

SPECIMEN



Vous reposer,
vous détendre,
vous réorganiser



Activité physique

Activités physiques douces et régulières (marcher, nager, ...)
Maintenir les activités physiques habituelles

Alimentation (Voir fiche 1)

Manger régulièrement et équilibré.
Boire au moins un litre et demi d'eau par jour

Sommeil

Bien dormir

Hygiène de vie (Voir fiche 1)

Se laver les mains
Se brosser les dents après chaque repas.
Se doucher quotidiennement
Ne pas porter de vêtements serrés
Eviter les longs trajets en voiture

Travail (Voir fiche 4)

Réorganiser les déplacements et le poste de travail si besoin

Médicaments

Revoir avec le médecin tout traitement en cours

A ne pas faire

Activité à risque de chute et de choc
Soulever des charges trop lourdes

Manger pour deux
Sauter des repas, grignoter
Boire beaucoup de thé ou de café

Fumer
Boire de l'alcool
Consommer des drogues (cannabis, héroïne, cocaïne,...)

Prendre des médicaments sans avis médical

Préparation à la naissance

Elle vous aide à réfléchir à votre projet de naissance, à la prise en charge de la douleur, à préparer la naissance et l'accueil de votre enfant. De nombreux thèmes peuvent y être abordés en fonction de vos souhaits et des moyens dont disposent les professionnels qui vous entourent. Par exemple :

- faire des exercices pour mieux connaître son corps, accompagner les changements physiques liés à la grossesse et être en forme ;
- apprendre des techniques de détente et de respiration et des postures pour faciliter la naissance, apprendre à protéger son dos ;
- choisir le mode d'alimentation (allaitement ou biberon) ;
- apprendre à réaliser les soins au nouveau-né et à protéger son enfant ;
- connaître les exigences d'un bébé et apprendre à y faire face avec calme ;
- avoir des repères sur la construction des liens familiaux ;
- savoir qui appeler, où rechercher de l'information utile, connaître les associations d'usagers.

Un entretien individuel ou en couple, prévu par la réglementation, vous sera proposé systématiquement au moment de la confirmation de votre grossesse. 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.

L'alimentation de votre enfant : un choix à faire pendant la grossesse

L'allaitement au sein est le mode d'alimentation le plus adapté aux besoins du bébé pendant les six premiers mois. Le lait maternel lui apporte tout ce dont il a besoin pour bien se développer et le protège des infections. Il se modifie au fil des jours. Le rythme et la durée des tétées varient selon les besoins de chaque bébé.

L'allaitement peut être continué aussi longtemps que vous le souhaitez ou que vous le pouvez. Même de courte durée, il est bénéfique pour votre enfant. A la reprise du travail, il existe des possibilités pour continuer l'allaitement.

La participation à des séances de préparation à la naissance et à la parentalité ou à des réunions spécifiques autour de l'allaitement permet d'avoir toutes les informations nécessaires : bonne position du bébé au sein, rythme et durée des tétées, prévention des crevasses,

Si vous choisissez l'alimentation au biberon, les laits maternisés sont adaptés aux besoins de votre enfant. Les professionnels de santé qui vous entourent vous donneront tous les conseils utiles : quantité, mode de préparation, type de tétine,

L'allaitement au sein comme l'alimentation au biberon sont l'occasion d'un contact privilégié avec votre enfant : réconfort, plaisir, tendresse. N'hésitez pas à demander des documents explicatifs aux professionnels qui vous entourent.

<http://www.sante.gouv.fr/pointsur/nutrition/allaitement>