



Vous attendez un enfant, c'est chouette...

Le Pôle maternité de la Polyclinique du Parc, labellisé IHAB vous propose un accompagnement global périnatal qui s'inscrit dans une politique de prévention, de bientraitance et de promotion de la physiologie afin de favoriser le lien parents enfant.

Nous avons créé ce livret afin de vous informer et de vous accompagner dans les choix que vous ferez pour votre bébé.

Ce Passeport Maternité est donc votre compagnon de route tout au long de votre grossesse et même après l'accouchement. Nous vous conseillons de l'apporter à chaque rendez-vous et de le faire remplir par les professionnels qui vous accompagnent pour un meilleur suivi. Les rabats de la couverture sont destinés à accueillir vos différents documents.

Nous vous invitons aussi à le feuilleter pour découvrir (ou redécouvrir) des informations utiles à chaque étape de ce merveilleux voyage.

Charte du Pôle Maternité de la Polyclinique du Parc

Dès ma naissance je suis très bien en peau à peau. C'est là que je suis le plus rassuré pour faire la connaissance de mes parents. Je montre que je suis prêt à téter et à aller au sein si maman l'a choisi.

Mes parents sont informés des avantages de l'allaitement maternel. Pour mon alimentation, ils choisissent en toute connaissance et sont accompagnés par l'équipe.

Si je suis allaité, la tétine et la sucette sont inutiles. Pour me calmer le lait de maman et les câlins suffisent !

Pendant ma naissance tout est mis en œuvre pour créer un lien avec mes parents.

A la maternité, c'est trop chouette ! On respecte mon sommeil et mes rythmes d'éveil, et quel bonheur de rester avec mes parents jour et nuit !

Si je suis séparé de maman, tout sera mis en place pour poursuivre mon allaitement.

A la maternité, nous sommes entourés et accompagnés par des professionnels formés.

Je m'alimente aussi souvent que je le veux. Au sein, maman est entourée pour que je n'aie besoin de rien d'autre jusqu'à mes 6 mois comme le recommande l'OMS*

Maman, le personnel t'accompagne et te soutient dans ton projet d'accouchement physiologique. Tout sera ainsi mis en œuvre pour créer des liens.

Avant notre retour à la maison, l'équipe nous indiquera d'autres professionnels ou associations pour poursuivre ces apprentissages.

Avec le label « Ami des bébés », l'équipe s'engage à ne pas faire de publicité.

*L'OMS recommande un allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois puis en complément d'une alimentation diversifiée.



RENSEIGNEMENTS SUR LES PARENTS

Mère : _____ Père : _____

Date de naissance : _____ Date de naissance : _____

Adresse : _____

Téléphone: _____ Mail : _____

Etat matrimonial : Célibataire En couple Mariée Veuve

Reconnaissance anticipée faite (pour les couples non mariés) Oui Non

N° de Sécurité Sociale : _____

Mutuelle : _____ CMU

VOTRE SUIVI MEDICAL

Le suivi médical de la grossesse se compose :

- **de consultations prénatales** (au minimum 7)

La consultation mensuelle se fait avec le professionnel de votre choix (obstétricien, gynécologue, médecin traitant, sage-femme).

Les consultations des 8^{ème} et 9^{ème} mois doivent être effectuées par un obstétricien de la maternité afin de créer votre dossier, et d'être connue pour l'accouchement.

- **d'une consultation avec un anesthésiste** est prévue dans le dernier trimestre, que vous envisagiez une péridurale ou non.

Secrétariat des anesthésistes : **02-41-63-46-29**

Mon rendez-vous : _____ à _____

**Dès le 7^{ème} mois
Pensez à prendre
rendez-vous chez
l'anesthésiste !**

**Pensez à glisser dans votre pochette vos résultats
d'examens biologiques, vos comptes-rendus de
consultations et d'échographie, ainsi que votre carnet
de santé ou de vaccination (et celui de votre conjoint)**



VOS CONTACTS IMPORTANTS

Médecin traitant :

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Gynécologue :

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Sage-Femme :

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Autre :

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Autre :

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____



LE POLE MATERNITE DE LA POLYCLINIQUE

Maternité de niveau 1, membre du Réseau Régional Sécurité Naissance-Naître Ensemble, a reçu en décembre 2018, le Label IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébé) pour récompenser sa politique d'accompagnement des parents et de leur bébé.



Accueil 24h/24 aux urgences maternité-gynécologie

02 41 63 42 35

A chaque visite (programmée ou en urgence, apportez votre dossier complet)

L'équipe médicale et paramédicale se compose de :

- Gynécologues-obstétriciens
- Pédiatres
- Anesthésistes-réanimateurs
- Sage-femme
- Puéricultrice
- Auxiliaires de puériculture
- Aide-soignante
- Consultantes en lactation
- Psychologue
- Assistante sociale
- Musicothérapeute
- Diététicienne
- Kinésithérapeute

Pensez à vous inscrire sur
notre site internet

www.polyclinique-du-parc.net

(rubrique Maternité / Préinscription de votre séjour)

Séances de
préparation à la
naissance

02 44 09 20 69

**Consultations gratuites
en allaitement maternel**
sont organisées par une
consultante en lactation
les mardis

02 41 63 42 00

(demander le poste 56 98)



LE LABEL IHAB : QU'EST-CE QUE C'EST ?



L'IHAB (Initiative Hôpital Ami des BébéS) est un programme international lancé par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et l'UNICEF. Il labélise les maternités qui favorisent un accompagnement respectueux des familles durant la grossesse, lors de la naissance puis pendant le séjour dans le service.

Basé sur 12 recommandations validées scientifiquement, ce programme permet d'améliorer les pratiques autour de la naissance en centrant les soins sur les rythmes et besoins des nouveau-nés et de leurs parents, tout en respectant les exigences de sécurité médicale. Dans une maternité IHAB, les rythmes et les besoins de l'enfant et de sa famille sont prioritaires, et l'objectif des soignants est d'apporter un accompagnement individualisé à chacun en assurant la qualité et la sécurité des soins.

Le programme IHAB encourage, soutient et protège l'allaitement maternel. Les futurs parents sont écoutés et informés des bénéfices de l'allaitement maternel. Après la naissance, les parents sont accompagnés, en respectant le mode d'alimentation choisi pour leur bébé.

Le programme IHAB est bénéfique :

- Pour l'ensemble des nouveau-nés : il facilite l'adaptation à la vie extra-utérine, encourage la proximité parent-enfant, favorisant ainsi les premiers liens.
- Pour les parents : il crée un environnement propice à la construction des premiers liens et permet aux parents d'acquérir progressivement autonomie et confiance en eux.
- Pour les professionnels de santé : ce projet de service repose sur une formation commune des soignants, valorisés en tant qu'accompagnants. L'organisation des soins est repensée pour tenir compte des besoins individuels des nouveau-nés et de leurs parents. Les maternités labellisées s'inscrivent également dans un réseau de professionnels et d'associations afin d'accompagner les parents en pré, péri et postnatal.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter la plaquette à disposition ou aller sur le site

<http://amis-des-bébés.fr>



UNE GROSSESSE ACCOMPAGNEE

VOTRE SAGE-FEMME

La préparation à la naissance est assurée par une sage-femme dans le cabinet libéral de votre choix (Pages Jaunes ou sur www.ameli.fr rubrique « trouver un professionnel »).

Les séances peuvent se dérouler en individuel ou en groupe, avec ou sans votre conjoint. Certaines sages-femmes proposent des séances en piscine ou des approches particulières telles que l'haptonomie, la sophrologie...

Les séances de préparation à la naissance sont des temps d'échanges qui ont pour but de vous informer sur les différentes étapes de la grossesse, de parler de l'accouchement et du retour à la maison. Vous pourrez poser vos questions, exprimer vos inquiétudes... ainsi qu'aborder le mode d'alimentation que vous souhaitez pour votre futur enfant.

