

NOUS ATTENDONS UN BÉBÉ

Suivi de
grossesse

Les
démarches
et droits

L'alimentation
pendant la
grossesse

L'hygiène
pendant la
grossesse



Date d'accouchement prévue :

.....

Je colle ici l'échographie

SOMMAIRE

Les démarches et les droits au cours de la grossesse

p 5

Mon hygiène de vie

p 11

Le suivi de ma grossesse

p 15

L'accueil à la maternité

p 23

La valise et le matériel nécessaire pour mon bébé

p 24

Les signes d'alarme pendant la grossesse

p 26

Répertoire

p 28

Notes

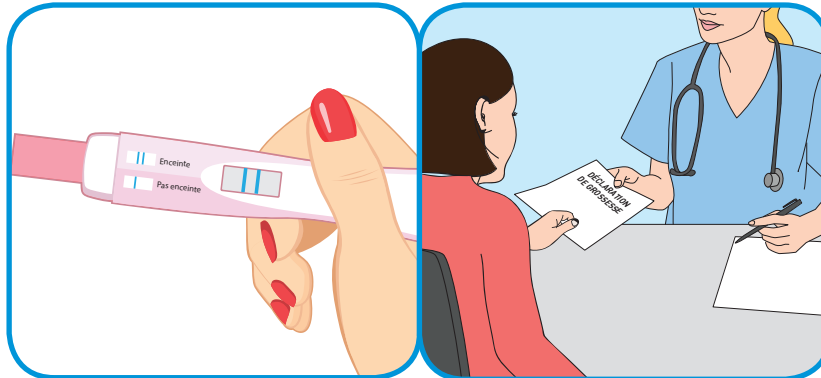
p 30

Remerciements

p 31

Mes démarches et les droits au cours de la grossesse

1. Comment est ce que je découvre que je suis enceinte ?



- Arrêt de mes règles
- Test de grossesse

Je vais voir
mon médecin traitant

2. Première échographie



Je prends rendez-vous pour
la première échographie :
- dans un cabinet de radiologie
- à la maternité

3. Choix de la maternité



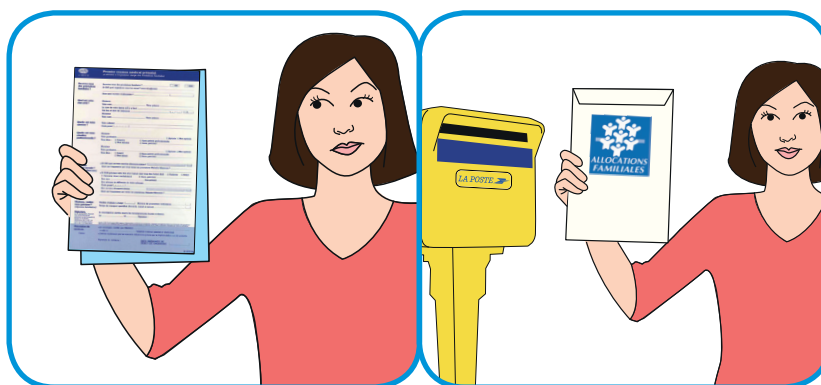
Je choisis une maternité
pour mon suivi



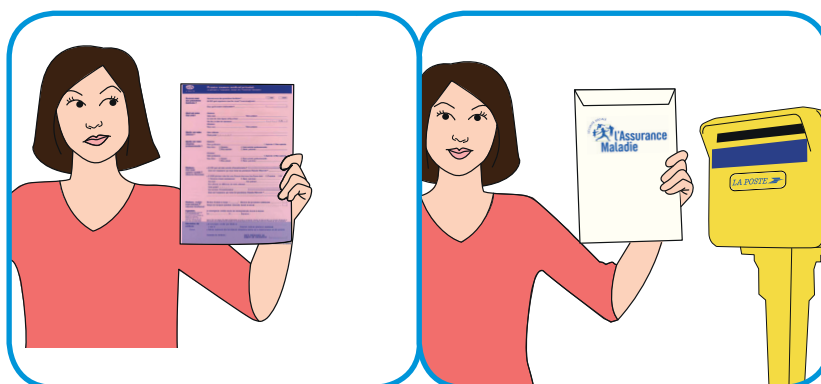
J'appelle la maternité
de mon choix
pour mon suivi.

Mes démarches et les droits au cours de la grossesse

4. Le médecin ou la sage femme me donne la déclaration de grossesse.
J'envoie la déclaration de grossesse :



Je remplis les informations me concernant.
J'envoie les 2 feuillets bleus à la CAF de ma ville.



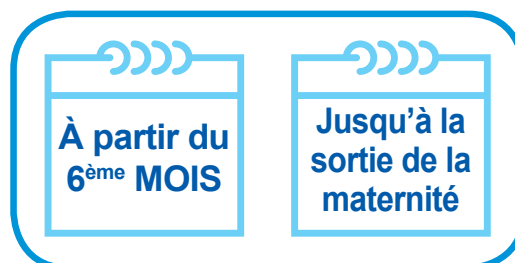
Je remplis les informations me concernant.
J'envoie le feuillet rose à la CPAM de ma ville.

