Cap Parents Gironde

Soutenir les parents en situation de handicap

Périnatalité & Parentalité



Mon parcours maternité

« © CAP PARENTS Gironde – 1er septembre 2026. Tous droits réservés. Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle). Toute reproduction, représentation, adaptation ou exploitation, intégrale ou partielle, est interdite sans autorisation préalable, sauf exceptions légales. La diffusion, l'utilisation et la reproduction sont autorisées exclusivement dans le cadre et selon les modalités définies par CAP PARENTS Gironde. »

Sommaire

1 **La grossesse** p.3
2 **Mes démarches et mes droits** p.4
3 **Les orientations possibles : les professionnels** p.8
4 **Hygiène corporelle** p.10
5 **Hygiène de vie** p.11
6 **Recommandations alimentaires** p.14
7 **Hygiène alimentaire** p.15
8 **Santé environnementale** p.16
9 **Projet de naissance** p.18
10 **Le rendez vous anesthésiste** p.22
11 **Valise pour la salle de naissance** p.23
12 **Valise de maternité pour la maman** p.24
13 **Valise de maternité pour le bébé** p.25
14 **Liste du matériel à avoir pour accueillir bébé** p.27
15 **Signes de départ à la maternité** p.31
16 **La salle de naissance** p.32
17 **Les dépistages après la naissance** p.33
18 **Le lien parent-enfant** p.34
19 **Le biberon** p.35
20 **Changer une couche** p.36
21 **Les soins du cordon** p.37
22 **Le soin des yeux** p.38
23 **Le bain** p.39
24 **Mes rendez-vous** p.40

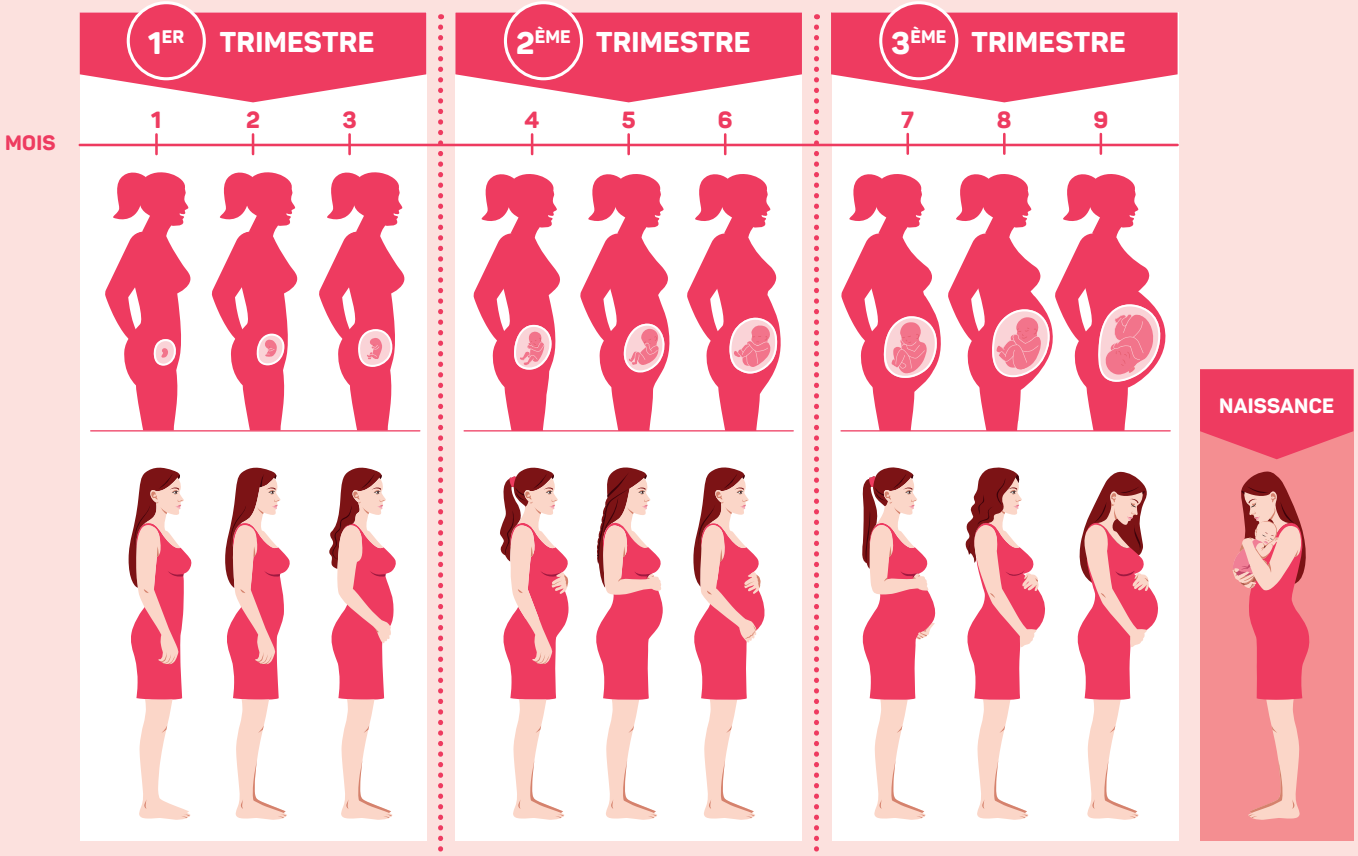


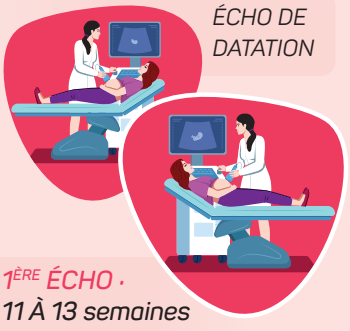
Ce livret a été conçu dans l'ordre du déroulement d'une grossesse et des étapes de préparation, mois par mois que cela nécessite.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

1 La grossesse

- La grossesse dure 9 mois environ.
- Le bébé grandit petit à petit dans le ventre de la maman.
- Tout au long de la grossesse, il y a des examens médicaux à faire afin de vérifier que la maman et le bébé vont bien tous les deux.





ÉCHO DE DATATION

1ÈRE ÉCHO · 11 À 13 semaines

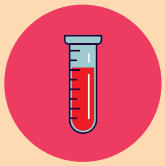
2ème écho · 22 semaines



3ème écho · 32 semaines



PARFOIS :



Prise de sang



Analyses d'urine



Surveillance du diabète



Surveillance du poids



Examen vaginal



Monitoring



Tension

D'autres examens peuvent être prescrits si nécessaire.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

1 - COMMENT SAVOIR SI J'ATTENDS UN BÉBÉ ?



- Arrêt de mes règles.
- Test de grossesse.
- Prise de sang.



Je vais voir mon médecin traitant.

2 - ÉCHOGRAPHIE DE DATATION



Je prends rendez-vous pour l'échographie de datation :
- dans un cabinet de radiologie
- à la maternité.

3 - JE FAIS SUIVRE MA GROSSESSE TOUS LES MOIS PAR MA SAGE FEMME OU PAR UN MÉDECIN





4 - CHOIX DE LA MATERNITÉ



- Je choisis une maternité pour mon suivi.
- J'appelle la maternité de mon choix pour mon suivi.