Même si ce n'est pas votre première grossesse et que vous avez déjà bénéficié d'une préparation, ces rencontres sont toujours intéressantes car chaque grossesse et chaque accouchement sont différents. Votre sage-femme pourra alors adapter ses séances en fonction de votre expérience et de vos besoins.



Dès le 4^{ème} mois vous pouvez rencontrer votre sage-femme pour l'entretien prénatal.

Mes rendez-vous :

Entretien du 4 ^{ème} mois		Séance 4	
Séance 1		Séance 5	
Séance 2		Séance 6	
Séance 3		Séance 7	

Transmissions :



VOTRE PROJET DE NAISSANCE



VOTRE CONJOINT

Père biologique, père de cœur, mari, compagne, compagnon... lui aussi est au début d'une nouvelle et grande aventure. Il va vivre avec vous 9 mois intenses, 9 mois d'attente où bonheur, doutes et quelques fois angoisses sont mêlés. Il n'est pas toujours évident de trouver sa place dans une période où la future maman est au centre de toutes les attentions. Sachez pourtant que le rôle de votre conjoint à vos côtés est primordial.

Le conjoint a toute sa place dans le suivi de grossesse : les échographies ne sont pas les seuls moments que vous pouvez partager : à chaque consultation il est le bienvenu et sera un soutien pour vous. S'il le peut, n'hésitez pas suivre ensemble les cours de préparation à l'accouchement !

Quand votre bébé commence à se manifester dans votre ventre, faites-le lui sentir. Le contact de sa main, sa chaleur, la voix... sont les premiers contacts entre lui et votre bébé. Dès la naissance, votre enfant est capable de différencier vos deux voix de celles de personnes inconnues.

Durant la grossesse, vous et votre compagnon commencez à évoquer l'avenir et à faire des choix pour le bien être de votre enfant. Son avis est important et pas seulement pour le choix de la poussette ! Le prénom, la couleur de la chambre, le choix d'allaiter, sa présence à l'accouchement... sont autant de sujets de discussions qui l'aident à se projeter et à trouver sa place.

En salle d'accouchement, la présence de votre conjoint à vos côtés est vivement conseillée. Elle permet aux futures mamans de se sentir épaulées, de garder des repères et d'être rassurées. C'est pour cela que, même en cas de césarienne programmée, le couple peut rester en contact visuel par un hublot.



Dans les premiers jours qui suivent la naissance, le rôle du conjoint est très important. Par son regard bienveillant, c'est lui qui rassure sa femme dans ses premiers pas de maman. Son aide est précieuse pour les soins de bébé, surtout les premiers jours lorsque vous vous remettez de votre accouchement et devez vous ménager. En particulier en cas de césarienne, il est souhaitable qu'il reste auprès de vous pour assurer les soins du bébé tout en assurant la proximité entre vous et votre bébé 24h/24. C'est pourquoi, dans chaque chambre, un lit accompagnant peut être installé.

L'allaitement implique un « apprentissage » au démarrage et vous pouvez connaître quelques périodes de doute et de découragement. Votre premier soutien est donc celui de votre conjoint. Il peut aussi vous aider en vous soulageant des tâches du quotidien et en prenant le relai sur d'autres soins au bébé : donner le bain à bébé, prodiguer les soins d'hygiène, le porter dans les bras, le câliner, gazouiller avec lui, lui chanter des berceuses, l'éveiller au monde qui l'entoure... sont autant de gestes où bébé et papa font connaissance.

La paternité, tout comme la maternité n'est pas un état. Et si certains hommes se sentent déjà père pendant la grossesse, d'autres ne ressentent cette réalité qu'à la venue de leur enfant. D'autres encore ont besoin de vivre des moments concrets avec lui. Ne le culpabilisez pas et laissez-lui le temps nécessaire !



LES SERVICES DE LA POLYCLINIQUE DU PARC

CONSULTATIONS D'ALLAITEMENT

La maternité vous propose gratuitement des consultations individuelles pour le suivi de votre allaitement avec une consultante en lactation pendant votre séjour à la maternité et après votre retour à domicile.

Vous pouvez également demander un rendez-vous avant la naissance de votre bébé pour préparer une situation particulière (naissance de jumeaux, antécédent de chirurgie mammaire, évoquer un allaitement précédent...)

Cécile Thillay, sage-femme consultante en lactation, propose des rencontres tous les mardis

Contact : consultante-lactation@polyclinique-du-parc.net ou au 02 41 63 42 00 (poste 56 98)

ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL EN PERINATALITE

La Polyclinique propose les services gratuits d'une psychologue dédiée à la maternité et d'une assistante sociale

Vous pouvez les solliciter sur les conseils de votre médecin, sage-femme ou dès que vous en ressentez le besoin pendant la grossesse, lors de votre séjour ou même après votre sortie.

Anne-Laure AUGER- Psychologue

Lundi matin Mardi après-midi

Jeudi et vendredi toute la journée

02 41 63 43 56

psychologue2@polyclinique-du-parc.net

Hélène PINEAU – Assistante Sociale

Tous les jours

02 41 63 42 32

assistante-sociale@polyclinique-du-parc.net



GROSSESSE EN MUSIQUE

La Maternité de la Polyclinique est pilote dans cette nouvelle forme d'accompagnement prénatal. La Musicothérapie durant votre grossesse vise à vous préparer à l'accouchement et à vous aider à mieux vivre la naissance de votre bébé en utilisant les techniques psychomusicales.



Accompagnement individuel

Service gratuit pour les cas particuliers.

Courbes musicales personnalisées pendant la grossesse (payant).

Contact : 06 68 56 89 66 ou m.ledentu@free.fr

ATELIER PORTAGE



Pour votre bien-être et celui de votre bébé, la Polyclinique du Parc organise, en partenariat avec Néobulle, un atelier portage, le 4^{ème} mardi du mois de 14h à 15h30.

Vous pouvez venir avec votre propre écharpe ou porte-bébé, mais nous pouvons également vous prêter (contre caution), une écharpe de portage pendant 4 mois.

Renseignements : consultante-lactation@polyclinique-du-parc.net ou au 02 41 63 42 00 (poste 56 98)



Les Réunions du Mardi

Le Pôle Maternité organise tous les mardis des réunions gratuites sur différents thèmes :

**Besoins du nouveau-né et
Comprendre ses pleurs**

Le 1^{er} mardi du mois
de 14h à 15h30

(2^{ème} étage service maternité)

**Visite des salles de naissance et
de la maternité**

Le 2^{ème} mardi du mois
de 19h à 20h

(Rendez-vous dans la salle d'attente
des Urgences Maternité RCBas)



**Echange sur l'allaitement
maternel**

Le 3^{ème} mardi du mois de
14h à 15h30

(2^{ème} étage service maternité)

Le portage de bébé

Le 4^{ème} mardi du mois
de 14h à 15h30

(2^{ème} étage service maternité)

Ces temps d'échanges, animés par des professionnels ont lieu dans le service de maternité et sont ouverts aux futurs parents.

Renseignements et inscriptions au 02 41 63 46 36 / 02 41 63 42 00 (poste 56 98)

ou consultante-lactation@polyclinique-du-parc.net

service-maternite@polyclinique-du-parc.net



LA CONSULTANTE EN LACTATION

Une consultante en lactation est une professionnelle de santé, formée spécifiquement sur l'allaitement maternel.

Sa mission commence dès la grossesse en répondant à vos hésitations, en vous accompagnant dans votre choix d'alimentation pour votre enfant et la préparation de votre projet, en vous informant sur les bienfaits de l'allaitement maternel.

Si vous êtes dans une situation particulière (grossesse gémellaire, antécédent de chirurgie du sein...) une consultation avant la naissance est conseillée.

Une fois le bébé né, la consultante en lactation vous accompagne, vous et votre enfant, au fil de l'allaitement jusqu'au sevrage. Elle est là pour vous guider et vous soutenir en cas de difficultés, vous aider à entretenir la lactation et à faire durer votre allaitement maternel même après la reprise du travail.