Mes démarches et les droits au cours de la grossesse

5. Mes droits



La CPAM m'envoie une nouvelle attestation de prise en charge.

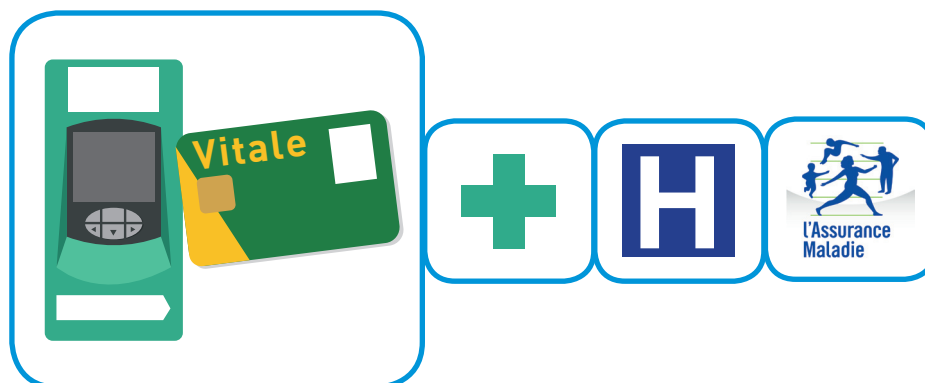


Je vais être prise en charge à 100% :
- à partir du 6ème mois de ma grossesse
- Jusqu'à la sortie de la maternité

L'attestation de prise en charge est valable à partir du 6ème mois de ma grossesse.



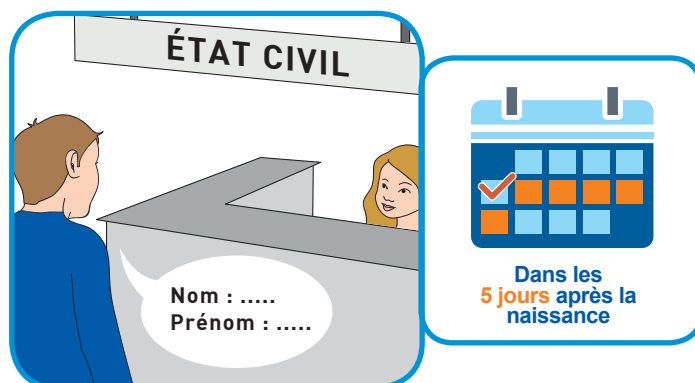
Si je travaille, j'informe mon employeur.



Je mets à jour ma carte vitale :
- à la pharmacie - à la CPAM
- à l'hôpital

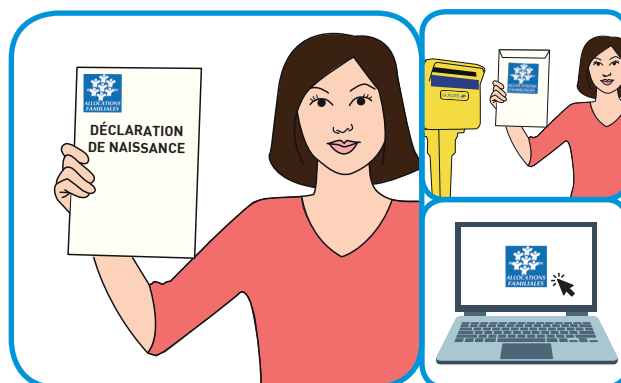
Mes démarches et les droits au cours de la grossesse

6. Je déclare mon bébé à l'état civil de la maternité.
J'ai 5 jours pour faire la déclaration.



L'état civil de l'hôpital
me donne l'acte de naissance.

7. Envoi de l'acte de naissance



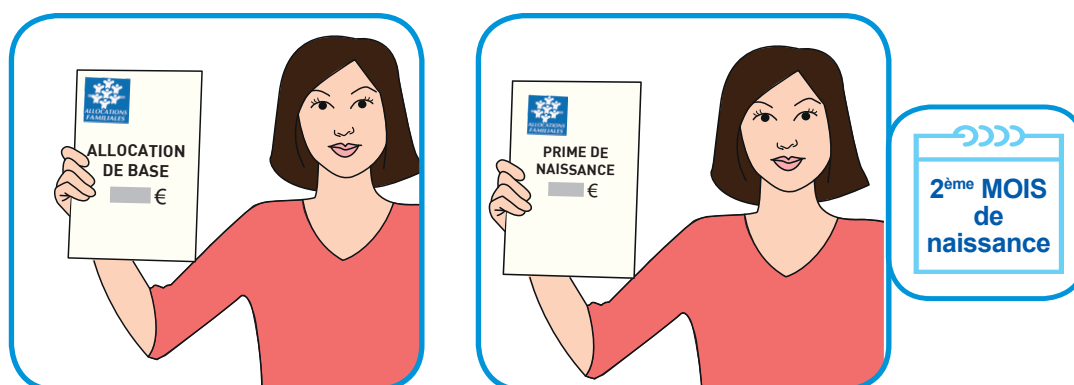
J'envoie l'acte de naissance de mon enfant à la
CAF de ma ville.