5 - LE MÉDECIN OU LA SAGE FEMME ME DONNE LA DÉCLARATION DE GROSSESSE. J'ENVOIE LA DÉCLARATION DE GROSSESSE :





- Le professionnel de santé remplit la déclaration.
- La future maman vérifie les informations et envoie le document, si ce n'est pas fait automatiquement.
- A envoyer avant la fin du 3ème mois de grossesse.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

6 - 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

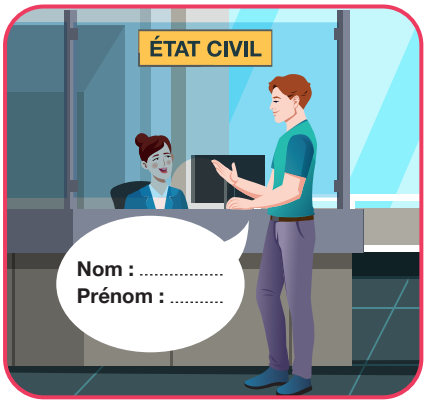


Si je travaille, j'informe mon employeur.



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

7 - RECONNAISSANCE ANTICIPÉE





Pour les couples non mariés, il est possible de reconnaître le bébé pendant la grossesse en mairie.

8 - PRIME DE NAISSANCE

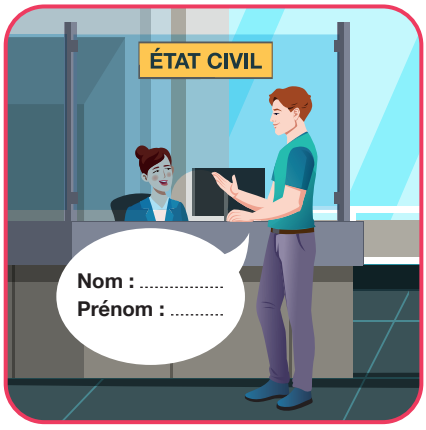


Je peux percevoir la prime de naissance en fonction de mes revenus.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

Après la naissance :

9 - J'AI 5 JOURS POUR DÉCLARER MON BÉBÉ À L'ÉTAT CIVIL DE LA MATERNITÉ.





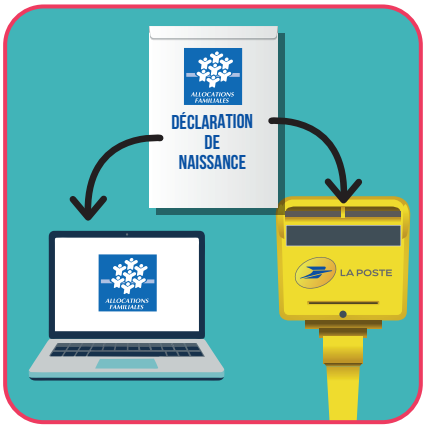


L'état civil de l'hôpital me donne l'acte de naissance.

10 - ENVOI DE L'ACTE DE NAISSANCE



J'envoie le certificat de l'acte de naissance à la CAF.



Je peux envoyer l'acte de naissance :
- par courrier ou par internet.





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

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

Après la naissance :

11 - J'ENVOIE LE CERTIFICAT DE RATTACHEMENT À LA CPAM ET À LA MUTUELLE 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.

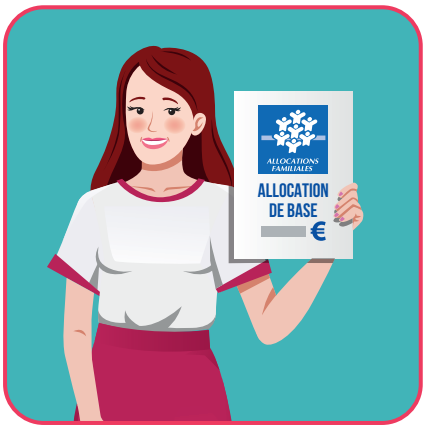


J'envoie le certificat de rattachement à la CPAM et à ma mutuelle avec l'acte de naissance.



Je remets à jour ma carte vitale.

12- ALLOCATION DE BASE



Je peux recevoir l'allocation en fonction de mes revenus.

13 - CONGÉ DE PATERNITÉ



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



Il a droit à un congé paternité.

POUR VOUS AIDER DANS VOS DÉMARCHES, VOUS POUVEZ AUSSI TROUVER DES INFORMATIONS UTILES SUR INTERNET :



Scannez les QR codes pour accéder :

*à la **Doudou liste** de l'Assurance Maladie*

*au **Guide des futurs parents** de l'Assurance Maladie*

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



Pendant ma grossesse, on peut me proposer de rencontrer les professionnels suivants :



Gynécologue-obstétricien : médecin qui s'occupe des grossesses et de l'accouchement



Sage-femme



- Généraliste
- Pédiatre



Professionnels de la grossesse et de la parentalité

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

Les orientations possibles : les professionnels



Psychologue
Psychiatre



Travailleur social



Préparation
à la naissance



Consultation
allaitement



Consultation
diététique
et nutrition



Consultation
addictologie



Conseil conjugal



Association
(Cap Parents
Gironde)



Centre
d'hébergement



Autre :
exemple
dentiste,
endocrinologue,
ophtalmologue...

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



L'hygiène intime est très importante. Il faut se laver tous les jours, bien se rincer et se sécher.





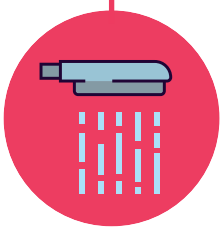
Il est conseillé d'utiliser un savon intime doux pour la toilette.



Penser à aller aux toilettes et prendre une douche après les rapports sexuels.







En cas de brûlures ou douleurs consulter un médecin ou votre sage femme.

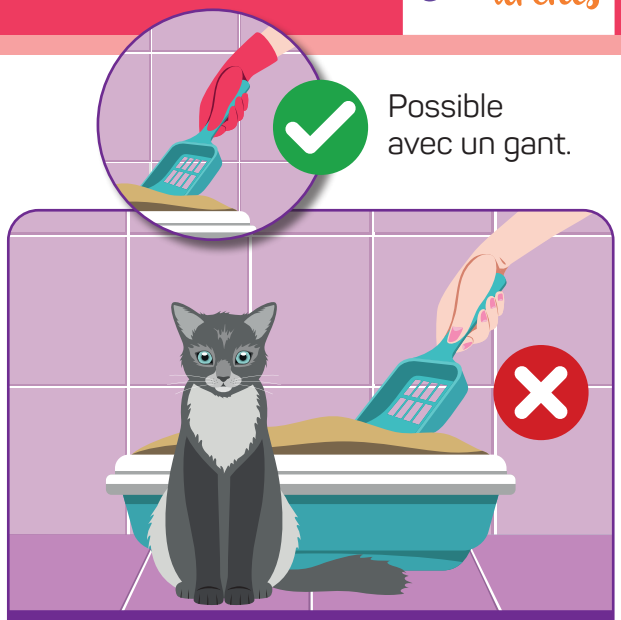




Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



J'aère mon logement.



Ce n'est pas moi qui change la litière.



Je me lave régulièrement les mains.



Je me repose.



Je ne porte pas de charges lourdes.



J'utilise des gants pour toucher la terre.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



Je demande conseil à mon médecin si je dois prendre un médicament.



Interdiction de boire de l'alcool.



Interdiction de fumer.



Attention au tabagisme passif.



Interdiction de consommer de la drogue.



