

Carnet de santé maternité



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 au quotidien ;
- la qualité du suivi médical de votre grossesse.

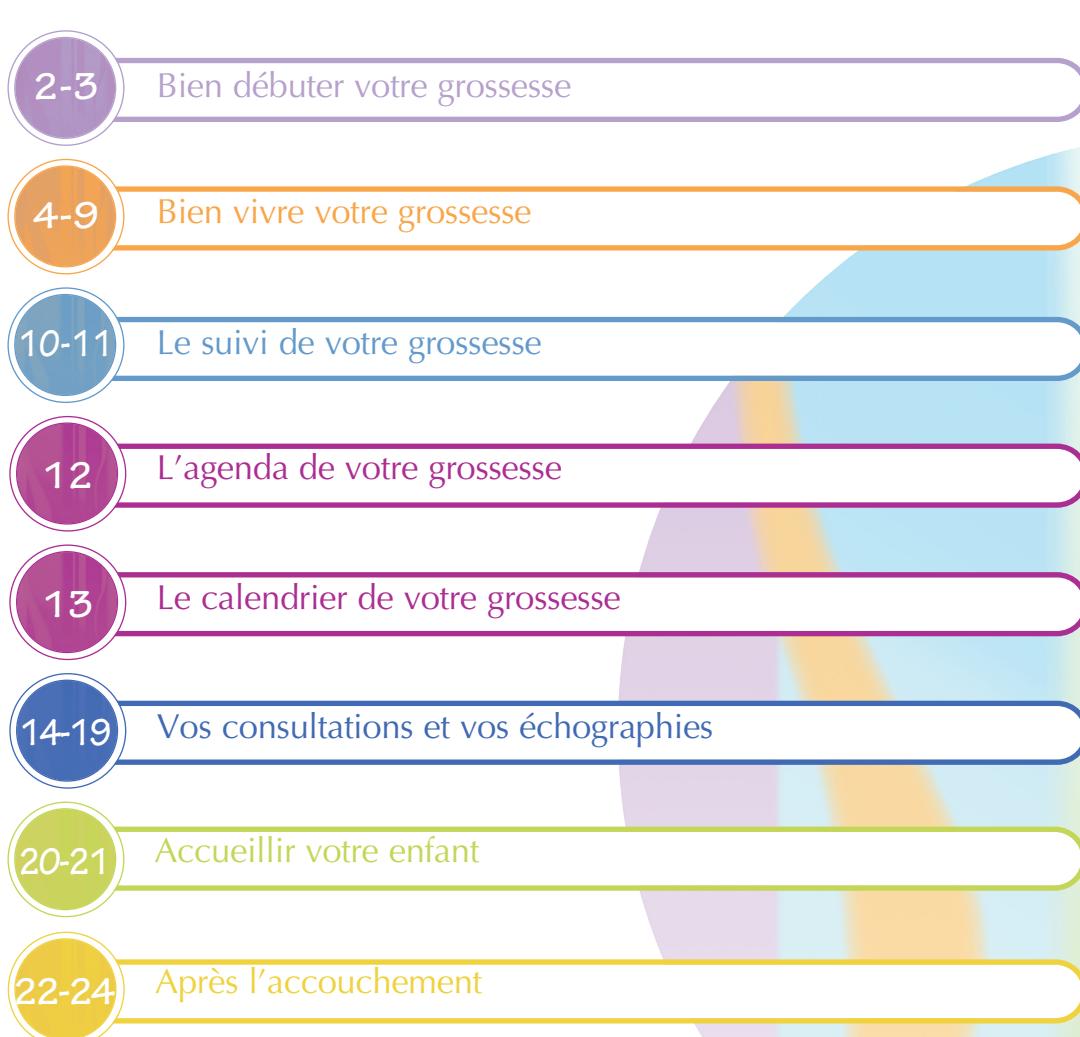
Ce carnet a pour buts :

- 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, à remplir par les professionnels de santé. Il peut être remplacé par le dossier qu'eux-mêmes utilisent dans le réseau de soins.



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 de périnatalité* 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

Vous bénéficiez d'un suivi médical prévu par la loi, avec sept consultations médicales prénatales (avant l'accouchement) et des examens complémentaires systématiques. 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 et à la parentalité.

