nourrisson, et quelques conseils s'il reste inconsolable sans raison apparente.

Gardez toujours votre calme et n'hésitez pas à vous faire aider pour **ne pas être tenté de secouer votre bébé**. Un bébé en bonne santé peut pleurer 2 à 3 heures par jour pour diverses raisons. Demandez-vous s'il a faim, besoin d'être changé, chaud ou froid, besoin d'être rassuré câliné, bercé.

Vous vous êtes assuré que votre bébé n'a aucun problème particulier et pourtant, il pleure encore...

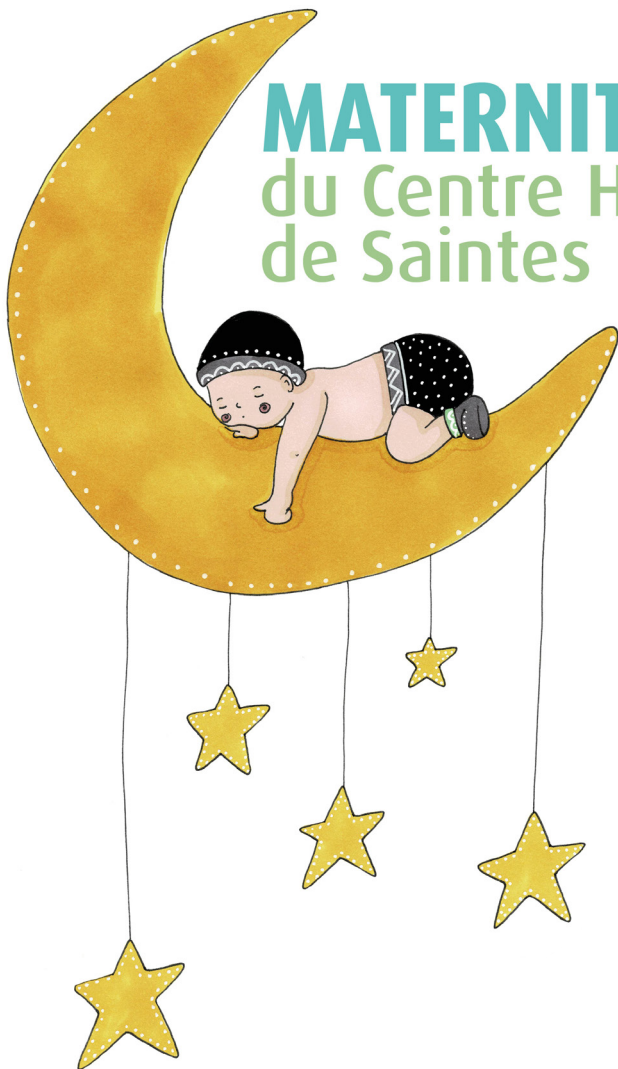
Si vous n'en pouvez plus, couchez votre enfant bien en sécurité sur le dos, dans son lit. Quittez la chambre pour quelques minutes et fermez la porte de la pièce et demandez de l'aide à votre entourage pour obtenir un soutien.

Si toutefois vous avez l'**impression que vous pourriez secouer votre bébé** dans les instants qui viennent, appelez à l'aide le **119** (Allô enfance en danger).



MATERNITÉ ET CPP

du Centre Hospitalier de Saintes



11 bd Ambroise Paré
BP 10326 - 17108 Saintes cedex
Tél. 05.46.95.15.06

Nos professionnels de la maternité
vous informent et vous accompagnent
Pour toute question : maternite@gh-saintesangely.fr