

*Cécilia**
& CO.

L'ESSENTIEL DE MA GROSSESSE



BIBLIOGRAPHIE

Anaes :

www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/prevention_antenatale_du_risque_infectieux_bacterien_-rec.pdf

Alexander, S., Debiève, F., Delvoye, P., Kirkpatrick, C., & Masson, V. (2009). Guide de consultation prénatale.

Ameli :

www.ameli.fr/rhone/assure/droits-demarches/famille/maternite-paternite-adoption/grossesse,
www.ameli.fr/rhone/assure/droits-demarches/famille/maternite-paternite-adoption/grossesse

Belot, V., Bensoussan, J.-L., Blanchet, F., Chevalier, I., Coponat, S., Curat, A.-M., . . . Partouche, H.

INPES :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1778.pdf>

Campus Cerimes:

http://campus.cerimes.fr/gynecologie-et-obstetrique/enseignement/item17_6/site/html/cours.pdf

CNGOF :

www.cngof.fr/grossesse/195-la-consultation-du-8eme-mois, www.cngof.fr/m/grossesse/202-la-consultation-du-1er-mois-de-grossesse

file:///Users/penelopebouvard/Downloads/cngof_info_17-version_manoeuvres_externes_.pdf

<file:///Users/penelopebouvard/Downloads/preventionalloimmunisation-MAJ-2017-12-21.pdf>

Sage-femme Paris :

www.sage-femme-paris.fr/bebe-siege-astuces-naturelles-laider-a-se-tourner/

HAS :

www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/femmes_enceintes_recos.pdf

www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2016-11/v1_fm_cystite-femme_enceinte_cd-151116.pdf

www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/suivi_des_femmes_enceintes_-recommandations_23-04-2008.pdf

www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2019-01/depistage_trisomie.pdf?fbclid=IwAR1M49JEv8Bp6mNRWXIVdy-yBUQh2V4kKtBHQ5wR3fjDz5uAlyTAQro8iEM,

www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/suivi_orientation_femmes_enceintes_synthese.pdf

Haute Autorité de Santé:

www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/preparation_naissance_recos.pdf

Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola :

www.huderf30.be/nouvelles/deux-vaccins-recommandes-chez-la-femme-enceinte/

INPES :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1059.pdf>

KCE :

https://kce.fgov.be/sites/default/files/atoms/files/KCE_248Bs_examens_recommand%C3%A9s_pendant_grossesse_Synthese.pdf

Vaccination info service :

<https://vaccination-info-service.fr/Questions-frequentes/Questions-pratiques/Contre-indications-a-la-vaccination/La-grossesse-est-elle-une-contre-indication-a-la-vaccination>

ONE :

www.one.be/uploads/tx_tproducts/datasheet/Depliant-Vaccination-Cocoon-Coqueluche-ONE.pdf

Réseau périnatal Naître et Grandir en Languedoc Roussillon :

www.nglr.fr/images/naître/pdf/referentiels/obstetrique/Prevention_des_infections_materno-foetales_strepto_B_antibioprophylaxie.pdf

Réseau éléna : www.chu-st-etienne.fr/Reseau/reseau/elena/public/Grossesse/SiegeVersions.pdf

Réseau Sécurité Naissance Naître ensemble :

www.reseau-naissance.fr/medias/2016/12/DepEntPrePrec297x210-Sept2016-F-SansDebord.pdf

Health Belgium:

www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/css_9285_avis_rec_nutr.pdf

SFAR : https://sfar.org/wp-content/uploads/2014/04/RPOrgaARO_final_15012016.pdf

Cerballiance :

www.cerballiance.fr/sites/Cerballiance/home/Thematiques-Sante/suivi-de-grossesse,

www.cerballiance.fr/sites/Cerballiance/home/Thematiques-Sante/suivi-de-grossesse/test-hgpo-et-diabete-gestationne.html

LA CONSULTATION PRÉCONCEPTIONNELLE

LA VACCINATION

QUELLES VACCINATIONS AVANT MA GROSSESSE ?

La vaccination coqueluche cocoon : vaccination de l'entourage immédiat : fratrie, parents, grands-parents ou personnes qui vont être amenés à s'occuper de l'enfant. La sage-femme peut prescrire le vaccin et vous vacciner vous et votre entourage.

