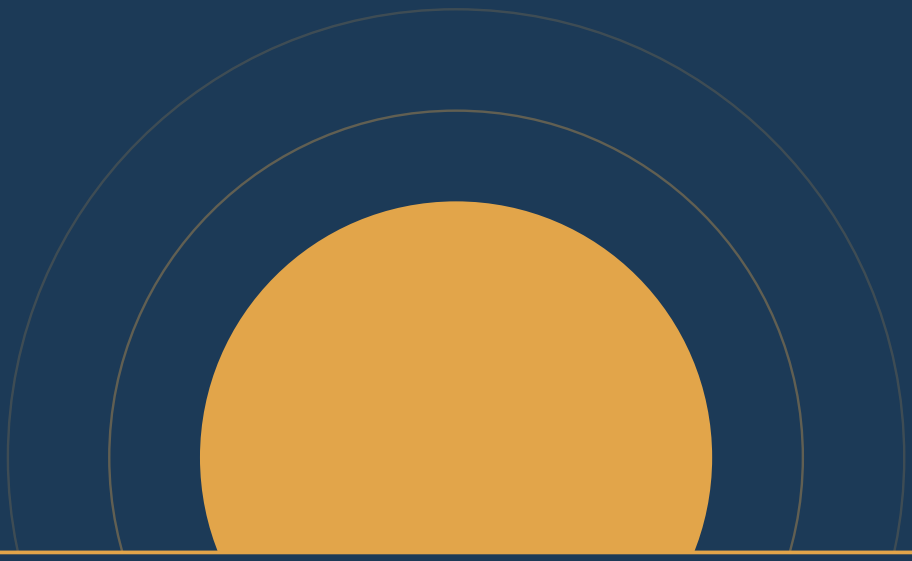
Mamavela

Où accoucher : choisir sa maternité

Hôpital, clinique, maison de naissance ou domicile : comparer les maternités près de chez vous et choisir sereinement.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

1. Comment utiliser ce livre 4
   - Pour qui ? 4
   - Quatre engagements 4
   - Comment le livre est organisé 5
2. Quand et comment la décision se prend 6
   - La réponse courte 6
   - Ce qui oriente le choix 6
   - Quand le niveau de risque est évalué 6
   - Les quatre niveaux de suivi de la HAS 6
   - Préparer l'échange avec votre sage-femme ou votre médecin 7
   - Votre calendrier de décision 7
   - Votre check-list, trimestre par trimestre 8

Un guide calme et sourcé pour choisir où accoucher en France, avec des encadrés pour la Belgique, la Suisse et le Québec. Chaque chiffre a été vérifié sur sa source officielle le 14 octobre 2026.

1. Comment utiliser ce livre

Choisir où accoucher fait partie des premières grandes décisions de la grossesse, et c'est souvent l'une des moins expliquées. Une amie vous parle de « sa » maternité, une autre vous en déconseille une, les sites des établissements montrent de belles chambres, les forums débordent d'avis tranchés. Ce dont on a vraiment besoin est plus simple : une carte claire des possibilités, les vrais chiffres, et une liste de bonnes questions à poser à celles et ceux qui vous accompagneront.

Ce livre ne choisit pas à votre place. Il vous aide à savoir ce que chaque lieu proche de chez vous peut faire et ne peut pas faire, comment cela s'accorde avec votre santé et vos souhaits, ce qui vous sera remboursé, et ce qui se passe si les plans changent le jour J.

Pour qui ?

- Vous êtes enceinte, ou vous préparez une grossesse, et vous habitez en France (métropole ou outre-mer). Un chapitre ajoute ce qui change en Belgique, en Suisse et au Québec.
- C'est votre premier bébé ou votre troisième : la bonne réponse peut changer d'une grossesse à l'autre, et les données expliquent pourquoi (chapitre 5).
- Votre grossesse se déroule simplement, ou elle demande un suivi particulier : jumeaux, bébé en siège, césarienne antérieure, diabète, risque de prématurité. Le chapitre 6 reprend chaque situation.
- Vous préparez cette naissance en couple, à deux mamans, en coparentalité ou seule : toutes les familles sont les bienvenues ici.

