

>>> Glossaire suite

Projet de naissance: c'est l'énoncé des souhaits des parents sur le déroulement de la naissance de leur enfant; il inclut l'organisation des soins, le suivi médical, la préparation à la naissance et à la parentalité, les modalités d'accouchement, les possibilités de suivi pendant la période postnatale, y compris les conditions d'un retour précoce au domicile, le recours en cas de difficultés. Il peut être formalisé par un document écrit rédigé par les parents.

Rééducation du périnée: destinée à redonner le tonus aux muscles du périnée s'ils ont été distendus pendant l'accouchement. Elle consiste en mouvements de « gymnastique » et/ou en électrostimulation spécifiques du périnée.

Réseau de soins: organisation entre professionnels destinée à faciliter le suivi des patients. Un réseau de « périnatalité » est le regroupement de l'ensemble des professionnels de la périnatalité sur un territoire précis. L'objectif est de sécuriser la naissance dans le respect de trois principes fondamentaux: qualité et sécurité des soins en privilégiant la proximité, le lien parents-enfants et le libre choix des familles.

Rubéole: maladie virale entraînant de graves malformations chez le fœtus, lorsqu'elle survient pendant les trois premiers mois de la grossesse. Le vaccin est contre-indiqué chez la femme enceinte.

Terme: datation de la grossesse en semaines d'aménorrhée.

Toxoplasmose: infection transmise par les aliments. Elle peut provoquer des malformations chez le fœtus. Un examen sanguin est prescrit dès la première consultation prénatale. Il est obligatoire. Le résultat indique si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose, si vous ne l'êtes pas, l'examen est refait tous les mois.

Postpartum: période qui suit l'accouchement.

Sites Internet utiles

Santé Solidarités: <http://www.sante.gouv.fr/>

Service-Public.fr: <http://www.service-public.fr/> cliquez sur Famille puis sur Maternité

Addictions

<http://www.tabac-info-service.fr/>

<http://www.drogues.gouv.fr/rubrique36.html>

Alimentation

Le Guide alimentaire pour tous:

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf>

<http://www.manger-bouger.fr>

Prestations

Assurance-maladie en ligne: <http://www.ameli.fr>

Protection sociale du monde agricole et rural: <http://www.msa.fr>

Caisse nationale d'assurance-maladie des professions indépendantes: <http://www.canam.fr/>

Allocations familiales: <http://www.caf.fr/>

URSSAF: www.pajemploi.urssaf.fr/

Travail

Portail Cohésion sociale: <http://www.cohesionsociale.gouv.fr>

<http://www.sante-securite.travail.gouv.fr/> (cliquer sur « Fiche pratique » puis « Maternité »)

Institut national de recherche et de sécurité:

<http://www.inrs.fr> (risques professionnels)

Service Info du ministère de l'Emploi

Tél.: 0821 347 347 (Tarification : numéros spéciaux)

Violences conjugales

<http://www.sante.gouv.fr/hm/actu/violence/>

Fédération nationale solidarité femmes:

<http://www.solidaritefemmes.asso.fr>

Tél.: 01 40 33 80 60

Art. L. 2122-2. Toute femme enceinte est tenue de faire, au premier examen prénatal, d'un carnet de grossesse. Un arrêté interministériel détermine le contenu et les modalités d'utilisation de ce carnet où sont mentionnés obligatoirement les résultats des examens prescrits en application de l'article L. 2112-2. Les constatations importantes, au fur et à mesure, toutes les constatations importantes concernant le déroulement de la grossesse et la santé de la future mère. Le carnet appartient à la future mère. Celle-ci doit être informée que nul ne peut en exiger la communication et que toute personne appelée, de par sa fonction, à prendre connaissance des renseignements qui y sont inscrits est soumise au secret professionnel. (...) Art. L. 2112-2. Le service départemental de protection maternelle et infantile doit organiser (...) l'édition et la diffusion des documents mentionnés par les articles L. 212-1, L. 2122-2, L. 2132-1 et L. 2132-2.

Ministère de la Santé et des Solidarités
Direction générale de la Santé
14 avenue Duquesne - 75007 PARIS
Tél. : 01 40 56 60 00 - Fax : 01 40 56 40 56

Carnet de santé maternité

SPECIMEN

>>> Glossaire

Aménorrhée: absence de règles; les professionnels de santé comptent le stade de votre grossesse en semaines d'aménorrhée à partir du dernier jour des règles normales.

Clarté nucale : mesure de l'épaississement de la nuque du fœtus en échographie.

Épisiotomie: incision chirurgicale du périnée pouvant être pratiquée sous anesthésie locale, afin d'agrandir l'orifice vulvaire, et ainsi éviter une déchirure au moment de l'engagement de la tête de l'enfant.

Filiation: lien de parenté qui unit l'enfant à son père et/ou à sa mère. Elle est automatiquement établie à l'égard des père et mère en cas de mariage de ceux-ci et à l'égard de la mère par désignation de celle-ci dans l'acte de naissance de l'enfant.

