

# Réunion d'informations anesthésie pendant l'accouchement

Vous accouchez à l'IMM et vous avez des questions sur l'anesthésie ? Chaque mois, la maternité de l'IMM vous invite à une réunion d'information sur : « l'anesthésie pendant l'accouchement ». La réunion est **animée par un médecin anesthésiste de la maternité** qui répondra à toutes vos questions.

## Prochaines dates :

- Lundi 29 juin à 16h30
- Mercredi 29 juillet à 16h30

## Infos pratiques :

- Institut Montsouris – 42 boulevard Jourdan – 75014 Paris
  - Salle de staff (4<sup>ème</sup> étage)
  - Accès libre
-

# Découvrez la maternité de l'IMM

Vous cherchez une maternité pour accompagner votre grossesse et accueillir votre enfant en toute confiance ? Bienvenue à l'Institut Montsouris, situé dans le 14<sup>e</sup> arrondissement à Paris. Notre établissement, à la fois moderne et confortable, est le lieu de naissance de près de 2000 bébés chaque année.

Découvrez dès maintenant la maternité :

Vous souhaitez vous inscrire à la maternité de l'IMM ? [RDV sur Doctolib](#) !

---

## Femme enceinte : les questions les plus posées en début de grossesse

L'annonce d'une grossesse est un moment unique, souvent rempli d'émotions. Mais très vite, la future maman peut se sentir submergée par un flot de questions : comment savoir si tout se passe bien ? Qu'ai-je le droit de faire ? De manger ?

Pas de panique ! A l'Institut Mutualiste Montsouris, maternité de niveau 1 située dans le 14<sup>ème</sup> arrondissement de Paris, nous comprenons vos préoccupations. C'est pourquoi nous

avons compilé les questions les plus fréquemment posées à nos sages-femmes, médecins et gynécologues lors de la première consultation de grossesse, pour vous apporter des réponses claires et vous aider à aborder sereinement cette grossesse.

## **Quoi manger pendant la grossesse ?**

Pendant la grossesse, il est évidemment recommandé de **manger équilibré** et de **limiter les apports en sucre** (notamment les sodas et les jus de fruits).

Certains aliments peuvent présenter des risques d'infections pour vous et votre bébé et **doivent être évités** :

- **La viande et le poisson crus ou peu cuits** : steak tartare, sushis, saumon fumé...
- **La charcuterie non cuite** : pâté, rillettes, etc.
- **Les fromages au lait cru.**
- **Les œufs crus ou peu cuits** (et les préparations qui en contiennent, comme la mayonnaise maison, le tiramisu maison ou encore l'île flottante).
- **Les graines germées**, telles que le soja.

Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, **veillez à bien laver les fruits et les légumes.**

Enfin, évitez toute consommation d'**alcool.**

## **Faut-il prendre des compléments alimentaires quand on est**

# enceinte ?

Si votre **alimentation est équilibrée** et que vous ne présentez **pas de carences** particulières mises en évidence par des examens, **les compléments alimentaires ne sont pas nécessaires**.

Pendant la grossesse, la prise de compléments alimentaires se fait sur **prescription médicale**. Le **fer**, par exemple, est prescrit **en fonction de votre bilan sanguin** : une supplémentation n'est utile qu'en cas de carence avérée.

Les **vitamines de grossesse** sont en ventes libres en pharmacie, mais ne sont **pas remboursées** par la Sécurité Sociale. Leur nécessité est évaluée par votre médecin ou votre sage-femme en fonction de vos besoins spécifiques.

# Peut-on faire du sport pendant la grossesse ?

Oui, une **activité physique adaptée** est bénéfique (et même conseillée !) pour la maman et le bébé : elle permet de gérer le poids, de réduire certains maux, d'assurer un meilleur sommeil...

Il est toutefois recommandé de privilégier les activités douces (telles que la marche, la natation, le yoga prénatal, le Pilates adapté, le vélo d'appartement...) et d'éviter les sports à risque de chute ou de choc (ski, boxe, karaté, surf, VTT, escalade, roller...).

Dans tous les cas, **hydratez-vous bien, adaptez l'intensité et écoutez votre corps** : en cas de fatigue, douleur ou

saignements, arrêtez et parlez-en à votre sage-femme ou votre médecin.