Quatre engagements

1. **Aucun classement.** Pas de « meilleure maternité », pas d'étoiles, pas d'avis. Un lieu qui convient parfaitement à une femme peut ne pas convenir à une autre. Vous trouverez à la place les questions qui vous permettent de juger par vous-même.
2. **Aucun chiffre sans source.** Chaque chiffre vient d'un organisme officiel (service-public.gouv.fr, Drees, Haute Autorité de santé, Inserm, Assemblée nationale) ou d'une étude publiée dont le DOI ou le numéro PubMed a été vérifié. La date de vérification figure dans la bibliographie.
3. **Aucun avis médical.** Ce livre explique ce que disent les recommandations pour que votre échange avec votre sage-femme, votre médecin ou votre gynécologue-obstétricien soit plus riche. Il ne le remplace jamais. Quand vous lisez « parlez-en avec votre sage-femme ou votre médecin », c'est vraiment l'étape suivante.
4. **Aucun jugement.** Maternité de type 3 ou maison de naissance, péridurale ou non, voie basse ou césarienne, allaitement ou biberon : tous ces choix sont respectés. La Haute Autorité de santé rappelle d'ailleurs, dans sa recommandation sur l'accouchement normal, l'importance d'informer les femmes pour les aider à faire des choix éclairés et de « rendre ainsi la femme actrice de son

accouchement ».

Comment le livre est organisé

- **Chapitres 2 à 4** : le paysage. Quand décider, quels lieux existent, et ce que signifient les types 1, 2A, 2B et 3.
- **Chapitres 5 et 6** : les données. Ce que montrent les grandes enquêtes, et comment votre situation change la donne.
- **Chapitres 7 à 9** : le concret. La péridurale, les transferts, l'argent.
- **Chapitres 10 à 13** : votre cahier. Check-list de visite, plus de quarante questions, grille de comparaison et page budget à remplir.
- **Chapitres 14 à 19** : l'imprévu et les proches. Déménagement, maternité éloignée, accouchement rapide, plan B, page pour le partenaire, lexique, pays voisins, et les signes qui doivent vous faire appeler.

> **Un mot sur le vocabulaire.**
>
> On dit indifféremment « maternité », « établissement » ou « service d'obstétrique ». Une « clinique » est un établissement privé ; un « hôpital » ou « centre hospitalier » est public. Les « types » 1, 2A, 2B et 3 décrivent les soins disponibles pour le nouveau-né, et non la qualité de l'accueil de la mère (chapitre 4).

2. Quand et comment la décision se prend

La réponse courte

Vous n'avez pas à tout décider d'un coup, et vous pouvez changer d'avis. Ce qui doit se faire tôt, en revanche, c'est **l'inscription** : les modalités et les délais varient d'une maternité à l'autre, et les maisons de naissance ou les sages-femmes qui accompagnent les accouchements à domicile ont un nombre de places limité.

Ce qui oriente le choix

Trois éléments se combinent :

1. **Votre santé et celle de votre bébé.** La Haute Autorité de santé (HAS) a publié en 2016 une recommandation qui précise, pour chaque situation à risque identifiée, le type de suivi approprié et le **lieu d'accouchement requis a minima**. Votre sage-femme ou votre médecin s'appuie sur ce cadre (chapitre 6).
2. **Ce qui existe près de chez vous.** Le nombre de maternités a diminué (chapitre 4), et toutes les régions n'ont pas de maison de naissance. La distance et le temps de trajet comptent.
3. **Ce qui compte pour vous.** Être proche de chez vous, avoir une salle nature ou une baignoire, avoir un anesthésiste sur place jour et nuit, garder votre partenaire près de vous la nuit, être accompagnée par une sage-femme que vous connaissez, être près d'une réanimation néonatale : c'est à vous de hiérarchiser.

Quand le niveau de risque est évalué

La HAS indique que le niveau de risque s'apprécie idéalement avant la grossesse (consultation préconceptionnelle), puis **avant 10 semaines d'aménorrhée** lors de la première consultation de suivi, et **tout au long de la grossesse**, jusqu'à la consultation du 9e mois ou l'accouchement. Autrement dit, l'orientation vers un lieu peut évoluer : une grossesse qui se complique peut demander un autre type de maternité, et une situation qui se résout peut rouvrir des possibilités.

Les quatre niveaux de suivi de la HAS

Niveau	Ce que dit la HAS (2016)
Suivi A	Grossesse sans situation à risque, ou à faible niveau de risque : le suivi régulier peut être assuré par une sage-femme ou un médecin (généraliste, gynécologue médical ou gynécologue-obstétricien), selon le choix de la femme

Niveau	Ce que dit la HAS (2016)
Avis A1	L'avis d'un gynécologue-obstétricien et/ou d'un autre spécialiste est conseillé
Avis A2	L'avis d'un gynécologue-obstétricien est nécessaire ; l'avis d'un autre spécialiste peut aussi l'être
Suivi B	Niveau de risque élevé : le suivi régulier doit être assuré par un gynécologue-obstétricien

Source : HAS, Suivi et orientation des femmes enceintes en fonction des situations à risque identifiées, recommandation validée le 18 mai 2016.