Listériose: maladie infectieuse transmise par les aliments; elle peut provoquer des maladies graves chez le fœtus. Elle ressemble souvent à une maladie grippale. En cas de fièvre, vous devez toujours consulter votre médecin.

Péridurale: anesthésie régionale de la partie inférieure du corps, réalisée par injection au niveau lombaire.

Périnée: région située entre la vulve et l'anus; elle est composée d'un ensemble de muscles; on dit aussi « plancher pelvien ».

Placenta: organe qui assure les échanges entre le fœtus et la mère; situé à l'intérieur de l'utérus, il n'existe que pendant la grossesse. Il est expulsé à après l'expulsion de l'enfant.

Praticien: médecin ou sage-femme.

Présentation par le siège: quand le bébé se présente les fesses en premier.

Ce carnet appartient à :

Madame,

Vous attendez un enfant : dès maintenant, aidez-le à venir au monde avec le maximum de sécurité. L'état de santé de votre bébé à la naissance ainsi qu'ultérieurement peut être influencé par :

- votre mode de vie,
- les précautions que vous prendrez,
- la qualité du suivi médical de votre grossesse.

Ce carnet a pour buts :

- de vous donner une information sur le déroulement du suivi médical de votre grossesse, vos droits, vos obligations, les aides diverses,
- d'améliorer le suivi de votre grossesse et la communication avec et entre les professionnels de santé et sociaux qui vous suivront jusqu'à votre accouchement.

Ce carnet vous appartient. Présentez-le à chaque consultation. Il est Strictement confidentiel et il est couvert par le secret médical.

Il comprend trois parties :

- un livret d'accompagnement de votre grossesse ; il comporte des espaces d'annotations pour vous et les professionnels qui vous entourent ; n'hésitez pas à le remplir.
- des fiches, situées dans le rabat de la première feuille de couverture, pour compléter les informations ;
- un dossier prénatal (de suivi médical), situé dans le rabat de la dernière feuille de couverture ; rempli par les professionnels de santé, il peut être remplacé par le dossier qu'eux-mêmes utilisent dans le réseau de soins.

2-3	Bien débuter votre grossesse
4-9	Bien vivre votre grossesse
10-11	Le suivi de votre grossesse
12	L'agenda de la grossesse
13	Le calendrier de votre grossesse
14-19	Vos consultations et vos échographies
20-21	Accueillir votre enfant
22-24	Après l'accouchement

Bien débuter votre grossesse

Votre grossesse vient d'être confirmée. Être enceinte est un événement important qui entraîne des changements dans votre vie et celle de votre entourage.

Aujourd'hui, des professionnels organisés en réseaux* et des institutions travaillent ensemble pour suivre, accompagner votre grossesse et préparer l'accueil de votre enfant, en collaboration avec des associations.

Le suivi de votre grossesse

La loi prévoit sept consultations médicales prénatales (avant l'accouchement) et des examens complémentaires obligatoires. D'autres consultations et d'autres examens complémentaires peuvent être proposés.

Ce suivi est complété par un entretien individuel ou en couple et des séances de préparation à la naissance.

La première consultation prénatale

- À partir de la date de vos dernières règles, complétée par la première échographie (autour de 12 semaines d'aménorrhée*), le médecin ou la sage-femme détermine la date de début de grossesse et la date probable de votre accouchement.
- Ensemble, vous établissez le calendrier des consultations médicales, des échographies, des examens complémentaires et de l'entretien individuel et vous prévoyez le lieu d'accouchement.
- La connaissance de votre passé médical et de celui de votre famille permet d'adapter le suivi de la grossesse (prévention, dépistage, médicaments).
- Si vous preniez un traitement avant votre grossesse, parlez-en à votre médecin ou votre sage-femme dès la première consultation prénatale, même si il s'agit d'un médicament vendu sans ordonnance.

Remarques et questions

(*) voir glossaire

Les démarches à entreprendre

La déclaration de grossesse

Seul document officiel, le formulaire de déclaration de grossesse rempli doit être adressé à votre organisme de prestations familiales et à votre organisme d'assurance-maladie.

Envoyez au plus tard avant la fin de la quatorzième semaine de grossesse :

- les deux premiers volets à l'organisme chargé de vous verser les prestations familiales,
- le troisième volet à l'organisme d'assurance-maladie avec les feuilles de soins correspondant aux examens médicaux et de laboratoire que vous venez de passer, afin d'obtenir la prise en charge du suivi de votre grossesse et de votre accouchement.

Il n'y a pas d'obligation à prévenir l'employeur (voir fiche 5).

