

MAMAN, PAPA
DES INFORMATIONS
POUR NOS 9 PREMIERS MOIS!



ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine

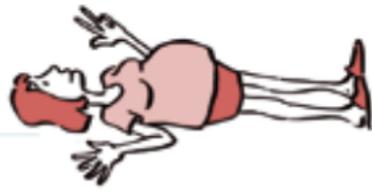
rpna
Réseau Périnatal Nouvelle-Aquitaine



CENTRE
HOSPITALIER ESQUIROL
LIMOGES



A.R.A.I.
Association Rurale pour
Adultes Inadaptés



La grossesse mois par mois

1^{er} mois

2^{ème} mois

Rendez-vous médecin ou sage-femme

Echographie

Proposition d'un test du dépistage du risque de la trisomie 21

3^{ème} mois

Rendez-vous médecin ou sage-femme

4^{ème} mois

Rendez-vous médecin ou sage-femme

Echographie

5^{ème} mois

Rendez-vous médecin ou sage-femme

6^{ème} mois

Rendez-vous médecin ou sage-femme

Test du diabète

7^{ème} mois

Rendez-vous médecin ou sage-femme

Echographie

Rendez-vous anesthésiste

8^{ème} mois

Rendez-vous médecin ou sage-femme

9^{ème} mois

Rendez-vous médecin ou sage-femme

Les démarches administratives



Les démarches administratives

Avant la fin du 3^{ème} mois de grossesse

Remplissez les deux feuilles bleues et les envoyer à la CPAM ou MSA de votre département

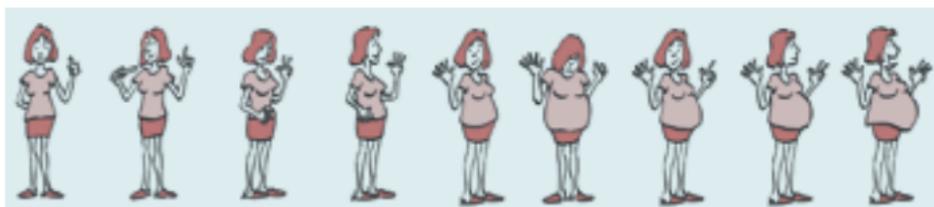
Remplissez la feuille rose et l'envoyer à la CAF ou MSA de votre département.

La déclaration de grossesse est obligatoire pour que les consultations médicales liées à la grossesse soit remboursées !

Dans les 5 jours ouvrés après l'accouchement

La déclaration de naissance doit être faite par le père, le médecin ou la sage-femme ayant assisté à l'accouchement. Il faut aller à la mairie du lieu de naissance.

Les papas !



Les papas !

Pendant la grossesse

Vous pouvez aussi rencontrer un professionnel médical

- pour faire un bilan de santé
- pour discuter tout simplement !

Vous pouvez accompagner la future maman aux rendez-vous de grossesse :

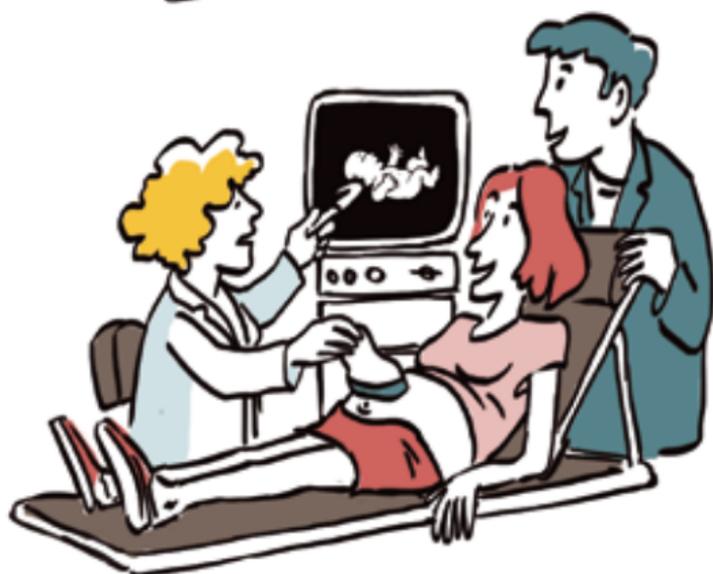
Quels rendez-vous ?