La première consultation prénatale*

- À partir de la date de vos dernières règles et des résultats de la première échographie qui vous a été proposée (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 à votre sage-femme dès la première consultation prénatale, même s'il s'agit de médicaments vendus sans ordonnance.

Vos remarques et questions à poser

* 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).

Depuis le 1^{er} septembre 2015, il est possible pour un professionnel de santé de déclarer la grossesse d'une patiente en ligne auprès de différents organismes de la Sécurité sociale.

En quelques clics, lors d'un rendez-vous médical, les médecins et sages-femmes libéraux* peuvent se connecter au service proposé par l'Assurance maladie. Dans leur espace pro, ils accomplissent pour vous les démarches, à l'aide de leur carte professionnelle et de votre carte vitale. Rapide, sécurisée, cette procédure permet de déclarer votre grossesse auprès des caisses d'assurance maladie et d'allocations familiales.

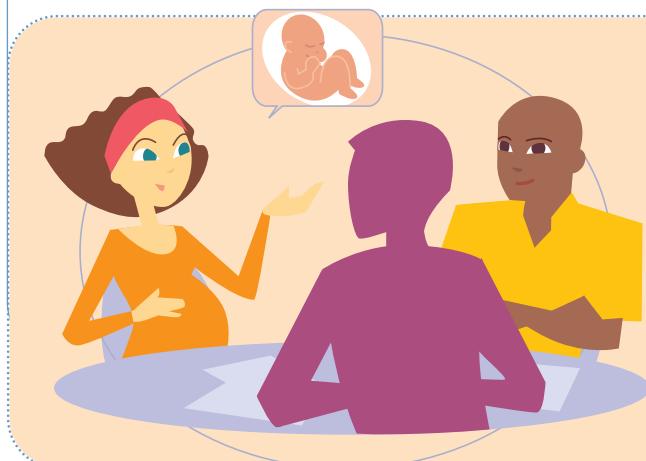
* Les praticiens hospitaliers et les centres de santé ne peuvent pas encore bénéficier du dispositif.

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'échanges et d'écoute. Il permet d'exprimer vos besoins, vos attentes, notamment par rapport à votre projet de naissance, 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 de préférence se dérouler durant le premier trimestre de la grossesse. Il permet notamment de définir le calendrier et le programme des séances de préparation à la naissance. Celles-ci sont au nombre de sept (voir page 7 et fiche 1).



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. Acceptez-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 au développement de l'enfant.

Dès aujourd'hui, cessez toute consommation d'alcool, de tabac et de drogues (voir fiche 2).

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 s'il s'agit de médicaments vendus sans ordonnance.

AUCUNE PRISE DE MÉDICAMENTS
SANS AVIS MÉDICAL



Pensez à la vaccination

- Contre la grippe saisonnière pour vous protéger pendant la grossesse.
- Contre la coqueluche par la mise à jour de la vaccination pour protéger l'entourage proche du futur bébé avant qu'il soit vacciné.

Prenez soin de vos dents

Continuez à vous brosser soigneusement les dents.

Un examen de prévention bucco-dentaire, pris en charge à 100 %, vous sera proposé par votre caisse d'assurance maladie à partir du quatrième mois de grossesse. N'hésitez pas à consulter votre chirurgien-dentiste.



Bien vivre votre grossesse

Évitez si possible de manipuler des produits chimiques

L'exposition aux produits chimiques tels que les produits d'entretien courants (détergents, solvants, peintures, cires, etc.) doit être évitée dans la mesure du possible. Lisez bien l'étiquette et le mode d'emploi de ces produits s'ils sont utilisés. Ne respirez pas les vapeurs, ventilez et portez des gants.

Prêtez une attention particulière à ceux comportant les pictogrammes suivants. Ils informent sur un danger grave pour la santé de la femme et/ou de l'enfant à naître :

- danger 1 : dangereux pour la santé ;
- danger 2 : toxique ou mortel ;
- danger 3 : très dangereux pour la santé, en particulier pour l'enfant à naître.



Si dans le cadre professionnel, sur votre poste de travail, vous devez manipuler des produits chimiques comportant un ou plusieurs pictogrammes de danger, prenez contact avec votre médecin du travail.