Je peux envoyer l'acte de naissance :

- Par courrier
- Par internet

Mes démarches et les droits au cours de la grossesse

8. Allocation de base et prime de naissance.



Je reçois l'allocation de base et la prime de naissance 2 mois après la naissance.

9. J'envoie le certificat de rattachement à la CPAM avec l'acte de naissance. Je remets à jour ma carte vitale.



Je demande le certificat de rattachement à la CPAM de ma ville, ou je le télécharge sur internet.

Mes démarches et les droits au cours de la grossesse

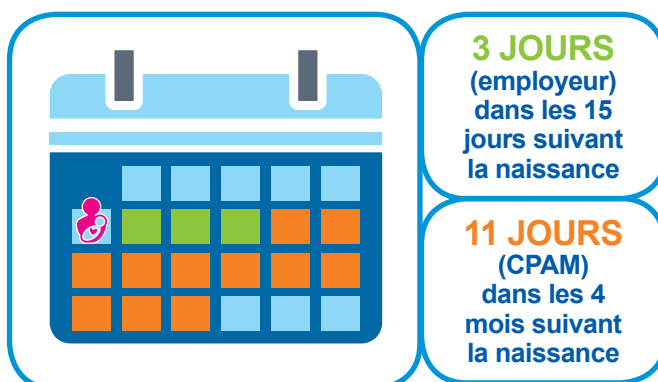


J'envoie le certificat et l'acte de naissance à la CPAM de ma ville.

10. Congé de paternité.

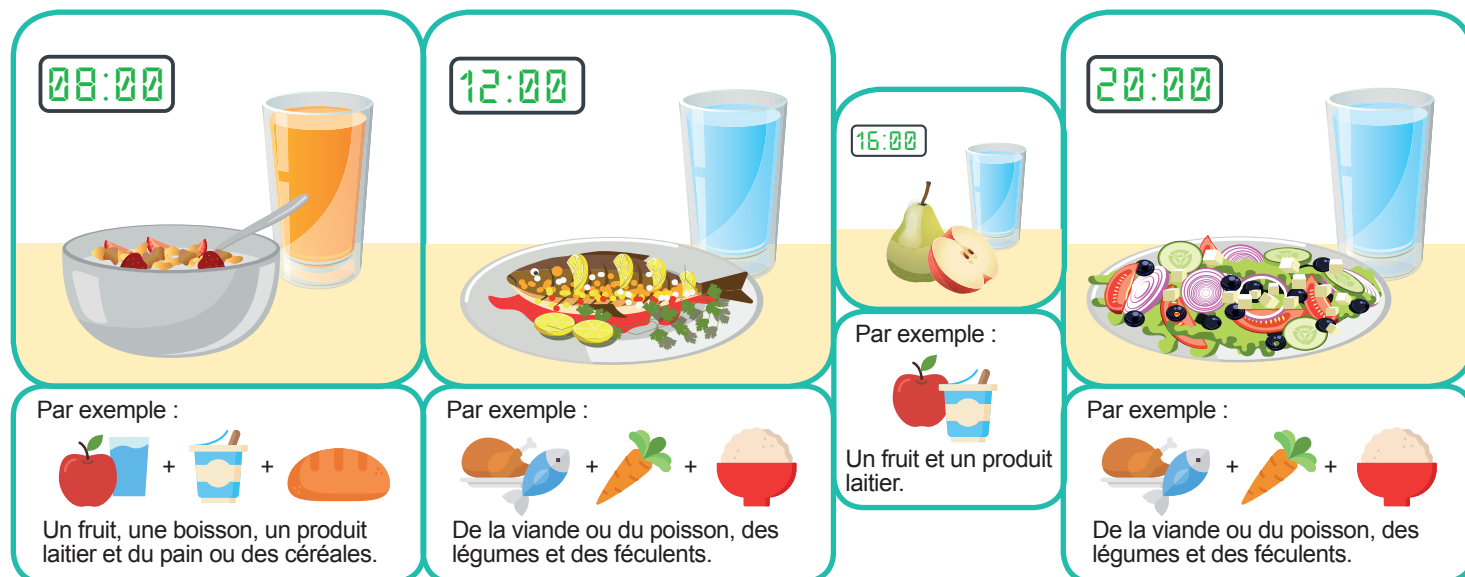


Le papa de mon bébé prévient son employeur de la naissance.