Prévoir un rendez-vous chez le dentiste.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

Bien dormir pendant la grossesse

Votre sommeil est important pour vous et votre bébé.

POUR MIEUX DORMIR :



Gardez des **horaires de sommeil réguliers**.



Évitez les écrans juste avant de dormir.



Évitez les boissons avec de la caféine le soir.



Faites une **activité calme** avant de vous coucher.



Si vous êtes fatiguée, **reposez-vous** dans la journée.

POUR DORMIR EN SÉCURITÉ :



À partir du 3ème trimestre, il est recommandé de **s'endormir sur le côté**.



Il est préférable d'**éviter de dormir sur le dos**.

Vous dormez mal ou vous êtes très fatiguée ?

Parlez-en à votre sage-femme ou à votre médecin.







Je demande conseil à mon médecin si je pars en voyage ou si je dois faire un long trajet en voiture.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

**Bien manger est très important pendant la grossesse,
à la fois pour la santé de la maman et pour la santé du bébé.**



Pas d'alcool



Limiter
le sucre au maximum



Boire beaucoup d'eau



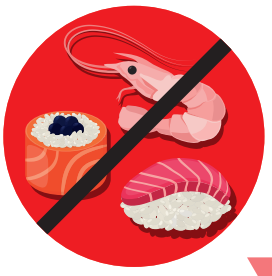
Pas de charcuterie



limiter le café, thé



Viande et poissons
bien cuits



Pas de crustacés.
Pas de poisson cru.



limiter le sel
(chips, gâteaux apéro...)



Oeuf dur uniquement



Pas de fromage
au lait cru



limiter le gras
de type aliments frits



Favoriser les fruits
et légumes bien rincés

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



Je mange de manière équilibrée



Les protéines sont importantes pendant la grossesse. Elles aident votre bébé à grandir et votre corps à rester en bonne santé.



Je lave mes fruits et légumes.

1,5L/jour



Je bois de l'eau.

1 verre/jour

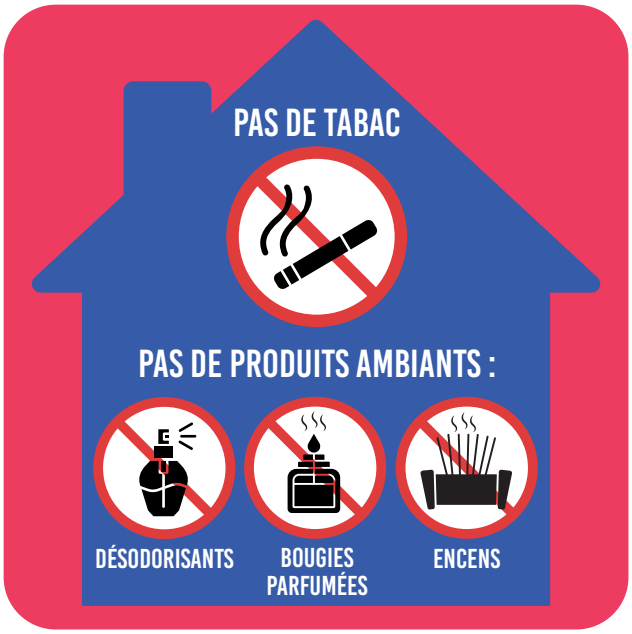


1 tasse/jour



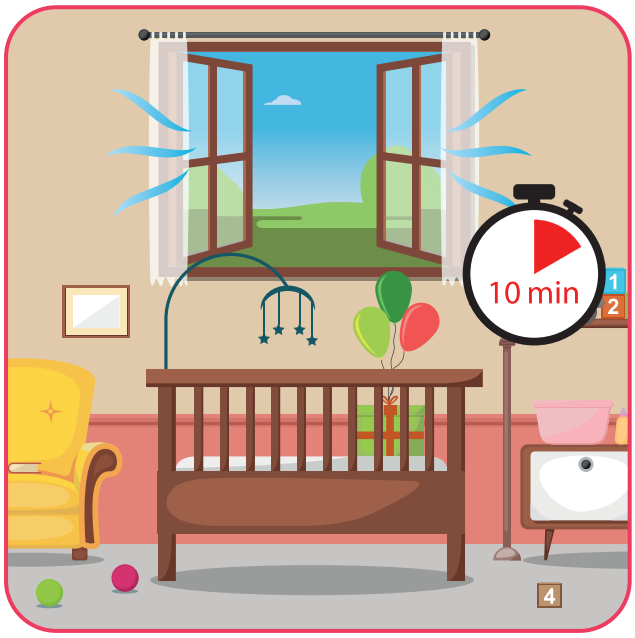
Je limite les sodas, les boissons sucrées, le thé et le café.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



LA MAISON

- Personne ne fume à l'intérieur.
- Je n'utilise pas les produits ambiants (désodorisants, bougies parfumées, encens, etc...).



LA CHAMBRE DE BÉBÉ

- Ouvrir les fenêtres environ 10 minutes par jour.
- Je peux utiliser du mobilier d'occasion car il est moins chargé en produits toxiques.



LE MÉNAGE

Je prends des produits simples et naturels (vinaigre blanc, bicarbonate, etc...).



LE CHANGE

- Pour changer la couche de mon bébé, je nettoie avec de l'eau et du savon surgras.
- Je ne parfume pas bébé.
- Je prends des produits d'origine naturelle.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



LE BAIN

Je prends des produits d'origine naturelle ou labellisés.



LA CUISINE

- J'utilise le plus possible des biberons en verre.
- J'évite de faire réchauffer au micro-ondes et dans un récipient en plastique.



LES VÊTEMENTS

- Laver tous les vêtements achetés avant de les faire mettre à bébé.
- Utiliser une lessive sans parfum.



LES JOUETS

Laver tous les jouets et peluches avant de les donner à bébé.

JE PEUX REGARDER LES LOGOS ET DEMANDER CONSEILS AUX PROFESSIONNELS :

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

EU Ecolabel www.ecolabel.eu

NF ENVIRONNEMENT

ECO CERT COSMOS ORGANIC

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

Ce projet permet à l'équipe de la maternité d'avoir connaissance de vos envies et peurs lors de la naissance de votre enfant. il est important d'en parler avant l'accouchement.

1 Quel accompagnant souhaitez vous pendant l'accouchement ?



❑ le papa ou un co-parent



❑ un membre de la famille



❑ personne



❑ un de mes parents



❑ un de des amis



❑ un professionnel

lequel : .....

.....

❑ autre : .....

2 De quoi avez-vous peur ?



❑ d'avoir mal



❑ j'ai peur qu'il m'arrive quelque chose



❑ j'ai peur de mourir



❑ j'ai peur de la péridurale



❑ j'ai peur d'avoir une césarienne



❑ j'ai peur de ne pas savoir faire



❑ j'ai peur que mon bébé ait mal



❑ j'ai peur pour la santé de mon bébé



❑ j'ai peur de devenir maman



❑ j'ai peur de ne pas aimer mon bébé



❑ je n'ai pas peur

❑ j'ai peur d'autre chose :

.....

.....

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

3 Quelles sont les choses importantes pour vous pendant l'accouchement ?



❑ ne pas avoir mal



❑ qu'on m'explique tout ce qu'il se passe



❑ qu'il n'y ait pas trop de bruit



❑ qu'on me parle gentiment et qu'on prenne le temps avec moi



❑ qu'on mette de la musique



❑ qu'il n'y ait pas trop de monde



❑ ne pas être seule



❑ bénéficier d'une pièce avec de la lumière tamisée

❑ autre : .....

