



Être parent avec une déficience intellectuelle

EN NORMANDIE

Guide pratique à l'attention de parents
en situation de handicap

Un grand merci...

Ce guide, réalisé par le RSVA, est le fruit du travail collaboratif d'experts de la parentalité et du handicap : l'Apaei du Pays d'Auge et de Falaise, la Mutualité Française Normandie, la Protection Maternelle et Infantile du Calvados, le Réseau de Périnatalité Calvados, Manche, Orne et l'association ARRED.



Pays d'Auge et de Falaise

Association de parents et amis d'enfants et adultes handicapés mentaux



Le RSVA remercie également les mamans pour le partage de leurs expériences respectives : Nathalie & Stéphanie.

Édito



Il n'en faut pas douter, avoir un enfant malgré le handicap est possible. À écouter les témoignages de parents, cela est même une évidence ! Pour tous, devenir parent est avant tout un grand épanouissement.

Quels que soient les freins ou les questionnements, ce guide s'adresse à tout couple avec une déficience intellectuelle souhaitant mûrir un projet de parentalité, concrétiser son désir d'enfant ou se préparer à l'accueillir sous les meilleurs auspices.

Afin d'être le plus juste et le plus exhaustif possible, le Réseau de Services pour une Vie Autonome s'est appuyé sur l'expertise de professionnels de la famille ou de la petite enfance, mais aussi et surtout sur le vécu de parents.

Pour débiter, deux familles normandes retracent leurs parcours respectifs au travers de témoignages chargés de franchise et d'émotion. Difficultés, joies et souvenirs permettront d'amorcer le thème de ce guide autour de l'histoire de chacun d'entre eux.

Les parties à suivre constituent, d'une part un condensé d'informations pour un couple se préparant à vivre une grossesse et accueillir son enfant. Elles fournissent, d'autre part de nombreux conseils qui, nous l'espérons, vous seront utiles dans votre future vie de parents.

Clarisse Chollois,
avec le soutien de l'équipe du RSVA



INTRODUCTION

Préfacer cet ouvrage est un plaisir et une fierté. Les circonstances sociétales ont retardé la parution de ce nouveau volet des guides d'accompagnement piloté par le RSVA. En dépit des contraintes il sort ...enfin

Le sujet de la parentalité des personnes en situation de handicap intellectuel qui nous tient à cœur depuis longtemps tend à se normaliser. Etrange d'utiliser un tel mot et pourtant l'occurrence plus importante d'enfants nés de parents avec une déficience intellectuelle rend possible une réelle banalisation qui devient profitable aux personnes dans leur pratique quotidienne.

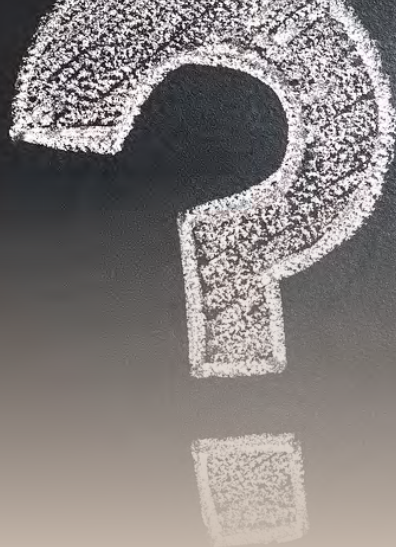
Nous sommes passés d'un impensé de cette parentalité il y a 20 ans à une reconnaissance timide puis plus affirmée des compétences de ces parents. Sans naïveté et dans une approche résolument positive, les personnes concernées mettent leur environnement chaque jour face à leurs réussites. La déficience intellectuelle a des répercussions sur le raisonnement et les compétences cognitives des personnes. Pour autant elles ont des connaissances, des compétences, des théories implicites de la parentalité de ce qui est nécessaire et bon dans l'éducation d'un enfant.

C'est en ce sens que l'accompagnement des personnes est, plus que jamais, central en ce qu'il rend possible, soutient, valorise une pratique parentale existante. A l'heure où l'on parle fréquemment d'autodétermination et de pouvoir d'agir des personnes, ce guide construit en direction des parents et avec les parents est un bel exemple d'un format de mise en relation nouvelle des savoirs appropriables par les parents.

Cet outil est utilisable par les parents et conçu par des personnes ayant une solide expérience de l'accompagnement, une solide connaissance de ce qu'est la déficience intellectuelle. L'outil proposé est une version remaniée d'un travail initial et très largement participatif.

La personne en situation de handicap intellectuel est donc au cœur de cet ouvrage, il est fait pour elle et nous sommes convaincus que, compte tenu de la qualité offerte au travers des pages, les personnes s'en saisiront et que cet ouvrage fera sens pour elles.

Bertrand COPPIN et Marine DESMAZEAU



« PARENTALITÉ ET HANDICAP : QUE DIT LA LOI ? »

La vie affective et sexuelle figure parmi les libertés individuelles qui appartiennent à chacun et la parentalité parmi le droit commun. Devenir père ou mère fait partie d'un projet de vie, que chaque futur parent est libre de mûrir, handicap ou non !