- aux consultations médicales de suivi de la grossesse
- à l'entretien prénatal précoce (EPP)
- aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité
- aux rendez-vous d'échographie
- à l'accouchement

Pourquoi ?

- pour faire connaissance avec l'équipe médicale
- pour créer un lien avec le futur bébé
- pour soutenir la future maman

Les échographies



Les échographies

Combien ? Vous avez 3 échographies

au 3^{ème} mois de grossesse

au 5^{ème} mois de grossesse

au 7^{ème} mois de grossesse

Pourquoi ?

Les échographies sont importantes pour vérifier si bébé grandit bien et s'il est en bonne santé.

Comment ça se passe ?

Le médecin met du gel sur le ventre de la future maman et passe la sonde pour voir le bébé. Il est parfois nécessaire que l'échographie se fasse par voie vaginale.

Vous regardez l'écran et vous voyez votre futur enfant.

Les échographies ne sont pas douloureuses pour la femme et sans danger pour le bébé.

Pendant l'échographie, le médecin parle peu car il se concentre sur l'examen qu'il fait.

Les papas sont les bienvenus aux échographies !

Bien manger, bien bouger



Bien manger, bien bouger

Il est important de :

Se laver les mains avant de préparer les repas et avant de manger

Bien laver les fruits et légumes

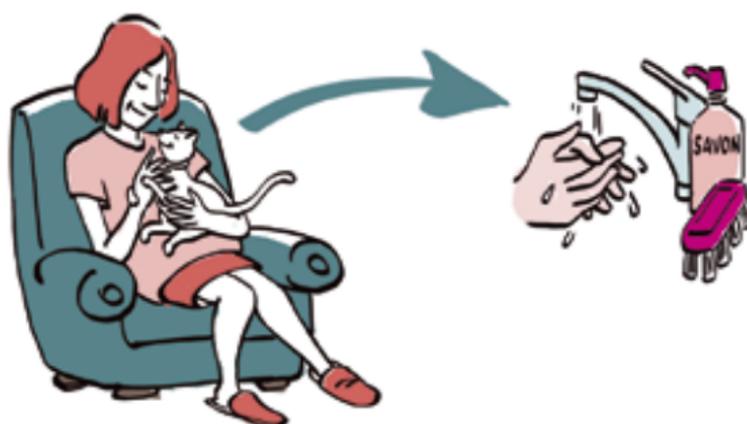
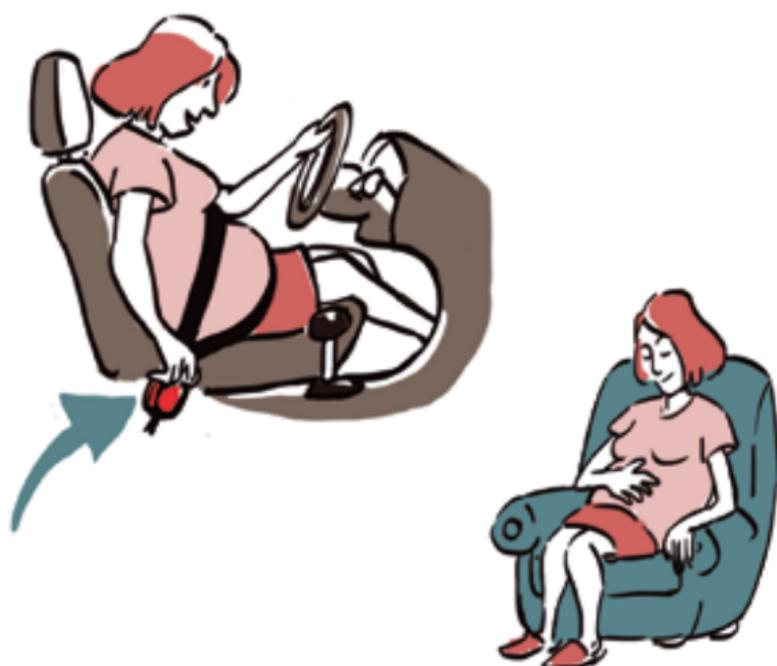
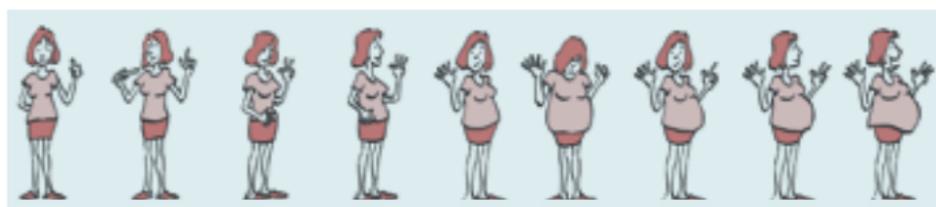
Bien cuire la viande et le poisson