.....

.....

4 J'ai pu participer à des ateliers de préparation à la naissance ?



❑ **oui** ❑ **non** ❑ **pas encore**

5 Souhaitez vous essayer d'accoucher le plus naturellement possible ?



❑ **oui** ❑ **non** ❑ **je ne sais pas**

6 Je souhaite avoir la péridurale



❑ **oui** ❑ **non** ❑ **je ne sais pas**

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

7 J'ai envie de rester mobile et pouvoir bouger le plus longtemps possible.



❑ oui ❑ non ❑ je ne sais pas

8 Je souhaite que la personne qui m'accompagne reste lors des examens gynécologiques.



❑ oui ❑ non ❑ je ne sais pas

9 Je souhaite que la personne qui m'accompagne soit là au moment de la naissance.



❑ oui ❑ non ❑ je ne sais pas

10 La personne qui m'accompagne ne souhaite pas regarder mais rester auprès de moi.



❑ oui ❑ non ❑ je ne sais pas

11 La personne qui m'accompagne souhaite couper le cordon ombilical.



❑ oui ❑ non ❑ je ne sais pas

12 Je souhaite faire du peau à peau avec mon bébé le plus tôt possible.



❑ oui ❑ non ❑ je ne sais pas

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

13 La personne qui m'accompagne souhaite faire du peau à peau avec mon bébé le plus tôt possible.



❑ oui ❑ non ❑ je ne sais pas

14 Je souhaite allaiter mon bébé et j'aimerais qu'on m'aide en ce sens.



❑ oui ❑ non ❑ je ne sais pas

15 Je souhaite donner le biberon à mon bébé et j'aimerais qu'on m'aide en ce sens.



❑ oui ❑ non ❑ je ne sais pas

16 Je ne sais pas encore si je souhaite allaiter ou donner le biberon.



OU



❑ oui ❑ non ❑ je ne sais pas

Il y a d'autres choses qui sont importantes pour moi...

.....

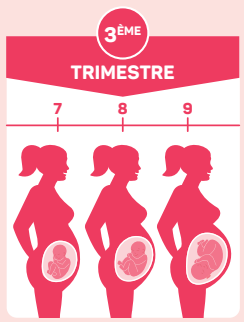
J'ai bénéficié d'un Entretien Prénatal Précoce.



❑ oui ❑ non ❑ je ne sais pas

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

Le rendez-vous anesthésiste



Ce rendez vous est obligatoire,
il doit être fait au 8ème mois de grossesse :
à la demande
de la maternité.

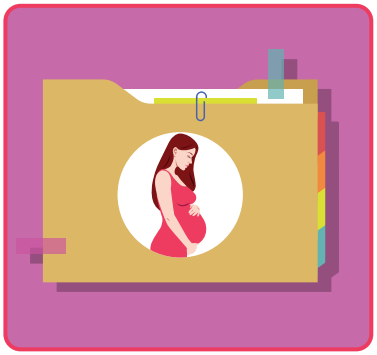


C'est le médecin spécialiste qui peut poser la péridurale. pendant l'accouchement.

CE QU'IL FAUT APPORTER :

LES COMPTES RENDUS DES ÉCHOGRAPHIES





VOTRE DOSSIER MÉDICAL AVEC :
- Les ordonnances des médicaments que vous prenez.
- Les résultats des prises de sang.
- Les comptes rendus des examens pratiqués pendant la grossesse.
- Les informations concernant les allergies et les antécédents médicaux et chirurgicaux.

PENDANT LA CONSULTATION :



- L'anesthésiste lit votre dossier médical.
- Il pose des questions sur votre santé.



Il prend la tension artérielle et le poids.



Il peut regarder le dos pour la péridurale.



Il peut prescrire d'autres examens avant l'accouchement si besoin.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

Valise pour la salle de naissance



C'est le sac que vous prendrez avec vous à la maternité pour la salle de naissance. Il doit contenir les premiers habits du bébé et une tenue confortable pour la maman.





DANS UN PETIT SAC :

Pour bébé

Vêtements taille Naissance ou 1 mois


un body


un gilet


un pyjama

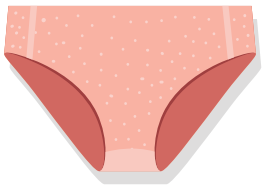

des chaussettes


un bonnet


des chaussons

Pour maman


une chemise de nuit ample


une culotte confortable

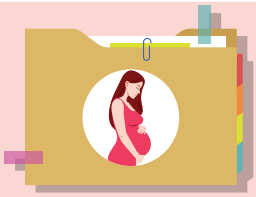
Astuces :



Carte vitale



Carte d'identité ou passeport


Le dossier médical de grossesse et de reconnaissance anticipée, si souhaité.


un brumisateur


un peu de monnaie

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

C'est la valise qui va contenir vos habits (vêtements confortables et agréables) pendant le séjour à la maternité.





DANS UNE VALISE :

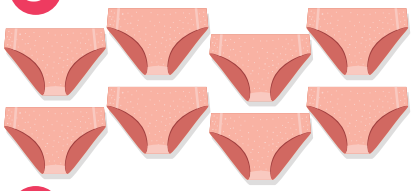
5 *Tenues confortables*



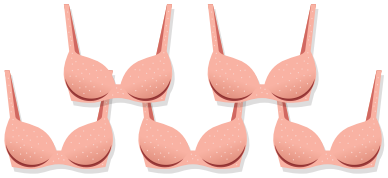
5 *Pyjamas ou chemises de nuit*



8 *Culottes*



5 *Soutiens-gorge*
(Ils peuvent être spécifiques en cas de souhait d'allaitement).



Chaussons ou tongs



4 *Serviettes de toilette*



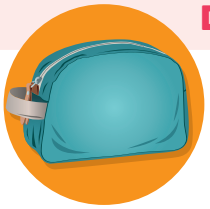
Coussin d'allaitement



2 *Paquets de serviettes hygiéniques ou slips jetables*



DANS UNE TROUSSE DE TOILETTE :





brosse à dents et dentifrice



brosse à cheveux

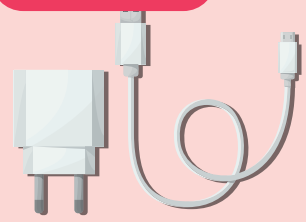


Schampoing

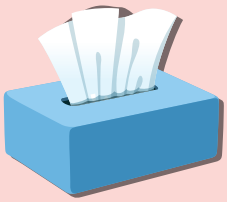


Gel douche

Astuces :



chargeur de téléphone



mouchoirs



paquets de gâteaux , pomme...

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

Valise de maternité pour le bébé



C'est la valise qui va contenir les habits du bébé (vêtements taille Naissance ou 1 mois) pendant le séjour à la maternité.