Le désir d'enfant doit cependant être réfléchi afin de se préparer à son arrivé. Endosser le rôle de parents, implique de nouvelles responsabilités envers le futur bébé. Au regard de la loi, il revient au couple le devoir de lui apporter un environnement adéquat, favorable à son développement.

Sommaire

1. Témoignages

p. 9

Stéphanie
Nathalie

2. Chers parents, 9 mois et me voilà !

p. 17



3. Démarches administratives

p. 55

- Les démarches de déclaration de grossesse
- Vos droits en tant que travailleur
- Les papas
- Les prestations familiales

4. Chronologie d'une grossesse

p. 61

- Quelques conseils de début de grossesse
- Les examens et consultations de suivi
- Les précautions à prendre
- La préparation à la naissance

5. L'arrivée du bébé

p. 69

- Le jour J
- Qui, quoi et comment en salle de travail ?
- Le matériel et les méthodes utilisés
- Le déroulement d'un accouchement type
- Le bébé
- De retour à la maison

6. Et après ...

p. 79

- Le suivi médical du bébé
- La garde de bébé
- L'école maternelle

7. Conseils

p. 83

Stephanie Fabie
Thomas Lucie
Sabine Natha
Chalie Mickaël
Jade Ambre
Stéphanie Fabie
Thomas Lucie
Mickaël Natha
Jade Ambre



1

Témoignages



Stéphanie

A respectivement 42 ans et 48 ans, Stéphanie et Fabien travaillent tous les deux dans un ESAT de l'agglomération caennaise. Ils sont parents d'un jeune garçon de 17 ans, Thomas et d'une fille de 13 ans, Lucie.

Collègues et meilleurs amis, le couple se rencontre sur son lieu de travail. La famille s'est agrandie avec l'arrivée surprise de Thomas, il y a 17 ans. Le couple s'est marié le 7 juillet 2007. Les yeux de Stéphanie pétillent lorsqu'elle évoque son couple et ses enfants, regard qui en dit long sur sa fierté d'être devenue maman.

Vous vouliez des enfants ?

Thomas n'était pas prévu, c'était une surprise... crainte... peur... tout à la fois. On avait prévu des enfants, mais pas tout de suite. Lucie était souhaitée mais n'est pas arrivée au moment où nous le souhaitions. On ne l'attendait plus ; du coup, c'est devenu une surprise.

J'avais des inquiétudes pour l'arrivée de Thomas. L'annonce a été tardive car j'avais cette crainte qu'on me l'enlève. J'en ai échangé avec des collègues et pour moi on allait me l'enlever.

Les professionnels m'ont dit que c'était mon choix et il ne pouvait pas me garantir que tout se passerait bien car cela dépendait de beaucoup de choses mais qu'ils essaieraient de tout mettre en place afin que je puisse garder mes enfants dans la mesure du possible.

Bien évidemment, on m'a informé que si un danger était constaté pour l'enfant, on discuterait de ce qui est faisable mais effectivement l'objectif était de garder mes enfants le plus longtemps possible à la maison.

Les accouchements se sont bien passés ?

Pour Thomas, j'ai accouché au CHRS Clémenceau et Lucie à la Polyclinique du Parc.

Thomas a fait un peu le clown car il avait toujours la tête en haut. Le travail a commencé après mon rendez-vous. Comme j'ai eu des cours de préparation à la naissance, je suis rentrée à la maison et j'ai pris un bain pour me détendre et les contractions sont arrivées de plus en plus vite. Je suis allée faire mes courses quand même car je suis une personne organisée. J'ai même fait manger mon mari avant d'aller à la maternité et ils m'ont dit que c'était pour aujourd'hui. Pour Thomas c'était un peu compliqué car j'ai un petit bassin et on ne le savait pas; j'ai eu une césarienne. Ce n'était pas prévu.

Et pour Lucie, ça été très compliqué car nous avons fait des allers-retours à l'hôpital car il y a des choses qui n'allaient pas. Comme je n'avais plus de liquide amniotique, l'accouchement a

« Thomas
n'était pas
prévu,
c'était une
surprise...
crainte...
peur...
tout à la
fois »



été déclenché. J'ai perdu les eaux à l'hôpital, j'étais en panique. Lucie est sortie toute bleue... Elle ne respirait pas... ne pleurait pas... Du coup je pleurais, pleurais, pleurais. Pour moi j'avais embrassé un bébé qui ne vivait pas. L'équipe est ensuite venue me rassurer. Elle avait le cordon 4 fois autour du cou. C'était une petite crevette de 2kg635 alors que ça aurait dû être un bébé de 3kg850 comme Thomas. Les vêtements étaient trop grands !

Je n'ai pas de bons souvenirs de la péridurale ; ça m'a fait très mal.

J'ai souhaité que l'équipe garde Lucie la première nuit car j'étais très fatiguée mais ils m'ont dit que dès j'étais réveillée, on me l'apporterait.

Comment s'est déroulé le retour à la maison ?