Préparez la naissance : un entretien et sept séances

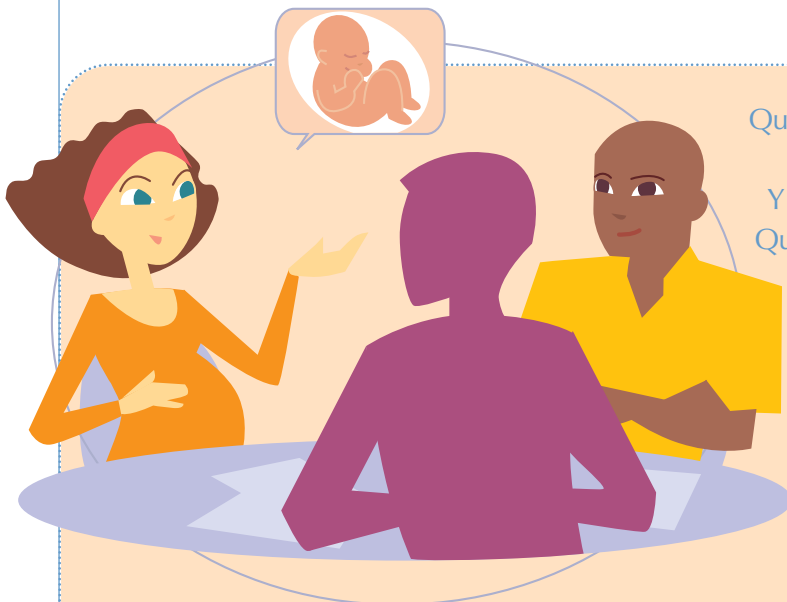
Un entretien individuel ou en couple, réalisé par une sage-femme ou par un médecin, vous sera proposé systématiquement lors de la première consultation.

C'est un temps d'échange et d'écoute. Il permet d'exprimer vos besoins, vos attentes, de répondre à vos interrogations, d'évoquer vos difficultés psychologiques, matérielles, sociales et familiales et de trouver ensemble les moyens d'y répondre.

C'est vous qui choisissez le moment où vous souhaitez avoir cet entretien qui doit se dérouler durant le premier trimestre de la grossesse. Il est utile pour définir le calendrier et le programme des séances de préparation à la naissance. Celles-ci sont au nombre de sept (voir fiche 1 et page 7).

Préparez l'entretien

- Quels sont les changements dans ma vie, dans mes habitudes, dans mon entourage?
- Y a-t-il des difficultés dont je souhaite parler?
- Quels sont les professionnels dont j'ai besoin?



Bien vivre votre grossesse

La grossesse est un temps important de la vie.

Elle entraîne de nombreux changements. Respectez-les. N'hésitez pas à en parler. Ces changements concernent :

- votre corps,
- votre façon de ressentir les événements,
- vos relations avec les autres, proches et moins proches,
- votre mode de vie : prenez soin de vous et de l'enfant que vous portez

Protégez votre enfant : cessez toute consommation de tabac, d'alcool et de drogues

Évitez tout ce qui peut être nocif à son développement.

Dès aujourd'hui, cessez toute consommation d'alcool, de tabac et de drogue.

Si vous ne pouvez pas le faire seule, votre médecin ou votre sage-femme peut vous y aider ou vous orienter vers une consultation de soutien.

Demandez aux membres de votre entourage de ne pas fumer en votre présence. La fumée que vous respirez est nocive pour votre bébé.



Ne prenez aucun médicament sans l'avis de votre médecin ou de votre sage-femme

Si vous preniez un traitement avant votre grossesse, parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme dès la première consultation prénatale, même si il s'agit d'un médicament vendu sans ordonnance.



SANS AVIS MEDICAL

Prenez soin de vos dents !

Continuez à vous brosser soigneusement les dents.

Les gencives peuvent devenir plus sensibles pendant la grossesse.

N'hésitez pas à consulter votre chirurgien-dentiste. La grossesse n'empêche pas les soins dentaires.



Bien vivre votre grossesse

Mangez bien !

Une alimentation saine, variée et équilibrée est recommandée pendant la grossesse. (Voir fiche 2)

Ne mangez pas pour deux ! Ne sautez pas de repas !

Faites trois repas par jour !

N'hésitez pas à introduire une collation le matin et en milieu d'après-midi.

Pour une femme de poids normal : la prise de poids conseillée pendant la grossesse est en moyenne de douze kilos. Cette prise de poids doit être régulière.

En cas de forte maigreur ou d'obésité, un entretien spécialisé peut être justifié.

Activité physique

Le repos est important pour le bon déroulement de la grossesse.

Il est important de bien dormir et suffisamment au moins huit heures par nuit. Les modifications du sommeil sont fréquentes pendant la grossesse. Si elles vous gênent, parlez-en à votre praticien.

Organisez votre vie pour vous ménager. Évitez de porter des charges lourdes, de faire de longs trajets inutiles et de rester en position assise prolongée (plus de deux à trois heures).

Il est conseillé d'avoir une activité physique douce (marche) et d'éviter celles avec risque de chute. Renseignez-vous sur celles que vous pratiquez.

Pas de sports violents (exemple : tennis, sports collectifs...).

