

# INFORMATION DE LA COMMISSION REGIONALE DE LA NAISSANCE

## SUIVI MÉDICAL D'UNE GROSSESSE NORMALE

Le gynécologue-obstétricien, le médecin généraliste et la sage-femme sont habilités à suivre votre grossesse. Si celle-ci présente des risques pour vous ou votre bébé, ils vous proposeront un suivi approprié et vous orienteront vers l'établissement adapté.

Visites et examens obligatoires

Ils sont pris en charge par la Sécurité Sociale. La réalisation d'examens ou

d'échographies supplémentaires sur prescription médicale, doit faire l'objet d'une entente préalable auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie.

*les premiers signes qui peuvent faire penser à un début de grossesse (retard de règles ou aménorrhée, nausées, aigreurs d'estomac, ballonnements, hyper salivation, troubles de l'odorat, gonflement de la poitrine...) ne doivent pas vous inquiéter sauf s'ils sont importants et répétitifs. Une perte de poids de 1 ou 2 kg au début de votre grossesse est un phénomène courant*

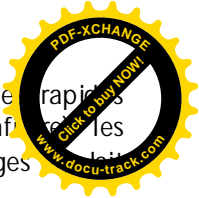
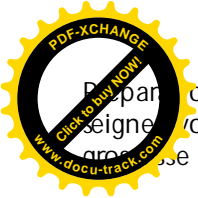
La Date de vos Dernières Règles (DDR) déterminera la date du Début de la Grossesse (DG) et la Date Présumée d'Accouchement (DPA). La durée de la grossesse s'évalue en mois ou en Semaines d'Aménorrhée (SA). En cas de cycles irréguliers, la 1ère échographie réalisée avant 13 SA (fin du deuxième mois) permet de dater plus précisément votre grossesse.

Les visites et examens sont prévus à partir du 4ème mois, (6 consultations, soit 1 par mois). Ces visites vous permettront également d'aborder les questions que vous vous posez.

<p>1er trimestre (jusqu'à 15 SA)</p> <p>1er bilan prénatal avec prélèvement sanguin pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déterminer votre groupe sanguin et votre rhésus. Si votre rhésus sanguin est négatif, une prise de sang mensuelle, sera effectuée jusqu'à la fin de la grossesse</li> <li>- Dépister notamment la rubéole, la toxoplasmose, la syphilis et, avec votre accord, l'hépatite C et le virus du SIDA. Si vous n'avez jamais eu la rubéole, un contrôle sanguin sera obligatoire jusqu'à la 20ème SA (5ème mois). Pensez à vous faire vacciner après l'accouchement.</li> </ul> <p>Ces dépistages sont indispensables à la mise en place de mesures et de traitements préventifs au cours de votre grossesse et lors de votre accouchement.</p>	<p>2ème trimestre (jusqu'à 28 SA)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au cours du 4ème mois : <ul style="list-style-type: none"> <li>. un entretien avec une sage- femme</li> <li>. des examens pour dépister les facteurs de risques de la trisomie 21 et des malformations du tube neural.</li> </ul> </li> <li>- Au cours du 5ème mois : <ul style="list-style-type: none"> <li>un « test au sucre » pour le dépistage du diabète de la grossesse (diabète gestationnel).</li> </ul> </li> <li>- Au cours du 6ème mois : <ul style="list-style-type: none"> <li>recherche d'une éventuelle anémie et de l'hépatite B.</li> </ul> </li> </ul>	<p>3ème trimestre (jusqu'à 41-42 SA)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au cours du 8ème mois : <ul style="list-style-type: none"> <li>la consultation d'anesthésie. Elle est obligatoire pour vous informer sur l'anesthésie péridurale et pour vérifier l'existence ou non de contre-indications.</li> </ul> </li> <li>- Au début du 9ème mois : <ul style="list-style-type: none"> <li>un bilan préopératoire est prescrit par l'anesthésiste.</li> </ul> </li> <li>- Au cours du 9ème mois : <ul style="list-style-type: none"> <li>un prélèvement vaginal pour rechercher certains germes fréquents et inoffensifs pour vous, mais pouvant présenter un risque pour votre bébé au moment de l'accouchement. Des traitements destinés à limiter au maximum ce risque pourront ainsi être mis en place.</li> </ul> </li> </ul>
<p>3 échographies</p>		
<p>1ère échographie à la fin du deuxième mois (entre 11 et 13 SA) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- confirmation de l'âge de la grossesse,</li> <li>- diagnostic de certaines malformations précoces,</li> <li>- dépistage des facteurs de risque de la trisomie 21</li> </ul>	<p>2ème échographie au cours du 5ème mois (entre 21 et 24 SA) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- visualisation des différents organes de l'enfant,</li> <li>- contrôle de la croissance fœtale, du placenta et du liquide amniotique.</li> </ul>	<p>3ème échographie à la fin du 7ème mois (entre 31 et 32 33 SA):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vérification de la croissance du bébé,</li> <li>- complément d'examen morphologique.</li> </ul>