La vaccination contre la rubéole : dans le cas où vous n'avez pas été immunisée contre cette dernière (prise de sang afin de le déterminer). Il faudra attendre 1 mois après le vaccin avant d'envisager la grossesse.

La vaccination contre la varicelle : chez les femmes en âge de procréer n'ayant pas déclaré la varicelle ou n'étant pas certaines de l'avoir eu.

QUELLE VACCINATION PENDANT LA GROSSESSE ?

En France, le vaccin que l'on recommande de faire durant votre grossesse est **la grippe** à n'importe quel trimestre de la grossesse.

QUELLES VACCINATIONS APRÈS LA GROSSESSE ?

Si vous n'avez pas été vaccinée contre la coqueluche, la rubéole ou la varicelle avant la grossesse, ces vaccinations vous seront proposées en postpartum.



En cas de doute sur la vaccination n'hésitez pas à demander conseil à votre sage-femme ou médecin.

L'ACIDE FOLIQUE

La prise de l'acide folique durant le 1^{er} trimestre de la grossesse **favorise la fermeture du tube neural**. Durant le premier trimestre : 0,4mg / jour, 1 mois avant la conception.

1^{ÈRE} CONSULTATION

LES PRISES DE SANG

Pour confirmer votre grossesse, une prise de sang devra être réalisée :
hormone B-HCG.

Prescription de **prélèvement sanguin** pour la recherche de votre groupe sanguin, agglutinines irrégulières, toxoplasmose, Rubéole, Hépatite B, Hépatite C, syphilis et virus du Sida (VIH) avec votre accord.
Pensez à imprimer vos résultats.

LE BILAN URINAIRE

Chaque mois, un **bilan urinaire** sera réalisé avec une recherche de sucre et d'albumine.

LES ÉCHOGRAPHIES

Il y a 4 échographies pendant votre grossesse.

La première sera réalisée afin de dater votre grossesse, on l'appelle **l'échographie de datation précoce.**

Son rôle : assurer la bonne croissance, la bonne vitalité et le bon environnement du bébé.

LES EXAMENS GYNÉCOLOGIQUES

La réalisation d'**un frottis** au niveau de votre col pourra être réalisé s'il date de plus de 2 à 3 ans.

Cet examen n'est pas très agréable mais rapide, il se réalise avec une petite brosse que l'on insère au niveau de votre col. Il est nécessaire **pour s'assurer que votre col de l'utérus est sain.**

VOTRE GROUPE SANGUIN

Au début de votre grossesse, si vous n'avez pas de carte de groupe sanguin ou qu'elle n'est pas aux normes, votre sage-femme vous prescrira une prise de sang afin de **connaître votre groupe sanguin** et de **créer une carte**. Cette dernière, vous devrez toujours l'avoir avec vous.

– Si vous êtes de **rhésus négatif** et que votre conjoint est de **rhésus positif ou inconnu**, nous réaliserons une prise de sang maternelle durant votre grossesse.

+ Si votre bébé est de **rhésus positif**, l'administration d'un traitement devra être effectué afin de vous protéger contre une complication d'immunisation contre votre bébé. *Ce traitement vous sera administré à 28 SA et dans les 72 heures suivant votre accouchement.*

LA TOXOPLASMOSE

QU'EST-CE QUE LA TOXOPLASMOSE ?

C'est une infection engendrée par la présence de parasite se trouvant dans la terre, les végétaux et la viande.



Si cette infection est acquise durant votre grossesse, elle peut avoir des conséquences négatives sur votre bébé

COMMENT LA DÉPISTER ET LA DIAGNOSTIQUER ?

Au début de votre grossesse, un prélèvement sanguin est à effectuer :

S'il est positif : vous êtes immunisée, il n'y aura pas de contrôle supplémentaire durant votre grossesse.

S'il est négatif : un prélèvement sanguin est effectué 1 fois / mois afin de s'assurer que vous ne l'avez pas contracté durant votre grossesse.

COMMENT PRÉVENIR LA TOXOPLASMOSE ?



Bien laver les fruits et légumes avant de les consommer



Ne pas manger de la viande crue ou saignante



Bien laver les herbes aromatiques

LA LISTÉRIOSE

QU'EST-CE QUE LA LISTÉRIOSE ?

C'est une **bactérie** présente dans l'alimentation, végétale et animale.



