

ACCUEILLIR

Mon enfant

Votre grossesse,
l'accouchement,
le retour à la maison



Sommaire

Votre grossesse

**Vous attendez un enfant
l'AP-HP vous accueille**

**Vos interlocuteurs
une équipe pluridisciplinaire**

**Votre première consultation
un moment privilégié**

- C'est l'occasion de mieux se connaître
- Les documents qui vous sont demandés
- C'est l'occasion de poser des questions
- Les documents qui vous sont remis
- Démarches administratives

Le suivi de grossesse...

- Les consultations • Les examens médicaux
- La préparation à la naissance
- Le congé maternité pour les salariées

**Votre hygiène de vie
pensez à vous reposer**

- Ce qui vous est recommandé
- Ce que vous devez éviter
- Ce qui ne vous est pas permis

**Votre alimentation
mangez varié et équilibré**

- Quelques conseils

Bienvenue à l'hôpital Tenon

La maternité

- Présentation • Un suivi adapté 24h/24

L'accouchement

**Vous allez accoucher
quelques informations pratiques**

- Quand venir ? • Qu'emporter pour constituer votre dossier d'admission ?

**A titre indicatif ce qu'il vous
est recommandé d'apporter**

- Votre valise • Le trousseau de votre bébé

Votre accouchement, un accueil 24h/24

- Lorsque vous viendrez pour accoucher ...
- Vos démarches de sortie • Une équipe entière est là pour vous entourer et vous aider

**3 Votre séjour à la maternité
profitez-en pour vous reposer 20**

- Votre surveillance médicale
- Les formalités de sortie

4 Votre séjour à la maternité de Tenon 22

- Les chambres • Les repas • Les visites • La toilette
- Le téléphone, la télévision • Le principe de laïcité
- Les cultes • La cafétéria • La boutique • Votre sortie

**5 Votre maternité dans
l'hôpital, dans le quartier 27**

6 Le retour à la maison 29

**L'allaitement de votre bébé au sein
ou au biberon, respectez son rythme 30**

- Avec les conseils de l'équipe, vous nourrirez votre bébé • Pendant les deux premiers mois, sauf prescription médicale particulière
- La préparation du biberon

**8 L'hygiène de votre bébé
des précautions simples 31**

- Un bain tous les jours • La toilette

10 La surveillance médicale de votre enfant 32

- Le dépistage néo-natal • L'AP-HP regroupe

**11 Après l'accouchement
prenez soin de vous 33**

- Retrouvez progressivement votre équilibre

12 Si vous êtes fatiguée n'hésitez pas à en parler 34

Mieux connaître vos droits 35

- Vos libertés reposent sur la connaissance de vos droits • La douleur n'est plus une fatalité
- Libre choix du praticien • La sécurité sanitaire
- Le choix du nom de famille • La communication de votre dossier médical • La personne de confiance
- La Commission Des Usagers • Protéger vos données personnelles administratives, sociales et médicales
- La recherche médicale et vos données de santé
- La recherche biomédicale

13 Vous avez la parole 39

- Des représentants des usagers et des familles
- Une chargée des relations avec les usagers
- Des médiateurs médicaux et non médicaux

14 Je note mes rendez-vous 40

Votre grossesse



4

Votre grossesse

Vous attendez un enfant l'AP-HP vous accueille

Bienvenue à l'hôpital Tenon, hôpital de proximité et centre de référence dans de nombreuses spécialités médicales et chirurgicales de court séjour pour adultes. Il est situé au coeur du 20^e arrondissement de Paris, près de la Place Gambetta.

L'hôpital Tenon constitue, avec les hôpitaux Saint-Antoine, Rothschild, Trousseau, l'un des groupes hospitaliers de l'AP-HP : Le Groupe Hôpitaux Universitaires Est Parisien.

Plus de 38 000 bébés naissent chaque année à l'Assistance Publique-Hôpitaux de Paris.

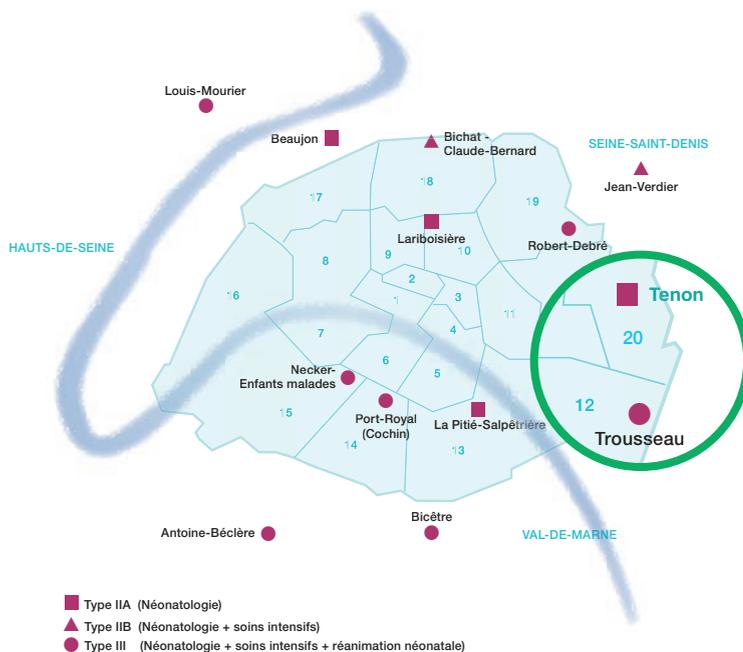
Pour vous offrir un service public de soins du plus haut niveau, les 13 maternités de l'AP-HP s'appuient sur

- des équipes compétentes et motivées prêtes à répondre à toutes vos questions
- une volonté affirmée de progrès médical

Ce livret vous sera utile à la maternité comme à la maison. Conservez-le.

En savoir plus :

tenon.aphp.fr



Les 13 maternités de l'AP-HP
Tenon : 4, rue de la Chine 75020 Paris

☎ 01 56 01 70 00

Vos interlocuteurs une équipe pluridisciplinaire

5

Chacun de vos interlocuteurs porte un badge nominatif qui vous permettra de l'identifier. Le fond du badge est rouge pour les médecins et les sages-femmes, bleu pour le personnel hospitalier, gris pour personnel administratif, vert pour le personnel technique et orange pour les étudiants en médecine ou élèves sages-femmes.

- **Le chef de pôle, les responsables d'unité, la sage-femme cadre supérieure, les sages-femmes cadres et les cadres de santé** sont responsables de l'organisation du service ou de l'unité.
- **L'équipe médicale praticiens hospitaliers, assistants chefs de clinique, pédiatres, sages-femmes, anesthésistes** est responsable de la surveillance clinique et des traitements médicaux.
- **Les sages-femmes et les obstétriciens** sont vos interlocuteurs privilégiés. Ils vous accueillent dès les premiers instants, vous informent sur tout ce que vous allez vivre pendant votre maternité, prennent en charge votre grossesse, votre accouchement et les suites de couches, vous conseillent après la naissance.
- **Le pédiatre** assure tous les jours une visite des nouveau-nés et vous conseillera pour le retour à la maison.
- **L'ostéopathe** propose une prise en charge pour la mère, le nouveau-né et le nourrisson après son retour au domicile.
- **Les puéricultrices et les infirmiers (ères)** réalisent les soins en consultation, en salle de naissance et en hospitalisation. Ils peuvent vous donner des conseils relatifs à votre santé et à celle de votre nouveau-né.
- **Les auxiliaires de puériculture et les aides-soignantes** participent à votre prise en charge et à celle de votre nouveau-né.
- **L'assistante sociale** vous aidera à résoudre d'éventuelles difficultés administratives, professionnelles ou familiales.
- **Le psychologue** peut intervenir si vous le souhaitez, ou sur avis médical.
- **La diététicienne** vous accompagne pour maintenir votre équilibre alimentaire.
- **La secrétaire** médicale assure la liaison avec votre médecin habituel.
- **La conseillère conjugale et familiale** peut vous accueillir en couple ou individuellement.
- **L'agent administratif** pour les formalités de l'état-civil

Votre grossesse

**L'accueil téléphonique en cas d'urgence
est assuré 24h/24 : ☎ 01 56 01 68 53**

Votre première consultation

C'est l'occasion de mieux se connaître

Ce premier rendez-vous, moment d'écoute et d'échange, doit permettre d'établir une relation de confiance et de donner le calendrier de surveillance de la grossesse.