J'ai perdu ma maman très tôt. Par conséquent, je me suis occupée de mes petites sœurs. J'avais ce côté maternage. Après il y a des choses que j'ai faites avec Thomas que peut-être je n'aurais pas dû comme trop le bercer... Lucie avait des coliques...

Je me souviens d'une phrase d'un professionnel : « on nous livre un enfant mais on n'a pas le mode d'emploi ! ».

Etiez-vous accompagnée à l'arrivée de Thomas ?

A l'époque, je n'ai pas eu de TISF (Technicien de l'Intervention Sociale et Familiale). Je souhaitais prendre un congé parental mais cela n'a pas été possible car l'AAH n'était pas cumulable avec l'indemnité congé parental donc j'aurais perdu mon salaire ESAT plus l'AAH. Fabien lui a pu prendre ses congés paternité et on a réussi pour Thomas à avoir une place en crèche. Cette crèche n'était pas très loin de notre domicile.

Les professionnels ont été présents pour répondre aux questions, palier aux inquiétudes, pour faciliter les recherches comme pour la crèche, les démarches, Mais c'était plus un coup de pouce car je souhaitais me débrouiller beaucoup toute seule.

Témoignages

Je savais les appeler si j'avais besoin et je ne restais pas dans mon coin. Il y avait vraiment un rapport de confiance. Je posais les questions des plus basiques aux plus compliquées.

Comme la fois où Thomas était tout petit, j'ai été voir le médecin le plus près de chez moi parce que je trouvais qu'il respirait mal, ils m'ont dit vous n'inquiétez pas, mais on va vous donner des séances de kinésithérapie. Arrivés au kiné, le kiné nous dit qu'il lui faut de la ventoline car le bébé a une bronchiolite assez sévère. Un second médecin, qui est maintenant mon médecin traitant, m'a dit que j'étais une maman assez inquiète mais ce jour-là j'ai senti à la respiration, je n'étais pas trop inquiète. On a eu de la chance.

« C'est que du bonheur, je ne regrette pas d'avoir mes enfants. »

Avez-vous traversé des difficultés, au fur et à mesure que les enfants ont grandi, suite à votre situation de handicap ?

Il y a eu un souci global avec l'école, qui n'arrivait pas à comprendre que je savais très peu lire et écrire. J'ai une écriture peu lisible. On pourrait croire que c'est un enfant qui écrit alors que c'est moi. Il a fallu faire comprendre, réexpliquer, que Thomas venait palier une difficulté. Maintenant je prends l'ordinateur !

Quant à Lucie, elle a eu un peu de retard. Elle ne faisait pas son âge à chaque fois, et ça décalait. Elle a été suivie par le CAMSP (Centre d'Action Médico-Sociale Précoce) puis en SESSAD (Service d'Education Spéciale et de Soins à Domicile). Maintenant, elle est en ULIS (Unité Localisée pour l'Inclusion Scolaire), et elle est suivie par une dame de l'IME (Institut Médico Educatif) ainsi qu'une psychologue à l'école. On n'a plus d'éducateur à la maison.

Thomas a subi du harcèlement, pendant plusieurs années. Au collège c'était infernal. Le CPE (Conseiller Principal d'Education) ne comprenait pas. Il a donc été à Bayeux, au Manoir d'Aprigny puis à Troarn, où il était bien. Aujourd'hui il est à l'OASIS, un lycée très compréhensif.

Vos familles vous ont-elles soutenues dans vos projets de grossesse ?

Mon papa m'a beaucoup soutenu, mais il est parti. Ça a été dur pour moi. Il était mon tout. Mes sœurs venaient régulièrement. On voit les frères et sœurs de mon mari de temps en temps mais c'est tout...

Vers la période de Noël, après mon accouchement, j'ai eu des soucis de santé, qui ont fait que je me suis retrouvée hospitalisée pendant 1 mois, et la petite ne voulait plus manger. J'ai du trouver des combines pour qu'elle puisse manger donc papa préparait le biberon, me téléphonait, et collait le téléphone à l'oreille de Lucie pour qu'elle mange.

Et quand je suis arrivée à l'hôpital, ils m'ont donné des langes. Je mettais les langes sous mes vêtements et je les donnais à mon mari pour que ma fille ait mon odeur.

C'est vrai que Lucie et Thomas ont eu du mal à me lâcher.

Mon mari parle très peu, et c'est vrai que dans la communication avec les tous petits c'est parfois compliqué.



J'ai aussi des souvenirs de quand Thomas avait 2 ans, je n'arrivais déjà pas à me faire obéir. Oui la propreté c'est difficile à obtenir, oui l'obéissance l'enfant dit non, c'est normal. Ces moments clé il a fallu que je me rapproche des professionnels pour être rassurée.

Ou encore un jour, Thomas ne voulait pas ranger sa chambre. Il vient me voir le soir en me disant « j'ai faim » et je lui ai dit « mais moi je n'ai pas envie de faire à manger ». Il est allé dans sa chambre en colère, je pensais qu'il allait piquer une crise, puis il est redescendu en me disant « ça y'est maman j'ai rangé ma chambre, maintenant on peut manger ? ».

Si vous aviez des conseils à donner à des parents en situation de handicap et qui n'osent pas passer le cap de faire un enfant ?