Si cette infection est acquise durant votre grossesse, elle pourra avoir des conséquences négatives sur votre bébé

POUR LA PRÉVENIR, IL EST CONSEILLÉ D'ÉVITER...



FROMAGE

Fromages à pâte molle, à croûte fleurie (camembert, brie...), à croûte lavée et au lait cru, râpés industriels.
Retirez les croûtes du fromage !



CHARCUTERIE
& FOIE GRAS



POISSON
CRU & FUMÉ



VIANDE CRUE
& SAIGNANTE



COQUILLAGES
& CRUSTACÉS

LES NAUSÉES & VOMISSEMENTS

Rassurez-vous, cela se stoppe autour du 4ème mois !

QUELQUES CONSEILS...



Fractionnez vos repas : évitez un estomac trop vide ou trop plein



S'hydrater entre les repas



Évitez les aliments gras



Mangez des biscuits secs avant de se lever



L'acupuncture ou l'acupression



Le gingembre peut être efficace



Préférez les protéines



La vitamine B6

LE CYTOMÉGALOVIRUS (CMV)

QU'EST-CE QUE LE CYTOMÉGALOVIRUS ?

C'est un **virus** qui peut engendrer une **maladie souvent bénigne** mais qui peut être contractée durant la grossesse.

Le CMV se transmet par les **sécrétions d'enfant en bas âge** (urines, selles, sang, salive, larmes, sécrétions nasales).



Si ce virus est acquis durant votre grossesse, il peut avoir des conséquences négatives sur votre bébé.

COMMENT LE DÉPISTER ?

Selon les recommandations, en France le dépistage du CMV n'est pas systématique mais peut être proposé si nécessaire.

Le dépistage s'effectue par **prélèvement sanguin**.

COMMENT LE PRÉVENIR ?

Grâce aux mesures d'hygiène suivantes :



Évitez si possible le contact avec les sécrétions



Nettoyez régulièrement les surfaces, objets, jouets souillés par des sécrétions



Lavage régulier des mains après avoir été en contact avec les sécrétions



En cas de blessure ou plaie, protégez vos mains avec un gant ou pansement des sécrétions

LA TRISOMIE 21

QU'EST-CE QUE LA TRISOMIE 21 ?

C'est une **anomalie chromosomique** causée par la présence de 3 chromosomes 21 à la place de 2.

QUAND ET COMMENT LA DÉPISTER DURANT LA GROSSESSE ?

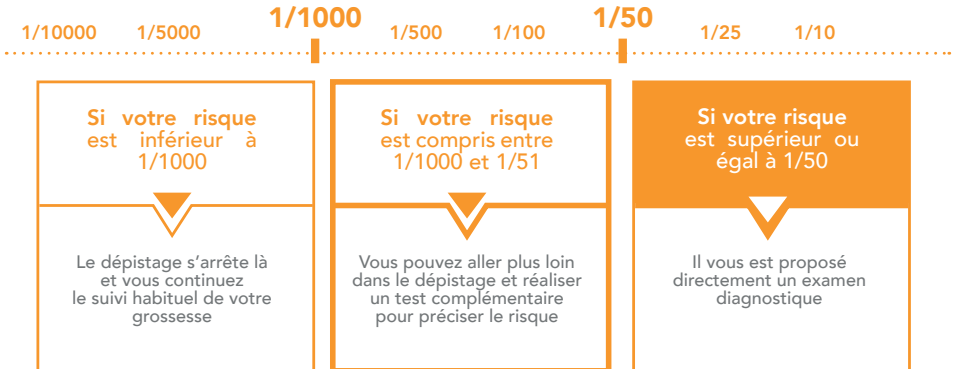
Durant le 1^{er} trimestre : entre 11 SA et 13 SA + 6 jours

Pour le dépistage, 3 paramètres à retenir :

- L'âge maternel
- L'échographie du premier trimestre avec la mesure de la clarté nucale
- Prélèvement sanguin chez la femme enceinte (dosage des marqueurs sanguins)

LES RÉSULTATS ?

Dans les 10 jours vous recevrez les résultats.



Votre sage-femme vous expliquera la suite du suivi si votre risque se situe entre 1/1000 et 1/51 ou s'il est supérieur ou égal à 1/50.



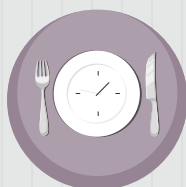
MANGEZ 2 FOIS MIEUX, MAIS PAS 2 FOIS PLUS !