Elle connaît les pathologies liées à l'allaitement et les effets des médicaments sur celui-ci et sur la santé de votre bébé.

Elle travaille de façon complémentaire et en collaboration avec votre sage-femme libérale qui vous accompagne dans le déroulement de votre allaitement maternel.



Bien informée du réseau existant, elle peut vous mettre en relation avec des associations ou des groupes de mères allaitantes.

La consultation en lactation :

Une consultation en lactation est une rencontre individuelle et personnelle. Elle dure entre 1h et 1h30 en fonction de vos besoins.

Lors de cette consultation, la consultante en lactation accueille votre histoire et celle de votre bébé, le projet de votre famille et récolte les informations médicales et environnementales susceptibles d'avoir un impact sur votre allaitement.

Durant cette rencontre, en plus de l'entretien, une tétée entière sera observée afin de vous guider personnellement et de déceler un éventuel problème (position, succion du bébé....)

Une pesée sera faite pour s'assurer que l'allaitement maternel profite bien à votre enfant.

Le Pôle Maternité de la Polyclinique du Parc organise des
Consultations Gratuites tous les **mardis**
dans l'espace de puériculture de la maternité (2^{ème} étage).
Vous pouvez prendre rendez-vous au **02 41 63 42 00 (poste 56 98)**
ou nous joindre par mail consultante-lactation@polyclinique-du-parc.net



PREPARER L'ARRIVEE DE BEBE

L'ALIMENTATION SELON LES RYTHMES DU BEBE :

Garder votre enfant près de vous 24h/24 vous aide à mieux repérer son rythme et décrypter les signaux qu'il vous envoie. Cela permet aussi de le rassurer et de tisser des liens.

Nourrissez votre enfant à la demande, en fonction de ses rythmes d'éveil et des signes qui montrent qu'il est prêt à téter :



Les signes précoces :

Je m'éveille, je tourne la tête, je m'étire et je cherche à téter.



Je suis prêt et disponible

Je tire la langue, je porte mes mains à la bouche



Les signes tardifs : *Je m'agite et je pleure : calme-moi puis repropose-moi à téter.*



NOUVEAU

Afin d'aider les parents à s'adapter au rythme de leur bébé, le Pôle Maternité, propose un buffet de petit déjeuner en libre accès de 7h30 à 8h45



L'ALLAITEMENT MATERNEL :

Allaiter est une continuité naturelle de votre grossesse et une vraie richesse pour votre enfant, pour vous et pour votre relation. C'est une histoire personnalisée, privilégiée et unique !

L'allaitement maternel est adapté pour votre santé et celle de votre bébé : il réduit les risques d'allergie chez l'enfant et ceux de certains cancers chez sa maman.

Le lait maternel est gratuit, toujours à la bonne température et ne nécessite aucun matériel

Les besoins de votre enfant lui sont propres. Votre lait maternel stimule son développement physique et intellectuel, et répond à ses besoins nutritionnels.

Toutes les mères peuvent allaiter, les contre-indications sont rares. Faites-vous confiance !

L'OMS recommande un allaitement exclusif durant les 6 premiers mois pour couvrir tous les besoins physiologiques actuels et futurs de bébé.

Etre accompagnée et soutenue par d'autres mères ou des professionnels vous aidera à faire durer votre allaitement, même avec la reprise du travail.





LES CLES D'UN ALLAITEMENT MATERNEL REUSSI

- 🔑 **Contact Précoce**
- 🔑 **Une bonne position pour une prise de sein adaptée et une succion efficace**
- 🔑 **La proximité mère-enfant 24h/24**
- 🔑 **Une alimentation à la demande en fonction du rythme et des besoins de bébé**
- 🔑 **Pas de complément sauf indication médicale**
- 🔑 **Pas de tétine ni de sucettes**
- 🔑 **Soutien des professionnels et des associations**



LE RYTHME DES PREMIERS JOURS

A la naissance, votre bébé sera très éveillé les 2 premières heures : c'est un moment privilégié pour se rencontrer.

Puis la majorité des bébés récupèrent en dormant beaucoup le premier jour et progressivement s'éveillent sur de plus longues périodes. <Les bébés sont particulièrement éveillés (et parfois plus agités) le soir et le début de nuit.

Pour vous aider à suivre et comprendre son rythme, vous pouvez :

- 🔑 Vous reposer en même temps que lui (utilisez la pancarte *Ne Pas Dé ranger*)
- 🔑 Limiter les visites à la maternité
- 🔑 Solliciter votre conjoint qui est le bienvenu 24h/24 et qui peut bénéficier d'un lit accompagnant

Toutes les tétées ne se ressemblent pas et l'allaitement maternel demande un ajustement entre le bébé et sa maman qui se fait plus ou moins vite. A la Polyclinique, sages-femmes, auxiliaires de puériculture et conseillères en lactation sont formées pour vous accompagner et vous soutenir dans votre choix.



LES SIGNES D'UNE BONNE TETEE :

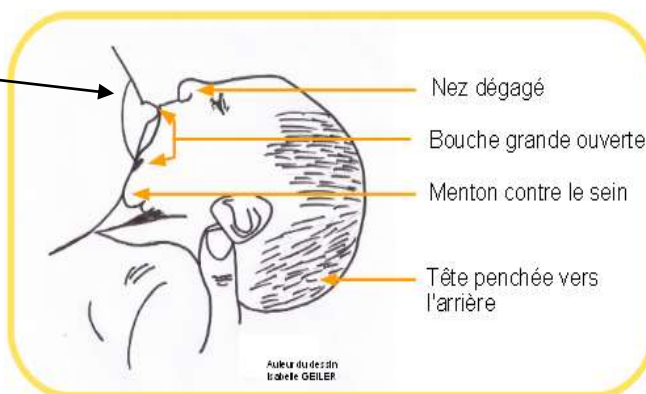
Pour apprendre à repérer les signes d'éveil qui montrent que votre bébé est prêt à téter, il est important de l'observer et de le garder auprès de vous 24h/24. Cela facilitera la mise au sein.

Tout d'abord installez-vous confortablement, dos et épaules détendus, en vous calant avec des oreillers ou un coussin de positionnement.

Position pour allaiter :

- Le bébé doit être tourné complètement vers vous : ventre contre ventre, corps du bébé face à vous, l'alignement oreille - épaule – hanche est respecté.
- Votre mamelon doit viser entre le nez et la lèvre supérieure du bébé (le philtrum).
- Quand la bouche du bébé est grande ouverte, il va prendre de lui-même une grande bouchée d'aréole. Ou vous pouvez amener votre bébé au sein par une pression derrière les épaules (jamais derrière la tête)
- Une fois en place, la tête de bébé est légèrement en arrière, il touche le sein avec son menton et prend une grande partie de l'aréole, ainsi le nez est naturellement dégagé.