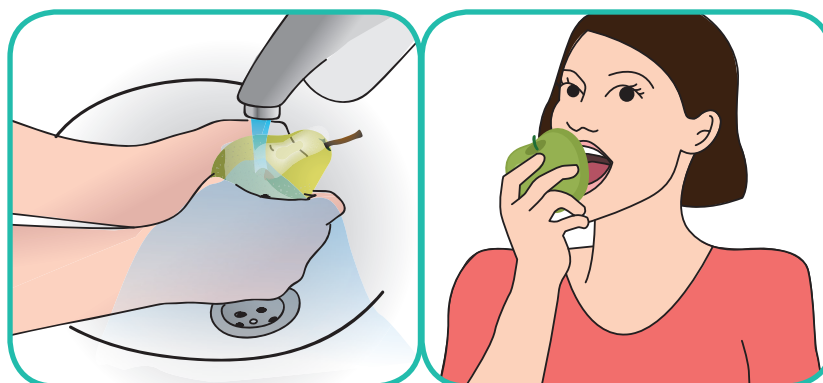


- Il peut obtenir 14 jours de congés paternité :
- 3 jours sont payés par son employeur. Il doit les prendre dans les 15 jours après la naissance.
 - 11 jours sont payés par la CPAM. Il doit les prendre avant l'âge de 4 mois de notre bébé.

Mon hygiène de vie



Je fais 3 repas équilibrés par jour et un goûter si besoin.

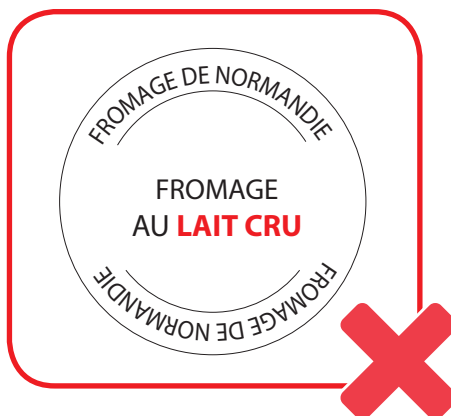


Je mange beaucoup de fruits et légumes. Je les lave avant.



Je cuis toutes les viandes, les poissons, les oeufs.

Mon hygiène de vie



Je ne mange pas de fromages au lait cru,
mais je peux manger les fromages pasteurisés.



Je bois au moins
1 bouteille d'eau par jour.

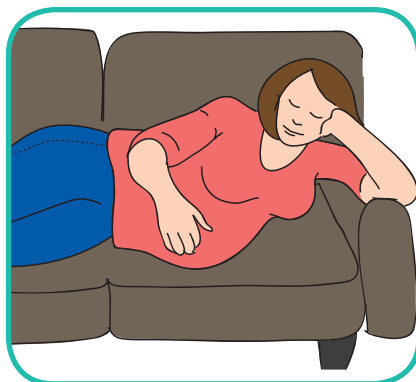


Je limite les boissons sucrées, le café.

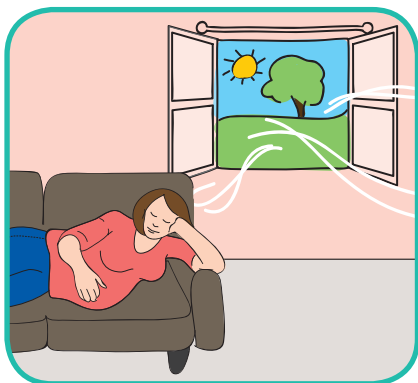
Mon hygiène de vie



Je me lave les mains
plusieurs fois par jour.



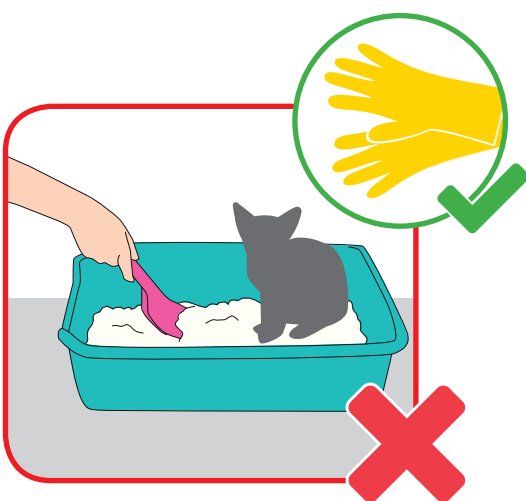
Je me repose.



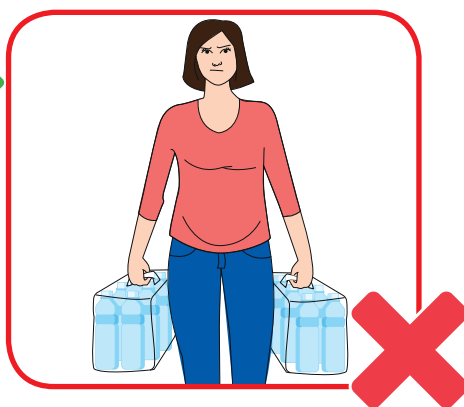
J'aère ma maison
chaque jour.



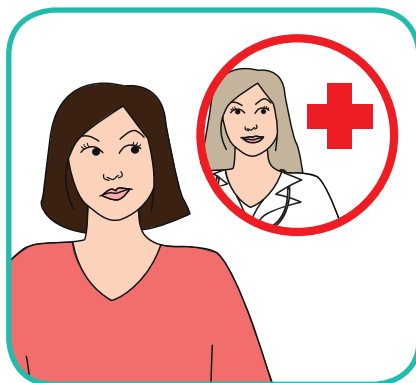
Je me promène, je
marche.



Je nettoie la litière avec des
gants.