**STOP
TABAC, ALCOOL**



**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE MÉDECIN**



**REPAS À HEURE
RÉGULIÈRE**

PRISE DE POIDS : 5 À 18 KG SELON LE POIDS DE DÉPART

POUR ÉVITER LA LISTÉRIOSE

ÉVITEZ DE MANGER :

- FROMAGES AU LAIT CRU
- POISSONS FUMÉS
- COQUILLAGES CRUS
- PRODUITS DE CHARCUTERIE
- CROÛTE DES FROMAGES

À PRIVILÉGIER :

- FAITES CUIRE LES VIANDES ET LE POISSON
- BIEN LAVEZ LES LÉGUMES CRUS ET LES HERBES AROMATIQUES

POUR ÉVITER LA TOXOPLASMOSE

FAITES ATTENTION

- AUX FRAISES, OEUFS CRUS, VIANDES CRUES/MAL CUITES, CHARCUTERIE CRUE
- AU JARDINAGE, AUX LITIÈRES, AUX GRIFFES D'ANIMAUX

À PRIVILÉGIER :

- LAVEZ BIEN VOS FRUITS ET VOS LÉGUMES CRUS
- FAITES CUIRE LES VIANDES ET LE POISSON

UNE ALIMENTATION MATERNELLE ÉQUILIBRÉE POUR UN BÉBÉ EN BONNE SANTÉ !

PENSEZ AUX FIBRES !

Artichauts, haricots rouges
cuits, lentilles, noisettes, pain
complet, cacahuète,
groseille...

RÔLES :

- Lutter contre la constipation
- Calmer l'appétit
- Lutte contre le diabète de grossesse



CALCIUM & VITAMINE D

3 à 4 portions de produits laitiers entiers ou demi-écrémés / jour

• LE CALCIUM :

Lait et alternatives, brocolis,
épinards, abricots secs,
amandes, cannelle, dorade,
canard, eaux calciques...

• VITAMINES D :

Poisson gras, jaunes d'oeufs,
volaille, viande, beurre...

RÔLES :

- Fabrication dents et os
- Stockage du calcium
- Transfert des réserves du fœtus les 3 derniers mois

Ⓜ Si excès : risque de soudure
des fontanelles

Ⓜ Si carence : décalcification
de la maman

Ca

LE MAGNÉSIMUM

Chocolat, fruits oléagineux,
légumineuses, pommes de
terre, eaux riches en
magnésium

RÔLES :

- Fabrication des protéines
- Maintien de l'énergie
- Relaxation des artères
- Relaxation des artères + utérus

Mg

L'IODE

Poissons, crustacés et fruits
de mer, algues
Viande, lait
Sel (iodé)

RÔLES :

- Action sur les hormones
thyroïdiennes

I

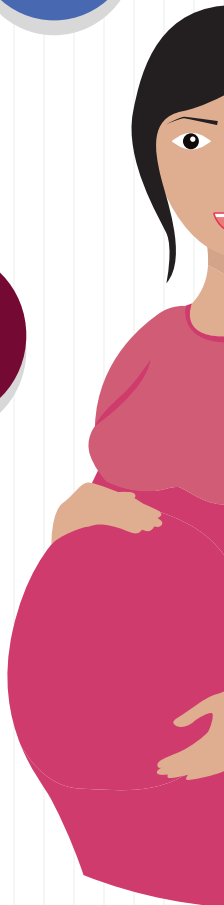
LE ZINC

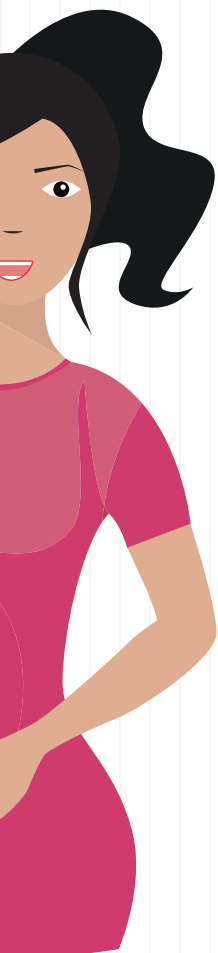
Viandes, poissons,
crustacés, légumes secs,
céréales, produits laitiers

RÔLES :

- Augmente les défenses de
l'organisme
- Action sur le goût et l'humeur

Zn





L'EAU

- Boire assez mais pas forcément plus : 2L et demi par jour avec les aliments
- Éviter l'eau du robinet
- Se limiter à 2-3 tasses de café / jour

RÔLES :
Hydrater et lutter contre la constipation



LES PROTÉINES

Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras.
Variez l'espèce et le lieu d'approvisionnement !