Le mamelon vise vers la lèvre supérieure



Différentes positions :



Source www.ill.fr

« BN : Biological Nurturing »

Dans toutes les positions la maman doit pouvoir se détendre (épaules, dos) et l'enfant doit sentir son corps soutenu de façon globale (utilisez des oreillers ou des coussins pour vous caler tous les deux)



La prise au sein :

- La bouche est grande ouverte et recouvre une grande partie de l'aréole.
- Les lèvres sont largement étalées sur le sein.
- La lèvre inférieure est déroulée et touche le menton.
- La partie supérieure de l'aréole est mieux visible que sa partie inférieure.
- Le bébé peut saisir le sein avec ses mains

Signes d'une succion efficace et correcte :

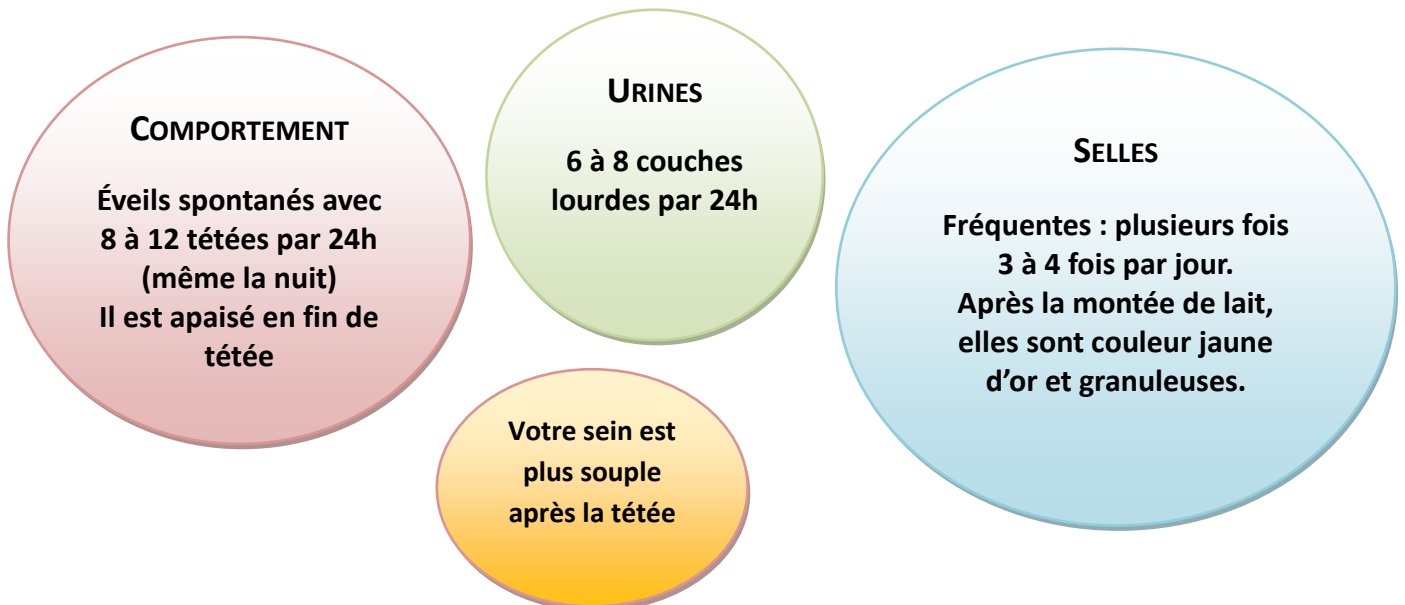
- Pas de douleur ou d'inconfort pour vous
- La succion s'effectue en longues séries sans interruption, avec un mouvement de succion lent et régulier.
- Les joues du bébé ne se creusent pas.
- Vous pouvez entendre déglutir votre bébé
- La succion, la déglutition et la respiration sont coordonnées ; le bébé respire en tétant, et n'accélère pas sa respiration pendant les pauses. Entre les salves, les pauses sont rares et de courte durée et le bébé ne lâche pas le sein.

Quand il aura suffisamment tété, votre bébé lâchera le sein de lui-même.

Sur ce site, vous trouverez des vidéos de mises au sein :

<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/>

Les signes que l'allaitement profite à votre bébé pendant le 1^{er} mois:



Pendant votre allaitement, il pourra y avoir des « périodes de pointes » (vers 3 semaines, 6 semaines...) où le bébé demande plus. Proposez-lui le sein quand il le demande et il reprendra son rythme habituel au bout de quelques jours.



LES GROSSESSES GEMELLAIRES



Attendre et élever des jumeaux est une aventure !

Une grossesse gémellaire est une grossesse particulière, son déroulement est donc différent d'une grossesse mono-fœtale avec un suivi plus médicalisé et un nombre d'échographies plus important.

Même si la majorité des grossesses gémellaires se déroule bien, il existe un certain nombre de risques. La complication la plus fréquemment rencontrée étant l'accouchement prématuré, un repos précoce est souvent nécessaire. Vous pouvez mettre à profit cette période pour participer à des réunions d'informations spécifiques et vous renseigner sur les différentes aides sociales et ménagères possibles.

De même que la grossesse gémellaire est plus délicate, accoucher de jumeaux est plus compliqué qu'accoucher d'un seul bébé, et il est plus complexe de prévoir le type d'accouchement (par voie basse ou par césarienne). Mais rassurez-vous, vous serez entourée médicalement !



L'allaitement des jumeaux est possible, et d'autant plus important chez les prématurés. Il est important de pouvoir s'y préparer en amont en rencontrant des professionnels connaissant cette situation particulière et/ou des mères de jumeaux ayant cette expérience : n'hésitez donc pas à rencontrer la consultante en lactation du Pôle Maternité.

Pour vous accompagner dans votre allaitement, le service maternité dispose d'un tire-lait à double pompage.

La première année qui suit l'arrivée des bébés est particulièrement éprouvante pour le couple. La fatigue accumulée et le stress sont importants : faites vous aider au maximum en sollicitant famille et aide-ménagères, et n'hésitez pas à contacter des associations regroupant des parents de jumeaux. Jouer la « Super-Maman », c'est l'épuisement assuré : il faut oser demander !

Quelques contacts :

- Association Jumeaux et Plus : les associations départementales Jumeaux et Plus vous accompagnent pour vous informer, vous conseiller et vous soutenir. Au programme : échanges, bons plans et documentation. <http://jumeaux-et-plus.fr>
- <https://jumeauxandco.com>
- <https://www.allaitement-jumeaux.com>

Le Pôle Maternité de la Polyclinique du Parc, propose aux femmes attendant des jumeaux un accompagnement encore plus spécifique : mise à disposition de la chambre grand confort sans frais supplémentaires et accompagnement gratuit par la musicothérapeute.



QUELQUES CONSEILS POUR ETRE EN FORME

➤ Hygiène corporelle :

La grossesse ne nécessite pas un changement de vos habitudes de toilette.
La toilette intime doit être quotidienne et réalisée avec un savon dédié à cet usage, sans excès.
Préférez les sous-vêtements en coton aux matières synthétiques (qui favorisent l'apparition de germes et de mycoses)

➤ Alimentation :

Limitez la consommation de produits sucrés, salés et gras.
Lavez avec soin les fruits et les légumes et cuisez bien les aliments (en particulier la viande rouge).
Évitez tous les produits non pasteurisés (fromages, charcuterie, fruits de mer...)
Pensez à bien vous hydrater.



➤ Repos, sommeil :

Durant la grossesse, votre sommeil peut être perturbé, gardez un rythme de vie actif tout en préservant des moments de repos.
Au fur et à mesure que votre ventre va s'arrondir, vos positions de sommeil vont évoluer. Les coussins, oreillers, traversins et autres coussins de positionnement deviendront alors vos alliés !



➤ Activité physique et sexualité :

La poursuite d'une activité physique quotidienne est bénéfique pendant la grossesse : 30 mn de marche, piscine, gymnastique douce....

Sauf contre-indication médicale, la grossesse n'est pas une restriction à la poursuite d'une vie sexuelle épanouie et épanouissante. Chaque couple est unique et choisit sa sexualité en fonction de ses envies.



LES CONDUITES A RISQUE PENDANT LA GROSSESSE



0 alcool, 0 tabac, 0 drogue

Si vous êtes concernée, des solutions existent :
n'hésitez pas à en parler et à vous faire aider.

Des consultations de tabacologie ont lieu à l'hôpital sur RV au

02 41 49 64 30

www.irepspdl.org

www.drogues-info-service.fr

www.alia49.fr



**Jamais d'automédication !
Les médicaments c'est
toujours sur prescription !**





Couples non mariés pensez à

LA RECONNAISSANCE ANTICIPEE

En faisant cette démarche volontaire de reconnaissance anticipée pendant la grossesse, vous assurez la filiation de votre enfant. Cela apporte des droits essentiels au père et permet d'enregistrer le lien légal existant entre parents et enfants.