Boire régulièrement de l'eau

Prendre soin de vos dents

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander à votre médecin.

Bien manger, bien bouger



Bien manger, bien bouger

Il est important de :

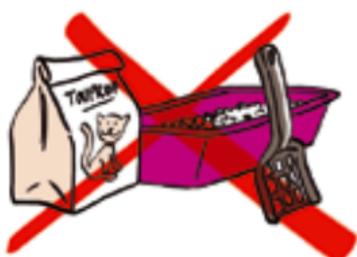
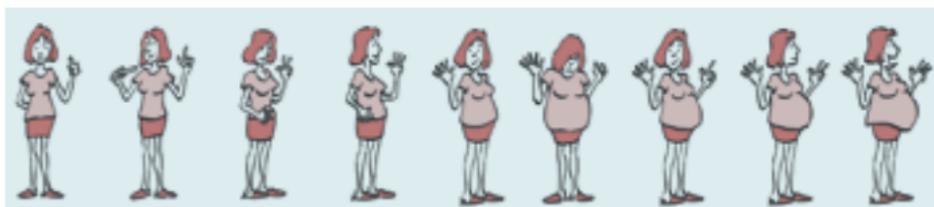
Bien mettre sa ceinture en voiture

Bien dormir et se reposer

Se laver les mains après avoir caressé un chat.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander à votre médecin.

Bien manger, bien bouger



Bien manger, bien bouger

Il est important de :

Ne pas porter des choses lourdes

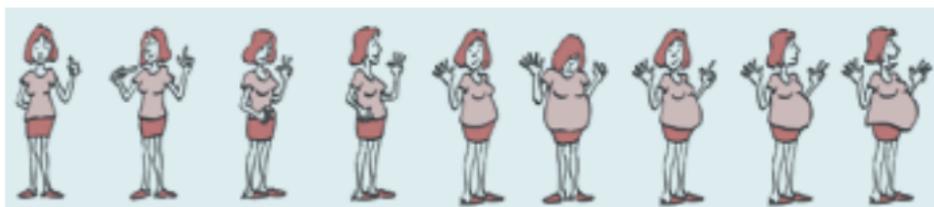
Ne pas pratiquer d'activités trop sportives

Ne pas monter sur un scooter, moto ou un cyclomoteur

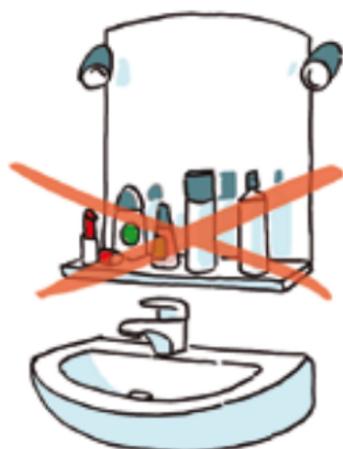
Ne pas changer la litière du chat soi-même

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander à votre médecin.