Je ne porte pas de
charges lourdes.



Je consulte mon médecin
si je dois prendre des
médicaments.

Sont interdits :



L'alcool



Le tabac

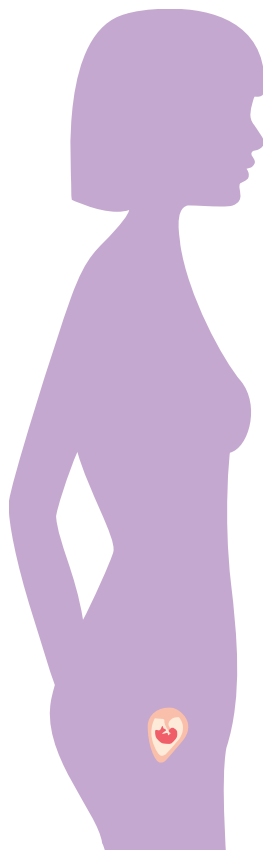


Les drogues

Le suivi de ma grossesse

1 MOIS

Évolution



Taille : 4 à 5 mm
L'embryon se développe.

Rendez-vous

Echo

Démarches

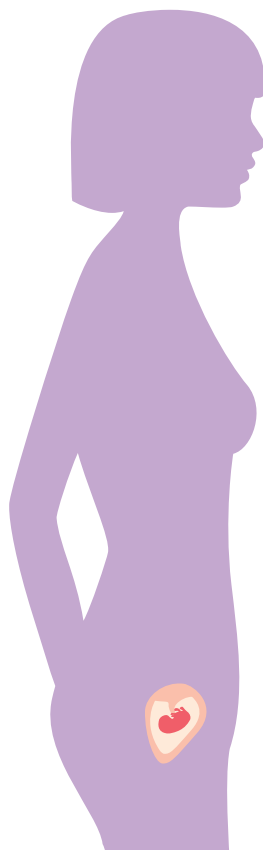
Examens

Aucuns rendez-vous
Aucunes démarches
et aucuns examens.

Le suivi de ma grossesse

2 MOIS

Évolution



Taille : environ 3 cm
Poids : environ 11 g.

Rendez-vous



Date de mon rendez-vous :

Echo

1^{ÈRE} ÉCHO



Date de mon rendez-vous :

Démarches

DÉCLARATION
DE GROSSESSE

Examens



analyses
d'urine



prise de
sang



poids



mesure
utérine



prise de
tension



examen
gynécologique

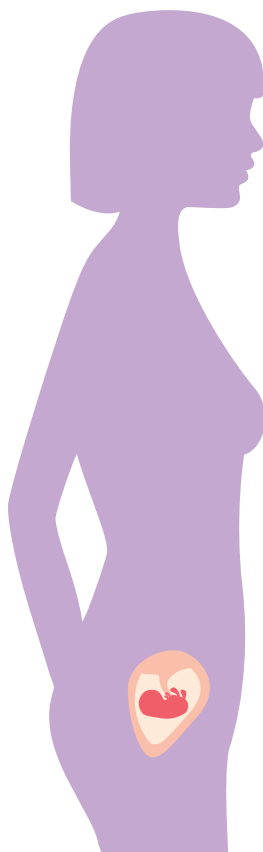


surveillance
du bébé

Le suivi de ma grossesse

3 MOIS

Évolution



Taille : environ 10 cm
Poids : environ 50 g.

Rendez-vous



Date de mon rendez-vous :

Echo

Démarches

Examens



analyses
d'urine



prise de
sang



poids



mesure
utérine



prise de
tension



examen
gynécologique

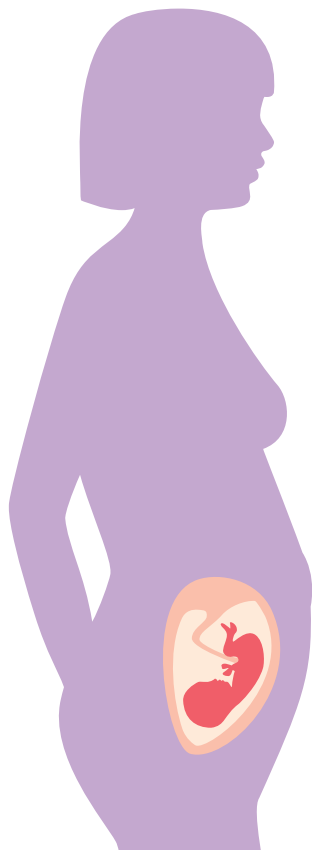


surveillance
du bébé

Le suivi de ma grossesse

4 MOIS

Évolution



Taille : Environ 20 cm
Poids : environ 225 g

Rendez-vous



Date de mon rendez-vous :

Echo

Démarches

1^{er} ENTRETIEN
AVEC UNE
SAGE-FEMME

Date de mon rendez-vous :