RÔLES :
• Constitution, croissance
⓪ Si carence en protéines : risque de retards mentaux et de croissance

Fe

LE FER

Boudin noir, viande rouge, foie, moules...
Oléagineux, légumineuses, chocolat et céréales

RÔLES :
• Constitution de l'hémoglobine
⓪ Si carence en fer : risque d'anémie

B9

L'ACIDE FOLIQUE

Légumes verts, céréales, agrumes, fruits oléagineux, levure de bière, pomme de terre...

RÔLES :
• Prévention du spina bifida, fente palatine, fausses couches, retard du développement du fœtus



VARIEZ LES LIPIDES !

Huile d'avocat, de soja, de colza, de tournesol, d'argan, de sésame, de noix...

RÔLES :
• Fournir de l'énergie
• Omega 6, Omega 3



LES GLUCIDES

Quelle répartition ?
3 repas / jour et 2 à 3 collations (10h/16h)

RÔLES :
• Fournir de l'énergie
⓪ Risque d'hyperinsulinisme de la femme enceinte

3^{ÈME} MOIS CONSULTATION

LES ÉCHOGRAPHIES

Échographie entre 11 SA et 13 SA + 6 jours

LA TOXOPLASMOSE

Prise de sang une fois par mois si vous n'êtes pas immunisée.

LE BILAN URINAIRE

Recherche d'albumine et de sucre

GLYCÉMIE À JEUN

- Si vous êtes à risque de développer un diabète de grossesse, une prise de sang vous sera prescrite pour connaître votre taux de sucre dans le sang.
- Si cette dernière n'est pas dans les normes, un test d'hyperglycémie provoqué par voie orale vous sera proposé entre 24 et 28 SA. Il s'agit d'avaler de l'eau sucrée afin d'effectuer des prises de sang avant cette ingestion, 1 heure et 2 heures après l'ingestion.
- + Si ce test est positif, des conseils hygiéno-diététiques vous seront donnés dans un premier temps, puis un traitement vous sera administré si nécessaire.

DIABÈTE GESTATIONNEL ET ALIMENTATION

QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une **intolérance aux glucides** provoquant une trop grande quantité de sucre dans votre sang qui est diagnostiquée pour la première fois pendant la grossesse.

L'OBJECTIF ?

Mise en place de **mesures hygiéno-diététiques** dans le but de **réguler vos glycémies**.

QUELQUES RECOMMANDATIONS...



150 à 175g
de glucides par jour



3 repas par jour
+ 2 à 3 collations
à heures fixes



Privilégiez la
consommation de
féculents riches
en fibres



Consommez 2
portions par jour de
protéines de qualité :
viande, poisson, œuf



Consommez 2 à 3
portions de produits
laitiers par jour



Consommez
maximum 2 portions
de fruits frais et de
saison par jour



Consommez 2L ^{1/2}
d'eau par jour avec
les aliments



Pratiquez une activité
physique régulière
(marche à pied)



Supprimez les
sucreries, grignotages
et les édulcorants

4^{ÈME} MOIS CONSULTATION

L'ÉCHOGRAPHIE

Échographie entre 20 et 25 SA : échographie morphologique.

LA TOXOPLASMOSE

Prise de sang une fois par mois si vous n'êtes pas immunisée.

LE BILAN URINAIRE

Recherche d'albumine et de sucre

LES REMONTÉES ACIDES



Fractionnez vos repas
et mangez lentement



Ne pas s'allonger à
la suite d'un repas



Évitez les aliments
gras, pimentés, acides



Dormez sur le côté et
la tête surélevée

LA CONSTIPATION



Favorisez les fibres :
céréales, fruits, noix
légumes...



Boire 1,5L d'eau
par jour



Pratiquez une activité
physique : marchez !



Privilégiez les eaux
riches en magnésium



Allez aux toilettes au
même moment de la
journée



Ne pas rester plus de
5min aux toilettes

5^{ÈME} MOIS CONSULTATION

L'ENTRETIEN PRÉCOCE

POURQUOI ?