Fournissez-nous tous les renseignements permettant de mieux assurer votre suivi

- la date de vos dernières règles
- l'existence éventuelle d'un dossier médical antérieur (afin d'éviter la multiplication de certains examens)
- ou encore toute préoccupation médicale, sociale, familiale ou psychologique

Les documents qui vous sont demandés

- votre justificatif de rendez-vous
- une pièce d'identité (carte d'identité ou passeport) et/ou votre carte de séjour
- votre carte vitale et son attestation ou votre attestation Couverture Maladie Universelle (CMU) ou d'Aide Médicale d'Etat (AME)
- votre carte d'adhérent à une mutuelle (si vous en avez une)
- votre justificatif de domicile et/ou certificat d'hébergement
- les résultats d'examens : rubéole, toxoplasmose, groupe sanguin (si vous les avez), les échographies, carnet de vaccination

Ce premier contact nous permettra

- d'établir votre dossier médical (antécédents familiaux, médicaux, chirurgicaux, obstétricaux, gynécologiques).
- de réaliser un examen clinique.
- de prescrire les traitements ou examens complémentaires nécessaires.

Afin de veiller au respect de votre vie privée, le recueil des informations se fait dans le cadre de la déontologie médicale et des dispositions de la loi Informatique et Libertés.

un moment privilégié

7

C'est l'occasion de poser des questions

Toute l'équipe est là pour répondre à vos interrogations, vous conseiller, vous informer.

La structure PMI vous accueille tous les lundis et mardis sur le site de Tenon pour faciliter vos démarches administratives.

Le service social peut faciliter les démarches.

Pensez à prendre rendez vous.

Les documents qui vous sont remis

- les 3 volets de la déclaration de grossesse destinés à la Sécurité sociale et à la caisse d'allocations familiales
- le carton de rendez-vous pour la prochaine consultation

Démarches administratives

Adressez à votre centre de Sécurité sociale avant la 14^e semaine

- le feuillet rose de la déclaration de grossesse établie par votre médecin traitant, le médecin hospitalier ou la sage-femme
- la prescription d'examens obligatoires et/ou recommandés
- l'attestation du laboratoire certifiant l'exécution des examens

Adressez à votre caisse d'allocations familiales

- les deux premiers feuillets bleus de la déclaration de grossesse

Ce premier contact nous permettra

de vous informer sur le suivi médical et administratif de votre grossesse



Votre grossesse

Le suivi de grossesse...

Les consultations

Sept consultations sont prévues et prises en charge à 100 % (à partir de 24 semaines d'aménorrhée) par la Sécurité sociale pendant la grossesse (ou plus si nécessaire), réalisées par un médecin ou une sage-femme.

N'oubliez pas d'apporter systématiquement vos résultats d'examens.

Une consultation est conseillée pour le père auprès de son médecin traitant. A partir du 4^e mois, un entretien prénatal pourra être organisé avec une sage-femme.

Les examens médicaux

Ils peuvent être réalisés soit à l'hôpital, soit dans un laboratoire de ville.

Ils sont regroupés en trois grandes catégories

• Examens obligatoires

- examens sanguins :
groupe sanguin, rhésus, agglutinines irrégulières, sérologie de toxoplasmose, rubéole, hépatite B, syphilis
- examens urinaires :
recherche d'albumine, de glucose

• Examens proposés et recommandés

- la sérologie VIH, hépatite C
- le dépistage de la trisomie 21
- une numération de la formule sanguine et hémostase

• 3 échographies obstétricales prises en charge par la Sécurité sociale vers la 12^e, la 22^e et la 32^e semaine

Elles permettent de déterminer le début de la grossesse, renseigner sur la morphologie de l'enfant, vérifier sa croissance foetale et donner la position de l'enfant et du placenta avant l'accouchement.

D'autres échographies peuvent être prescrites sur indication médicale :

elles seront réalisées à l'hôpital ou chez un médecin échographiste de ville.

Il est indispensable d'annuler votre rendez-vous si vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter en téléphonant au 01 56 01 68 26.

La préparation à la naissance

Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité se font soit à la maternité, soit par une sage femme libérale de votre choix. Leur but est de vous aider à vivre harmonieusement votre grossesse et d'envisager votre accouchement avec sérénité. C'est aussi un moment privilégié qui vous permettra d'aborder la question des différents modes d'allaitement.

Vous pouvez également appeler la maternité pour un conseil.

Attention !

Venez aux urgences de la maternité 24h/24, quel que soit le terme, en cas de :

- fièvre supérieure à 38°C
- chute, choc, accident
- contractions utérines fréquentes et/ou douloureuses
- perte de sang, perte des eaux
- diminution ou absence de mouvements du bébé
- dépassement du terme

Le congé maternité pour les salariées

Pour le 1 ^{er} et le 2 ^e enfant :	16 semaines
Pour le 3 ^e enfant :	26 semaines
Pour des jumeaux :	34 semaines
Pour des triplés :	46 semaines

Pour les pères : 11 jours consécutifs pour 1 enfant (jusqu'à 18 jours pour des naissances multiples) à prendre dans un délai de 4 mois après la naissance.



Votre hygiène de vie

pensez à vous reposer



Ce qui vous est recommandé

- prendre une douche tous les jours
- se brosser les dents et consulter votre dentiste au cours de la grossesse
- porter des vêtements confortables et des chaussures à talons moyens
- se reposer, se décontracter
- marcher, se promener, conserver une activité physique sauf avis contraire
- consulter régulièrement votre médecin ou votre sage-femme
- consulter votre médecin ou votre sage-femme avant un voyage
- avoir une alimentation équilibrée.

Ce que vous devez éviter

- soulever des charges trop lourdes
- faire des exercices violents ou dangereux
- faire des longs trajets en voiture.

Ce qui ne vous est pas permis

- prendre des médicaments sans l'avis de votre médecin ou de votre sage-femme
- consommer des drogues
- boire de l'alcool
- fumer.

Votre alimentation mangez varié et équilibré

11

Tout au long de votre grossesse, une alimentation appropriée vous permet de couvrir vos besoins nutritionnels mais aussi ceux de votre bébé.

Prendre du poids est normal et nécessaire. La prise de poids moyenne est d'environ 12 kg. Cependant elle varie en fonction de votre corpulence.



Quelques conseils

- faire 3 repas par jour (éviter le grignotage)
- hydratez vous (1,5 L d'eau par jour tout en limitant les boissons sucrées, et éviter les boissons alcoolisées).
- avoir une alimentation équilibrée :
 - ▶ Légumes et/ou crudités midi et soir
 - ▶ Pain et/ou féculents à chaque repas
 - ▶ 3 produits laitiers par jour minimum
 - ▶ 2 à 3 fruits par jour maximum

**Le service diététique est à votre disposition
pour plus d'information, de conseils, sur consultation
demandée par votre médecin ou votre sage femme.**



Votre grossesse

Bienvenue à l'hôpital Tenon

La maternité est classée de type II.

Elle se compose des unités

d'Obstétrique	Dr Marie Bornes
d'Endocrinologie et de Néonatalogie	Pr Nathalie Chabbert-Buffet Dr Malek Bourennane

L'hôpital Tenon est doté d'un plateau technique complet avec un service de réanimation chirurgicale et polyvalente et d'un service spécialisé dans la prise en charge des hémorragies (embolisation).