Certains produits chimiques sont des perturbateurs endocriniens. Pour en savoir plus, consultez le site <http://social-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-microbiologiques-physiques-et-chimique/article/perturbateurs-endocriniens>.

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 recommandée 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 est justifié.

Repos, sommeil et activité physique

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

Pendant la grossesse, veillez à conserver un temps de sommeil d'au moins huit heures par nuit. Des difficultés de sommeil peuvent vous gêner. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre sage-femme.

Vous pouvez pratiquer si possible une courte sieste, en milieu de journée, ou simplement vous accorder à plusieurs moments de la journée des temps de repos, en position allongée ou semi-assise.

Organisez votre vie de façon à vous ménager. Évitez de faire des travaux et 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), d'éviter les activités comportant un risque de chute ou les sports violents. Renseignez-vous sur les activités sportives que vous pouvez pratiquer. Lors de vos déplacements en voiture, le port de la ceinture de sécurité est obligatoire.



Sexualité

Sauf indication médicale contraire, il n'y a pas de raison 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(ère), puériculteur(trice), diététicien(ne), psychologue, assistant(e) social(e), technicien(ne) d'intervention sociale et familiale...

Ces professionnels, qui peuvent être organisés en réseau de périnatalité*, 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
- Médecin du travail
- PMI (protection maternelle et infantile)
- Sage-femme

Socio-administratif

- Mairie
- Assurance maladie
- Mutuelle
- Technicien(ne) d'intervention sociale et familiale
- Allocations familiales
- Assistant(e) social(e)

Famille

Ami(e)s

Associations

Entourage



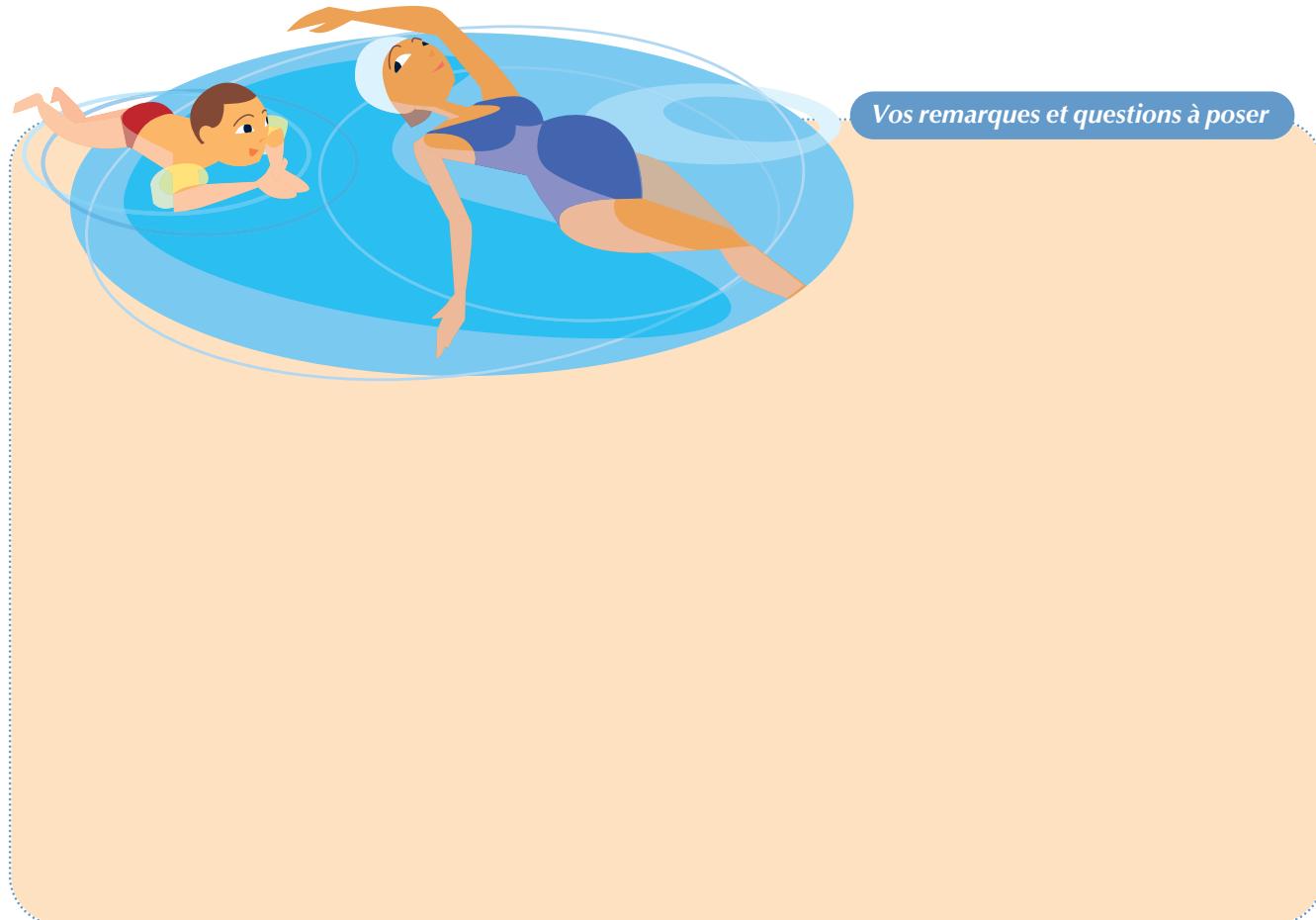
* Voir glossaire.