Lors de vos déplacements en voiture, le port de la ceinture de sécurité est obligatoire.



Sexualité

Sauf indication médicale contraire, il n'est pas nécessaire de changer vos habitudes.

Bien vivre votre grossesse

Des professionnels pour vous accompagner et vous aider

Votre grossesse est suivie sur le plan médical par un médecin ou une sage-femme (en libéral, à l'hôpital ou en PMI [Protection maternelle et infantile]). Si vous en avez besoin pour des raisons médicales, psychologiques ou sociales, et si vous le souhaitez, ils peuvent vous orienter vers d'autres professionnels: médecin spécialiste, infirmier, puéricultrice, diététicien, psychologue, assistant social, technicienne d'intervention sociale et familiale,...

Ces professionnels, qui peuvent être organisés en réseau*, ne partageront les informations vous concernant qu'avec votre accord.

Vous pouvez également vous adresser à votre mairie, à votre organisme d'assurance-maladie et à votre organisme de prestations familiales.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès des associations d'aide aux familles.

Santé

- Généraliste
- Spécialistes
- Sage-femme
- Médecin du travail
- PMI (protection maternelle et infantile)

Socio-administratif

- Mairie
- Allocations familiales
- Assurance-maladie
- Mutuelle
- Assistante sociale
- Technicienne d'intervention sociale et familiale

- Famille
- Ami(e)s
- Associations

Entourage



Bien vivre votre grossesse

La préparation à la naissance et à la parentalité

Elle comprend trois périodes :

- 1 L'entretien individuel ou en couple du premier trimestre (voir page 3),
- 2 Sept séances de préparation à la naissance et à la parentalité (voir fiche 1).

Elles ont plusieurs objectifs :

- Permettre de poser les questions qui vous préoccupent et d'échanger avec d'autres femmes,
 - Aider à accueillir votre bébé (son arrivée, son alimentation, notamment l'allaitement),
 - Savoir qui appeler en cas de besoin, où rechercher des informations utiles et connaître les associations d'aide à la parentalité,
 - Proposer des exercices physiques pour vous aider à mieux vivre les changements corporels dus à votre grossesse et à préparer votre accouchement.
- 3 Un suivi après la naissance peut être mis en place, notamment en cas de sortie précoce de la maternité, pour :
 - Vous accompagner dans les soins au nouveau-né et soutenir l'allaitement,
 - S'assurer avec vous du bon développement de l'enfant,
 - Vous aider à rechercher l'aide nécessaire en cas de difficultés,
 - Vous soutenir dans votre fonction de parent.



Remarques et questions

Bien vivre votre grossesse

Votre travail et votre grossesse

La grossesse n'est pas une maladie, elle n'implique pas un arrêt de travail.

Avant le congé maternité, quel que soit le stade de la grossesse et si besoin, peuvent être prescrits :

- un arrêt de travail (arrêt maladie indemnisé aux conditions habituelles hors grossesse)
- un arrêt de deux semaines maximum (dit arrêt de grossesse pathologique, indemnisé de façon spécifique comme le congé maternité)

concernant le poste de travail, les horaires, les trajets pour se rendre au travail, **des aménagements peuvent être souhaitables.**

Certains sont prévus par la Loi (voir fiche 5).

Parlez-en à votre médecin du travail, à une assistante sociale (Ils sont tenu au secret professionnel) ou à votre employeur.



Le congé maternité

La période de repos avant et après la naissance est nécessaire. Si vous exercez une profession, vous avez droit à un congé maternité les semaines précédant et suivant votre accouchement. Ce congé n'est pas un arrêt maladie. Sa durée et son éventuelle indemnisation dépendent de votre situation au début de votre grossesse (voir fiche 5).

La loi interdit toute activité professionnelle pendant les deux semaines qui précèdent la date présumée de votre accouchement et pendant les six semaines qui le suivent.

Pendant votre maternité, vous bénéficiez d'une protection contre le licenciement (voir fiche 5).

Le congé paternité

Le père a droit à un congé de paternité. Il doit en faire la demande à son employeur au moins un mois avant la date souhaitée du début de congé.

Bien vivre votre grossesse

Le régime d'assurance-maternité des travailleuses salariées*

L'assurance maternité prend en charge à 100 % – sur la base du tarif de la Sécurité sociale – (voir fiche 4):

- les sept consultations prénatales et la consultation postnatale obligatoires,
- certains examens pendant toute la grossesse,
- l'entretien et les sept séances de préparation à la naissance,
- les honoraires de l'accouchement,
- les frais de séjour à l'hôpital ou en clinique conventionnée (dans la limite de douze jours),
- tous les soins en lien avec la grossesse à partir du premier jour du sixième mois de grossesse,
- l'hospitalisation éventuelle du nouveau-né au cours de ses trente premiers jours de vie,
- l'échographie du huitième mois.

Les deux échographies pratiquées avant le sixième mois sont remboursées à 70 %.