L'ensemble des personnels médicaux, médecins et sages-femmes, paramédicaux, hôteliers, administratifs et techniques se tient à votre disposition et s'attachera à rendre votre séjour des plus agréables.

Pr Emile Darai
Chef de service

Pr Nathalie Chabbert-Buffet
*Chef du pôle Gynéco-obstétrique
et médecine de la reproduction*

Standard de l'hôpital : 01 56 01 70 00

**Urgences 24h/24h, équipe
de sages-femmes :** 01 56 01 68 53

Bureau des inscriptions : 01 56 01 68 26

Bureau des rendez-vous : 01 56 01 64 14

**Bureau des assistantes
sociales :** 01 56 01 68 22
01 56 01 68 23

Bureau de l'état civil 01 56 01 68 85

Structure PMI :

Pédiatrique 01 56 01 68 74

Femmes enceintes 01 40 31 82 51
tous les lundi + permanence à l'Hôtel-Dieu



La maternité

13

Présentation

**60 lits d'obstétrique répartis dans le bâtiment Le Lorier
(entrée piétons : 4 rue de la Chine)**

- **Entresol**
Laboratoire AMP, CECOS
- **RDC**
Consultations externes,
consultations d'obstétrique,
explorations fonctionnelles
de fin de grossesse, échographies
bureau des rendez-vous, caisses,
assistantes sociales,
- **1^{er} étage**
Plateau technique :
urgences obstétriques,
salles de naissances, blocs opératoires,
salle de réveil
- **2^e étage**
Médecine de la reproduction
- **3^e étage**
Bureau de l'état civil
- **3^e étage, 4^e étage et 5^e étage**
Secteur d'hospitalisation
- **6^e étage**
Néonatalogie

Un suivi adapté 24h/24

Une équipe médicale est présente 24h/24 (obstétricien, sage-femme, interne, externe, pédiatre, anesthésiste). Trois équipes paramédicales se succèdent pour assurer la continuité des soins (puéricultrices, infirmiers, aides-soignants, auxiliaires de puériculture).

Elles vous accueillent et vous entourent. Ces équipes médicales et paramédicales partagent les informations qui vous concernent. Le cadre du secteur se tient

à votre disposition, de même que les assistantes sociales, les personnels spécialisés (psychologues, diététiciennes, ostéopathe), la conseillère conjugale et familiale et les personnels administratifs et techniques.

Vous et votre bébé serez quotidiennement suivis par l'équipe médicale et paramédicale. Vous pourrez effectuer vous-même la toilette et les soins de votre bébé, guidée les premiers jours par les professionnels.

Votre grossesse





Usagers, vos droits

Charte de la personne hospitalisée

Principes généraux*

circulaire n° DHOS/E1/DGS/SD1B/SD1C/SD4A/2006/90 du 2 mars 2006 relative aux droits des personnes hospitalisées et comportant une charte de la personne hospitalisée



Toute personne est libre de choisir l'établissement de santé qui la prendra en charge, dans la limite des possibilités de chaque établissement. Le service public hospitalier est **accessible à tous**, en particulier aux personnes démunies et, en cas d'urgence, aux personnes sans couverture sociale. Il est adapté aux personnes handicapées.



Les établissements de santé garantissent la **qualité de l'accueil, des traitements et des soins**. Ils sont attentifs au soulagement de la douleur et mettent tout en œuvre pour assurer à chacun une vie digne, avec une attention particulière à la fin de vie.



L'**information** donnée au patient doit être **accessible et loyale**. La personne hospitalisée participe aux choix thérapeutiques qui la concernent. Elle peut se faire assister par une personne de confiance qu'elle choisit librement.



Un acte médical ne peut être pratiqué qu'avec le **consentement libre et éclairé du patient**. Celui-ci a le droit de refuser tout traitement. Toute personne majeure peut exprimer ses souhaits quant à sa fin de vie dans des directives anticipées.



Un **consentement spécifique** est prévu, notamment, pour les personnes participant à une recherche biomédicale, pour le don et l'utilisation des éléments et produits du corps humain et pour les actes de dépistage.



Une personne à qui il est proposé de participer à une **recherche biomédicale** est informée, notamment, sur les bénéfices attendus et les risques prévisibles. **Son accord est donné par écrit**. Son refus n'aura pas de conséquence sur la qualité des soins qu'elle recevra.



La personne hospitalisée peut, sauf exceptions prévues par la loi, **quitter à tout moment l'établissement** après avoir été informée des risques éventuels auxquels elle s'expose.



La **personne hospitalisée est traitée avec égards**. Ses croyances sont respectées. Son intimité est préservée ainsi que sa tranquillité.



Le respect de la vie privée est garanti à toute personne ainsi que la **confidentialité des informations** personnelles, administratives, médicales et sociales qui la concernent.



La personne hospitalisée (ou ses représentants légaux) bénéficie d'un **accès direct aux informations de santé la concernant**. Sous certaines conditions, ses ayants droit en cas de décès bénéficient de ce même droit.



La personne hospitalisée peut exprimer des observations sur les soins et sur l'accueil qu'elle a reçus. Dans chaque établissement, une commission des relations avec les usagers et de la qualité de la prise en charge veille, notamment, au respect des droits des usagers. Toute personne dispose du **droit d'être entendue** par un responsable de l'établissement pour exprimer ses griefs et de demander réparation des préjudices qu'elle estimerait avoir subis, dans le cadre d'une procédure de règlement amiable des litiges et/ou devant les tribunaux.

* Le document intégral de la charte de la personne hospitalisée est accessible sur le site Internet :

www.sante.gouv.fr

Il peut être également obtenu gratuitement, sans délai, sur simple demande, auprès du service chargé de l'accueil de l'établissement.



L'accouchement



Vous allez accoucher

quelques informations pratiques

Quand venir ?

- si vous avez des contractions utérines douloureuses toutes les 5 mn (pour un premier enfant) ou toutes les 10 mn (pour un deuxième enfant) depuis une heure.
- si vous perdez les eaux.
- si vous saignez.
- si vous avez de la fièvre.



Qu'emporter pour constituer votre dossier d'admission ?

Votre pré-admission sera réalisée dès le 5^e mois de grossesse. Il vous faudra fournir les pièces d'un dossier administratif.

Vous devez vous présenter au guichet des admissions de la maternité avec

- votre fiche de convocation (bulletin de pré-admission)
- une pièce d'identité ou votre carte de séjour
- votre livret de famille, ou une reconnaissance anticipée
- votre carte Vitale avec votre attestation de 100 % maternité
- votre carte de mutuelle

Un coffre est à votre disposition dans votre chambre.

Nous vous recommandons de n'emporter avec vous que le strict minimum (ni bijoux, ni cartes de crédit, ni chéquiers, ni téléphone portable, ni ordinateur) car l'établissement n'est pas responsable des éventuels pertes ou vols.

Précautions à prendre avant l'accouchement

- rester à jeun (en cas d'anesthésie).
- prendre une douche.
- éviter de porter bijoux et vernis à ongles.