Bien vivre votre grossesse

La préparation à la naissance et à la parentalité

Elle comprend trois périodes :

1. Un entretien prénatal précoce vous sera proposé de manière individuelle ou en couple au début de votre grossesse.
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 vous aider pour 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 les rôles de mère et de père.



Bien vivre votre grossesse

Votre travail et votre grossesse

La grossesse n'est pas une maladie, mais elle implique quelques précautions.

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).

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

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

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



Le congé maternité

Les périodes de repos prénatal et postnatal sont nécessaires. Si vous avez une activité professionnelle, vous avez droit à un congé maternité pendant 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 ainsi que, le cas échéant, le conjoint salarié de la mère ou la personne salariée liée à elle par un pacte civil de solidarité ou vivant maritalement avec elle ont droit à un congé de paternité et d'accueil de l'enfant. Ils doivent en faire la demande à leur employeur au moins un mois avant la date souhaitée du début de congé. Ils peuvent bénéficier du congé paternité dans un délai de quatre mois à compter de la naissance.

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 prénatal (individuel ou en couple) 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'échographie du huitième mois ;
- l'hospitalisation éventuelle du nouveau-né au cours de ses trente premiers jours de vie.

À compter du 31 décembre 2016, vous bénéficiez d'une dispense totale d'avance de ces frais. Pensez à mettre à jour votre carte vitale.

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

La prestation d'accueil du jeune enfant* (PAJE – voir fiche 6)

Elle comprend quatre prestations :

- une prime à la naissance versée en une seule fois deux mois après la naissance de l'enfant selon vos ressources ;
- une allocation de base mensuelle versée jusqu'aux trois ans de l'enfant, selon vos ressources ;
- une prestation partagée d'éducation de l'enfant, versée quelles que soient vos ressources pour votre enfant âgé de moins de trois ans, en cas de réduction ou d'arrêt de votre activité professionnelle ;
- si vous faites garder votre enfant de moins de six ans par un(e) assistant(e) maternel(le), un(e) garde à domicile ou par une micro-crèche : un complément de libre choix du mode de garde est versé selon vos ressources. Vous devez exercer une activité professionnelle pour le percevoir ou être dans une situation particulière (étudiant(e), bénéficiaire du revenu de solidarité active en démarche d'insertion...).

Pour connaître les conditions et les modalités d'attribution, contactez votre organisme de prestations familiales.

* Ces modalités sont évolutives. Renseignez-vous.

Vos remarques et questions à poser

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, ce suivi 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 foetal) 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 chaque consultation se fasse au début de chaque mois de grossesse.



Dépistages

Vous serez informée de la possibilité de réaliser trois échographies de surveillance pendant la grossesse. Elles doivent être faites à des **dates précises** (autour de 12, 22 et 32 semaines d'aménorrhée*) ; les prises de rendez-vous sont donc à prévoir à l'avance avec le médecin ou la sage-femme qui va les réaliser.