La prestation d'accueil du jeune enfant* (PAJE)

Elle comprend quatre prestations :

- une prime à la naissance versée en une seule fois au septième mois de grossesse,
- une allocation de base mensuelle versée du mois de la naissance de l'enfant jusqu'à ses 3 ans,
- un complément de libre choix d'activité, versé quelles que soient vos ressources jusqu'à ce que votre enfant ait 3 ans, en cas de réduction ou d'arrêt de votre activité professionnelle,
- si vous faites garder votre enfant de moins de 6 ans par une assistante maternelle ou par une garde à domicile : un complément de libre choix du mode de garde, dont le montant dépend de vos revenus, est versé. Vous devez exercer une activité professionnelle pour le percevoir.

Pour connaître les conditions et les modalités d'attribution (voir fiche 6), contactez votre organisme de prestations familiales.

L'allocation de parent isolé*

Elle peut vous être attribuée sous certaines conditions si vous vivez seule ou si vous êtes divorcée, séparée ou veuve, le cas échéant avec un ou plusieurs enfants de moins de vingt ans, et si vos ressources sont faibles. Cette allocation vous sera versée jusqu'au troisième anniversaire de votre enfant.

(*) Ces modalités sont évolutives. Renseignez-vous.

Remarques et questions

Le suivi de votre grossesse

La grossesse n'est pas une maladie, mais un suivi médical régulier est bénéfique pour vous et votre enfant.

En l'absence de problème particulier, cette surveillance comporte une consultation médicale par mois à partir du quatrième mois.

À chaque consultation, votre médecin ou votre sage-femme vous interroge sur les événements survenus depuis la dernière consultation, répond à vos questions, vous examine (poids, tension artérielle, examen de l'utérus, bruits du cœur fœtal) pour s'assurer de votre état et de celui de votre enfant et prescrit les examens complémentaires.

Chaque consultation a un objectif précis.

En particulier, la dernière permet d'envisager les modalités de l'accouchement.

Il est préférable que les consultations se fassent en début de mois de grossesse.



Dépistages

Le nombre d'échographies proposées systématiquement pendant la grossesse est actuellement de trois.

Elles doivent être faites à des **dates précises** (autour de 12, 22 et 32 semaines d'aménorrhée*) en accord avec le médecin ou la sage-femme qui va les réaliser.

Ces échographies ne permettent pas de tout dépister. Elles ne sont pas des examens de convenance et doivent répondre à **des critères d'examen et de comptes rendus précis**.

D'autres échographies peuvent être nécessaires en cas d'anomalie.

Le dépistage des anomalies et des malformations repose sur l'examen clinique et certains examens complémentaires (échographies et examens de laboratoire). Votre médecin vous en expliquera le bénéfice, l'intérêt et les risques.

Dans certains cas, d'autres examens vous seront proposés. Tous doivent être motivés, expliqués et acceptés. Certains nécessitent un consentement signé (marqueurs sériques, amniocentèse, etc.).

N'hésitez pas à parler à votre praticien de ce qui vous préoccupe, que ce soient des conseils, des informations donnés par votre entourage ou provenant de vos lectures.

(*) voir glossaire

Le suivi de votre grossesse

Petits maux de la grossesse

La grossesse peut occasionner des symptômes gênants, appelés petits maux de la grossesse (nausées, vomissements, crampes, varices, douleurs ostéoarticulaires...), qui peuvent être soulagés.

Ne prenez aucun médicament sans un avis médical.

La grossesse n'empêche pas les maladies

Tout symptôme ou anomalie doit entraîner une consultation.

En cas de fièvre, vous devez toujours consulter votre médecin.

Il est particulièrement recommandé de consulter dès qu'il vous arrive un des événements suivants

- Pertes vaginales de liquide ou de sang, quelle qu'en soit la quantité.
- Contractions ou douleurs dans le bas du dos ou dans le bas-ventre, ne s'arrêtant pas malgré un repos d'au moins une 1/2 heure en position allongée.
- Fièvre (au-delà de 37,5° C).
- Chute.
- Le matin, gonflement des jambes, des doigts et/ou du visage.
- Maux de tête qui ne passent pas malgré le paracétamol, surtout si vous avez de l'hypertension artérielle.
- Vomissements en fin de grossesse.
- Diminution ou disparition brutale des mouvements du bébé.