À titre indicatif ce qu'il vous est recommandé d'apporter

renseignez-vous de façon plus précise

17

Votre valise

Si vous souhaitez allaiter bébé

- 1 coussin d'allaitement ou équivalent
- 2 soutiens-gorges d'allaitement (une taille de bonnet et une largeur de plus de celle utilisée)
- des coussinets d'allaitement et/ou des coquilles à glisser dans le soutien-gorge
- des bouts de sein en silicone
- de la crème à base de lanoline pure

Vos objets de toilette habituels

- des garnitures périodiques (flux abondant)
- 1 savon et shampoing
- 1 drap de bain ou 2 serviettes et gants de toilette
- 1 brumisateur
- 1 boîte de mouchoirs en papier
- 1 miroir

Vos vêtements

- 2 tenues confortables pour la journée
- des slips à usage unique ou filet (supermarché)
- 2 chemises de nuit ou pyjamas (qui s'ouvrent devant si vous allaitez)
- 1 paire de tongues

Vos documents (obligatoires pour établir une déclaration de naissance)

- CNI, Titre de séjour ou passeport
- livret de famille
- reconnaissance anticipée

Le trousseau de votre bébé

La toilette

- 1 paquet de couches 3 / 6 kg
- 1 savon liquide / shampoing pour bébé
- 1 drap de bain et 2 serviettes de toilette
- 1 paquet de coton
- 1 huile ou crème de massage pour bébé
- 1 thermomètre de bain

Le trousseau

- 4 bodys
- 4 grenouillères ou pyjamas
- des paires de chaussons ou de chaussettes
- 1 bonnet
- 4 bavoirs
- 1 gigoteuse ou turbulette
- 1 tenue pour la sortie en fonction du temps ou de la température

l'accouchement

Votre accouchement

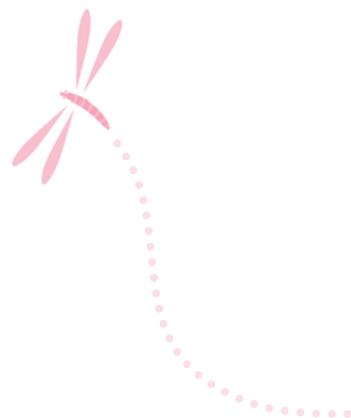
Lorsque vous viendrez pour accoucher...

Pré sentez-vous aux urgences de la maternité. En salle de naissance, nous vous proposons d'apporter vos effets personnels, les vêtements du bébé et de la musique. Le père, ou tout autre personne proche de votre choix (une seule), peut assister à la naissance, après accord de la sage-femme, sous réserve de ne pas perturber l'activité de la salle de naissance.

Vos démarches de sortie

L'équipe de suites de couches facilitera vos formalités de sortie.

Merci de bien vouloir libérer votre chambre avant 12h.



un accueil 24h/24

19

Une équipe entière est là pour vous entourer et vous aider

Les sages-femmes

- après examen obstétrical, elles vous installent soit dans une chambre soit directement en salle de naissance.
- surveillent et dirigent l'évolution de l'accouchement ; pour cela, elles utilisent des monitorings, pratiquent des examens cliniques, prescrivent éventuellement des médicaments.
- dépistent toute particularité nécessitant l'avis ou l'intervention du médecin.
- proposent l'installation de l'analgésie péridurale.
- pratiquent l'accouchement, quand il se présente normalement.
- effectuent le premier examen de votre bébé.

L'anesthésiste

effectue l'analgésie péridurale ou l'anesthésie en cas de césarienne.

L'obstétricien

intervient en cas de césarienne ou de forceps.

Les infirmières

dispensent les soins.

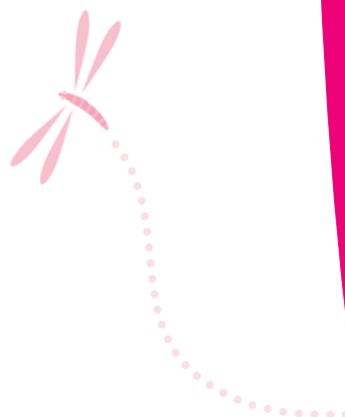
Les aides-soignantes, les auxiliaires de puériculture

participent à la surveillance et à la prise en charge du couple mère- nouveau-né.

Le pédiatre

prend en charge le bébé.

Après l'accouchement, avant de regagner votre chambre, vous resterez environ deux heures en salle de naissance avec votre bébé, sous la surveillance de l'équipe médicale et para-médicale de la salle de naissance.



l'accouchement

Votre séjour à la maternité

Votre surveillance médicale

La surveillance de votre bébé est placée sous la responsabilité du pédiatre et des sages-femmes, aidés de l'équipe soignante qui

- vous informent sur les suites de couche.
- vous examinent et surveillent votre état de santé général et celui de votre bébé.
- vous guident dans le choix d'un allaitement.
- vous conseillent une contraception adaptée.
- vous accompagnent et sont à votre écoute.
- veillent à votre confort et vous guident dans le choix de votre alimentation.

La surveillance de votre bébé

Elle est placée sous la responsabilité du pédiatre, aidé de l'équipe soignante qui :

- réalise l'examen du bébé.
- effectue les tests de dépistages systématiques et les soins.
- vous accompagne dans vos premiers pas avec votre enfant.

L'allaitement de votre bébé

C'est lors de votre séjour à la maternité, que vous confirmerez votre désir de nourrir votre bébé au sein ou au biberon.

Vous serez accompagnée et guidée par l'équipe ; elle vous aidera à choisir le mode d'allaitement qui vous convient davantage.

Les conseils relatifs à la poursuite de l'allaitement maternel ou à la préparation et l'entretien des biberons vous seront donnés avant la sortie.

N'oubliez pas qu' « il est interdit de fumer dans les locaux à usage collectif pour l'accueil, les soins et l'hébergement des patients ».

Si vous souhaitez être reçue par un médecin,
contactez le 01 56 01 68 44
du lundi au vendredi
de 9h à 17h.

profitez-en pour vous reposer

21

Les formalités de sortie

La date et l'heure de sortie vous seront confirmées par le pédiatre et la sage-femme.

Les documents qui vous seront remis

- le carnet de santé de votre bébé
- les ordonnances pour lui et pour vous

Le livret de famille et les actes de naissance vous seront remis à votre sortie ou bien il vous sera demandé de vous présenter à l'hôpital à une date ultérieure.

Pour la Sécurité sociale

- l'extrait d'acte de naissance
- le certificat d'accouchement (si besoin)

Pour les allocations familiales

- l'extrait d'acte de naissance

La déclaration de naissance, obligatoire dans les trois jours suivant la naissance, peut être faite par une personne responsable de l'état civil à l'hôpital, dans la mesure où vous êtes en possession des documents nécessaires.

Le dossier médical reste à l'hôpital ; un compte-rendu vous est remis ou est adressé au médecin, pédiatre ou gynécologue que vous aurez désigné si vous le souhaitez.

N'oubliez pas de prévoir votre consultation post-natale 6 à 8 semaines après l'accouchement. Prenez rendez-vous avec votre praticien habituel ou à l'hôpital.

Que faut-il payer ?

Les actes réglementaires prescrits du 1^{er} jour de la grossesse au 1^{er} jour du 6^{ème} mois de grossesse sont pris en charge à 100% par la Sécurité sociale.

Si d'autres actes sont réalisés, le ticket modérateur reste à votre charge, ou bien à la charge de votre mutuelle ou de la CMU complémentaire.

Si vous n'avez pas de couverture sociale, vous paierez la totalité des frais médicaux à l'hôpital. En fonction de votre situation, notre service social pour vous orienter

et vous donner toutes les informations sur vos droits et les aides que vous pouvez recevoir.

Lors des consultations privées, certains praticiens peuvent pratiquer des dépassements d'honoraires. Renseignez-vous auprès du service.

Sauf cas particulier, le séjour en chambre individuelle est facturé 47 € par nuitée, cette somme pouvant en tout ou partie être prise en charge par votre organisme de mutuelle.

l'accouchement

Votre séjour à la maternité

Les chambres

Elles sont presque toutes individuelles et peuvent être personnalisées en apportant une taie d'oreiller ou tout autre objet personnel.

En cas de perte ou de vol d'objet, l'hôpital ne peut être tenu pour responsable mais un coffre est à votre disposition dans chaque chambre.

Les repas

Un choix de repas vous est proposé. Une diététicienne est présente en cas de régime particulier. La nourriture venant de l'extérieur ne peut ni être conservée ni réchauffée par nos soins.