DANS UNE VALISE :

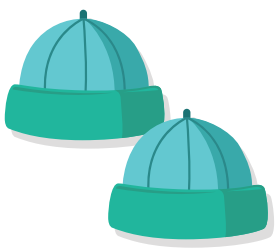
7 *Bodies*



7 *Pyjamas*



2 *Bonnets*



4 *Paires de chaussettes*



2 *Gilets*



Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

DANS UNE VALISE :

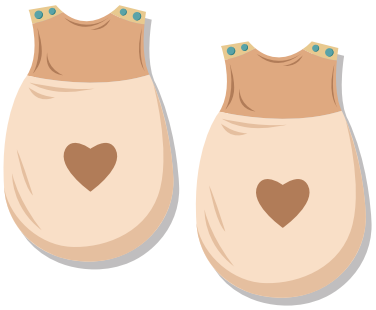
4 *Bavoirs*



3 *Serviettes de bain bébé*



2 *Gigoteuses (ou turbulettes)*



3 *Langes*



2 *Biberons de préférence en verre*



1 *Doudou*



1 *Sucette Taille 1*



1 *Paquet de couches Taille 1*





Dans une trousse de toilette :

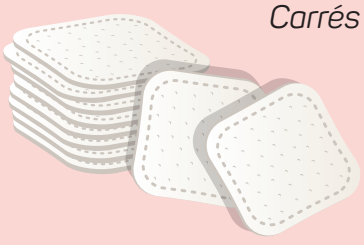
Gel lavant bébé corps et cheveux. Savon surgras.



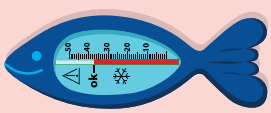
Sérum physiologique



Carrés de coton



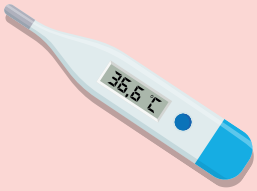
Thermomètre de bain



Brosse à cheveux bébé



Thermomètre





Astuce :

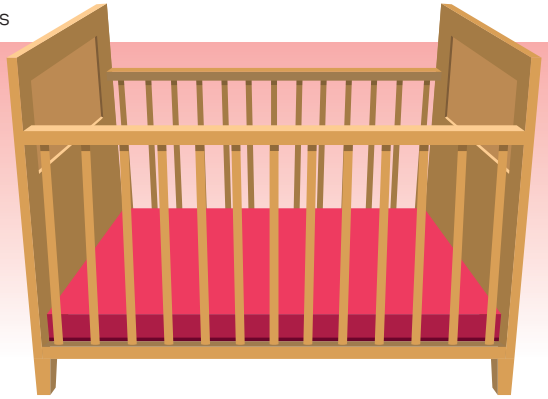
un sac pour le linge sale

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

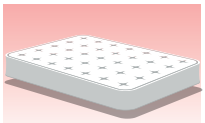
Liste du matériel à avoir pour accueillir bébé

POUR LA CHAMBRE :

Lit en bois



Matelas



Alese



Drap house



Gigoteuse



Doudou



Lange



POUR MANGER :

1 Biberon de préférence en verre



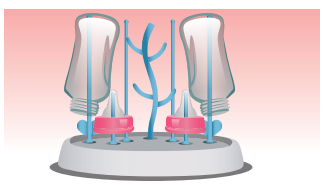
Sucette taille 1



Goupillon



Égouttoir pour biberon



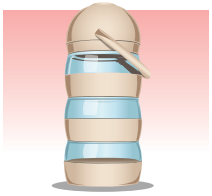
Bavoirs



Boîte de lait



Boîte dosettes



Coussinet d'allaitement

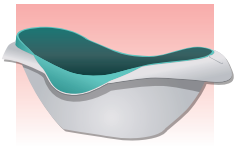


Coussin d'allaitement



POUR L'HYGIÈNE / SOIN :

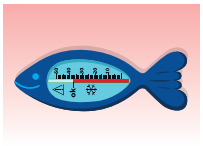
Baignoire



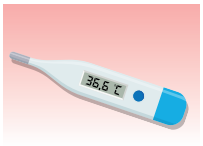
Transat de bain



Thermomètre bain



Thermomètre corps



Serviettes



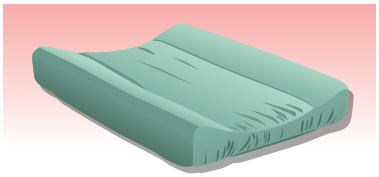
Sortie de bain



Table à langer



Matelas à langer



Produits d'hygiène :

Cotons



Compresses tissées



Sérum physiologique





Un petit ciseau et une lime à ongle pour bébé



Couches

Gel lavant



Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

POUR LES SORTIES :

➜ Poussette



➜ Cosy



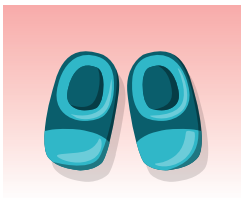
➜ Porte bébé (demander conseil à un professionnel)



➜ Manteaux-combinaison



➜ Chaussons



➜ Sac à langer



➜ Chapeau, bonnet & gants



POUR HABILLER BÉBÉ :

10 *Bodies*



10 *Pyjamas*



2 *Gilets*



2 *Pantalons*



5 *Chaussettes*



1 *Veste*



À LA MAISON :

Transat



Babyphone

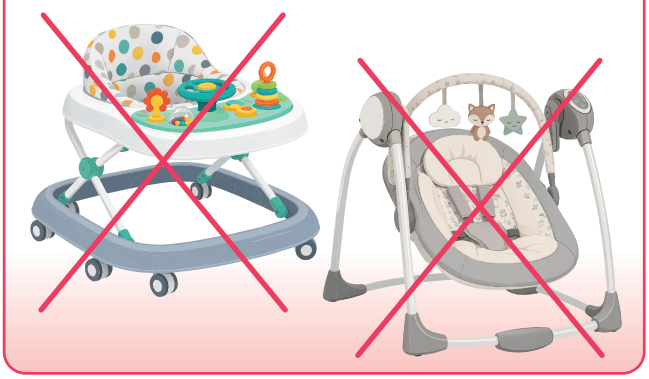


Berceau

Tapis d'éveil



Ce qui n'est pas recommandé :



Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

MATÉRIEL	PRIX
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....

À VOIR :

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



Liste du matériel à avoir pour accueillir bébé

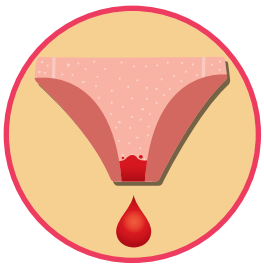
MATÉRIEL	PRIX
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....
☐	.....

À VOIR :

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

Je dois rapidement aller à la maternité si :





J'ai des pertes de sang



Je perds du liquide
(en petite ou en grande quantité)



J'ai des contractions régulières, qui reviennent souvent *(mal dans le ventre ou dans le dos).*



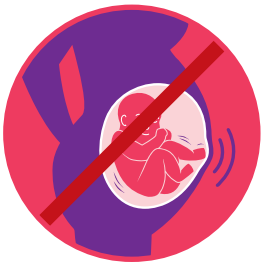
J'ai très mal au ventre.



Je me sens mal.



J'ai mal à la tête.

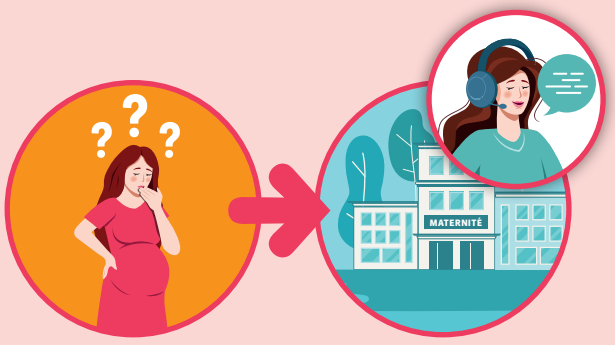


Je ne sens plus mon bébé bouger.