Remarques et questions

L'agenda de la grossesse

Mois		Démarches administratives	Conseils
	Date des dernières règles		
1	Début de la grossesse		
2-3	1 ^{re} Consultation prénatale	<ul style="list-style-type: none"> – Déclarez la grossesse – Informez votre employeur: non obligatoire mais utile 	Renseignez-vous sur : <ul style="list-style-type: none"> – la préparation à la naissance et le projet de naissance (voir page 7). – les professionnels de santé et/ou le réseau qui vont vous suivre – votre maternité (inscription et fonctionnement) – éventuellement, le mode de garde de l'enfant Informez éventuellement votre médecin du travail.
	1 ^{re} Échographie (autour de 12 semaines d'aménorrhée)		Respectez cette date.
	Entretien prénatal (individuel ou en couple)		(Voir page 3)
4	2 ^e Consultation prénatale		<ul style="list-style-type: none"> – Réfléchissez au choix de l'alimentation du bébé (voir fiche 1) – Au besoin, renseignez-vous auprès de votre mutuelle sur les conditions de remboursement de votre séjour en maternité
5	3 ^e Consultation prénatale 2 ^e Échographie (autour de 22 semaines d'aménorrhée)		Respectez cette date.
6	4 ^e Consultation prénatale	Si vous n'êtes pas mariée, le père peut reconnaître l'enfant avant la naissance (voir page 21).	
7	5 ^e Consultation prénatale	Vous bénéficiez peut-être de la prime à la naissance (voir fiche 5).	
8	6 ^e Consultation prénatale 3 ^e Échographie (autour de 32 semaines d'aménorrhée)	Vous bénéficiez du congé prénatal (voir Fiche 4 : « Droit des salariés : congés maternité »). – Organisation du congé paternité.	Commencez à préparer votre séjour en maternité et les modalités de votre accouchement.
	Consultation avec l'anesthésiste	Elle est réglementaire	Elle permet d'assurer la sécurité d'une éventuelle anesthésie.
9	7 ^e Consultation prénatale		Renseignez vous sur les documents à présenter, les modalités du séjour, le personnel présent en salle d'accouchement, etc...
	Accouchement et séjour à la maternité	Déclaration de naissance à faire dans les 3 jours.	Informez-vous et discutez avec l'équipe des sujets suivants : modalités de surveillance et de sortie, dépistages néonataux, mise en route de l'allaitement ou d'un autre mode d'alimentation de l'enfant, méthode contraceptive...
SEMAINE	1 ^{er} examen médical de l'enfant (1 ^{re} semaine)	Certificat médical de l'enfant obligatoire. Ouverture du carnet de santé de l'enfant	Certificat médical de l'enfant fait en maternité ou à faire faire par le médecin.
6-8	Consultation postnatale (entre 6 et 8 semaines après la naissance)	10 séances de rééducation périnéale (voir glossaire) remboursées par la Sécurité sociale peuvent être utiles. Pensez à vérifier les dates de fin de congé postnatal.	Reprécisez votre méthode contraceptive.

Le calendrier de votre grossesse

Neuf mois de grossesse bien suivie, c'est au minimum :

→ Sept consultations prénatales

	Date	Médecin ou sage-femme	Lieu
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SPECIMEN

→ Une consultation anesthésique

Date	Médecin	Lieu

→ Trois échographies

	Date	Médecin	Lieu
Autour de 12 semaines d'aménorrhée			
Autour de 22 semaines d'aménorrhée			
Autour de 32 semaines d'aménorrhée			

→ Préparation à la naissance : un entretien et sept autres séances

Entretien		séance	
séance		séance	
séance		séance	
séance		séance	

→ Une consultation postnatale

Date	Médecin	Lieu

Vos consultations et vos échographies

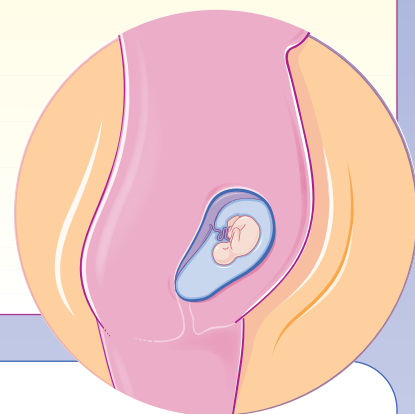
Première échographie (autour de 12 semaines d'aménorrhée)

Elle permet de confirmer le terme de la grossesse, de déterminer le nombre d'embryons, de mesurer la clarté nucale (voir glossaire) et de rechercher certains signes de malformation.

Remarques et questions

Commentaires de votre médecin ou sage-femme

SPECIMEN



Deuxième consultation (4^e mois)

Remarques et questions

Conseils, commentaires et prescriptions de votre médecin ou sage-femme

→ Prescription de l'échographie du deuxième trimestre

Vos consultations et vos échographies

Deuxième échographie (autour de 22 semaines d'aménorrhée)

Elle permet d'analyser la morphologie du fœtus, de vérifier la croissance fœtale, et de localiser le placenta (voir glossaire).

Remarques et questions

Commentaires de votre médecin ou sage-femme

Troisième consultation (5^e mois)

Interprétation et explication de l'échographie.

Remarques et questions

SPECIMEN

Conseils, commentaires et prescriptions de votre médecin ou sage-femme

Vous sentez
votre enfant
bouger.