Les visites

Horaires : de 13h30 à 20h00.

- Deux visiteurs par personne.
 - Seules les visites des frères et sœurs du nouveau-né sont autorisées.
 - Vous pouvez limiter ou refuser les visites si vous le souhaitez.
 - Signalez à vos futurs visiteurs l'endroit où vous vous trouvez
- secteur marron, bâtiment le Lorier, Portes 1 et 2.

La toilette

Des douches sont à votre disposition dans chaque chambre.

Le téléphone, la télévision

Un poste téléphonique et un téléviseur écran plat sont installés dans votre chambre. Pour tout renseignement, contactez le point Téléphone-TV au poste intérieur 1 49 00 de 11h à 18h. Une avance sur consommation vous sera demandée au « point CODIAM » à l'entrée principale de l'hôpital, Gardie, Porte 3.

Règlement accepté :
espèces, chèque, carte bleue.

Hôpital sans tabac

Nous vous rappelons
qu'il est interdit de fumer.

de Tenon

23

Les promenades

Elles seront toujours possibles, uniquement au sein de l'hôpital, si votre médecin vous y autorise, mais prévenez l'infirmière si vous quittez votre chambre, même pour un court

moment ; confiez votre bébé à l'auxiliaire de puériculture de la crèche. Une tenue vestimentaire correcte vous est bien sûr recommandée lors de vos déplacements dans la maternité.

La médiathèque

Secteur orange - Cassiodore - porte 25

Les médiathécaires prêtent gratuitement des romans, des documentaires, des bandes dessinées, des disques compacts.

Elles organisent régulièrement des manifestations littéraires et des expositions.

Si vous ne pouvez vous déplacer, vous pouvez contacter les bibliothécaires au poste 1 63 34 (ligne directe).

Pour les malentendants, adressez-vous au service d'accueil-renseignements : secteur violet, hall du bâtiment Meyniel-BCA, 2^{ème} étage.

**Vous pouvez y trouver
un poste de consultation internet.**

Les interprètes

Des permanences d'interprétariat ont lieu à l'hôpital

- **chinois** : lundi matin et 2 vendredis après-midi par mois
- **turc** : mercredi matin et jeudi matin
- **tamoul** : mercredi matin et vendredi matin

Elles sont implantées à la maternité de l'hôpital. L'interprétariat par téléphone est également possible.

Pour les malentendants, il est possible de contacter une association. Adressez-vous au service accueil renseignements : secteur bleu, Gardie, porte 1.

l'accouchement

Votre séjour à la maternité

Le principe de laïcité

Il s'applique aux équipes médicales, soignantes et administratives

En conformité avec le principe de laïcité de notre pays, quel que vous soyez, quel que soit votre origine, vos croyances philosophiques ou religieuses, vous serez soignée de la même façon, dans notre maternité.

Il s'applique aux patients et à leur entourage

Vous ne pouvez pas choisir ou refuser un médecin ou un soignant en raison de son appartenance religieuse, de sa couleur ou de son sexe. L'organisation de la permanence des soins ne peut être modifiée pour des demandes particulières.

Les associations

Des associations et des bénévoles interviennent au sein de l'hôpital avec lequel elles ont signé une convention. Adressez-vous au cadre du service pour connaître la liste exhaustive des associations ou bien pour avoir la visite d'un bénévole.

Les cultes

L'hôpital est un service public au sein duquel s'applique le principe de laïcité. Chaque usager est libre d'exprimer ses convictions religieuses à condition de respecter le bon fonctionnement du service, la sécurité des soins, et la tranquillité de ses voisins.

Pour contacter les représentants des cultes

- **Catholiques :**
Aumônerie : bâtiment Salmon, secteur jaune, porte 23
tel : 01 56 01 64 74
lundi - vendredi : 13h30 - 14h30
samedi : 15h - 16h
- **Israélites :**
Synagogue Boulogne-Billancourt :
06 14 88 99 08 ou 01 41 31 34 95
- **Musulmans :**
Mosquée de Paris : 01 45 35 97 33
- **Orthodoxes :**
Eglise russe : 01 42 01 96 10
- **Protestants :**
Temple de Béthanie
Paris 20^{ème} : 01 46 36 25 58

de Tenon

25

La cafétéria

Secteur violet - bâtiment Meyniel 3^{ème} étage.

Elle propose des boissons fraîches, viennoiseries, buffet froid.

Ouverture

lundi - vendredi	8h00 - 18h00
samedi	10h30 - 17h30
dimanche et jours fériés	11h30 - 17h30

Vous y trouverez également les principaux titres de la presse quotidienne. Nous attirons votre attention sur la nécessité de respecter, le cas échéant, les consignes de régime qui vous ont été données, soit dans le cadre de la pathologie dont vous êtes atteinte, soit dans l'attente d'un examen.

Secteur orange - bâtiment Galien - RdC.

Ouverture

lundi - vendredi	8h30 - 16h30
-------------------------	---------------------

La boutique

Secteur marron - Hall du bâtiment Le Lorier.

Ouverture

lundi - vendredi dans l'après-midi

Vous y trouverez layettes, produits de première nécessité, objets de toilette, boissons, confiseries...

Votre sortie

Les sorties se font avant 12h (sauf cas particulier)

Après l'accouchement, vous pourrez

- soit rester hospitalisée à la maternité, environ 2 à 3 jours après un accouchement normal et 4 jours après une césarienne
- soit bénéficier d'un suivi à domicile 2 à 3 jours après l'accouchement si votre état de santé et celui de bébé le permettent. Dans ce cas, une sage femme passera chez vous, sur demande de l'équipe.

À votre sortie vous aurez

- les bulletins de situation remis par les frais de séjour
- le carnet de santé du bébé et son ordonnance
- votre certificat d'accouchement
- vos ordonnances
- 3 copies intégrales de l'acte de naissance et 5 extraits d'acte de naissance transmis par l'Etat civil

**L'équipe de la maternité
vous souhaite un bon séjour**

l'accouchement



PLAN DE L'HÔPITAL TENON

4 rue de la Chine - 75571 Paris Cedex 20 ☎ Tél. 01 56 01 70 00

Moyens d'accès

Métro

- 3 Gambetta
- 3b Gambetta-Pelleport

Bus

- 60 61 Gambetta - Mairie du 20^e
Pelleport - Gambetta
- 64 26 Gambetta - Mairie du 20^e
- 69 102 Gambetta
- Traverse 102 Hôpital Tenon

Stationnement

L'accès aux véhicules est interdit à l'exception des Personnes à Mobilité Réduite sur présentation de la carte PMR. Sous réserve de places disponibles.