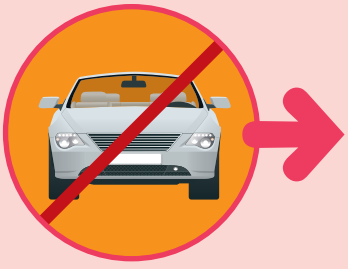
J'ai de la fièvre.

En cas de doute, j'appelle la maternité qui me dira ce que je dois faire.



Noter le N° : .....

Si personne ne peut m'y amener, j'appelle le 112 ou le 15 ou URGENCE 114



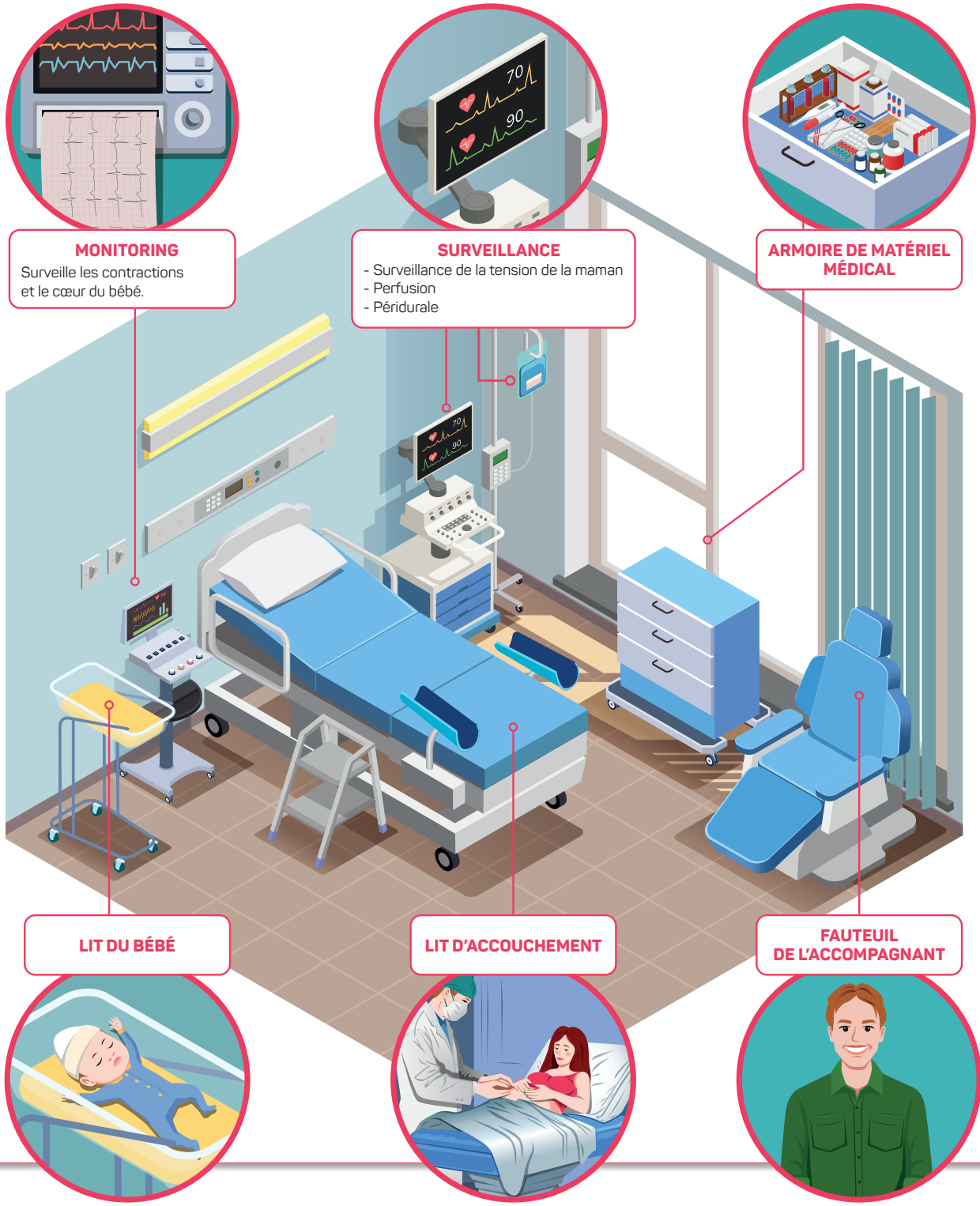


Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

Le travail de l'accouchement se met en place, vous allez être accompagnée en salle de naissance.

C'est une salle spéciale pour y faire naître les bébés. Il y a donc de nombreux appareils médicaux qui permettent de surveiller l'accouchement et vérifier que le bébé et la maman vont bien.

Chaque accouchement étant unique, il est important de partager toute question ou inquiétude avec votre professionnel de santé et d'indiquer vos souhaits dans le projet de naissance.



Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

ICTÈRE DU NOUVEAU-NÉ - *connue sous le nom de la jaunisse* :



QUAND ?
Tous les jours et plusieurs fois par jour pendant le séjour maternité.
Le test se fait avec un petit appareil posé sur le ventre et le front du bébé. Ça ne fait pas mal.



Si l'ictère apparaît, le bébé pourra être placé sous photothérapie.
Ça ne fait pas mal.

DÉPISTAGE :



- **QUAND ?** à 3 jours.
- Les parents doivent donner leur accord.



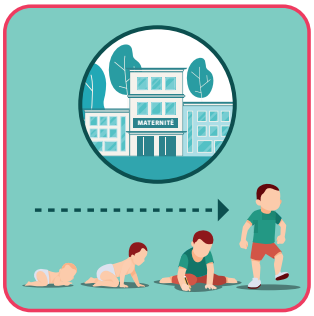
COMMENT ?
On prend quelques gouttes de sang au talon ou à la main du bébé pour les analyser.
Ça ne fait pas mal.



QUELLES MALADIES ?
16 maladies sont recherchées (maladies du sang, des poumons, du système digestif, du système immunitaire, du métabolisme...)

LES RÉSULTATS :
15 jours après, seulement si il y a un problème.

TEST VISUEL :



QUAND ?
Parfois pendant le séjour maternité ou quand le bébé aura grandi.



COMMENT ?
Le médecin utilise du matériel spécifique pour les bébés.
Il regarde comment les yeux du bébé réagissent.

Le médecin peut conseiller un RDV chez un spécialiste si besoin ou si le parent a des problèmes de vue.

TEST AUDITIF :



QUAND ?
Pendant le séjour maternité.



COMMENT ?
Grâce à de petites électrodes, le médecin vérifie que les oreilles du bébé fonctionnent bien et réagissent au bruit.

les résultats sont donnés tout de suite.
En cas de doute, un RDV avec un médecin spécialiste (ORL) peut être demandé.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



- Lorsqu'on parle de s'occuper d'un bébé, on pense souvent aux gestes que l'on appelle le nursing : changer la couche, donner le biberon, faire le bain... Ils sont en effet indispensables pour que le bébé grandisse bien.
- Cependant, la mise en place du lien entre le bébé et ses parents est tout aussi important pour le bébé. Lui donner à manger et lui changer la couche ne suffisent pas.
- Au fur et à mesure, le bébé comprendra qu'il peut faire confiance à son parent et compter sur lui, il se sentira en sécurité et aimé. Il grandira mieux !