Il est impératif de consulter un médecin ou une sage-femme :

- Si vous saignez ou perdez du liquide
- Si vous avez des douleurs abdominales ou pelviennes,
- Si vous avez de la température
- Si vous ne sentez plus votre bébé bouger depuis plus de 6 heures dans la journée



Préparation à l'accouchement : rendez-vous dès le début de votre grossesse

Une préparation à la naissance (classique, aquatique, par sophrologie, haptonomie, yoga... ) est recommandée ; 8 séances sont prises en charge par la Sécurité Sociale. Envisagez dès à présent l'allaitement maternel : parlez en avec la personne qui suit votre grossesse.

Après l'accouchement, prévoyez ...

- la consultation postnatale six semaines après l'accouchement. Elle vous permettra d'envisager un moyen de contraception
- la rééducation du plancher périnéal (par une sage femme ou un(e) kinésithérapeute spécialisé(e).
- Le suivi médical de votre enfant (pédiatre, médecin généraliste ou services de Protection Maternelle et Infantile)

#### BIEN VIVRE VOTRE GROSSESSE : CONSEILS

Prenez soin de vous

La santé de vos dents, c'est important : en début de grossesse, prenez rendez-vous avec votre dentiste pour prévenir les risques d'apparition de caries et de gingivites. Soignez votre peau qui est plus fragile, plus sèche et plus sensible aux rayons du soleil (masque de grossesse... ) ; pensez à l'hydrater régulièrement et à

vous protéger du soleil. Une ligne brune abdominale peut se dessiner. Si votre prise de poids est brutale des vergetures peuvent apparaître.

Pensez confort : préférez des vêtements amples et évitez de porter des talons trop hauts.

Ménagez-vous et évitez de porter du poids ... mais n'oubliez pas de pratiquer une activité physique raisonnable comme la marche ou la natation. Les sports violents (ski, planche à voile, équitation, patin à glace... ) sont déconseillés.

Évitez

- l'automédication
- les voyages dans des pays à risque de maladies infectieuses (paludisme, diarrhée infectieuse, hépatite... )
- les voyages en avion après le 7ème mois de la grossesse (normalement refusés par les compagnies aériennes)
- les longs trajets en voiture

Surveillez votre alimentation

- buvez régulièrement tout au long de la journée (1,5 à 2 litres d'eau par jour en moyenne)
- diminuez votre consommation de thé ou de café
- ne mangez pas pour deux, ne sautez pas de repas
- consommez de préférence de la viande grillée et bien cuite, des laitages, des légumes et des fruits bien lavés à l'eau citronnée ou vinaigrée (au moins 5 par jour). Privilégiez les sucres lents (pain, pâtes, riz, pommes

de terre). Évitez les sucres rapides (pâtisseries, chocolat, confiture, les charcuteries et les fromages crus et à pâte molle.

Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose,

- lavez soigneusement les légumes et les fruits et mangez de la viande bien cuite
- évitez le contact avec la terre.
- si vous avez un chat ou un animal de compagnie, nettoyez les litières avec des gants et lavez-vous soigneusement les mains après.

Conduite à risque

Supprimez totalement l'alcool, le tabac sous toutes leurs formes

Si vous êtes dépendante d'une conduite addictive (cannabis, cocaïne, héroïne, ecstasy, alcool, tranquillisants) prenez rapidement contact avec les centres d'accueil de toxico-dépendance (téléphone)

Pensez aussi :

A préparer le dossier nécessaire à l'admission en maternité.

*Si vous avez besoin de conseil, si vous vous sentez désemparée face à vos nouvelles missions de parents, le service de PMI est à la disposition des femmes enceintes et des familles dès la sortie de la maternité et à domicile, pour vous aider et vous conseiller.*

Pour plus d'informations : [www.perinat-lr.org](http://www.perinat-lr.org)