Pour parler de vos attentes, besoins, projets de naissance



Pour programmer les séances de préparation à la naissance



Pour vous soutenir dans vos doutes ou questions

COMMENT ?

L'entretien précoce peut être réalisé seule ou en couple.

Il est basé sur un **échange**, ce qui transforme la consultation en un aspect plus **psychologique et sociale** que médical.



Si les questions ne vous viennent pas à l'esprit, la sage-femme pourra guider l'entretien !

« Comment vous vivez votre grossesse ? Comment vous vous sentez ? Quelles sont vos inquiétudes ? Comment vous voyez l'accouchement, la naissance ? Comment vous vivez se processus de parentalité ? »

QUAND ?

Selon les maternités, l'entretien précoce est réalisé soit en **début de grossesse**, soit en **milieu de grossesse**.

LA TOXOPLASMOSE

Prise de sang une fois par mois si vous n'êtes pas immunisée.

LE BILAN URINAIRE

Recherche d'albumine et de sucre.

6^{ÈME} MOIS CONSULTATION

LE PRÉLÈVEMENT SANGUIN & TOXOPLASMOSE

Prise de sang une fois par mois si vous n'êtes pas immunisée.

Une numération de formule sanguine (NFS) et ferritine pour quantifier et qualifier les globules rouges, blancs, les plaquettes et dépister un manque de fer.

LE BILAN URINAIRE

Recherche d'albumine et de sucre.

TEST D'HYPERGLYCÉMIE (VOIE ORALE)

Test à prescrire si votre résultat sanguin de glycémie à jeun était hors norme.

LES HÉMORROÏDES

QUELQUES CONSEILS...



Favorisez les fibres :
céréales, fruits, noix
légumes...



Hydratez-vous !



Bain de siège après
être allée à selle



Ne retenez pas vos
selles et évitez de
forcer



En cas de douleur,
appliquez de la glace !



Dormez sur le côté
gauche

7^{ÈME} MOIS CONSULTATION

L'ÉCHOGRAPHIE

Échographie entre 30 et 35 SA

LE PRÉLÈVEMENT SANGUIN ET TOXOPLASMOSE

Prise de sang une fois par mois si vous n'êtes pas immunisée.

LE BILAN URINAIRE

Recherche d'albumine et de sucre

PRÉPARATION À LA NAISSANCE

Comment se déroule les cours de préparation à la naissance ?
En **petits groupes** ou en **cours individuels**, en journée ou à 19h00, vous serez confortablement installés dans nos célèbres Fatboys. Les papas sont les bienvenus !

1

LA MÉCANIQUE OBSTÉTRICALE

Comment ça se passe dans votre ventre le jour J : contractions, dilatation...

2

LE DÉPART À LA MATERNITÉ

Pourquoi et quand partir ?
Gestion des douleurs, rupture de la poche des eaux...

3

LA PRISE EN CHARGE À LA MATERNITÉ

Péridurale : oui ou non, éventuelle césarienne... mais comment ça se passe ?

4

LA RESPIRATION ET LA POUSSÉE

Pour accoucher comme une championne !

5

LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ ET LE RETOUR À LA MAISON

Pour maman et bébé !

8 ÈME MOIS CONSULTATION

LA CONSULTATION DE PRÉ ANESTHÉSIE

Cette consultation **est indispensable et obligatoire.**

En plus de connaître et évaluer votre état de santé, elle va permettre de répondre à vos questions concernant :

- Les différentes anesthésies : le déroulement, les méthodes, les risques, les bénéfices...
- L'examen clinique complet
- Les informations éclairées pour un consentement éclairé
- Vos craintes

LE BILAN URINAIRE

Recherche d'albumine et de sucre

LA TOXOPLASMOSE

Prise de sang une fois par mois si vous n'êtes pas immunisée.

SI BÉBÉ EN SIÈGE...

COMMENT FAIRE POUR LE RETOURNER AVANT LA NAISSANCE ?

- Acupuncture dès 34-35 SA
- Position du pont indien et/ou la position à 4 pattes : à réaliser 2 fois par jour pendant 20 minutes jusqu'à 36 SA
- Haptonomie
- Version par manœuvre externe dès 36 SA

LE STREPTOCOQUE B

QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une bactérie pouvant être présente dans votre vagin.