Examens



analyses
d'urine



prise de
sang



poids



mesure
utérine



prise de
tension



examen
gynécologique

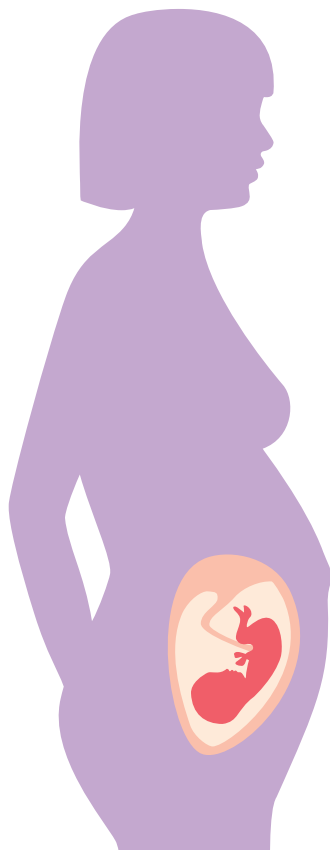


surveillance
du bébé

Le suivi de ma grossesse

5 MOIS

Évolution



Taille : environ 25 cm
Poids : environ 600 g

Rendez-vous



Date de mon rendez-vous :

Echo

2^{ÈME} ÉCHO



Date de mon rendez-vous :

Démarches

Examens



analyses d'urine



prise de sang



poids



mesure utérine



prise de tension



examen gynécologique

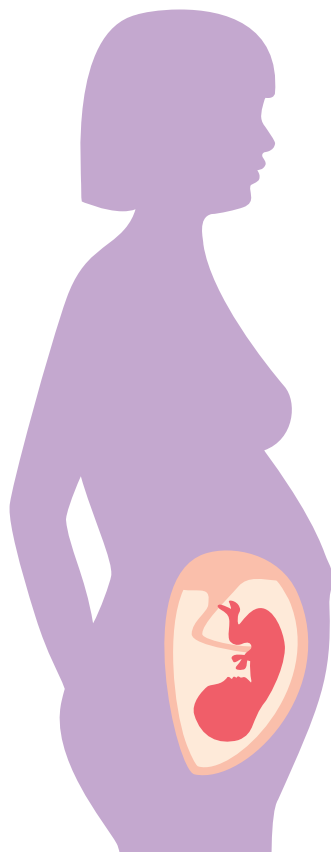


surveillance du bébé

Le suivi de ma grossesse

6 MOIS

Évolution



Taille : environ 31 cm
Poids : environ 1 kg

Rendez-vous



Date de mon rendez-vous :

Echo

Démarches

Inscription à la
préparation
à la naissance

Examens



analyses
d'urine



prise de
sang



poids



mesure
utérine



prise de
tension



examen
gynécologique

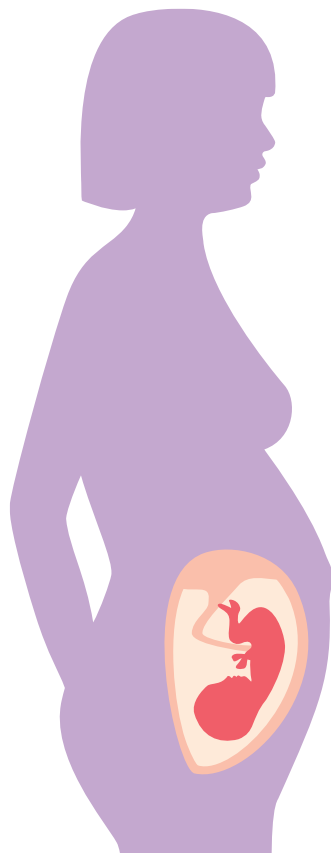


surveillance
du bébé

Le suivi de ma grossesse

7 MOIS

Évolution



Taille : Environ 40 cm
Poids : environ 1,7 kg

Rendez-vous



Date de mon rendez-vous :

Echo

3^{ÈME} ÉCHO



Date de mon rendez-vous :

Démarches

CONSULTATION
ANESTHÉSIE

Date de mon rendez-vous :

Examens



analyses
d'urine



prise de
sang



poids



mesure
utérine



prise de
tension



examen
gynécologique



surveillance
du bébé

Le suivi de ma grossesse

9 MOIS

Évolution



Taille : environ 50 cm
Poids : environ 3,3 kg



Date de mon
rendez-vous :

Rendez-
vous

Echo

Démarches

Examens



analyses
d'urine



prise de
sang



poids



mesure
utérine



prise de
tension



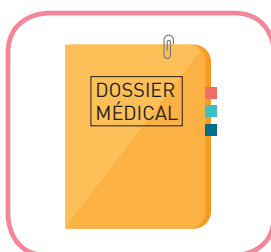
examen
gynécologique



surveillance
du bébé

L'accueil à la maternité

À donner à l'infirmière :



Mon dossier médical



Ma carte de
groupe sanguin

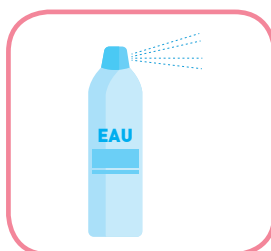


Ma carte vitale



Ma pièce d'identité,
le livret de famille
et la reconnaissance
anticipée

À garder en salle d'accouchement :