Cette reconnaissance est faite à la mairie de votre choix, en couple ou en individuel avec votre carte d'identité. De plus, elle simplifie les démarches administratives après la naissance.

DECLARATION A L'ETAT CIVIL

Après l'accouchement, la Polyclinique se charge de déclarer votre enfant à l'Etat Civil de la Mairie de Cholet.

Pour faciliter cette démarche, munissez-vous de votre livret de famille et/ou de votre reconnaissance anticipée.

A titre exceptionnel, vous avez la possibilité de déclarer vous-même votre enfant. Dans ce cas, un acte de naissance vous est demandé dans un délai de 5 jours

ACCOUCHER A LA POLYCLINIQUE C'EST...

Tous les intervenants de l'équipe de la maternité sont disponibles et à votre écoute afin de répondre à vos attentes tout en respectant les exigences de sécurité à l'occasion de la naissance de votre enfant.

L'équipe médicale est formée à l'approche posturo-respiratoire de Bernadette de Gasquet .

Chaque salle de naissance, est équipée de ballons, de coussin de positionnement et d'un lit d'accouchement adapté pour permettre les différentes positions favorisant la physiologie de l'accouchement et une meilleure gestion de la douleur. Si votre situation obstétricale le permet, vous pourrez profiter de salles de bain privatives avec baignoire.

En fonction de l'avancée du travail, l'équipe vous dira si vous pouvez boire et manger. Le personnel des salles de naissance est là pour vous accompagner, mais la présence de votre conjoint ou d'un de vos proches (majeur) sera un réel soutien durant toute la durée de votre accouchement.

Afin de favoriser le lien parents enfant, dans chaque salle de naissance un espace est dédié aux soins de bébé pour que votre enfant reste auprès de vous. Le peau à peau avec maman (mais aussi avec le conjoint) est réalisé le plus tôt possible.

Vous avez un projet de naissance, vous désirez adopter différentes positions ? Parlez-en à l'équipe ce jour-là et n'hésitez pas à exprimer vos envies et vos attentes. En fonction de l'équipe présente, des moyens supplémentaires comme l'acupuncture, le shiatsu, l'hypnose... pourront vous être proposés.

**Réunion
d'informations et
visite des locaux pour
les futurs parents.
Renseignements au
02 41 63 46 36
service-maternite@
polyclinique-du-parc.net**

*Donner naissance à votre
bébé en musique c'est
chouette !*

*Prenez contact avec notre
Musicothérapeute au
06 68 56 89 66*

*Vous pouvez aussi apporter
vos CD ou clés USB*





PREPARER MON SEJOUR A LA MATERNITE

➤ Les documents à prévoir :



- Dossier maternité (carte de groupe sanguin, résultats d'échographie, bilans sanguins...)
- Le carnet de santé des 2 parents
- Carte vitale, carte de mutuelle ou attestation CMU
- Livret de famille et/ou la reconnaissance anticipée
- Carte d'identité (si votre admission administrative n'a pas été faite)

Le trousseau :

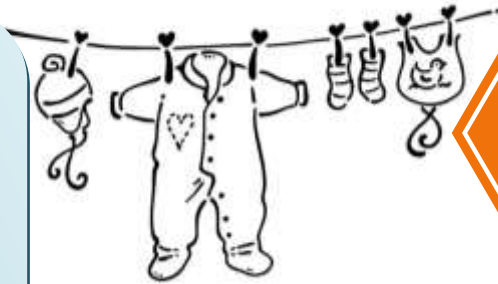
Pour le jour de la naissance

Pour la maman :

- Un grand tee shirt
- Un brumisateur
- livre, revues,
- musique (CD, clé USB)
- appareil photo
- huiles de massage

Pour bébé (quelle que soit la saison) :

- un body avec ouverture sur le devant
- une brassière de laine
- un pyjama
- une paire de chaussons ou chaussettes
- un bonnet
- une turbulette



Pas besoin de tétine : vos bras suffiront à rassurer bébé (surtout si vous allaitez)



Pour votre séjour

Pour maman :

- Des vêtements adaptés si vous allaitez
- Des soutiens-gorge ordinaires ou d'allaitement
- Une brassière de sport.
- Une paire de pantoufles
- Des serviettes de bain
- Votre nécessaire pour la toilette et la douche

Pour bébé :

- Des serviettes de bain ou sorties de bain
- Une brosse à poils doux
- Un thermomètre de bain
- Un thermomètre médical
- 2 brassières de laine
- Bodies, Pyjamas, chaussettes ou chaussons, bavoirs... tenues pour 4 à 5 jours
- Bonnet
- Une turbulette
- Un coussin de positionnement
- 2 ou 3 langes
- Vous avez la possibilité d'apporter votre propre matériel (alimentation, portage...)



Nous fournissons le temps du séjour :

- les garnitures et slips à usage unique pour la maman
- les produits de toilette et les couches pour bébé
- les coussinets d'allaitement



L'ACCOMPAGNEMENT PENDANT VOTRE SEJOUR



Pour joindre l'équipe de maternité 24h/24 :

02.41.63.42.17.

L'équipe de sages-femmes et d'auxiliaires de puériculture est présente pour vous accompagner dans vos premiers pas de jeunes parents en respectant vos envies et vos projets (accompagnement et conseils sur l'alimentation de votre enfant, changes, toilette, portage...)

Profitez de votre séjour à la maternité pour vous reposer, créer des liens avec votre bébé et échanger avec l'équipe de professionnels.

Le conjoint a toute sa place dans le service. Le personnel s'adapte à ses horaires afin qu'il puisse être présent lors des soins. Un lit accompagnant peut être installé dans votre chambre pour que le papa reste auprès de vous durant tout le séjour. La chambre grand confort, plus spacieuse, dispose d'un coin salon avec canapé lit.



Toutes les chambres sont équipées d'un coin bébé dédié aux changes et à la toilette. Si votre enfant nécessite des soins ou examens particuliers, vous êtes invités à l'accompagner.

A tout moment, vous pouvez vous accorder des moments privilégiés en faisant du peau à peau avec votre bébé. La musicothérapeute peut également intervenir si vous le souhaitez.

Parce que devenir parents n'est pas toujours facile et suscite beaucoup d'émotions, la maternité vous propose de rencontrer gratuitement la psychologue du service si vous en ressentez le besoin.

Horaires de visite

14h-20h

(pas de contraintes horaires pour le conjoint et la fratrie)

Pour limiter la fatigue, pensez à organiser vos visites de façon raisonnable. Nous vous conseillons de restreindre le nombre de visiteurs à 2 personnes à la fois afin que, le soir venu, bébé ne soit pas trop énervé. Nous déconseillons bien sûr aux personnes malades de venir...

PRADO : Programme de retour à domicile : Si vous le désirez, un conseiller de la CPAM organise le passage d'une sage-femme libérale à votre retour.

Les sorties se font à 11h.

C'est le pédiatre et l'obstétricien qui décident de votre sortie.

Avant celle-ci, un test de dépistage (Guthrie) et un examen auditif sont organisés.

Visites du pédiatre
dans les 24h après la
naissance et avant
la sortie.

3 jours après votre sortie, une auxiliaire de puériculture vous appelle afin de savoir si votre retour à la maison s'est bien passé.

N'hésitez pas à poser vos questions, elle est là pour y répondre !



PREPARER MON RETOUR A LA MAISON

LE MATERIEL INDISPENSABLE A PREVOIR

- Un siège auto ou une nacelle homologués pour la sortie de la maternité
- Un lit (ou une nacelle) avec un matelas ferme
- Un espace adapté et aménagé pour le changer
- Des couches et les produits de toilette
- Un thermomètre
- Le matériel nécessaire pour l'alimentation de bébé



LE CONFORT DE BEBE

Les pleurs :

Après 9 mois dans votre ventre, votre bébé a toujours besoin de vous. Votre présence le rassure. Un nourrisson ne fait pas de « caprices » : il exprime ses besoins. Plus vous y répondez, plus il sera rassuré et plus il deviendra autonome. Il est habituel que bébé pleure plus jusqu'à l'âge de 2 mois, puis la fréquence des pleurs va diminuer.