Visites aux patients

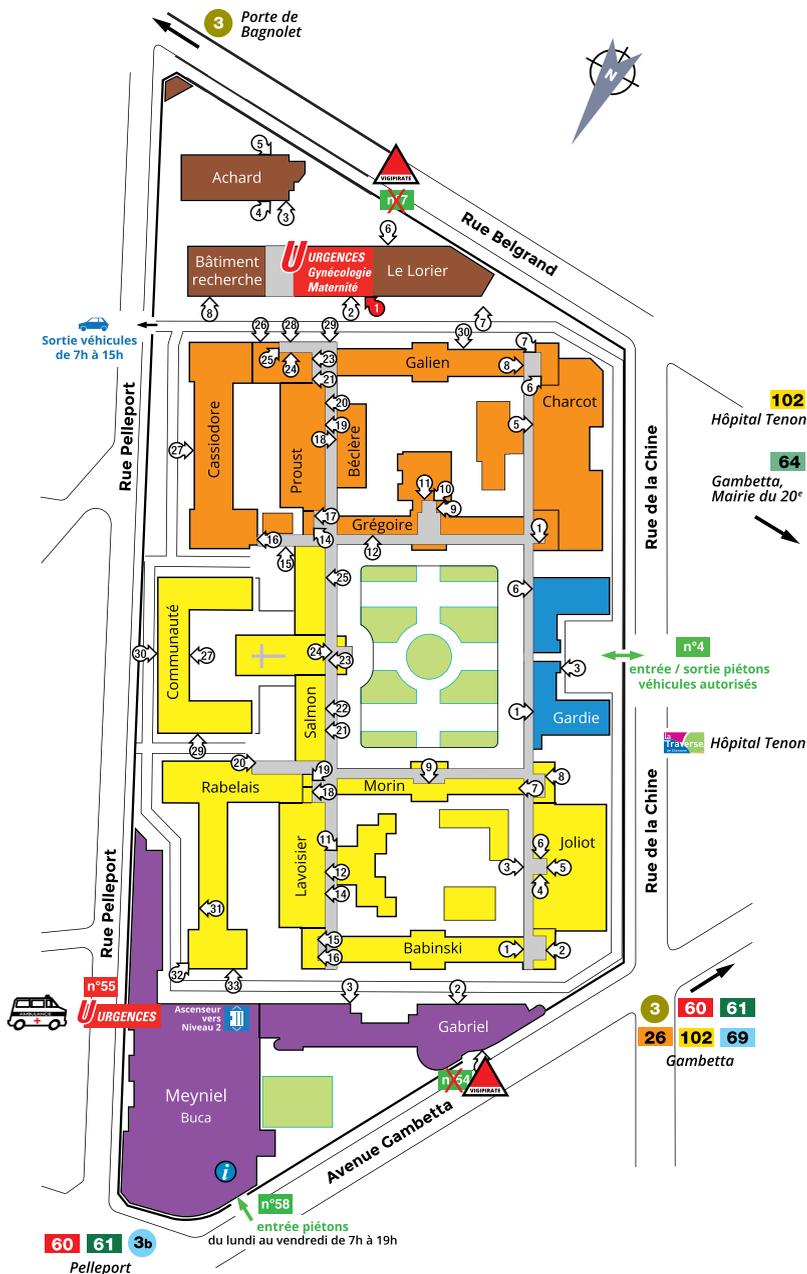
Elles sont autorisées tous les jours de 13 h à 20 h



Hôpital sans tabac

Nous vous rappelons qu'il est interdit de fumer dans l'enceinte de l'hôpital.

(Loi Evin n°91-32 du 10 janvier 1991 relative à la lutte contre le tabagisme et l'alcoolisme).



Votre maternité dans l'hôpital, dans le quartier

27

Métro

Ligne 3 : Gambetta

Ligne 3 bis : Gambetta-Pelleport

Bus

60 - 61 : Gambetta, Mairie du 20^e
Pelleport - Gambetta

26 - 64 : Gambetta, Mairie du 20^e

69 - 102 : Gambetta

La Traverse, 102 : Hôpital Tenon

Tramway

Ligne T3b : Porte de Bagnole

Taxi

Borne Pelleport

Place Paul Signac : ☎ 01 40 31 70 99

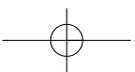
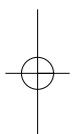
Borne Gambetta

Avenue du Père Lachaise,
proche de la place Gambetta

☎ 01 46 36 00 00



l'accouchement



Le retour à la maison



L'allaitement de votre bébé au sein ou au biberon, respectez son rythme

**Avec les conseils de l'équipe, vous nourrirez votre bébé
soit au sein**

Assurez-vous que votre enfant prenne bien toute l'aréole (si vous avez une impression de morsure ou de picotement, c'est que le sein n'est pas bien pris).

**soit au biberon,
après chaque tétée**

Lavez la tétine et le biberon à l'eau chaude savonneuse avec un écouvillon spécial (insistez bien sur la rainure du fond du biberon, l'intérieur et l'extérieur de la tétine). Rincez abondamment à l'eau claire.

1 consultation de lactation vous est proposée 1 fois/sem. par une sage-femme de PMI

**Pendant les deux premiers mois,
sauf prescription médicale particulière**

- prévoyez 5 à 8 tétées ou biberons par 24 heures.
- pensez à faire boire davantage votre bébé lorsqu'il fait chaud.

La préparation du biberon

Les précautions à prendre

- lavez-vous soigneusement les mains au savon.
- ne posez jamais la mesurette de lait ailleurs que dans la boîte.
- tenez la tétine par le support plastique et posez-la sur une assiette propre avec son capuchon pendant la durée de la préparation.
- refermez la boîte de lait après usage et gardez-la dans un endroit sec.
- ne conservez pas la boîte ouverte plus d'un mois.

La préparation

- versez l'eau minérale naturelle dans le biberon selon la quantité souhaitée.
- versez la poudre de lait dans le biberon : 1 mesure arasée de lait pour 30 ml d'eau minérale.
- mélangez le liquide en roulant le biberon entre vos mains.



La prise du biberon

- le lait est donné à température ambiante.
- ne forcez jamais votre enfant à terminer son biberon.
- à la fin du biberon ou parfois au cours de la tétée, n'oubliez pas que votre enfant a besoin de faire un rot.
- jetez la fin du biberon s'il n'a pas été entièrement bu.

L'hygiène de votre bébé des précautions simples

31

Le sommeil du bébé

- Couchez-le uniquement sur le dos dans un lit rigide à barreaux.
- Choisissez un matelas ferme, adapté aux dimensions du lit.
- Ni oreiller, ni couette mais un surpyjama ou une « turbulette ».
- la température de la chambre doit être comprise entre 18 et 20°C.

Ne vous endormez pas dans votre lit avec votre bébé

Avant de passer ce moment privilégié avec votre bébé, décrochez votre téléphone ou branchez votre répondeur.

Un bain tous les jours

- vérifiez que la température de la pièce soit environ à 20°C.
- préparez
 - une cuvette de dimension suffisante ou une petite baignoire réservée à cet usage
 - un thermomètre de bain pour contrôler la température de l'eau (37°C)
 - un savon pour bébé
 - une serviette à changer tous les jours
- lavez-vous les mains puis savonnez votre bébé à la main en commençant par la tête jusqu'aux orteils et terminez par le siège.
- trempez-le progressivement en soutenant sa nuque et ses cuisses.
- séchez-le soigneusement, en particulier dans les plis.

En aucun cas vous ne devez lacher votre enfant, ni même le quitter des yeux, qu'il soit dans son bain ou sur la table à langer.

Les soins du cordon

Le cordon n'est pas tombé :

nettoyez-le avec un antiseptique prescrit à la sortie de la maternité.

Le cordon est tombé :

à chaque change, poursuivez les soins jusqu'à cicatrisation.

La toilette

- coiffez votre enfant avec une brosse souple.
- coupez-lui les ongles avec une paire de ciseaux à bouts ronds spéciaux pour nouveau-né.
- nettoyez-lui le nez avec du sérum physiologique et le pavillon des oreilles avec du coton. N'utilisez pas de coton-tiges.

le retour à la maison

La surveillance médicale de votre enfant

Le dépistage néo-natal

Un pédiatre a examiné votre enfant au cours de l'hospitalisation. Au 3^e jour, un prélèvement a été effectué. Il permet le dépistage de maladies.

Une brochure explicative vous a été remise. Votre signature est obligatoire. Si vous n'avez pas de nouvelles des résultats de

ce dépistage cela signifie que votre enfant n'est pas atteint.

Nous vous recommandons de faire examiner votre bébé 8 à 10 jours après votre sortie de la maternité par votre pédiatre, votre médecin traitant ou dans un centre de Protection Maternelle et Infantile.