Je sais que ce n'est pas facile, mais s'ils ont envie, il faut faire. C'est que du bonheur, je ne regrette pas d'avoir mes enfants. Même si c'est difficile il faut garder espoir ! J'ai toujours accepté les aides, les soutiens et c'est ce qui a permis ça aussi

Pour moi, si on rejette les soutiens c'est qu'on a quelque chose à se reprocher. Si on ne rejette pas, on apprend plus de choses.

On a une image des services sociaux... mais leur but n'est pas d'enlever nos enfants. C'est grâce à eux si Thomas a pu accéder à la maison d'enfance de Troarn !

S'il y'a des parents qui ont peur je comprends, parce qu'on a tous peur au début. Mais si c'est leur projet il faut faire, faut se lancer ! Aujourd'hui il y a plein d'aides ! Il y en a beaucoup plus aujourd'hui qu'il y a 17-18 ans.

« Aujourd'hui il y a plein d'aides ! Il y en a beaucoup plus aujourd'hui qu'il y a 17-18 ans. »



Nathalie

Nathalie, 30 ans, est maman de Ambre, 5 ans, et Jade, 1 an.

Elle nous parle volontiers de son parcours de maman, de ses difficultés rencontrées tout au long de ses grossesses et même après...

Pouvez-vous vous présenter ainsi que votre famille ?

Je m'appelle Nathalie, j'ai 30 ans et je travaille à Legallais. Mon conjoint, Mickaël, travaille dans une usine. Nous sommes parents de deux petites filles de 5 et 2 ans, Ambre et Jade.

Pendant vos 2 grossesses, vous avez été accompagnée ?

Oui pour l'aîné, j'ai fait les cours de préparation à la Polyclinique du Parc et il y avait la PMI (Protection Maternelle et Infantile), une sage-femme pendant la grossesse et puis une puéricultrice qui est venue un tout petit peu, après la naissance.

Par contre, pour la deuxième, je n'ai pas fait de cours...Je n'avais pas envie et je connaissais déjà.

Comment vous avez vécu vos grossesses ?

Je les ai bien vécues. À part le diabète pour les deux, il ne fallait pas que je mange de chocolat mais je suis très gourmande...

Je n'avais pas d'inquiétudes particulières. Je posais mes questions, que ce soit au service qui me suivait ou à la sage-femme qui intervenait. Ca se faisait simplement.

Et pour communiquer, échanger par rapport à votre handicap avec l'équipe médicale, il n'y a jamais eu de problème ?

Non ça a été. Lorsque je ne comprenais pas... je ne le disais pas forcément. Je retenais dans ma tête et j'allais demander ailleurs pour avoir les bonnes réponses.

J'ai mis en place des stratégies, parce que je suis un peu timide et que je n'ai pas envie de poser mes questions à n'importe qui.

Vos accouchements se sont bien passés ?

Oui ça s'est bien passé. Le premier était un peu plus dur que le deuxième. Ambre est arrivée un matin, Mickaël était là. C'est arrivé en pleine nuit pour la deuxième et j'étais un peu paniquée ! Mickaël travaille de nuit, j'étais toute seule avec ma fille. Ma belle-mère habite à côté, je l'ai appelée et elle est venue toute suite. Les pompiers sont arrivés après et Mickaël est venu sur la route, il était avec moi du début à la fin. J'ai eu plus mal au premier qu'au deuxième.

Comment se sont passés vos premiers moments avec vos bébés, que ce soit avec

Ambre ou Jade ?

J'étais émue, je pleurais, et puis , je me suis dit que j'étais capable de faire un enfant, alors que je ne pensais pas être maman un jour . Pour les premiers bains j'avais peur, j'étais paniquée, je me Je disais « je ne sais pas faire, je vais lui faire mal, je vais la noyer ». Et pour la deuxième ben c'était plus naturel.

Pour la première, on m'a proposé des soutiens aussi pour que je puisse avoir des réponses aux questions qui se posaient au fur et à mesure.

Est-ce que vous rencontrez, maintenant ou même avant, des difficultés dans votre vie de parent, est ce qu'il y a des moments où ça a été plus dur ?

Oui avec la Covid-19... ça a été un peu compliqué parce qu'on ne pouvait pas sortir. La grande voulait sortir, courait partout dans la maison « je veux sortir ! ». Moi je ne travaillais pas et je restais enfermée aussi.

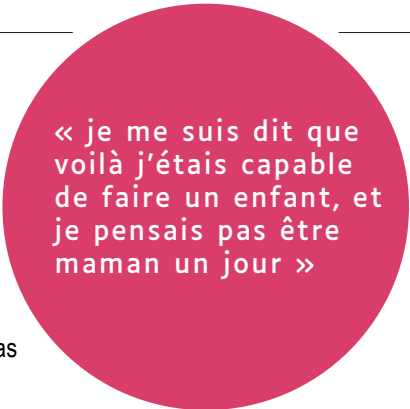
Mais sinon avec les filles, pas d'inquiétudes, je gère le médecin, l'école, etc. ça se passe bien. Il fallait des certificats au début, je les faisais, je faisais tout ce qu'il fallait. Je me débrouille aussi avec la nounou.