Un brumisateuse
pour moi



Un body 1 mois



Un pyjama 1 mois



Une brassière 1 mois



Un bonnet et des
chaussettes

Valise et matériel nécessaire pour mon bébé à la maternité

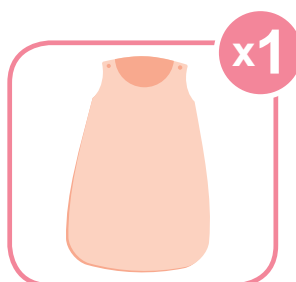
Pour le bébé, taille 1 mois à 3 mois :



5 à 7 pyjamas



5 à 7 bodys



Une gigoteuse
ou turbulette



6 bavoirs



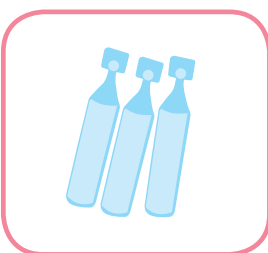
3 brassières chaudes



Plusieurs paires de
chaussettes



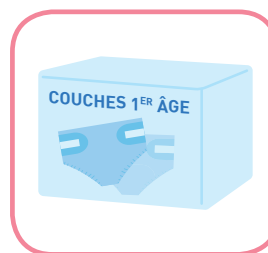
Un savon PH neutre
hypo-allergisant



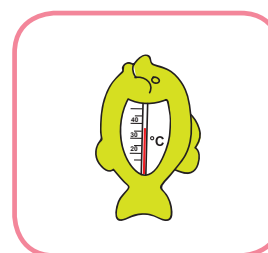
Du sérum
physiologique



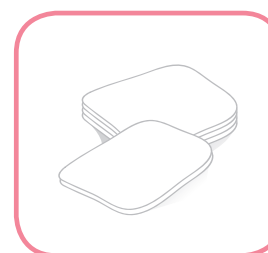
Une brosse à cheveux
spéciale bébé



Un paquet de
couches taille 1
(2 - 5 kg)



Un thermomètre
de bain



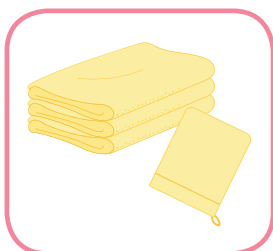
Des carrés de coton

Valise et matériel nécessaire pour mon bébé à la maternité

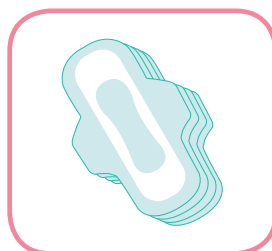
Pour la maman :



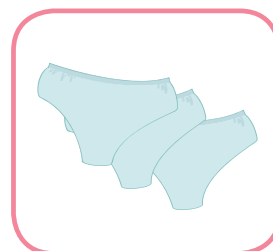
Nécessaire de toilette



2 serviettes de toilette
et 2 gants



1 lot de serviettes
hygiéniques



Des culottes jetables



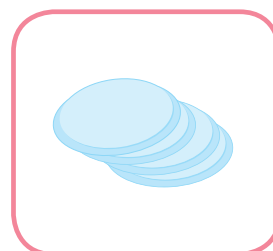
Un coussin d'allaitement



Des vêtements
confortables qui s'ouvrent
sur le devant



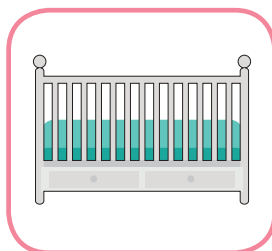
Un soutien-gorge
spécial allaitement



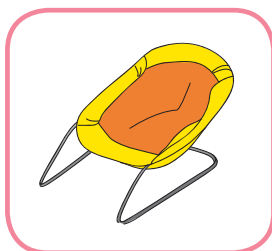
Des coussinets
d'allaitement

Si allaitement

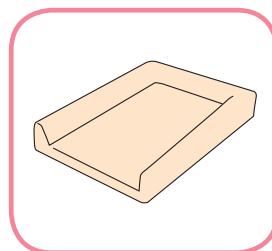
À préparer à la maison avant l'accouchement :



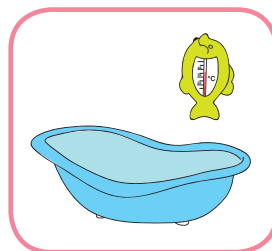
Un lit pour bébé
(avec matelas
et linge de lit)



Un transat



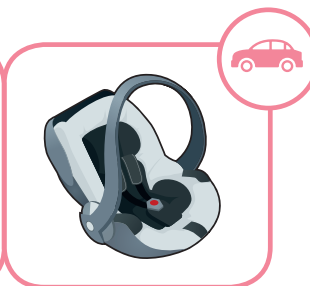
Un matelas à langer



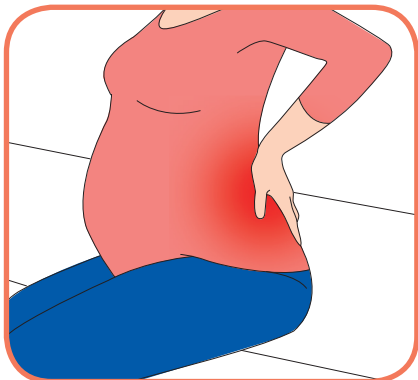
Une petite baignoire pour
bébé et un thermomètre
de bain.