POURQUOI LE DÉPISTER CHEZ LA FEMME ENCEINTE ?

Cette bactérie peut **engendrer des infections** au nouveau-né ou à la maman au moment de l'accouchement.

Un **traitement** (antibiothérapie) sera mis en place lors de l'accouchement afin de **prévenir l'infection**.

POURQUOI LE DÉPISTER ?

Une antibiothérapie sera réalisée pour protéger votre enfant si :

- Le prélèvement est positif, inconnu ou pas fait
- Un antécédent d'infection néonatale à cette bactérie
- Une température supérieure à 38°C durant le travail
- Une rupture prématurée de la poche des eaux supérieure à 18h
- Une bactériurie positive durant la grossesse
- Un accouchement prématuré (inférieur à 37 SA)

QUAND ET COMMENT LE DÉPISTER ?

Entre **35 et 38 SA**, à l'aide d'un **écouvillon** que l'on introduit dans votre vagin quelques minutes. C'est rapide et peu douloureux.



EN CAS DE :

- Streptocoque B positif durant la grossesse,
- Antécédent d'infection néonatale à cette bactérie,

le prélèvement ne sera pas réalisé mais une antibiothérapie sera administrée durant l'accouchement

9^{ÈME} MOIS CONSULTATION

LES CONSEILS D'USAGES

VENIR À LA MATERNITÉ LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE SI :

- Contractions utérines
- Rupture/fissure de la poche des eaux ou doute
- Diminution des mouvements du bébé
- Démangeaisons au niveau de la paume des mains, plante des pieds et du corps
- Maux de tête, essoufflements, bourdonnements dans les oreilles et/ou troubles visuels
- Pertes sanguines rouges importantes



En cas de doute, contactez votre maternité.

LA TOXOPLASMOSE

Prise de sang une fois par mois si vous n'êtes pas immunisée.

LE BILAN URINAIRE

Recherche d'albumine et de sucre





MA CHECK-LIST MATERNITÉ

*Cécilia**
& CO.

POUR LA SALLE D'ACCOUCHEMENT

LE SAC DE MAMAN

- Chemise de nuit confortable
- Paire de chaussettes
- Brumisateur d'eau
- De quoi vous attacher les cheveux

LE SAC DE PAPA

- Quelques pièces de monnaie pour grignoter !

LE SAC DE BÉBÉ

- 1 petit bonnet
- 1 body
- 1 pyjama chaud
- Chaussettes et des chaussons
- Turbulette chaude
- Couverture en laine ou polaire
- Une brassière ou un gilet en laine tricoté par mamie



POUR LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ

LA VALISE DE MAMAN

- Vêtements confortables
- Culottes en filet
- Serviettes hygiéniques en pur coton
- Trousse de toilette : maquillage, savon...
- Crème à la lanoline pour vos seins
- Linge de toilette et votre tapis de bain
- 3 soutiens-gorge spécifiques allaitement, de préférence en microfibres

LE PENSE-BÊTE DE PAPA

- Portable et chargeur
- Nécessaire de toilette
- Tenue de rechange
- 1 siège-auto adapté pour rentrer à la maison

LA VALISE DE BÉBÉ

- Turbulette / gigoteuse / nid d'ange
- 3 serviettes pour le bain
- 1 petit bonnet
- 5 bodys
- 5 pyjamas
- 2 brassières / gilets en laine tricotés par mamie
- 5 paires de chaussettes et chaussons
- 5 bavoirs
- 5 langes
- 1 paquet de couches nouveau-né
- 1 tenue complète et un bonnet chaud pour la sortie

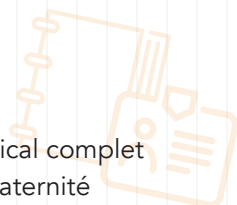
Lavez et coupez les étiquettes des vêtements !
Tous les produits « soin bébé » seront mis à disposition à la maternité : inutile de les amener.



LES PAPIERS MÉDICAUX À NE PAS OUBLIER

- Carte d'identité
- Carte vitale et mutuelle
- Carte de groupe sanguin

- Dossier médical complet
- Carnet de maternité
- Livret de famille ou reconnaissance anticipée



« TOUT S'EST PASSÉ COMME VOUS NOUS L'AVEZ DIT ! »
C'EST NOTRE PLUS BEAU COMPLIMENT.

BY CÉCILIA, LISA & PÉNÉLOPE