Vous avez eu des problèmes pour écrire ?

Ah oui oui, quand il y a des mots à faire, c'est Mickaël qui écrit. Des fois j'essaye d'écrire dans un cahier. Je dis à la maitresse que j'ai du mal à écrire, je ne m'en cache pas : j'ai du mal à écrire, à lire et à compter, ce n'est pas une honte, j'assume.



Témoignages



« je me suis dit que voilà j'étais capable de faire un enfant, et je pensais pas être maman un jour »

Est-ce qu'au niveau de votre famille vous avez eu des aides, des soutiens ?

J'ai perdu ma maman, que j'ai accompagné jusqu'à la fin, elle était malade. Donc ça fait quelque chose. Ça fait quelques années maintenant mais c'est toujours présent et douloureux. Et puis mon papa habite assez loin; donc en terme de soutien, ça peut être par téléphone mais ce n'est pas l'idéal.

Il y a aussi mon frère mais qui habite assez loin.

Et il y a ma belle-mère, qui me donne des coups de main de temps en temps.

Elle emmène Ambre à L'Ile aux Enfants, et elle est là quand j'ai besoin.

Depuis l'arrivée des enfants, est-ce que vous pouvez nous citer comme ça, sans trop réfléchir, votre plus beau souvenir ?

C'est quand j'ai eu mon bébé dans les bras et que je me suis dit « ah c'est arrivé, je suis capable d'être maman ».

Vous aviez des doutes sur vos capacités d'être maman ?

Je pensais pas l'être un jour car je suis handicapée et que j'ai des difficultés.

Pour moi, je ne pensais jamais trouver quelqu'un qui m'aime et qui me donne un enfant, et finalement j'en ai eu 2 !

Et c'est un sujet que vous avez abordé avec Ambre ?

Des fois elle me pose des questions « où j'étais dans ton ventre ? je suis sortie d'où ? ». Elle a pris un livre à la bibliothèque « comment on fait les enfants ». Je ne lui ai pas trop encore expliqué parce qu'elle est un peu jeune. Je lui dis « tu n'es pas sortie par mon ventre », on expliquera plus tard comment on fait les bébés.

S'il y a des parents qui sont dans la même situation que vous, qui hésitent à avoir des enfants que leur conseillerez-vous ?

Je leur dirai ce qu'ils sont capables de faire. Si, par exemple, la personne n'a pas de travail et elle veut un enfant, je lui dirai « il faudrait que tu aies un travail d'abord, parce que ça coûte cher un enfant. » Je lui dirai les bons conseils.

Il n'y avait pas de quoi avoir peur. J'ai été soutenue et mon premier soutien a été Mickaël.

A full-page background image of a pregnant woman wearing a red dress, with her hands resting on her belly. The image is overlaid with a semi-transparent red filter.

2

**Chers Parents
9 mois et me
voilà !**

Chers parents, 9 mois et me voilà !





**Le petit dernier est né ! Il s'appelle
« Chers parents, 9 mois et me voilà ! » ©**

**Il pèse quelques grammes et se porte à
merveille ;-)**

Marine DESMAZEAU
mdesmazeau@hotmail.fr

Bonjour à vous,
Je m'appelle Marine DESMAZEAU et je suis Conseillère en Économie Sociale Familiale et Médiatrice familiale. J'exerce mes fonctions auprès de parents, couples, familles qui vivent une situation de handicap intellectuel.

En 2019, accompagnée d'une dessinatrice talentueuse, j'ai créé le livret **« Chers parents, 9 mois et me voilà ! »** dans le respect de la philosophie et l'éthique de travail dans laquelle s'est inscrit la création du document « Maman, papa, des informations pour nos 9 premiers mois », livret que j'ai élaboré en 2013 avec un collectif de professionnel.le.s engagé.e.s et de personnes concernées.

« Chers parents, 9 mois et me voilà ! » est un livret composé d'éléments originaux comprenant des écrits simplifiés et des images traduisant les écrits. Il a pour finalité de faciliter l'accès pour les personnes en situation de handicap (déficience intellectuelle, difficultés à appréhender l'écrit) à la compréhension des informations essentielles du parcours de grossesse et de la préparation à l'arrivée de l'enfant.

Il a également comme ambition de valoriser la rencontre, que ce soit entre les familles et les professionnels, mais aussi entre les professionnels eux-mêmes, en constituant un soutien aux échanges à partir de la considération des compétences des personnes.

Je suis ravie que la rencontre avec le RSA aboutisse aujourd'hui à l'inclusion de ce nouveau livret dans ce guide. J'espère qu'il sera utile et soutenant pour les futurs parents et pour les professionnel.le.s de la relation d'aide.

Au plaisir d'une rencontre...

DÉROULÉ DE LA GROSSESSE

2^{ème} mois :

- rendez-vous médecin gynécologue ou sage-femme,
- proposition d'un test du dépistage du risque de la trisomie 21.

3^{ème} mois :

- rendez-vous médecin ou sage-femme,
- échographie.