Vous souhaitez plus d'informations  
sur la maternité de  
l'Institut Mutualiste Montsouris ?

[Consulter le site de la maternité](#)

## Quels sont les vaccins recommandés pendant la grossesse ?

La vaccination pendant la grossesse est une question importante pour protéger à la fois la future maman et son bébé. En général, plusieurs vaccins sont **recommandés** :

- **Coqueluche** : La vaccination contre la coqueluche est prescrite pendant la grossesse. Elle permet de protéger le nouveau-né, qui est particulièrement vulnérable à cette infection grave, pendant les premiers mois de sa vie, avant qu'il puisse être vacciné lui-même. La vaccination de l'entourage est également conseillée.
- **Grippe** : La vaccination contre la grippe est fortement recommandée pendant la période hivernale, car cette maladie peut entraîner des complications sérieuses chez la femme enceinte et le nourrisson.
- **Bronchiolite (due au Virus Respiratoire Syncytial – VRS)** : Il existe deux stratégies pour protéger le bébé contre la bronchiolite (entre septembre et mars selon la stratégie choisie) : soit la vaccination de la mère

pendant la grossesse, soit l'administration d'un anticorps monoclonal directement au bébé après la naissance. La stratégie recommandée peut varier en fonction du contexte épidémiologique et des recommandations médicales.

- **COVID-19** : La vaccination contre le COVID-19 est recommandée pendant la grossesse et n'est pas contre-indiquée, quel que soit le trimestre. Elle permet de réduire le risque de formes graves de la maladie chez la mère. Les rappels sont également importants et doivent être discutés avec votre professionnel de santé.

Votre médecin ou votre sage-femme seront les meilleurs interlocuteurs pour vous informer précisément sur le calendrier vaccinal recommandé en fonction de votre situation personnelle et du contexte épidémiologique actuel. N'hésitez pas à leur poser toutes vos questions !

## **Peut-on avoir des rapports sexuels pendant la grossesse ?**

Sauf contre-indication médicale spécifique, **avoir des relations sexuelles pendant la grossesse est sans danger pour la maman et le bébé**. Le bébé est bien protégé, et avoir un orgasme ne risque pas de provoquer l'accouchement.

Quelques ajustements peuvent être nécessaires pour plus de confort : au fur et à mesure que la grossesse progresse, certaines positions peuvent devenir moins confortables. N'hésitez pas à explorer de nouvelles positions qui vous conviennent mieux, en privilégiant celles où la pression sur le ventre est minimale.

Dans certains cas, il est toutefois préférable de demander

conseil à votre sage-femme ou votre médecin : saignements, douleurs, antécédents de complications, placenta prævia, rupture des membranes, IST non traitée, grossesse multiple compliquée...

## **Quand faut-il consulter en urgence quand on est enceinte ?**

Pour la sécurité de votre grossesse, certains symptômes ne doivent pas être ignorés et nécessitent une consultation médicale sans délai :

- **Saignements vaginaux**, même légers.
- **Perte de liquide** par le vagin, qu'elle soit soudaine ou continue.
- **Une diminution notable ou l'absence de mouvements de votre bébé** sur une période inhabituelle.
- **Des contractions utérines régulières et douloureuses** avant le terme prévu.
- **Des symptômes d'infection urinaire** comme des douleurs en urinant, une sensation de brûlure, ou de la fièvre et des douleurs dans le dos.
- **Une fièvre (température > 38°)** qui ne baisse pas.
- Et de manière générale, **tout symptôme inhabituel ou une sensation que quelque chose ne va pas**, qui vous inquiète fortement.

En cas de doute, contactez sans hésiter votre maternité ou le service d'urgence obstétricale. La prudence est toujours de mise !

# Vous cherchez une maternité à Paris ?

Au sein de l'un des meilleurs hôpitaux de France, la maternité de l'Institut Mutualiste Montsouris accueille chaque année près de 2000 naissances. Avec un plateau technique de pointe et une équipe pluridisciplinaires complète (sages-femmes, pédiatres, anesthésistes, infirmier.es, aides-soignant.es, médecins, chirurgiens...), elle accompagne les grossesses de **toutes les femmes**, y compris en situation de handicap, **sans dépassement d'honoraires**.