L'AP-HP regroupe

2 hôpitaux pédiatriques

- **Trousseau (Paris 12^e)**
☎ 01 44 73 74 75
- **Robert-Debré (Paris 19^e)**
☎ 01 40 03 20 00

On trouve également des spécialités pédiatriques dans d'autres hôpitaux de l'AP-HP. Tous les sites d'urgence sont en mesure d'accueillir les enfants. Toutefois, à Paris, il vaut mieux s'adresser directement aux hôpitaux Trousseau, Robert-Debré, Necker - Enfants malades et en périphérie Antoine-Béclère, Bicêtre, Jean-Verdier, Louis-Mourier.

www.aphp.fr

et 2 hôpitaux à fort pôle pédiatrique

- **Necker - Enfants Malades (Paris 15^e)**
☎ 01 44 49 40 00
- **Bicêtre (Le Kremlin-Bicêtre - 94)**
☎ 01 45 21 21 21

Les vaccinations

Soyez vigilante, ne les oubliez pas ! Consultez le carnet de santé de votre enfant.

Un conseil : consultez régulièrement votre médecin ou pédiatre et parlez-lui de votre bébé.

Il faut consulter un médecin lorsque votre bébé a

- des vomissements
- une diarrhée, des selles blanches
- de la fièvre (37,8°C ou plus) : dans ce cas, vous devez découvrir votre enfant, lui donner à boire régulièrement, lui donner un bain tiède.

Après l'accouchement prenez soin de vous

33

- Faites-vous aider pendant les deux premières semaines, si possible.
- Privilégiez une douche plutôt qu'un bain.
- Reposez-vous en profitant des temps de sommeil de votre nouveau-né.
- Vous pourrez reprendre une activité sexuelle dès que vous vous en sentirez l'envie.
- Evitez de fumer.

Retrouvez progressivement votre équilibre

- Reprenez une alimentation équilibrée. Si besoin, vous pouvez prendre rendez-vous avec la nutritionniste ou la diététicienne.
- Si vous allaitez, vos besoins en eau sont importants : buvez au minimum deux litres de boissons par jour (eau, lait). Supprimez les boissons alcoolisées, évitez le jus d'orange et l'excès de boissons excitantes (thé, café). Ne prenez aucun médicament sans avis médical.
- Surtout, n'oubliez pas la consultation post natale, (6 semaines après l'accouchement), elle peut avoir lieu à l'hôpital ou chez un médecin. de votre choix, vous pourrez y évoquer votre état sur le plan physique et/ou psychique.
- Si la question n'a pas été abordée à la maternité, discuter de la méthode contraceptive la plus adaptée.
- Vous pouvez bénéficier de séances de rééducation périnéale qui vous seront prescrites à l'issue de cette consultation ou à votre sortie de maternité. Il est recommandé de les suivre.
- Attendez l'avis de votre médecin, lors de la consultation post-natale pour reprendre votre activité sportive.

le retour à la maison



Si vous êtes fatiguée n'hésitez pas à en parler

Vous avez vécu un extraordinaire bouleversement dans votre corps et dans votre psychisme ; vos équilibres hormonaux et psychologiques se sont profondément modifiés.

De retour chez vous, vous êtes fatiguée et préoccupée par vos nouvelles responsabilités. C'est pourquoi il se peut que votre humeur soit passagèrement altérée par une forme de déprime ressentie par beaucoup de femmes qui viennent d'accoucher.

Cependant, si vous avez l'impression d'être débordée, épuisée et de ne pas pouvoir vous en sortir seule, nous vous conseillons de prendre rendez-vous avec les psychologues du service qui seront à votre écoute.

En parlant à votre bébé, en s'occupant de lui avec affection, vous tisserez les liens qui vous permettront de savoir d'instinct ce dont il a besoin.



Mieux connaître vos droits

35

Vos libertés reposent sur la connaissance de vos droits

Elles s'exercent dans le respect des autres et dans la considération des équipes médicales et soignantes qui vous prennent en charge.

La douleur n'est plus une fatalité

On peut la prévenir et la traiter. N'hésitez pas à en parler à l'équipe soignante qui mettra en œuvre les moyens disponibles pour la soulager, même si elle ne peut garantir l'absence totale de douleur. Plus vous lui donnerez d'informations sur votre douleur, mieux elle vous aidera.

Ne craignez pas de nous interroger. Nous sommes là pour vous écouter et vous aider.

La sécurité sanitaire

Les pratiques médicales connaissent des progrès considérables mais aucune n'est sans risque. L'équipe médicale et soignante doit vous informer des avantages et inconvénients liés aux examens et aux traitements médicaux et chirurgicaux

Le choix du nom de famille

Vous pouvez choisir, par une déclaration conjointe avec le père de l'enfant, le nom de famille pour votre premier enfant. Ce nom sera automatiquement attribué aux autres enfants communs à votre couple.



Libre choix du praticien

Notre hôpital et ses équipes soignantes tiennent compte, dans la mesure du possible, des souhaits exprimés par les patients d'être pris en charge par un médecin ou une sage-femme de leur choix, uniquement en dehors des cas d'urgence.

Toutefois, ce choix doit se concilier avec diverses règles telles que l'organisation du service ou la délivrance de soins.

En outre, le choix exprimé par le patient ou son entourage ne doit pas perturber la dispensation des soins, compromettre les exigences sanitaires, ni créer de désordres.

proposés. La vigilance sanitaire a pour rôle de surveiller les incidents et éventuels effets indésirables liés à l'ensemble des soins hospitaliers, pour votre sécurité et celle de votre enfant.

Ce nom peut être

- votre nom de naissance (nom de jeune fille)
- le nom du père de l'enfant
- le double nom (nom du père + nom de la mère ou nom de la mère + nom du père)
- Pour les personnes de nationalité étrangère, un certificat de coutume peut être nécessaire.

le retour à la maison

Mieux connaître vos droits

La communication de votre dossier médical

Vous devez en faire la demande par écrit auprès du directeur de l'hôpital ou de la responsable du Service des Affaires Juridiques et des Droits du Patient. Veuillez joindre à votre courrier un justificatif d'identité.

La copie des informations communicables relatives à votre santé vous sera transmise ou adressée au médecin de votre choix ou au mandataire que vous aurez expressément désigné. Les frais de copie et d'envoi sont facturables. Les dossiers sont conservés durant vingt ans par l'hôpital, et

au minimum jusqu'aux 28 ans du patient et est protégé par des règles de confidentialité.

Votre enfant possède son propre dossier médical. Pour l'obtenir, vous devez suivre la même procédure que pour le vôtre. En plus de votre justificatif d'identité, vous devez transmettre la copie de l'intégralité de votre livret de famille attestant de votre qualité de titulaire de l'autorité parentale.

Pour en savoir plus, demandez la brochure « Comment obtenir des documents médicaux ? ».

La personne de confiance

Il vous est systématiquement proposé de désigner une personne de confiance. C'est une personne proche en qui vous avez toute confiance et avec qui vous avez partagé votre façon de voir la vie, la maladie, les soins et votre fin de vie. Elle sait que vous l'avez choisie comme personne de confiance et vous lui avez expliqué son rôle.

Son rôle est double :

Elle peut vous accompagner tout au long des soins, assister aux entretiens médicaux et vous aider à mieux comprendre la situation, à formuler vos souhaits.

Si votre état de santé ne vous permettait plus d'exprimer ce que vous souhaitez, de faire des choix pour les soins, elle sera votre porte-parole, consultée en priorité et

son avis prévaudra sur celui de toutes les autres personnes qui vous entourent.

Demandez la brochure « **Vous souhaitez être assisté d'une personne de confiance** ».

La personne à prévenir

- tout patient peut désigner une ou des personnes à prévenir au cours de son hospitalisation
- la personne à prévenir est contactée par l'équipe médicale et soignante en cas d'évènement(s) particulier(s) au cours de votre séjour
- cette désignation se fait par oral ou par écrit lors de votre admission ou pendant votre hospitalisation

La Commission Des Usagers

La Commission Des Usagers (CDU) participe à l'élaboration de la politique menée dans l'établissement en ce qui concerne l'accueil, la prise en charge, l'information et les droits des usagers ainsi que l'organisation des parcours de soins. Elle traite les réclamations des patients.