CRÉER DU LIEN AVEC SON BÉBÉ, C'EST :



Répondre à ses demandes dès qu'il en a besoin, surtout quand il pleure.



Le porter et le câliner quand il en a besoin.



Le regarder et observer ses réactions, essayer de le comprendre.

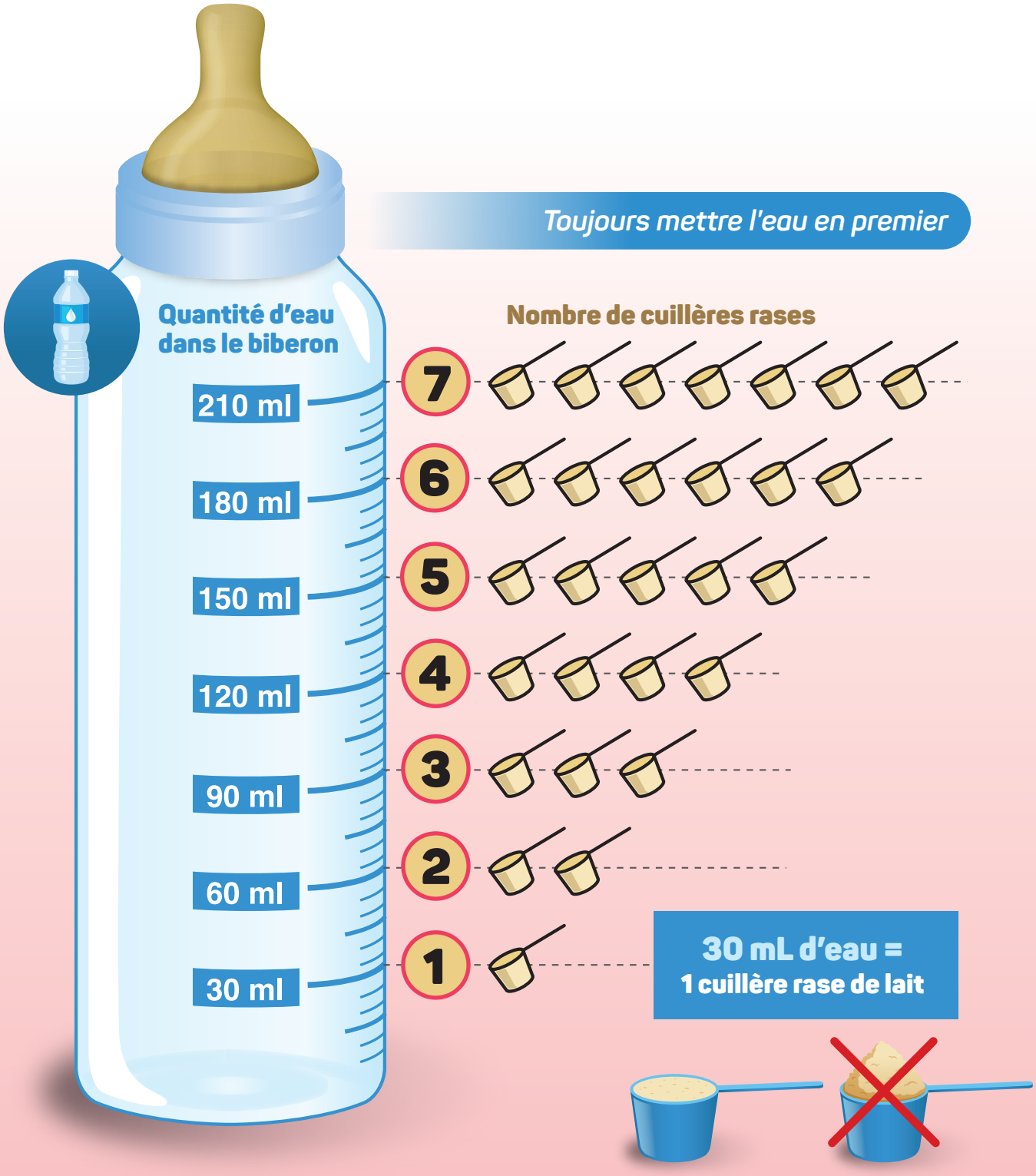


Lui parler le plus souvent possible et lui sourire



Le lien ne se met pas toujours en place tout de suite. N'hésitez pas à en parler aux professionnels qui pourront vous donner des conseils.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



C'est toujours la puéricultrice de PMI ou le médecin qui donne les indications pour la quantité des biberons.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



Je me lave les mains.



Je prépare :
- des cotons ou un gant
- de l'eau
- une couche



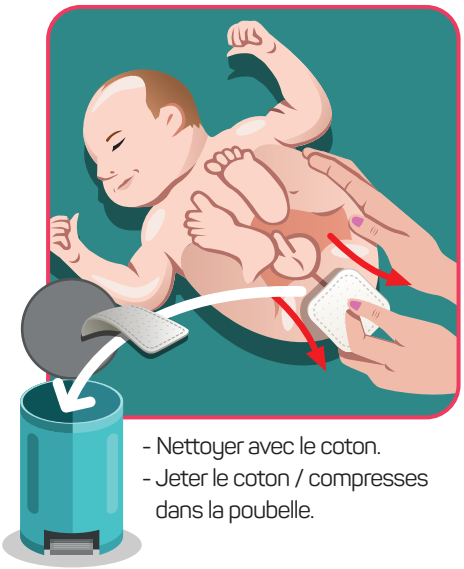
- Je regarde mon bébé et je lui souris.
- Je lui parle doucement pour le rassurer.
- Je peux lui expliquer ce que je fais.
- **Je reste toujours avec mon bébé.**



- Retirer la couche sale.
- La mettre dans la poubelle.



Mettre de l'eau sur le coton.



- Nettoyer avec le coton.
- Jeter le coton / compresses dans la poubelle.



- Bien sécher avec un coton ou une serviette douce.
- Tamponner doucement.
- Penser à sécher les plis des cuisses.



- Remettre la couche.



- Pas de lait de toilette.
- Pas de lingettes.
- Pas de talc.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



Je me lave les mains.



Je prépare :
- des compresses
- de l'eau



Je mets de l'eau sur ma compresse.



Je passe la compresse autour du cordon de mon bébé et je jette la compresse.



J'essuie autour du cordon avec une compresse sèche.



Faire les soins du cordon tous les jours selon les recommandations de la maternité et de la PMI.

Le cordon tombera tout seul. En cas de doute prévenir le médecin, la sage femme ou la PMI.

- si le cordon coule jaune (pus)
- si le cordon sent mauvais
- si beaucoup de sang coule du cordon
- si c'est rouge et gonflé autour du cordon

→ **PRÉVENIR LE MÉDECIN OU LA PMI**

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

22 Le soin des yeux



1

Je me lave les mains.



2

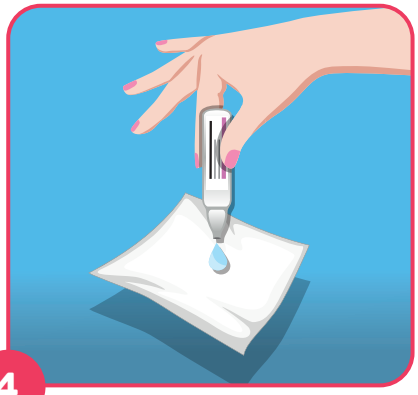
Je prépare :

- Des compresses tissées.
- Du sérum physiologique.