4^{ème} mois :

- rendez-vous médecin ou sage-femme.

5^{ème} mois :

- rendez-vous médecin ou sage-femme,
- échographie.

6^{ème} mois :

- rendez-vous médecin ou sage-femme,
- test du diabète.

7^{ème} mois :

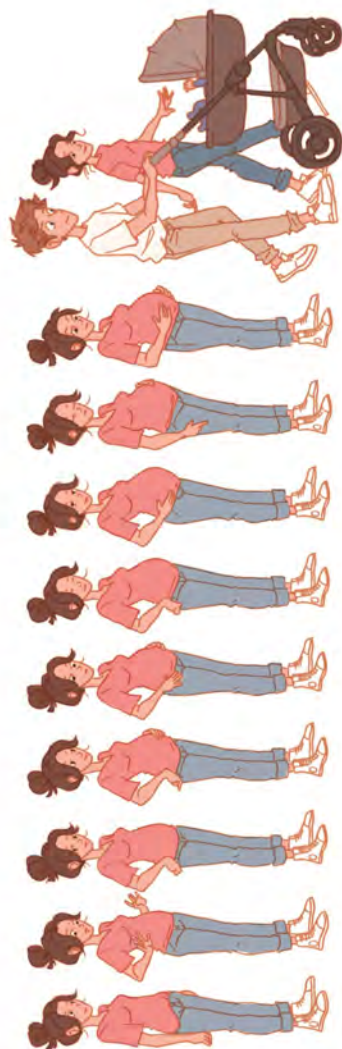
- rendez-vous médecin ou sage-femme,
- échographie.

8^{ème} mois :

- rendez-vous médecin ou sage-femme,
- rendez-vous anesthésiste.

9^{ème} mois :

- rendez-vous médecin ou sage-femme.



Mois 1 2 3 4 5 6 7 8 9

LES PAPAS

COMMENT ?

Tout au long du suivi de grossesse, le futur papa (ou le futur parent) peut accompagner la future maman aux rendez-vous.

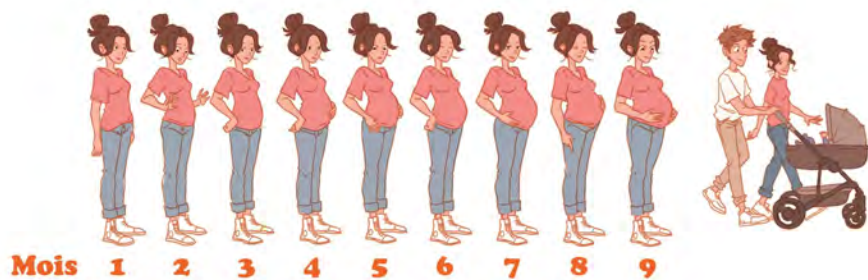
QUELS RENDEZ-VOUS ?

Tous les rendez-vous :

- les consultations de suivi de grossesse,
- l'entretien prénatal précoce (E.P.P),
- les séances de préparation à la naissance,
- les rendez-vous d'échographies,
- et aussi l'accouchement !

POURQUOI ?

- pour soutenir la maman,
- pour faire connaissance avec l'équipe médicale,
- pour suivre l'évolution du bébé,
- pour s'informer et poser des questions.



LES BONS GESTES

QUAND ?

Tout au long de la grossesse.

QUELS SONT LES BONS GESTES ?

Il est important de :

- boire de l'eau régulièrement, manger 3 repas équilibrés,
- se laver les dents tous les jours,
- bien cuire la viande et le poisson,
- bien laver les fruits et les légumes,
- mettre sa ceinture en voiture,
- dormir et se reposer.

○ **se laver les mains :**

- avant de cuisiner,
- avant de manger,
- après avoir caressé un chat.

POURQUOI ?

Pour que la future maman et son bébé soient en bonne santé !

A SAVOIR

**Votre médecin est là pour répondre à toutes vos questions !
N'hésitez pas.**



LES GESTES À ÉVITER

QUAND ?

Tout au long de la grossesse.

QUELS SONT LES GESTES À ÉVITER ?

- éviter de porter des choses lourdes,
- éviter de faire du scooter, du vélo, de la moto,
- éviter les activités trop sportives,
- éviter de changer la litière du chat.

POURQUOI ?

Pour que la future maman et son bébé soient en bonne santé !

EN BREF

L'idée, c'est de faire attention à vous et d'éviter les risques pour vous et votre bébé !

Votre médecin est là pour répondre à vos questions.



LES RISQUES

QUAND ?

Tout au long de la grossesse.

QUOI ?

La consommation :

- d'alcool,
- de tabac,
- de drogue,

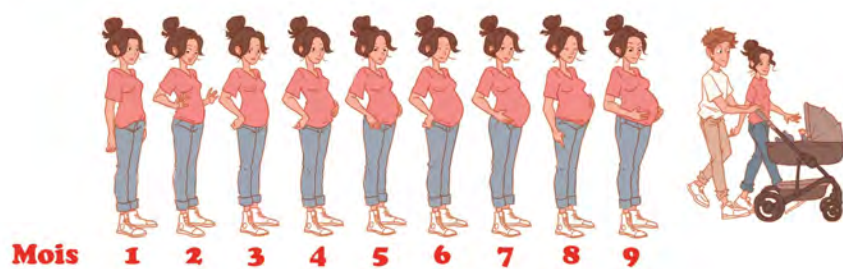
est dangereuse pour la maman et pour le bébé car cela passe dans le sang du bébé.