Pour plus de conseils, consulter notre article sur « [Comment bien choisir sa maternité à Paris](#) » .

Vous souhaitez en savoir plus ? Consultez le [site de la maternité de l'IMM](#) ou prenez [rdv sur Doctolib](#) !



Vous souhaitez vous inscrire  
à la maternité de  
l'Institut Mutualiste Montsouris ?

[JE M'INSCRIS VIA DOCTOLIB](#)

# Réunions d'information – Maternité de l'IMM

Vous êtes inscrite à la maternité de l'Institut Montsouris ? Nous sommes ravis de vous accompagner pour l'arrivée de votre bébé. Tous les mois, nous organisons une réunion d'information animée par une sage-femme pour vous présenter l'établissement et répondre à toutes vos questions.

## Dates des prochaines réunions :

- Mercredi 1er juillet 2026 : [je m'inscris](#)
- Mercredi 5 août 2025 : [je m'inscris](#)

## Pourquoi participer à la réunion d'information de la maternité ?

Participer à cette réunion est une excellente occasion pour les futures mamans suivies à l'IMM de :

- Découvrir la maternité et ses espaces dédiés.
- Mieux comprendre l'organisation de la maternité au sein de l'hôpital
- Obtenir des informations détaillées sur la prise en charge de votre accouchement, que ce soit par voie basse ou par césarienne.
- Découvrir le contenu de nos cours de préparation à la naissance et nos recommandations
- Être informée sur la prise en charge à terme et les modalités de déclenchement si cela s'avère nécessaire.
- Visualiser concrètement votre futur séjour dans notre maternité.
- Préparer votre sortie et votre retour à la maison en

toute sérénité.

- **Poser toutes vos questions** directement à notre équipe de professionnels
- **Échanger avec d'autres futures mamans** déjà inscrites comme vous.

## Infos pratiques

☐ 18h – 20h

☐ Institut Montsouris – 42 bd Jourdan – 75014 Paris – Salle de conférence

☐ **Réunion réservée aux patientes déjà inscrites à la maternité**, accompagnées du coparent.

---

## Comment bien choisir sa maternité à Paris ?

Choisir une maternité est une étape importante dans l'aventure de la parentalité. A Paris, les maternités sont nombreuses : face à la diversité des établissements, des niveaux de prise en charge et des philosophies d'accompagnement, il est essentiel de vous informer et de définir vos priorités pour faire le meilleur choix pour vous et votre enfant.

---

# La maternité de l'IMM classée 3e maternité de Paris

Sur les 69 maternités de la région Ile de France, la maternité de l'IMM a été classée 3e maternité de Paris, et 10e d'Ile de France, classement paru sur lefigaro.fr en mai 2023. Retrouvez de nombreuses informations sur le site [www.maternite-montsouris.com](http://www.maternite-montsouris.com)

---

## Maternité de l'IMM : la « happy césarienne »

Les accouchements par césariennes qu'ils soient programmés ou en urgence créent bien souvent une frustration chez les mamans.

C'est pour cela que l'équipe de la maternité de l'Institut Mutualiste Montsouris a développé la « happy césarienne ».

Explications en images avec le reportage des maternelles.

---

## Mettre au monde un enfant en

# pleine crise sanitaire

[https://imm.fr/wp-content/uploads/2021/01/TV-enfant-crise.m  
p4](https://imm.fr/wp-content/uploads/2021/01/TV-enfant-crise.mp4)

Mettre au monde un enfant en pleine crise sanitaire engendre une certaine inquiétude de la part des parents qui se posent de nombreuses questions. Une équipe de France TV a interrogé des mamans et des professionnelles à la maternité de l'IMM.

---

## Un accouchement pas banal

La petite Ella est née dans le taxi qui emmenait ses parents à la maternité de l'IMM, elle va bien et sa maman aussi. Retour en images sur cet accouchement pas banal.

---

## Congé paternité allongé

---

## Présentation de la maternité

---

**Le yoga pendant la grossesse**

---

**Les bienfaits de  
l'ostéopathie sur un  
nourrisson**

---

**Massage : Réunir les bonnes  
conditions**

---

**La 1ere échographie de  
grossesse**

---

**La 2e échographie de  
grossesse**

---

**La 3e échographie de  
grossesse**

---

**A quoi sert le monitoring  
foetal**