3

- Je regarde mon bébé.
- Je lui parle doucement pour le rassurer.
- Je peux lui expliquer ce que je fais.



4

Je mets du sérum physiologique sur ma compresse.



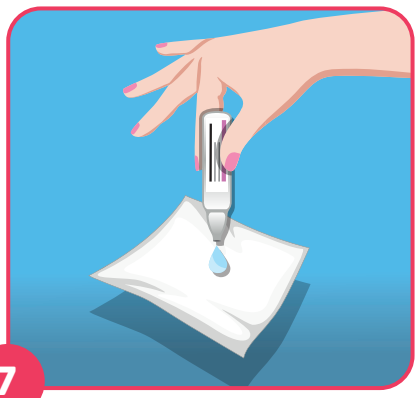
5

Je passe une compresse de l'intérieur vers l'extérieur de l'œil.



6

Je jette la compresse à la poubelle.



7

Je mets du sérum physiologique sur ma compresse.



8

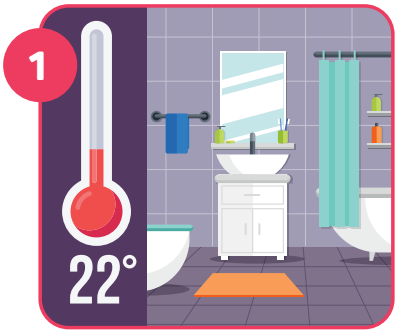
Je fais l'autre œil avec une nouvelle compresse.



9

ATTENTION :
UTILISER 1 COMPRESSE PAR ŒIL.

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



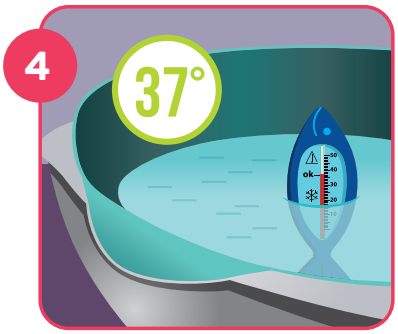
Une pièce bien chauffée.



Bien se laver les mains.



Préparer tout le matériel pour le bain et l'habillage.



Je remplis la baignoire de bébé avec de l'eau à 37°.



Je déshabille bébé en lui parlant.



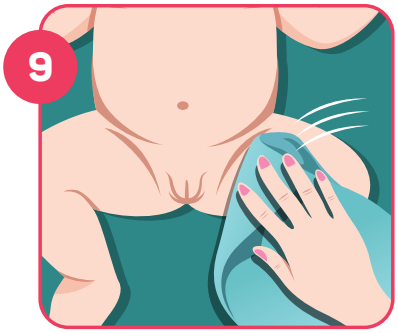
- Je le tiens dans l'eau avec une main.
- Je le savonne avec l'autre main.



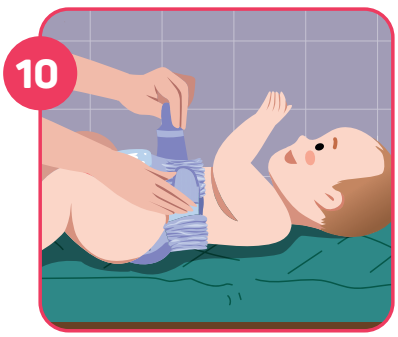
- Je regarde mon bébé.
- Je lui parle doucement pour le rassurer.



- Je le sors de l'eau.
- Je l'enveloppe dans une cape de bain.



- Je l'essuie délicatement.
- Je sèche les plis du corps (cou, aisselles, siège, etc...).





- Je lui mets une couche.
- Je l'habille.
- **Je reste toujours avec mon bébé.**

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



MES RENDEZ-VOUS DE CONSULTATIONS

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

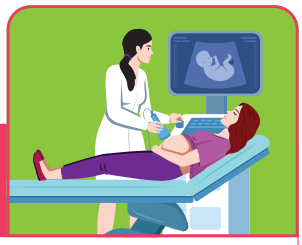
Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....



MES RENDEZ-VOUS D'ÉCHOGRAPHIES

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).



MA PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

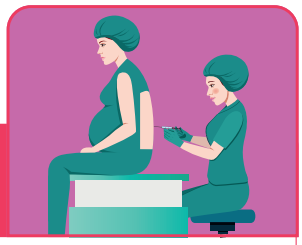
Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....



MA CONSULTATION D'ANÉSTHÉSIE

Le..... à.....h..... avec.....



MES AUTRES RENDEZ-VOUS

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Le..... à.....h..... avec.....

Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

Nos remerciements

La réalisation du livret Mon Parcours Maternité a été possible grâce à un travail collectif réunissant de nombreux acteurs du territoire.

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude aux services partenaires et à l'ensemble des professionnels qui ont participé aux phases de test et de relecture. Leurs retours ont permis d'améliorer la clarté, la pertinence et l'accessibilité de cet outil.

Nous remercions également l'ensemble des partenaires financiers : l'Agence Régionale de Santé Nouvelle Aquitaine, le Département de la Gironde, La Caisse d'Allocations Familiales de la Gironde, la Fondation de France, pour leur soutien et leur confiance, qui ont rendu possible la création et l'édition de ce livret en version FALC (Facile à Lire et À Comprendre).

Un grand merci à l'équipe de CAP PARENTS Gironde, à la direction, aux membres de l'association et à Mikel, graphiste pour leur engagement constant.

Nous adressons enfin nos remerciements les plus chaleureux aux parents accompagnés, dont les essais, les remarques et l'implication ont été essentiels pour construire un outil réellement adapté à leurs besoins.

Ce livret est le résultat d'une belle dynamique collaborative, portée par la volonté commune de soutenir la parentalité en situation de handicap.

L'équipe du Cap-Parents Gironde

Cap Parents Gironde

Soutenir les parents en situation de handicap

Périnatalité & Parentalité

« © CAP PARENTS Gironde – 1er septembre 2026. Tous droits réservés. Ce livret, conçu et réalisé par CAP PARENTS Gironde avec le concours d'un graphiste, constitue une œuvre protégée au titre du droit d'auteur (articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle). Toute reproduction, représentation, adaptation ou exploitation, intégrale ou partielle, est interdite sans autorisation préalable, sauf exceptions légales. La diffusion, l'utilisation et la reproduction sont autorisées exclusivement dans le cadre et selon les modalités définies par CAP PARENTS Gironde. »

Première publication - Novembre 2026 . Graphisme et illustrations : Mikel Garnier-Tuau.

Cap Parents Gironde

Soutenir les parents en situation de handicap
Périnatalité & Parentalité

Cap Parents Gironde

Centre Jean Bernard • 25 route Louis Pasteur
33190 La Réole

Nous contacter :

05 56 61 24 02

cap.parentsgironde@gmail.com

Horaires d'ouverture : lundi au vendredi, 9h00 à 17h00

Horaires d'interventions : en fonction du besoin.

Soutenu et financé par :

ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

Gironde LE DÉPARTEMENT

Fondation de France

Allocations Familiales Caf de la Gironde

rpna Réseau Périnat Nouvelle Aquitaine

MIKEL GARNIER-TUAU mgt GRAPHISTE ILLUSTRATEUR

www.cjb33.fr

Création graphique et illustrations : Mikel Garnier-Tuau.