Ces échographies répondent à des nécessités médicales et des modalités de réalisation précises. Une suspicion d'anomalie à l'échographie peut ne pas être confirmée ultérieurement. De même, l'absence d'anomalie détectée ne permet pas d'affirmer que le fœtus soit indemne de toute affection. D'autres échographies ou d'autres examens peuvent être nécessaires en cas de problème particulier.

Le dépistage des anomalies et des malformations repose sur vos antécédents médicaux, les examens d'imagerie et les examens biologiques. Votre médecin ou votre sage-femme 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 accord de votre part signé (échographies, 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 provoquer des symptômes gênants, appelés petits maux de la grossesse (nausées, vomissements, crampes, varices, douleurs ostéoarticulaires, etc.), qui peuvent être soulagés.

Ne prenez aucun médicament sans un avis médical.

La grossesse ne vous protège pas de la survenue de maladies

Tout nouveau symptôme ou anomalie justifie une consultation.

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

Il est particulièrement recommandé de consulter votre médecin ou votre sage-femme dès que se produit l'une des situations suivantes

- 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 demi-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.

Vos remarques et questions à poser

L'agenda de la grossesse

Mois	Étape	Démarches administratives	Conseils
	Date des dernières règles		
1	Début de la grossesse		
2-3	1 ^{re} consultation prénatale*	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 et fiche 1) ; • 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		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		
8	6 ^e consultation prénatale 3 ^e échographie (autour de 32 semaines d'aménorrhée)**	Vous bénéficiez du congé prénatal (voir fiche 5 – « Droit des salariés : congé 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 trois 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...
	1 ^{er} examen médical de l'enfant (1 ^{re} semaine)	Certificat médical de l'enfant obligatoire.	Certificat médical établi par le pédiatre à la maternité ou par le médecin de votre enfant.
6-8	Consultation postnatale (entre 6 et 8 semaines après la naissance)	10 séances de rééducation périnéale* remboursées par la Sécurité sociale peuvent être utiles. Pensez à vérifier les dates de fin de congé postnatal.	Représizez votre méthode contraceptive.

* Voir glossaire. ** Une information sur l'échographie vous sera délivrée et vous devrez donner votre accord à sa réalisation.

Le calendrier de votre grossesse

Neuf mois de grossesse bien suivie, c'est :

→ Sept consultations prénatales obligatoires

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

→ Une consultation anesthésique

Date	Médecin	Lieu

→ Trois échographies

	Date	Médecin ou sage-femme	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 ou sage-femme	Lieu

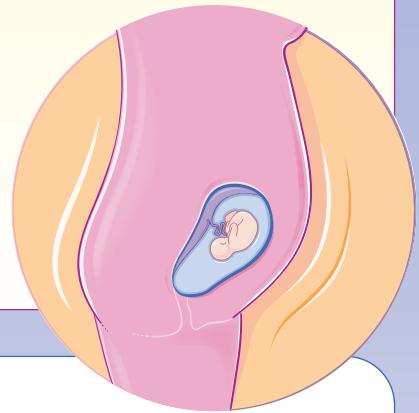
Vos consultations et vos échographies

Proposition d'une 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* et de s'assurer de la bonne évolution de la grossesse.

Vos remarques et questions à poser

Commentaires de votre médecin ou de votre sage-femme



Deuxième consultation (4^e mois)

Vos remarques et questions à poser

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

→ *Proposition de prescription de l'échographie du deuxième trimestre*

* Voir glossaire.

Vos consultations et vos échographies

Proposition d'une 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*.

Vos remarques et questions à poser

Commentaires de votre médecin ou de votre sage-femme

Troisième consultation (5^e mois)

Interprétation et explication de l'échographie.

Vos remarques et questions à poser

Vous sentez
votre enfant
bouger

Commentaires de votre médecin ou de votre sage-femme

* Voir glossaire.

Vos consultations et vos échographies

Quatrième consultation (6^e mois)

Vos remarques et questions à poser

Commentaires de votre médecin ou de votre sage-femme

Cinquième consultation (7^e mois)

Vos remarques et questions à poser



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

→ *Proposition de prescription de l'échographie du troisième trimestre*

Vos consultations et vos échographies

Proposition d'une troisième échographie (autour de 32 semaines d'aménorrhée)

Elle permet de vérifier la croissance foetale, la présentation et la localisation du placenta*.