En général, les pleurs prédominent en fin d'après midi et en début de nuit.

Assurez-vous que votre bébé a mangé, que sa couche est propre et qu'il n'a pas de fièvre.

Ne laissez pas votre bébé pleurer sans surveillance trop longtemps.

Pour l'apaiser, portez-le, bercez-le, parlez-lui, emmaillotez-le, pensez au peau à peau... Si le bain est un moment agréable pour lui, vous pouvez lui en donner un.



Si vous n'arrivez pas à le calmer et que vous paniquez, recouchez votre bébé dans son lit et allez prendre l'air sur le balcon ou dans votre jardin.

Un proche moins fatigué et plus détendu que vous à ce moment-là peut également prendre le relais.



Hygiène et sécurité :

Lavez-vous toujours les mains avant de vous occuper de votre bébé (en particulier avant de le nourrir, avant les soins du cordon et après un change)

Ne laissez jamais votre enfant seul dans une maison, une voiture, sur la table à langer ou en présence d'un animal.



Ne fumez jamais dans la maison, dans la voiture et/ou en présence d'un bébé.
C'est dangereux pour lui !

C'est peut-être un moment de vie pour arrêter ? N'hésitez-pas à contacter le tabacologue de l'hôpital au **02 41 49 64 30**

Son alimentation :

Un bébé peut régurgiter après son repas.

En cas de régurgitations régulières, changez sa couche de préférence avant les repas (ne la serrez pas trop) et respectez bien les conseils d'alimentation prescrits par les professionnels.

Faites lui faire des petites pauses au cours de la tétée (rôts) et gardez le en position verticale un petit moment à la fin du repas.



En cas de persistance, en parler à un professionnel.

Transit intestinal :

La fréquence des selles est variable d'une journée à l'autre (entre 1 et 5).

Si vous allaitez votre enfant, passé 1 mois, celui-ci peut rester plusieurs jours sans avoir de selles. Tant qu'il ne manifeste pas de gêne (ventre dur, vomissements, selles dures difficiles à évacuer) il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

Ne jamais utiliser le thermomètre pour faciliter l'évacuation des selles (pour éviter des lésions rectales).

En cas de selles blanches (couleur mastic), consulter un médecin.

Son sommeil :

L'endroit le plus sûr pour faire dormir votre bébé, est un berceau proche de votre lit.

Pour limiter le risque de mort subite du nourrisson, couchez toujours votre bébé sur le dos (jamais sur le ventre ni sur le côté).

Le matelas doit être ferme, sans oreiller ni draps, ni couverture. Veillez à ce que son visage soit dégagé (les doudous au pied du lit)



La température de la chambre doit se situer entre 18°C et 20°C et votre enfant a suffisamment chaud en pyjama et gigoteuse. En cas de fièvre ou de forte chaleur, le découvrir pour éviter les risques de déshydratation.

Il est important de respecter les rythmes de repos et de sommeil de bébé. Ses réveils nocturnes pour que vous lui donniez à manger sont normaux.

La toilette :

Le bain n'est pas indispensable tous les jours. Les soins du visage et la toilette du siège à l'eau savonneuse peuvent suffire.

Il doit être pris dans un moment d'éveil car c'est un moment riche de partages et de communications.

L'eau doit être aux environs de 37°C et la pièce entre 21°C et 23°C.



Les soins du cordon, avec du savon, sont à faire chaque jour et à chaque fois que le cordon est souillé d'urine. Il est préconisé de poursuivre les soins jusqu'à 1 semaine après la chute du cordon. Un antiseptique peut être utilisé en cas de rougeur.

Soins du siège : en cas d'irritation, augmentez la fréquence des changes et utilisez une crème protectrice ou du liniment.

Les sorties :



Dès que bébé a repris son poids de naissance, vous pouvez aller vous promener avec lui. Les promenades vous permettent de vous aérer et d'élargir son environnement. Habillez votre bébé en fonction du temps extérieur. Même l'été, un bonnet protège des courants d'air.

Évitez néanmoins les endroits trop fréquentés, les temps froids, les vents forts, ainsi que les heures chaudes l'été.

LE CONFORT DE LA MAMAN

Rentrer avec votre bébé à la maison est le début d'une nouvelle vie. Cela demande une réorganisation et un temps d'adaptation pour que chacun (re)trouve ses marques.

Ne soyez pas trop exigeants avec vous-même et faites-vous aider dès que vous en avez l'occasion !

Suites de couche et hygiène :

Les saignements qui suivent l'accouchement ou une césarienne sont normaux et vont progressivement diminuer pour disparaître en 3 semaines environ. Il est recommandé d'éviter de prendre des bains pendant 1 mois.



Votre obstétricien vous reverra 6 à 8 semaines après votre accouchement pour la consultation post-natale. C'est l'occasion de faire le point et de s'assurer que vous allez bien physiquement et moralement. Des séances de rééducation périnéale peuvent être prescrites. Celles-ci se déroulent avec une sage-femme libérale ou un kinésithérapeute.

Il est recommandé de ne pas faire de sport et ni de porter de charges lourdes avant cette visite.

Si vous avez des doutes ou en cas de douleur importante, de fièvre ou d'odeur désagréable, vous devez consulter sans attendre.

Sexualité et contraception :

Les premières règles après l'accouchement sont appelées « retour de couche ». Elles peuvent être plus abondantes que d'habitude.

Si vous n'allaites pas, elles surviennent généralement entre la 6^{ème} ou 8^{ème} semaine après l'accouchement.

Si vous allaitez, elles peuvent venir un peu plus tard.

Attention : l'allaitement maternel n'est pas une méthode contraceptive. Il peut seulement retarder l'ovulation (qui peut avoir lieu 3 semaines après la naissance si vous n'allaites pas)

Si une contraception est souhaitée (locale ou orale), elle doit donc débiter rapidement.

Les rapports sexuels peuvent reprendre dès que vous vous sentez prête et en éprouvez l'envie. C'est ensemble, avec votre conjoint, dans le respect et l'attention, que vous pourrez vous retrouver.

Si vous avez eu une épisiotomie, veillez à tenir compte de la cicatrisation. Il est conseillé d'utiliser un gel lubrifiant du fait de la sécheresse vaginale occasionnée.

Baby-Blues :

Quelques jours après la naissance, le baby-blues se caractérise par une hyperémotivité. Baisse de moral, pleurs, sentiment d'être dépassée, crises d'angoisses... sont des manifestations post-natales normales et temporaires dues principalement aux hormones et au contrecoup de l'accouchement.

Il dure généralement quelques jours et s'estompe tout seul avec le temps. Il est alors important de se reposer, de vous accorder un peu de temps et de garder confiance. N'hésitez pas à en parler à votre entourage qui peut vous aider.

Si cet état dure trop longtemps ou s'empire, que vous avez le sentiment d'être complètement dépassée et n'arrivez plus à prendre plaisir avec votre bébé, il est alors important d'en parler à un professionnel.

La psychologue de la maternité est là aussi pour vous écouter et vous orienter vers les personnes qui pourront vous accompagner.



POUR VOUS ACCOMPAGNER

LA PMI

Les centres de Protection Maternelle et Infantile (PMI) sont des services de santé publique où vous pouvez vous rendre pendant la grossesse et jusqu'aux 6 ans de votre enfant, pour recevoir conseils et soins médicaux. Les professionnels de la PMI peuvent également se rendre à votre domicile pour mieux vous accompagner.