Santé Environnement



1 Mois
AVANT LA
NAISSANCE



Environnement

La chambre de bébé :

J'aère mon logement 10 minutes tous les jours

Je prévois les travaux dans la chambre de bébé (au moins 1 mois avant son arrivée)

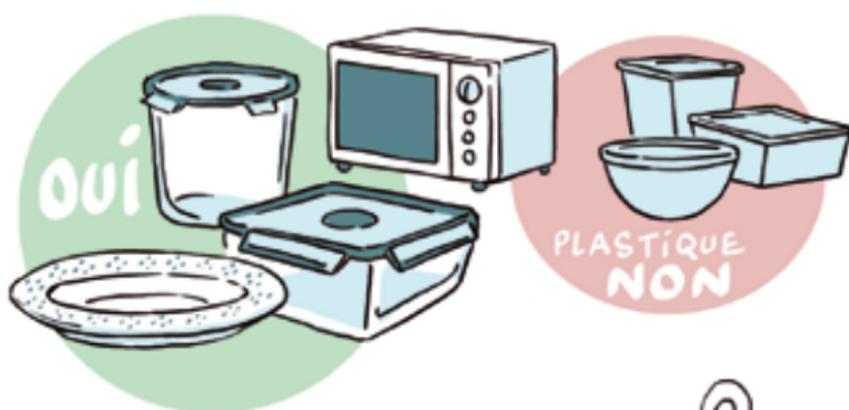
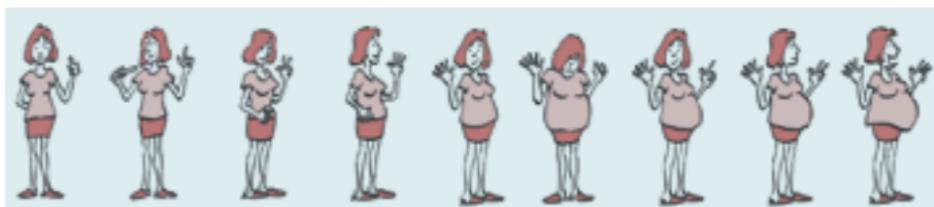
J'évite de faire des travaux moi-même pendant ma grossesse

Dans la salle de bain :

Je limite les produits de beauté que j'utilise (liste d'ingrédients courte, je choisis les labels reconnus, j'évite les sprays)



Santé Environnement



Santé Environnement

Pour le ménage :

Je limite le nombre de produits ménagers,

Je choisis les produits simples et naturels,

Pour la cuisine :

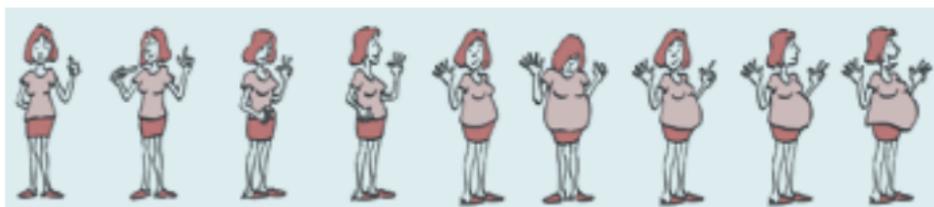
J'évite de conserver et réchauffer mes aliments dans des barquettes en plastique,

Je choisis plutôt des récipients en verre ou porcelaine.

J'épluche et je lave les fruits et légumes,

J'évite les produits d'ambiance parfumés (bougies, encens, ...)

Les risques



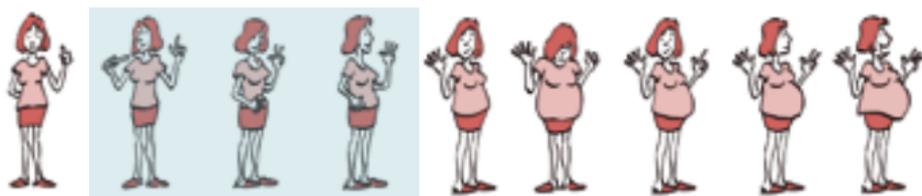
Les risques

Pour ne pas prendre de risque, il est conseillé de stopper sa consommation d'alcool, de tabac, de drogues et de se faire aider par un professionnel.

Pourquoi ?

Car il faut savoir que l'alcool, le tabac, ou la drogue passent dans le sang du bébé et que ça peut être dangereux pour lui.

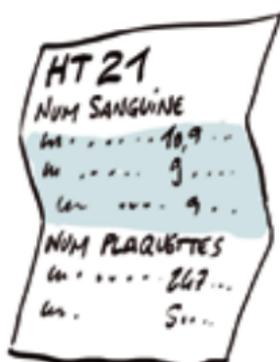
Les dépistages



NON



OUI



Les dépistages

Proposition du dépistage du risque de la trisomie 21

A tous les futurs parents et avec leur accord, une prise de sang est proposée pour dépister le risque de la trisomie 21.