Elle est notamment composée du directeur de l'hôpital ou de son représentant, de deux médiateurs (médical et non médical), de deux représentants des usagers.

La liste des membres est affichée à la maternité.

Votre avis

N'oubliez pas de transmettre votre adresse email au personnel qui renseigne votre identité, vous pourrez ensuite répondre au questionnaire de satisfaction en ligne que vous recevrez par mail quelques jours

après votre sortie d'hospitalisation. Nous vous remercions par avance de le renseigner, il permet de mesurer la satisfaction globale de votre séjour et nous aide à nous améliorer.

Protéger vos données personnelles administratives, sociales et médicales

Tous les services de l'AP-HP disposent d'un système informatique destiné à la gestion des dossiers des patients. Ce système gère toutes les données nécessaires aux soins des patients. Il permet aussi d'assurer la gestion administrative, la facturation des actes et de réaliser des travaux de recherche ou d'analyse des soins.

Les informations administratives, sociales et médicales que nous collectons auprès de vous et qui vous concernent (ou votre enfant), font l'objet d'un enregistrement informatique régulier dans ce système et sont traitées sous la responsabilité de l'AP-HP.

Seuls les professionnels de santé de l'équipe de soins intervenant dans votre prise en charge, ou celle de votre enfant, peuvent accéder aux données médicales. Afin d'améliorer la qualité de votre parcours de soins, l'AP-HP peut également être amenée, avec votre accord explicite, à transmettre ces données avec des professionnels de santé hors AP-HP intervenant par ailleurs dans votre prise en charge.

Dans ce cadre, les informations vous concernant sont susceptibles d'être déposées chez un hébergeur de données agréé à cet effet et traitées par des organismes partenaires.

Le dossier médical est conservé, conformément au Code de la Santé Publique, pendant une période de vingt ans à compter de la date du dernier passage, ou au moins jusqu'au vingt-huitième anniversaire du patient, ou pendant dix ans à compter de la date de décès.

Conformément à la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée, relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition, et d'un droit à définir des directives sur la conservation, l'effacement et la communication de ces données après votre décès, en vous adressant à tout moment à :

Madame la Directrice
Hôpital Tenon, 4 rue de la Chine
75020 PARIS

Mieux connaître vos droits

La recherche médicale et vos données de santé

Les informations administratives, sociales et médicales qui vous concernent, ou celles de votre enfant, sont utilisées pour réaliser des travaux de recherche afin d'améliorer la qualité des soins. Un Entrepôt de Données de Santé (EDS) a été mis en place à l'AP-HP afin de permettre la réalisation, à partir de données recueillies pour les soins, de recherches dites non interventionnelles, d'études de faisabilité des essais cliniques et d'études de pilotage de l'activité hospitalière. Elles ne nécessitent aucune participation de votre part ou celle de votre enfant. Aucune recherche impliquant plusieurs équipes médicales n'est réalisée sans l'avis favorable du Comité Scientifique et Ethique de l'EDS de l'AP-HP.

Dans le cadre de partenariats élaborés par l'AP-HP, des résultats non individuels constitués uniquement de données agrégées (regroupant plusieurs patients) pourraient être partagés avec des partenaires externes intervenant dans la recherche.

Les découvertes issues des projets de recherche (résultats, scores, algorithmes...) peuvent faire l'objet de publications scientifiques. Elles peuvent également donner

lieu à des brevets : les licences accordées sur ces brevets sont susceptibles d'être valorisées financièrement.

Vous pouvez, à tout moment et sans vous justifier, exprimer une opposition à cette utilisation des données en vous adressant au directeur de l'hôpital où vous, ou votre enfant, avez été pris en charge ou en remplissant le formulaire d'opposition électronique disponible à l'adresse : recherche.aphp.fr/eds/droit-opposition. Votre éventuelle opposition n'affectera en rien la qualité de la prise en charge médicale ou des soins dispensés, ni la relation avec le médecin hospitalier.

Vous pouvez consulter le portail d'information de l'EDS (recherche.aphp.fr/eds) pour en savoir plus sur l'objectif de chaque recherche, les données utilisées, les partenariats et les modalités d'exercice de vos droits.

Les Chargés des Relations avec les Usagers et les Représentants des Usagers sont également à votre écoute. Leurs coordonnées se trouvent sur la page

huep.aphp.fr/qui-contacter/charges-des-relations-avec-les-usagers/

tenon.aphp.fr/connaître-vos-droits/vos-representants/

La recherche biomédicale

Pendant votre séjour, un médecin peut vous proposer de participer à une recherche biomédicale sur un médicament ou un matériel, ceci pour développer les connaissances médicales

et scientifiques. En cas d'accord de votre participation, il faut confirmer celui-ci par écrit ; vous pouvez bien sûr y mettre fin à tout moment. A l'issue de la recherche, vous serez informée de ses résultats.

Donner un organe ou un tissu est un geste généreux qui peut sauver des vies. En France, le don est anonyme (sauf rares exceptions) et gratuit. Lorsqu'une personne décède, la loi autorise à prélever ses organes, sauf si elle-même avait exprimé son opposition. Les proches sont consultés par l'équipe médicale. Pour les mineurs, l'autorisation des parents ou des tuteurs légaux est indispensable au don.

Vous avez la parole

39

Des mesures sont mises en place pour faciliter participation, dialogue et communication.

Des représentants des usagers et des familles

Ils sont chargés de sensibiliser les professionnels de l'hôpital sur l'accueil, la prise en charge et les droits des usagers.

Ils portent la parole des usagers dans les instances de concertation et de décision de l'hôpital et ils se rencontrent régulièrement en Commission des Usagers pour discuter de ces sujets.

Tout patient, sa famille ou ses amis peut contacter un représentant des usagers pour s'informer ou lui faire part d'une situation à résoudre.

Si vous avez des questions liées à votre séjour ou si vous souhaitez faire une réclamation, plusieurs personnes sont à votre disposition :

- Le cadre de santé du service
- Le chargé des relations avec les usagers
- Le représentant des usagers

Vous pouvez également adresser une réclamation en écrivant au directeur. Une réponse écrite vous sera apportée.

Représentants des usagers

- **Alain Carette** : ☎ 06 67 10 08 82
✉ a.care@hotmail.fr
- **Gilles Husson** : ☎ 06 83 24 46 25
✉ gphusson55@gmail.com
- **Gabriel Germain** : ☎ 06 81 36 13 93
✉ gaby.germain@orange.fr
- **Marie-Hélène Robert** : ☎ 06 83 68 71 62
✉ marie-helene.robert14@laposte.net

Un(e) chargé(e) des relations avec les usagers

Il (elle) est à votre disposition dans votre hôpital pour vous écouter. Vous pouvez demander à le (la) rencontrer pour toutes questions liées à votre séjour (accueil, frais de séjour, organisation,

hôtellerie...) ou si vous souhaitez formuler des observations ou une réclamation. Il (elle) fait le lien avec la Commission Des Usagers (CDU).

✉ : usagers.tnn@aphp.fr ☎ 01 56 01 63 02

Des médiateurs médicaux et non médicaux

Il peut être fait appel à eux pour vous apporter des explications et des éclaircissements sur des situations d'ordre médical ou non médical (accueil, frais de séjour...).

Vous pouvez aussi vous faire aider par toute personne appartenant à l'hôpital.

Pour votre information et toute question complémentaire, vous pouvez faire appel au :

- **Service des affaires juridiques et droits du patient** :

☎ 01 56 01 63 02 ou 63 70

✉ : usagers.tnn@aphp.fr

le retour à la maison



hopitauxuniversitairesestparisien



@HUEstParisien



tenon.aphp.fr