Les PMI sont composées d'une équipe pluridisciplinaire (plus ou moins nombreuse selon les centres) afin de mener à bien leurs missions en pré et post-natal. Vous pouvez y consulter :

- Des sages-femmes : assurent le suivi de la grossesse
- Des infirmières puéricultrices assurent les permanences ainsi que les visites à domicile pour vous accompagner, vous soutenir et aborder avec vous différents thèmes comme l'alimentation, les rythmes (pleurs, sommeil, sorties...), le développement psychomoteur, les questions d'hygiène, le soutien à la parentalité, les différents modes de garde...
- Un médecin : assure le suivi médical des nourrissons et des enfants de moins de 6 ans.
- Une assistante sociale pour vous accompagner dans les démarches administratives et sociales

Pour trouver le centre de PMI le plus proche de chez vous et avoir des informations sur les horaires d'ouverture, vous pouvez consulter le site : <https://allopmi.fr/votre-pmi.html>

La PMI de Votre Secteur

Cholet : 02 41 46 20 00

Bressuire : 05 49 65 05 07

Les Herbiers : 02 51 67 61 00

Chemillé : 02 41 49 85 90

Mauléon : 05 49 81 93 34

Mortagne s/ Sèvre : 02 51 67 60 70

Beaupréau : 02 41 49 76 10

Thouars : 05 49 68 07 33

Pouzauges : 02 51 67 60 80

Doué la F. : 02 41 40 21 10

Cerizay : 05 49 80 56 92

Montaigu : 02 28 85 75 75

St Macaire : 02 41 29 19 57

Parthenay : 05 49 64 41 11

Vallet : 02 40 33 96 19

Clisson : 02 40 54 02 12

Chantonay : 02 25 85 75 50



Les Professionnels

Le lactarium de Nantes 02.40.08.34.82 (du lundi au vendredi de 9h à 16h45)

Consultantes en lactation :

- Cécile Thillay : 02 41 63 42 00 (poste 56 98)
consultante-lactation@polyclinique-du-parc.net
- Christelle LEMONNIER : christelle.lemonnier.sf@gmail.com

Point Infos Famille Cholet : 02 72 77 22 10

Les Associations

La Leche League : www.lllfrance.org

- Choletais (49) : réunions mensuelles le samedi à Cholet
- Chemillé (49) : réunions le 1^{er} mardi du mois
- La Châtaigneraie (85-79) : réunions mensuelles le vendredi
- Aux Herbiers (85) : réunion mensuelle
- Luçon (85) : réunions le 1^{er} mardi du mois

Bébélait ASF : 06 20 29 68 74

Les 1^{er} et 3^{ème} mercredis de chaque mois de 16h à 17h30

Salle des Boutons d'Or à la Gaubretière

<http://santeallaitementmaternel.com>

<http://amis-des-bebes.fr>

<http://grandireensemble85.com>

<http://sosallaitement.ifrance.com>

<http://actionallaitement.free.fr>

<http://etreparent85.fr> : rubrique
« Echanger entre parents »

Jumeaux et Plus : 02.41.93.06.30

Ecoute parents-enfants : 0 800 835 792



PETIT LEXIQUE DE LA GROSSESSE

AMENORRHEE : signifie l'absence de règles. L'avancement d'une grossesse se calcule en semaines d'aménorrhée (SA), soit le nombre de semaines passées depuis la date des dernières règles. Pour savoir le nombre de semaine de grossesse (soit depuis l'ovulation) il faut enlever 2 semaines.

ANALYSES SANGUINES : Pendant la grossesse, vous êtes amenée à faire au moins deux bilans sanguins et peut-être même davantage si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose.

BOUCHON MUQUEUX : la glaire cervicale (mucosités qui ferment le col de l'utérus) protège le fœtus des germes extérieurs. Quand vous perdez cet épais bouchon muqueux, c'est le signe que le corps se prépare. Mais pas de précipitations, cela peut se produire plusieurs jours avant le début du travail.

COLOSTRUM : premier lait est produit dès la grossesse et jusqu'à la montée de lait.

CONSTIPATION : le ralentissement du transit intestinal est lié à la grande quantité d'hormones produites pendant la grossesse, qui relâchent le muscle intestinal. La constipation peut provoquer des infections urinaires et favoriser les hémorroïdes. Une bonne hygiène de vie est nécessaire : buvez beaucoup d'eau, consommez des fibres (fruits, légumes verts, pain complet) et faites un peu d'exercice chaque jour. Ne prenez aucun laxatif sans avis médical.

CONTRACTIONS : Le ventre devient dur lorsque l'utérus se contracte. Ces contractions sont fréquentes au cours de la grossesse. Elles surviennent lorsque vous êtes fatiguée... il faut vous reposer davantage. Parlez-en à votre professionnel de santé lors de vos visites mensuelles. Lorsque la date du terme est proche, elles indiquent que votre bébé va bientôt naître.

CESARIENNE : C'est une alternative médicale à l'accouchement par les voies naturelles. Elle peut être décidée par votre obstétricien avant l'accouchement, ou lors du travail en cas de souffrance fœtale ou si l'enfant ne parvient pas à progresser. Elle se pratique sous anesthésie loco-régionale au bloc opératoire. Ce n'est pas parce que vous avez déjà eu une césarienne que vous en aurez une seconde.

DESIR : les hormones de la grossesse peuvent jouer sur votre libido. Sauf contre-indication médicale, vous pouvez avoir une vie sexuelle épanouie et épanouissante jusqu'à l'accouchement.

DIABETE GESTATIONNEL : dû aux bouleversements hormonaux de la grossesse, il se traduit par un excès transitoire de sucre dans le sang. Il réclame une surveillance médicale régulière (surveillance pluri-quotidienne de la glycémie, régime alimentaire) car peut avoir des conséquences sur votre bébé (excès de liquide amniotique, poids élevé, risque d'hypoglycémie à la naissance...).

DOS (MAL DE) : La prise de poids et l'accentuation de la cambrure de votre dos pour compenser le poids du ventre favorisent certaines douleurs de la colonne vertébrale. La natation (hors brasse) ou le port d'une ceinture adaptée peuvent vous soulager.

EPISIOTOMIE : incision du périnée pratiquée par le médecin ou la sage-femme en fin d'accouchement lors de l'expulsion du bébé.



FIÈVRE : avoir 38 °C ou plus pendant vingt-quatre heures doit vous alerter et vous amener à consulter sans tarder.

FORCEPS : Ces deux grandes "cuillères" sont utilisées pour aider la tête du bébé à sortir lorsque l'accouchement se prolonge, si la maman est trop fatiguée pour pousser ou en cas de souffrance fœtale. Ce geste parfaitement codifié est effectué par l'obstétricien sous anesthésie péridurale ou locale.

HAUTEUR UTERINE : La distance comprise entre le pubis et le fond de l'utérus est mesurée avec un mètre de couturière par le médecin ou la sage-femme lors de chaque visite mensuelle. Elle permet d'apprécier le bon développement du fœtus.

HCG : Hormones Gonadotrophine Chorionique. Hormone sécrétée par le placenta dès le début de la grossesse. C'est à cette hormone que sont sensibles les tests de grossesse.

HEMORROÏDES : ces varices situées au niveau de l'anus ou du rectum peuvent survenir quand on attend un bébé et s'aggraver à l'effort pendant l'accouchement. Dues à des problèmes circulatoires, elles provoquent des démangeaisons et des petits saignements. La meilleure prévention consiste à lutter contre la constipation et à se nourrir sainement (évités les mets épicés et le café). Un traitement local sur prescription, peut vous soulager.

HYPERTENSION : La tension artérielle de la future maman est surveillée systématiquement lors des visites mensuelles car elle entraîne souvent des complications. Elle nécessite beaucoup de repos, un traitement adapté et un suivi. En cas de maux de tête récurrents avec apparition brutale d'œdèmes importants, vous devez consulter sans tarder.

INFECTION URINAIRE : elle se manifeste par des brûlures en urinant accompagnées plus ou moins de fièvre. Il ne faut pas la négliger car elle peut toucher le rein et provoquer un accouchement prématuré. Des antibiotiques peuvent vous être prescrits en cas de besoin.