Une poussette et/ou un cosy pour la sortie.



Les signes d'alarme au cours de la grossesse



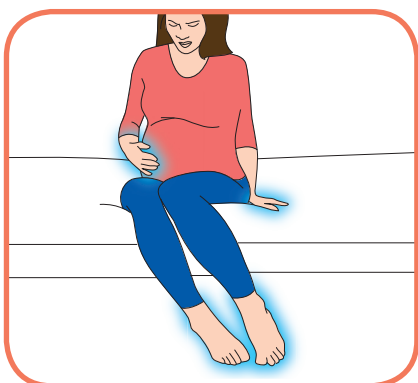
Si j'ai des douleurs dans le dos



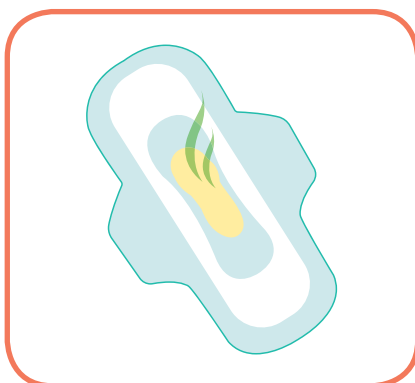
Si j'ai un mal de tête qui ne passe pas



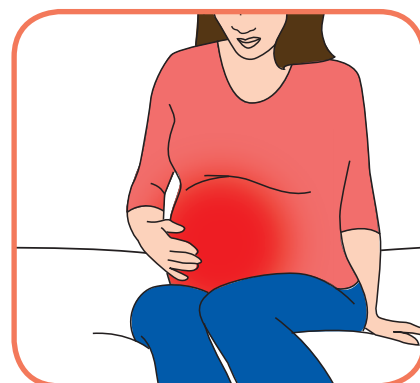
Si j'ai de la température



Si j'ai les pieds et mains gonflés



Si je constate des pertes jaunes odorantes



Si j'ai des douleurs dans le ventre

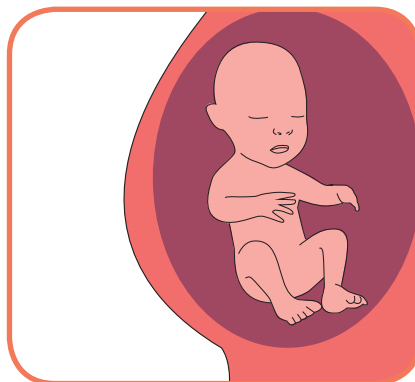
Je dois consulter un médecin ou une sage-femme



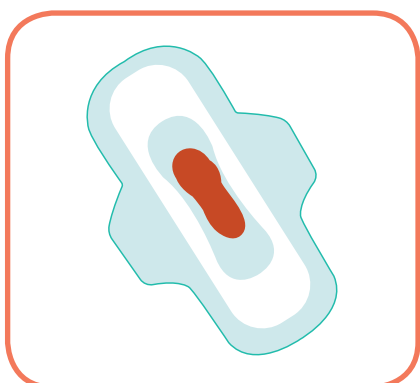
Les signes d'alarme au cours de la grossesse



Si je chute



Si le bébé ne bouge plus



Si j'ai des pertes de sang

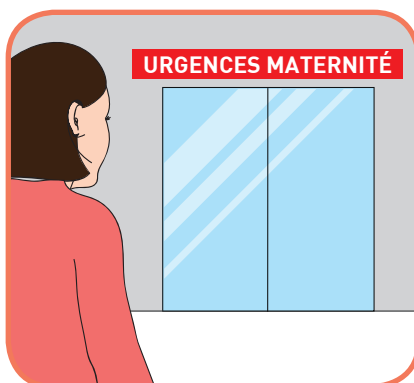


Si je perds les eaux

J'appelle les urgences au :

15 ou 112

Une personne m'indiquera si je peux me déplacer par mes propres moyens à la maternité ou si une ambulance va venir me chercher. Je n'oublie pas de prendre mon dossier maternité avec l'ensemble des examens réalisés.



RÉPERTOIRE

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

RÉPERTOIRE

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

NOTES

REMERCIEMENTS

Nous remercions pour ce beau travail de partenariat :

- ▶ L'équipe de la maternité de Beaumont à Roubaix
- ▶ L'équipe du Service d'aide et d'accompagnement à la parentalité des Papillons blancs de Roubaix/Tourcoing
- ▶ Les familles accompagnées par le SAAP
- ▶ L'association des papillons blancs de Roubaix/Tourcoing
- ▶ L'UDAPEI du Nord
- ▶ La CAF
- ▶ La direction enfance famille
- ▶ Le studio EDIPOLE
- ▶ Le groupe FALC (facile à lire et à comprendre) pour les textes : Georges, Kévin, Evelyne, Noëlle, Gaëtan.