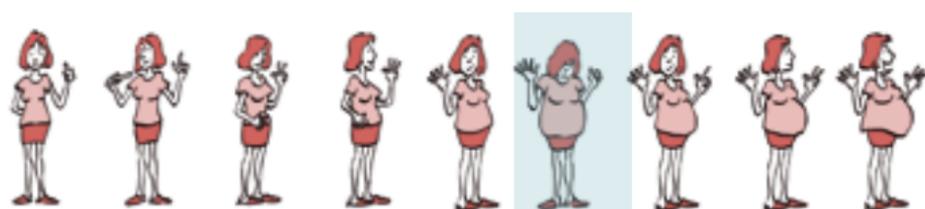
Quand

Elle se fait entre le 2^{ème} et le 4^{ème} mois de la grossesse.

Pourquoi

Si le risque est élevé, vous pourrez bénéficier d'un examen complémentaire appelé l'amniocentèse qui consiste en un prélèvement de liquide amniotique ou une ponction trophoblaste.

Les dépistages



1



2



3



4



Les dépistages

Dépistage du diabète

Quand ?

Au 6^{ème} mois de la grossesse

Qu'est ce que c'est ?

C'est un test qui se déroule en laboratoire qui permet de savoir si vous avez du diabète de grossesse.

Vous devez être à jeun depuis au moins 8h : ne pas avoir bu, ni mangé ou fumé.

Comment ?

Vous avez une prise de sang

Vous buvez un liquide sucré

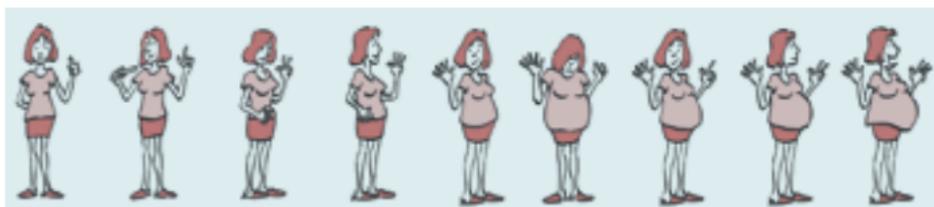
Vous avez une nouvelle prise de sang 1h après

Vous avez une dernière prise de sang 1h après

Le test dure une matinée

Si vous avez du diabète, l'équipe médicale vous donnera des conseils pour prendre soin de vous et du bébé

Les signes d'alerte



Les signes d'alerte

Il est recommandé de consulter votre médecin ou votre sage-femme s'il se produit une des situations suivantes pendant votre grossesse.

- Pertes vaginales de liquide ou de sang
- Disparition brutale des mouvements du bébé.
- Douleurs dans le bas du ventre ou du dos, malgré du repos
- Fièvre au dessus de 38°
- En cas de chute ou d'accident
- Maux de tête qui ne passent pas malgré la prise de paracétamol type Doliprane® ou Efferalgan®
- Vomissements en fin de grossesse
- Perte des eaux

Le rendez-vous avec l'anesthésiste



Le rendez-vous avec l'anesthésiste

Quand ?

Vous avez rendez-vous avec l'anesthésiste de votre maternité au 7^{ème} mois de la grossesse (34 semaines d'aménorrhées)

Qu'est ce que qui se passe à ce rendez-vous ?

Le médecin vous explique ce qu'est une anesthésie.

Il vous dit ce que vous avez comme solutions pour avoir moins mal au moment de l'accouchement.

Le jour de l'accouchement



Le jour de l'accouchement

Quand vous arrivez à l'hôpital, vous êtes accueillis par l'équipe de la maternité.

Vous aurez une perfusion et un monitoring pour surveiller les contractions et écouter le cœur du bébé jusqu'à l'accouchement.

Vous avez accouché ! L'équipe sera là pour vous et votre bébé dans les premiers jours.

Félicitations et bienvenue à votre bébé

Informations pratiques



Illustrations : Laurent Nicol