Vos remarques et questions à poser

Commentaires de votre médecin ou de votre sage-femme

Sixième consultation (8^e mois)

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

Vos remarques et questions à poser

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

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

* Voir glossaire.

Vos consultations et vos échographies

Septième consultation (9^e mois)

À la consultation du neuvième mois, en fonction du déroulement 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, etc., ou tout autre sujet d'inquiétude).

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

Commentaires de votre médecin ou de votre sage-femme

Vos remarques et questions à poser



Toutes les maternités offrent les 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 répondent à trois types d'organisation des soins selon l'état de l'enfant (prématurité ou pathologie) :

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

Votre médecin vous oriente vers une maternité de type I, II ou III en fonction des difficultés qu'il peut prévoir.

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 consultations et vos échographies

Vos observations personnelles

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

Accueillir votre enfant



Vous allez être maman. Votre bébé aura besoin de vous : soyez attentive à ses pleurs, car c'est pour lui une façon de s'exprimer. N'hésitez pas à le porter, le tenir, le cajoler, lui parler tendrement, le caresser, le berger, le réconforter.

L'alimentation de votre enfant

Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins de votre enfant (voir fiche 1).

Continuez d'allaiter aussi longtemps que vous le souhaitez ou que vous le pouvez. Il existe des moyens simples pour remédier aux éventuelles difficultés de l'allaitement.

La reprise du travail n'est pas une raison à elle seule pour arrêter l'allaitement.

Vous pouvez également choisir de nourrir votre bébé au biberon.

Prenez soin de votre bébé

Pour sa sécurité

Prévoyez un matériel de puériculture portant mention de son homologation, c'est-à-dire dont la qualité a été contrôlée.

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 tours de lit, 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 pour la chambre est de 19 °C.

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

Pour sa promenade, si vous utilisez une écharpe, vérifiez que la tête de votre bébé est bien de côté et que son nez est dégagé.

Respecter ces conseils permet de réduire au minimum le risque de mort subite du nourrisson.

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*

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

Que vous soyez mariée ou non, la filiation de votre enfant à votre égard 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

Que vous soyez mariée ou non, vous pouvez, par déclaration conjointe remise à l'officier de l'état civil lors de la déclaration de naissance, choisir pour nom de votre enfant soit votre nom, soit celui de son père ou choisir d'accorder les deux noms dans l'ordre que vous préférez. Ce choix s'appliquera pour tous les éventuels autres enfants de votre couple.

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) ;
- soit le nom du 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 remarques et questions à poser

* Voir glossaire.

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 fragilité : prenez soin de vous. Ne restez pas isolée.

Ménagez-vous le plus possible. N'hésitez pas à demander l'aide de votre entourage, famille, amis, professionnels. Des aides sont possibles. Renseignez-vous auprès des services sociaux de votre mairie, de votre caisse d'allocations familiales (Caf) ou de votre centre de protection maternelle et infantile (CPMI).

La sortie précoce (deuxième ou troisième jour après l'accouchement) est fréquente, elle varie en fonction du mode d'accouchement, des suites de couches et des maternités. Un protocole d'accompagnement est alors proposé.

Quelles que soient les difficultés que vous rencontrez, vous pouvez en parler à l'un des professionnels qui vous entourent : médecin traitant, gynécologue, pédiatre, sage-femme, pharmacien(ne), infirmier(ère), kinésithérapeute...

La prévention

Si vous n'êtes pas protégée contre la rubéole et contre la coqueluche, faites-vous vacciner avant votre sortie de maternité.

Si vous avez cessé de fumer pendant votre grossesse, ne reprenez pas pour protéger votre santé et celle de votre enfant.

Si vous avez envie de fumer ou si vous avez recommencé à le faire, ne culpabilisez pas. N'hésitez pas en en parler à votre médecin ou à votre sage-femme qui pourront vous aider à trouver une solution.

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 en bas du ventre, tristesse, irritabilité, sentiment de culpabilité, etc.).

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

Consultez également en cas de fièvre, saignements anormaux, pertes malodorantes...

La contraception

Une nouvelle grossesse peut survenir rapidement après un accouchement.