Préparer l'échange avec votre sage-femme ou votre médecin

La conversation la plus utile sur le lieu d'accouchement est une conversation préparée. Les consultations passent vite, et l'on rentre souvent chez soi en se rendant compte qu'on a oublié la question qui comptait. Prenez cinq minutes avec cette page avant le rendez-vous.

Trois phrases pour ouvrir la discussion :

- « J'aimerais parler du lieu où je pourrais accoucher. Quelles sont mes possibilités, compte tenu de ma santé et de ma grossesse ? »
- « Y a-t-il dans mon histoire quelque chose qui rend un type de maternité plus adapté pour moi ? Pouvez-vous m'expliquer pourquoi ? »
- « Si ma situation change en cours de grossesse, à quel moment en reparlerons-nous ? »

Ce que vous pouvez apporter :

- ☐ La liste des deux ou trois lieux auxquels vous pensez.
- ☐ Vos questions du chapitre 11, les plus importantes en premier.
- ☐ Le compte rendu d'une grossesse ou d'un accouchement précédent, si vous l'avez.
- ☐ Votre partenaire ou une personne de confiance, si vous le souhaitez.

Si quelque chose vous inquiète, vous pouvez demander : « Qu'est-ce que cela représente concrètement ? », « Que se passerait-il si je choisissais autrement ? », « Puis-je y réfléchir et revenir vers vous ? ». Une bonne conversation vous laisse informée, pas pressée.

Ce que je veux demander au prochain rendez-vous :

Votre calendrier de décision

Les semaines sont indicatives : le calendrier de votre équipe passe en premier. SA = semaines d'aménorrhée, comptées depuis le premier jour des dernières règles.

Quand	Quoi faire	Pourquoi maintenant
Dès le test positif	Prendre rendez-vous pour la première consultation. Repérer les maternités proches et leurs modalités d'inscription.	Les délais d'inscription varient ; la HAS situe l'évaluation du risque avant 10 SA.
Avant 10 SA	Première consultation : évaluation du niveau de risque. Poser la question du lieu d'accouchement.	C'est le moment où l'orientation se dessine.
10 à 15 SA	S'inscrire dans la maternité choisie, ou se renseigner auprès d'une maison de naissance ou d'une sage-femme pour un accouchement à domicile.	Les places des maisons de naissance et des accompagnements à domicile sont limitées.
15 à 22 SA	Visiter, assister à une réunion d'information, poser les questions du chapitre 11. Appeler votre mutuelle (chapitre 9).	L'échographie du 2e trimestre peut faire évoluer l'orientation.
22 à 28 SA	Remplir la grille du chapitre 12 et la page budget. En parler avec votre sage-femme ou votre médecin.	Vous avez le temps d'ajuster si une situation particulière apparaît.
28 à 34 SA	Confirmer le choix. Prévoir la consultation d'anesthésie si elle est demandée. Repérer le trajet. Si vous êtes loin, demander si un hébergement près de la maternité est possible (chapitre 14).	La logistique (trajet, garde des aînés) demande du temps.
34 à 37 SA	Faire le trajet en conditions réelles. Noter les numéros de la page « Quand appeler ». Préparer la valise.	Pour savoir combien de temps il faut, de jour comme de nuit.
Après 37 SA	Garder votre plan B à portée de main (chapitre 15).	Tout peut encore évoluer, et c'est normal.

Votre check-list, trimestre par trimestre

Premier trimestre

- ☐ J'ai pris rendez-vous pour la première consultation de suivi.
- ☐ J'ai noté les maternités les plus proches et leur type.
- ☐ J'ai appelé pour connaître leurs modalités d'inscription.
- ☐ Je me suis renseignée sur l'existence d'une maison de naissance ou d'une sage-femme qui accompagne les accouchements à domicile, si cela m'intéresse.

Deuxième trimestre

- ☐ Je suis inscrite dans une maternité (ou j'ai un rendez-vous avec une maison de naissance).
- ☐ J'ai visité, ou assisté à une réunion d'information, dans au moins un lieu.
- ☐ J'ai rempli la grille de comparaison.
- ☐ J'ai appelé ma mutuelle avec les questions du chapitre 9.

Troisième trimestre

- ☐ Mon choix est confirmé et noté dans mon dossier ou mon projet de naissance.
- ☐ Je connais le temps de trajet, de jour et de nuit.
- ☐ Je sais vers quelle maternité je serais transférée si besoin.
- ☐ La garde de mes aînés et de mes animaux est organisée.

Mes notes sur le calendrier :

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 52 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/

Paiement unique, PDF immédiat.