Vos consultations et vos échographies

Quatrième consultation (6^e mois)

Remarques et questions

Commentaires de votre médecin ou sage-femme

SPECIMEN

Cinquième consultation (7^e mois)

Remarques et questions

Conseils, commentaires et prescriptions de votre médecin ou sage-femme



→ Prescription de l'échographie du troisième trimestre

Vos consultations et vos échographies

Troisième échographie (autour de 32 semaines d'aménorrhée)

Elle permet de vérifier la croissance fœtale, la présentation et la localisation placentaire (voir glossaire).

Remarques et questions

Commentaires de votre médecin ou sage-femme

Sixième consultation (8^e mois)

Interprétation de l'échographie et information sur le mode d'accouchement.

Remarques et questions

SPECIMEN

Conseils, commentaires et prescriptions de votre médecin ou sage-femme

→ Prendre un rendez-vous de consultation d'anesthésie, même si vous n'envisagez pas de péridurale

Vos consultations et vos échographies

Septième consultation (9^e mois)

À la consultation du neuvième mois, en fonction de l'histoire de votre grossesse, le médecin ou la sage-femme :

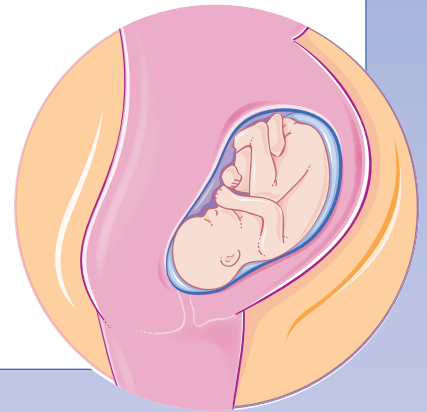
- vous informe sur le suivi de la fin de votre grossesse ;
- vous confirme le lieu et les modalités de l'accouchement ;
- vous informe sur les signes qui doivent vous faire venir à la maternité en urgence (perte de liquide, contractions régulières, douloureuses, mais aussi diminution des mouvements du bébé, perte de sang... ou tout autre élément d'inquiétude).

À la date prévue pour votre accouchement, même en l'absence de ces signes, vous devez consulter.

Conseils, commentaires et prescriptions de votre médecin ou sage-femme

Remarques et questions

SPECIMEN



Quel que soit leur niveau, tous les établissements offrent des conditions d'efficacité et de sécurité nécessaires pour la mère et pour l'enfant : obstétricien, sage-femme, anesthésiste, pédiatre et réseau.

En France, les maternités sont organisées en trois niveaux de soins pour l'enfant selon la prématurité et la pathologie :

- **Niveau I :** ce niveau est adapté à la plupart des accouchements.
- **Niveau II :** il comporte une unité de néonatalogie.
- **Niveau III :** il comporte une unité de néonatalogie et un service de réanimation néonatale.

En fonction de la difficulté éventuelle prévue par votre médecin, vous pouvez être orientée vers une maternité d'un des trois niveaux. À tout moment et en cas de nécessité, le transfert d'un établissement à un autre peut être organisé rapidement dans des conditions optimales de sécurité.

Autres consultations médicales

Vos observations personnelles

(Par exemple, notes sur séances de préparation à la naissance.)

SPECIMEN

Accueillir votre enfant



Vous allez être maman. Votre bébé aura besoin de vous : soyez attentive à ses pleurs, car c'est un de ses modes d'expression. N'hésitez pas à le porter, le tenir, le cajoler, lui parler tendrement, le caresser, le bercer, le réconforter.

L'alimentation de votre enfant (voir fiche 1)

Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins de votre enfant. Il existe des moyens simples pour remédier aux éventuels incidents de l'allaitement.

Continuez d'allaiter aussi longtemps que vous le souhaitez ou que vous le pouvez. La reprise du travail n'est pas une raison à elle seule pour arrêter l'allaitement.

Vous pouvez également choisir de le nourrir au biberon.

Prenez soin de votre bébé

Pour sa sécurité

Prévoyez un matériel de puériculture homologué.

En voiture, attachez votre bébé dans un dispositif adapté à son poids et homologué par la sécurité routière.

Pour son couchage

Couchez votre bébé seul dans son lit, sur le dos, jamais sur le ventre, ni sur le côté.

N'utilisez pas de couvertures, d'oreillers ou de couettes pour le berceau de votre bébé. Il est préférable de le mettre dans une gigoteuse (ou turbulette).

La température conseillée de la chambre est 19 °C.

Respectez ces conseils permet de réduire au maximum le risque de mort subite du nourrisson.

Ne fumez jamais en présence de votre bébé et ne laissez pas les autres le faire.

Accueillir votre enfant

La naissance de votre enfant doit être déclarée à la mairie du lieu de naissance, dans les trois jours après l'accouchement. Cette déclaration peut être faite par le père ou toute personne ayant assisté à l'accouchement.

La filiation (voir glossaire)

Par le lien de filiation, votre enfant entre dans votre famille.

À votre égard, que vous soyez mariée ou non, la filiation résulte de l'indication de votre nom dans l'acte de naissance de votre enfant. Vous n'avez donc aucune démarche à accomplir ; cette inscription n'est pas obligatoire ; vous pouvez accoucher dans le secret ou souhaiter que votre identité ne figure pas dans l'acte de naissance.