Pour ne pas prendre de risques, il est conseillé de stopper la consommation d'alcool, de tabac ou de drogue.

A SAVOIR

Beaucoup de professionnels de santé peuvent vous aider et vous accompagner pour arrêter ou diminuer. Parfois, c'est plus facile d'arrêter quand on se sent soutenu et encouragé par l'entourage.

Parlez-en à votre médecin, sage-femme, protection maternelle infantile (PMI).



LES SIGNES D'ALERTE

QUAND ?

Tout au long de la grossesse.

QUOI ?

Tout au long de la grossesse, appelez votre médecin ou sage-femme si :

- vous avez de la fièvre (au-dessus de 37.8°C),
- vous avez mal à la tête fort et longtemps,
- vous avez des pertes vaginales de liquide ou de sang,
- vous tombez ou vous avez un accident,
- vous avez des douleurs dans le bas du ventre ou du dos (malgré du repos),
- vous ne sentez plus les mouvements de votre bébé.

En fin de grossesse, appelez votre médecin ou sage-femme si :

- vous vomissez plusieurs fois par jour,
- vous perdez les eaux.



EN BREF

Dans ces situations, appeler votre médecin vous permettra d'être rassuré, alors n'hésitez pas.

En fin de grossesse, rendez-vous à la maternité.



LES ÉCHOGRAPHIES

QUI ?

- le médecin échographiste,
- la sage-femme échographiste.

QUAND ?

- au 3^{ème} mois de la grossesse,
- au 5^{ème} mois de la grossesse,
- au 7^{ème} mois de la grossesse.

POURQUOI ?

L'échographie est importante pour :

- vérifier que votre bébé grandit bien,
- vérifier que votre bébé est en bonne santé,
- vérifier que votre bébé n'a pas de malformations.

COMMENT ?

Le médecin va :

- mettre du gel sur le ventre de la future maman,
- passer une sonde sur le ventre de la maman pour voir le bébé.

↳ Vous pourrez voir votre bébé sur l'écran.

A SAVOIR

Cet examen ne fait pas mal, ni à la femme enceinte ni au bébé.

Comme pour les autres rendez-vous, le futur papa est le bienvenu.



Mois

3

5

7



LE DÉPISTAGE DU DIABÈTE

QUAND ?

Au 6^{ème} mois de la grossesse ↪ test sanguin.

QUOI ?

C'est un test.

Il se fait en laboratoire.

Il sert à savoir si la future maman a du diabète de grossesse ou non.

Le test dure la matinée.

COMMENT ?

Pour faire ce test vous devez être à jeun.

↪ Cela veut dire : ne pas avoir bu, ne pas avoir mangé, ne pas avoir fumé.

Pour ce dépistage, il y a 6 étapes :

1 : Une première prise de sang.

2 : Un liquide sucré à boire.

3 : Patienter une heure.

4 : Une deuxième prise de sang.

5 : Patienter une heure.

6 : Une troisième prise de sang.

A SAVOIR

Si vous avez du diabète de grossesse, le médecin gynécologue ou la sage-femme vous donneront des conseils pour prendre soin de vous et de votre bébé.



Mois

6



LE RENDEZ-VOUS AVEC L'ANESTHÉSISTE

OÙ ?

À la maternité.

QUAND ?

Au 8^{ème} mois de la grossesse.

POURQUOI ?

Le médecin anesthésiste vous explique comment avoir moins mal au moment de l'accouchement.

Il vous explique ce qu'est une péridurale.

COMMENT ?

Le médecin anesthésiste regarde votre dossier médical.

Il vous pose des questions pour connaître votre état de santé.

Par exemple :

- avez-vous déjà eu une anesthésie ? S'est-elle bien passée ?
- prenez-vous des médicaments ? Lesquels ?
- avez-vous des allergies ?

A SAVOIR

Ce rendez-vous est obligatoire même si vous ne voulez pas de péridurale car vous pouvez changer d'avis le jour de l'accouchement.



Mois

8



L'ESSENTIEL POUR L'ARRIVÉE DE BÉBÉ À LA MAISON

QUAND ?

Avant le 7^{ème} mois de la grossesse.

QUOI ?

Pour accueillir votre bébé à la maison en toute tranquillité, il est important d'avoir :

Pour le sommeil :

- un lit et un matelas ferme,
- un drap housse,
- une turbulette,
- un baby-phone,
- un doudou,
- un bonnet,
- des chaussettes,
- des bodys et pyjamas,
- quelques jouets adaptés à son âge.

Pour les transports et promenades :

- une poussette avec un cosy ou un landau,
- un siège auto adapté à son âge et aux normes de sécurité,
- un sac à langer.