N'attendez pas la consultation postnatale pour commencer une contraception (voir fiche 3).

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 huit 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* si besoin;
- de faire le point sur le choix d'une méthode de contraception.

Vos remarques et questions à poser

Les commentaires de votre médecin ou de votre sage-femme

* Voir glossaire.

Après l'accouchement

Le suivi de votre enfant

Votre enfant va bénéficier d'examens médicaux de prévention obligatoires. Ce sont des examens qui permettent de vérifier la bonne santé et le développement harmonieux de votre enfant. Le premier examen a lieu dans les huit jours qui suivent la naissance, les autres une fois par mois jusqu'à six mois : en tout 20 examens jusqu'à l'âge de six ans. Ils sont pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie.

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. Il comporte des repères et questions qui peuvent vous aider à préparer la consultation. N'oubliez pas d'emporter le carnet de santé quand vous voyagez avec votre enfant.

Dépistages néonatals et test de vérification de l'audition

Cinq dépistages néonatals proposés systématiquement sont pratiqués sur votre enfant à partir du prélèvement d'une goutte de sang au troisième jour de vie :

- 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, ce qui nécessite votre consentement écrit.

Le test de vérification de l'audition de votre bébé est pratiqué lorsque celui-ci est endormi ou très calme. Vous pouvez y assister si vous le voulez et, dans tous les cas, il ne sera pratiqué qu'avec votre accord. Ce test est très sensible aux bruits extérieurs, aux sécrétions présentes dans l'oreille, à l'agitation du bébé et devra quelquefois être recommandé.

Des plaquettes d'information sur les dépistages néonatals et le test de vérification de l'audition vous seront remises en consultation ou lors du séjour en maternité.

Vos remarques et questions à poser

Sites Internet utiles

Ministère des Affaires sociales et de la Santé : www.social-sante.gouv.fr

Service-Public.fr : www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2265

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F519

Addictions

Tabac info service, tél. : 39 89 (appel non surtaxé depuis un poste fixe) – www.tabac-info-service.fr

Alcool info service, tél. : 0 980 980 930 (appel non surtaxé depuis un poste fixe) – www.alcool-info-service.fr

Drogues info service, tél. : 0 800 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe) – www.drogues-info-service.fr

Alimentation

Retrouvez sur le site de l’Institut national de prévention et d’éducation pour la santé (Inpes) les guides suivants :

- *Le guide alimentaire pour tous* : www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf
- *Le guide nutrition de la grossesse* : www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1059.pdf
- *Le guide nutrition de la naissance à trois ans* : www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/890.pdf
- *Le guide de l’allaitement maternel* : www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1265.pdf

Risque domestique et environnemental

- Accidents de la vie courante : www.inpes.sante.fr/10000/themes/accidents/index.asp
- *L’intoxication par le plomb de l’enfant et de la femme enceinte. Dépistage et prise en charge* : www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide_depistage_saturnisme.pdf
- Institut national de veille sanitaire (InVS) : www.invs.sante.fr
- Système de classification et d'étiquetage des substances chimiques dangereuses dans l'Union européenne : <http://echa.europa.eu/fr/chemicals-in-our-life/clp-pictograms>

Régimes d’assurance maladie et prestations

- **Assurance maladie en ligne** : www.ameli.fr
- **Sécurité sociale agricole** : www.msa.fr
- **Régime social des indépendants** : www.rsi.fr
- **Allocations familiales** : www.caf.fr
- **Urssaf** : www.pajemploi.urssaf.fr/portail/accueil.html

Travail

- **Ministère chargé du Travail et de l’Emploi** : <http://travail-emploi.gouv.fr/droit-du-travail/temps-de-travail-et-conges/maternite-paternite-adoption/>
- **Allô service public**, tél. : 39 39 (coût : 0,15 € TTC la minute)
- **Institut national de recherche et de sécurité (INRS), Salariées en état de grossesse, « Aide-mémoire juridique »** : <http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=TJ%202014>

Violences conjugales

- **Site ministériel** : www.stop-violences-femmes.gouv.fr
- **Violences femmes info**, tél. : 39 19 (appel anonyme et gratuit)
- **Fédération nationale solidarité femmes** : www.solidaritefemmes.org/