Si vous êtes mariée, la filiation est établie automatiquement à l'égard de votre mari.

Si vous n'êtes pas mariée avec le père, celui-ci peut reconnaître l'enfant devant un officier de l'état civil (ou un notaire), avant la naissance, lors de la déclaration de celle-ci ou postérieurement.

Le nom de l'enfant

Dans les deux cas, vous pouvez, par déclaration conjointe remise à l'officier de l'état civil lors de la déclaration de naissance, choisir le nom de votre enfant entre votre nom, celui de son père ou choisir d'accoler les deux noms dans l'ordre que vous préférez.

En l'absence de déclaration conjointe, l'enfant porte soit :

- le nom du père si sa filiation est établie simultanément à l'égard de son père et de sa mère (cas des époux ou d'une reconnaissance conjointe de l'enfant par ses père et mère)
- le nom de son parent à l'égard duquel sa filiation est établie en premier si vous n'êtes pas mariée.

L'autorité parentale

Vous exercez conjointement l'autorité parentale dès lors que le lien de filiation est établi à l'égard des deux parents avant le premier anniversaire de votre enfant.

Vos questions, vos remarques

Après l'accouchement

Prenez soin de vous

Après l'accouchement, votre corps va mettre un certain temps à retrouver un nouvel équilibre.

Vous êtes maman. Les premières semaines sont une période de grande vulnérabilité : prenez soin de vous. Ne restez pas isolée.

Ménagez-vous le plus possible, faites vous aider par votre entourage. Des aides sont possibles. Renseignez-vous.

La sortie précoce (deuxième ou troisième jour après l'accouchement) est fréquente, selon le mode d'accouchement, les suites de couches et les maternités. Un protocole d'accompagnement est alors proposé.

Quelles que soient les difficultés que vous rencontrez, n'hésitez pas à en parler à un des professionnels qui vous entourent.

La prévention

Si vous n'êtes pas immunisée contre la rubéole (voir glossaire), faites vous vacciner dès la fin de votre allaitement ; si vous n'allaites pas, faites le avant votre sortie de maternité.

Quand consulter ?

Certains symptômes physiques ou psychiques peuvent survenir (perte d'urines à l'occasion d'un effort même minime, sensation de gêne à type de pesanteur, tristesse, irritabilité, culpabilité...).

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou sage-femme.

Devant toute fièvre, saignements anormaux, pertes malodorantes..., consultez.

La contraception (voir fiche 3)

Une nouvelle grossesse peut survenir rapidement après un accouchement.

N'attendez pas la consultation postnatale pour commencer une contraception.

Demandez à votre médecin ou sage-femme de vous expliquer quelles méthodes sont adaptées à votre situation.

Après l'accouchement

La consultation postnatale

Réalisée dans les 8 semaines après l'accouchement, elle permet ..

- de faire le point sur le déroulement de la grossesse, l'accouchement, tous les événements survenus depuis (pour vous ou vos proches) et les relations avec votre enfant ;
- d'effectuer un examen clinique de contrôle ;
- de prescrire des séances de rééducation périnéale (voir glossaire) si besoin ;
- de revoir les modalités contraceptives.

Vos questions, vos remarques

SPECIMEN

Les commentaires de votre médecin ou sage-femme

Après l'accouchement

La suivi de votre enfant

Votre enfant va bénéficier d'examens médicaux obligatoires de prévention - c'est-à-dire quand votre enfant n'est pas malade -, le premier dans les 6 jours qui suivent la naissance, puis une fois par mois jusqu'à 6 mois, en tout 20 examens jusqu'à l'âge de 6 ans. Ils sont pris en charge à 100 % par l'assurance maladie.

Pensez à apporter son carnet de santé.

Le carnet de santé de votre enfant vous est remis après sa naissance. Ne le perdez pas. Apportez le à chaque consultation médicale de votre enfant.

Lisez le avant. Vous pourrez préparer la consultation en vous aidant des questions et repères et demander à votre médecin des explications sur les pages de conseils.

Assurez vous qu'il est toujours disponible immédiatement, même en cas de voyage.

Les dépistages biologiques

Cinq dépistages biologiques néonataux sont pratiqués sur une goutte de sang prélevée au troisième jour de vie par une piqûre au talon.

- Le dépistage de la phénylcétonurie, de l'hyperplasie congénitale des surrénales, de l'hypothyroïdie et de la mucoviscidose est systématique pour l'ensemble des nouveau-nés.
- Le dépistage de la drépanocytose est réservé aux nouveau-nés originaires des départements d'outre-mer, du pourtour méditerranéen, du Moyen-Orient, d'Afrique et d'Asie.

Le dépistage de la mucoviscidose peut demander une recherche de mutations génétiques, aussi votre consentement écrit est-il nécessaire.

Vos questions, vos remarques