INSOMNIE : les transformations de votre corps et l'approche de l'arrivée du bébé, amènent souvent à un sommeil fractionné les derniers mois. Si vous vous réveillez et ne pouvez vous rendormir, levez-vous : lisez, mangez un peu... N'oubliez pas qu'une bonne nuit, ça se prépare. Dînez léger pour bien digérer. Relaxez-vous avant d'aller au lit. N'absorbez aucun somnifère sans avis médical. Et n'hésitez pas à faire une sieste dans la journée si possible.

JAMBES LOURDES : ce phénomène désagréable s'explique par l'augmentation du volume sanguin et le ralentissement du retour veineux vers le cœur. Le port de bas (ou chaussettes) de contention dès le début de la grossesse permet de prévenir le phénomène. Un exercice tout simple pour vous soulager : faire quelques rotations des chevilles plusieurs fois par jour. Prenez aussi l'habitude de dormir les jambes légèrement surélevées.

KILOS : en moyenne, une future maman "prend" 10 à 11 kilos tout au long des neuf mois. Pour contrôler votre poids, continuez à manger sainement et à faire de l'exercice et ne tombez pas dans le piège de « manger pour 2 » !

LISTERIOSE : Cette infection peut être grave. Elle est causée par une bactérie, la listeria, qui passe la barrière du placenta et menace la santé du fœtus. La bactérie est présente dans le lait, les légumes crus mal lavés, les charcuteries, la viande pas assez cuite. Par précaution, veillez à ne pas rompre la chaîne du froid et nettoyez régulièrement votre réfrigérateur à l'eau de Javel. L'infection présente les mêmes



symptômes que la grippe (frissons, forte fièvre). Ceux-ci doivent vous faire consulter le plus rapidement possible.

MALAISE : vous avez des évanouissements, des sueurs froides ? En cas de malaise, vous devez vous allonger et surélever vos jambes afin que le sang afflue vers la tête en vous mettant sur le côté gauche pour éviter que l'utérus ne comprime la veine cave inférieure (elle assure la circulation de retour du sang vers le cœur). En prévention et dans tous les cas, ne restez jamais à jeun et évitez les pièces surchauffées. Parlez-en à votre professionnel de santé.

MASQUE DE GROSSESSE : ces taches irrégulières, grisâtres ou brunes apparaissent sous l'action des hormones et sont aggravées par les ultraviolets. Été comme hiver, évitez de vous exposer au soleil et protégez-vous avec un écran total. Le masque disparaît en partie après la naissance

MEDICAMENTS : n'en prenez aucun sans avis médical. Tous sont potentiellement dangereux. Ils peuvent menacer la santé de votre bébé et provoquer des malformations. Seul votre médecin ou votre sage-femme peut vous en prescrire en cas de nécessité.

MEMBRANES : elles forment la poche des eaux qui contient le liquide amniotique. Elles sont constituées d'un sac externe, appelé chorion, et d'un sac interne, appelé amnios.

MONITORING : Pendant la grossesse et l'accouchement, cet appareil surveille le rythme et la durée des contractions utérines ainsi que les battements de cœur du bébé. Il permet de dépister une souffrance fœtale.

MYCOSE VAGINALE : Très fréquente, cette infection est provoquée par un champignon, *Candida albicans*. Les symptômes sont des pertes blanches, des démangeaisons et des sensations de brûlure en urinant. Consultez votre professionnel de santé. Des ovules sont efficaces.

NAUSEES : fréquentes (mais pas systématiques) en début de grossesse. Sensation de mal au "cœur", sensibilité aux odeurs, vomissements... sont dus au bouleversement physiologique, psychologique et hormonal. Pour vous aider à les faire passer : fractionnez vos repas, ne restez pas à jeun, préférez les aliments solides, buvez de l'eau gazeuse...

PELVIMETRIE : radiographie réalisée en fin de grossesse pour mesurer la dimension des os du bassin. Cet examen peut être nécessaire pour décider de la voie d'accouchement dans certaines situations (siège, utérus cicatriciel)

PERIDURALE : anesthésie loco-régionale qui permet d'atténuer la douleur des contractions et de l'accouchement. D'autres moyens plus physiologiques sont également à votre disposition pour l'éviter ou la retarder.

PLACENTA PRAEVIA : Le placenta est dit *prævia* lorsqu'il est inséré vers le bas de l'utérus. S'il ne remonte pas vers le fond de l'utérus au fil des semaines, les contractions peuvent provoquer des saignements ou décoller le bord du placenta. Une surveillance médicale s'impose ainsi que le repos. Si le placenta recouvre le col, il est dit "recouvrant" et peut faire obstacle à la naissance. Une césarienne est alors inévitable.

POCHES DES EAUX : Quel que soit le terme de votre grossesse, si la poche des eaux se rompt ou se fissure, vous devez vous rendre immédiatement à la maternité, de jour comme de nuit. Vous êtes placée sous



surveillance médicale car le risque infectieux augmente. La rupture de la poche des eaux (ou des membranes) ne s'accompagne pas systématiquement de contractions.

SAIGNEMENT : cela peut arriver en cours de grossesse, mais toute perte de sang doit systématiquement être signalée à votre médecin ou à votre sage-femme.

SALMONELLOSE : La salmonellose est une infection à la bactérie *Salmonella* qui, chez la femme enceinte, peut entraîner de lourdes complications. Pour éviter la salmonellose, il est essentiel de suivre les conseils de conservation et de respecter les dates limites de consommation des œufs et des produits laitiers.

SEINS : Sous l'influence des hormones, ils sont lourds, tendus, sensibles et aussi parfois douloureux. Ce sont souvent les premiers indicateurs d'une grossesse ! Choisissez des soutien-gorge confortables qui s'adaptent à l'évolution de votre poitrine. Ils doivent la soutenir sans la comprimer.

SPORT : avoir une activité physique durant votre grossesse est recommandé. Toutefois, veillez à adapter vos exercices et leur intensité à votre état de fatigue en évitant tout risque de choc ou de chute. Bannissez durant quelques mois les sports violents en leur préférant ceux qui privilégient la respiration et la relaxation (natation, marche modérée, yoga...).

TOXOPLASMOSE : maladie infectieuse due à un parasite le *Toxoplasme*. La toxoplasmose peut se contracter en consommant de la viande contaminée mal cuite, des crudités mal lavées, de l'eau souillée ou si l'on est en contact avec des excréments de chat (s'il est chasseur). En général, la toxoplasmose n'entraîne pas de symptôme et passe inaperçue mais chez les femmes enceintes non-immunisées elle peut provoquer des complications fœtales.

VERGETURES : lésions de la peau qui résultent de la rupture des fibres élastiques de l'épiderme sous l'effet d'un étirement trop important de la peau ou d'une modification hormonale. Elles apparaissent principalement sur le ventre, les seins, les hanches, les cuisses et les fesses. D'abord rouges et violacées, elles s'atténuent avec le temps en prenant une teinte nacré, blanche. Certaines femmes sont plus prédisposées à en avoir que d'autres. S'il n'existe pas de remède miracle, vous pouvez prévenir/limiter leur apparition en nourrissant constamment la peau à l'aide de massages et de crèmes. Hydratée et relaxée la peau s'assouplit et se détend. Moins étirée, elle risque de moins de se "fissurer" et en évitant une prise de poids trop importante.

VOITURE : Attention aux longs trajets. Si vous ne pouvez les éviter, bouclez toujours votre ceinture de sécurité (une sangle au-dessus du ventre, l'autre en dessous) sans la serrer. Faites une pause tous les 100 km et délasser-vous. Ne conduisez pas si vous êtes sujette aux malaises. Si possible, placez-vous à l'arrière et allongez les jambes. A partir du septième mois, prenez l'avis de votre professionnel de santé avant de voyager en voiture.