Pour la toilette :

- une petite baignoire adaptée,
- un thermomètre de bain,
- des serviettes de bain,
- un matelas à langer,
- des petits ciseaux de bébé (bouts ronds),
- du sérum physiologique,
- des compresses et du coton,
- un mouche bébé,
- des couches,
- un thermomètre pour le bébé.

Pour le repas :

- un biberon,
- un chauffe biberon,
- un goupillon pour nettoyer les biberons.

EN BREF

Pas besoin de beaucoup de matériel, l'important c'est d'avoir l'essentiel pour répondre aux besoins de votre bébé. La maternité vous donnera une liste des choses à apporter pour la naissance, pour vous et le bébé.

LA SÉCURITÉ DE VOTRE BÉBÉ EN VOITURE

QUAND ?

Pour aller en voiture, le siège auto ou cosy est obligatoire. Vous en aurez besoin à la sortie de la maternité.

QUOI ?

Le siège auto en voiture est obligatoire pour les enfants jusqu'à l'âge de 10 ans.

LES INFORMATIONS UTILES À CONNAÎTRE

Pour que votre enfant soit toujours en sécurité dans les transports en voiture, il est important :

- que le siège auto soit neuf,
- que le siège auto soit aux normes de sécurité,
- que le siège auto soit bien attaché,
- que le siège auto soit adapté à l'âge de l'enfant,
- que le siège auto soit bien positionné selon l'âge et le poids de l'enfant,
- le siège auto doit être installé sur un siège de la voiture.

A SAVOIR

Pas toujours facile d'acheter le siège auto car il y a beaucoup de choix. Les vendeurs sont là pour vous donner de bons conseils.



Mois

8



L'ARRIVÉE À LA MATERNITÉ - LE JOUR DE L'ACCOUCHEMENT

QUAND ?

Au 9^{ème} mois de la grossesse.

QUOI ?

À la maternité, vous êtes accueillis et installés dans une chambre ou en salle d'accouchement.

Une perfusion et un monitoring seront installés par l'équipe médicale à la future maman.

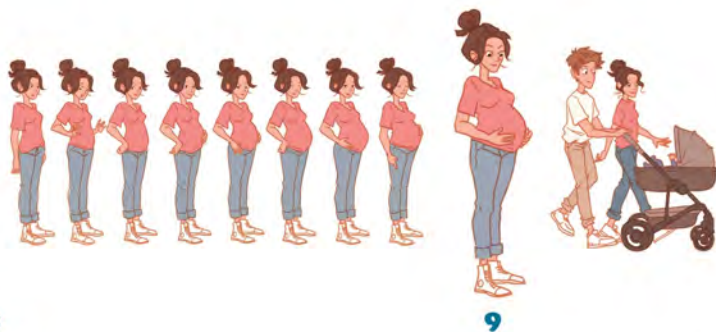
POURQUOI ?

- le monitoring sert à surveiller vos contractions et écouter le cœur de votre bébé jusqu'à l'accouchement,
- l'équipe médicale est là pour vous accompagner et écouter vos questions.



EN BREF

C'est bientôt l'heure de rencontrer votre bébé.



Mois

9



LE SUIVI MÉDICAL DE BÉBÉ

QUAND ?

De 0 à 2 ans.

POURQUOI ?

Pour surveiller la santé et le développement de votre enfant.

QUOI ?

Entre 0 et 2 ans, votre enfant à :

11 rendez-vous obligatoires chez le pédiatre :

- le 2^{ème} mois,
- le 3^{ème} mois,
- le 4^{ème} mois,
- le 5^{ème} mois,
- le 6^{ème} mois,
- le 9^{ème} mois,
- le 10^{ème} mois,
- le 11^{ème} mois,
- le 13^{ème} mois,
- le 17^{ème} mois,
- le 24^{ème} mois.

10 vaccins obligatoires :

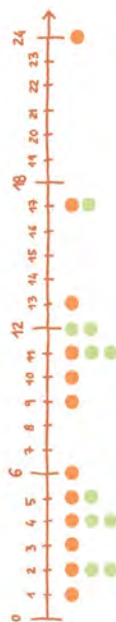
- le 2^{ème} mois,
- le 4^{ème} mois,
- le 5^{ème} mois,
- le 11^{ème} mois,
- le 12^{ème} mois,
- le 17^{ème} mois.



A SAVOIR

Pendant ces rendez-vous, vous pouvez poser toutes les questions importantes pour vous.

Le carnet de santé de bébé doit être apporté à chaque rendez-vous.



LE SUIVI MÉDICAL DE MAMAN

QUAND ?

Après votre accouchement.

QUOI ?

A la maternité on vous demandera quelle contraception vous voulez reprendre :

- pilule ?
- implant ?
- stérilet ?

POURQUOI ?

Pour ne pas tomber enceinte très rapidement après votre accouchement.

QUOI ?

Pendant le 1^{er} mois après l'accouchement, il est important de :

- ne pas porter de choses trop lourdes,
- ne pas prendre de bain mais plutôt des douches,
- ne pas mettre de tampons mais plutôt des serviettes hygiéniques.

POURQUOI ?

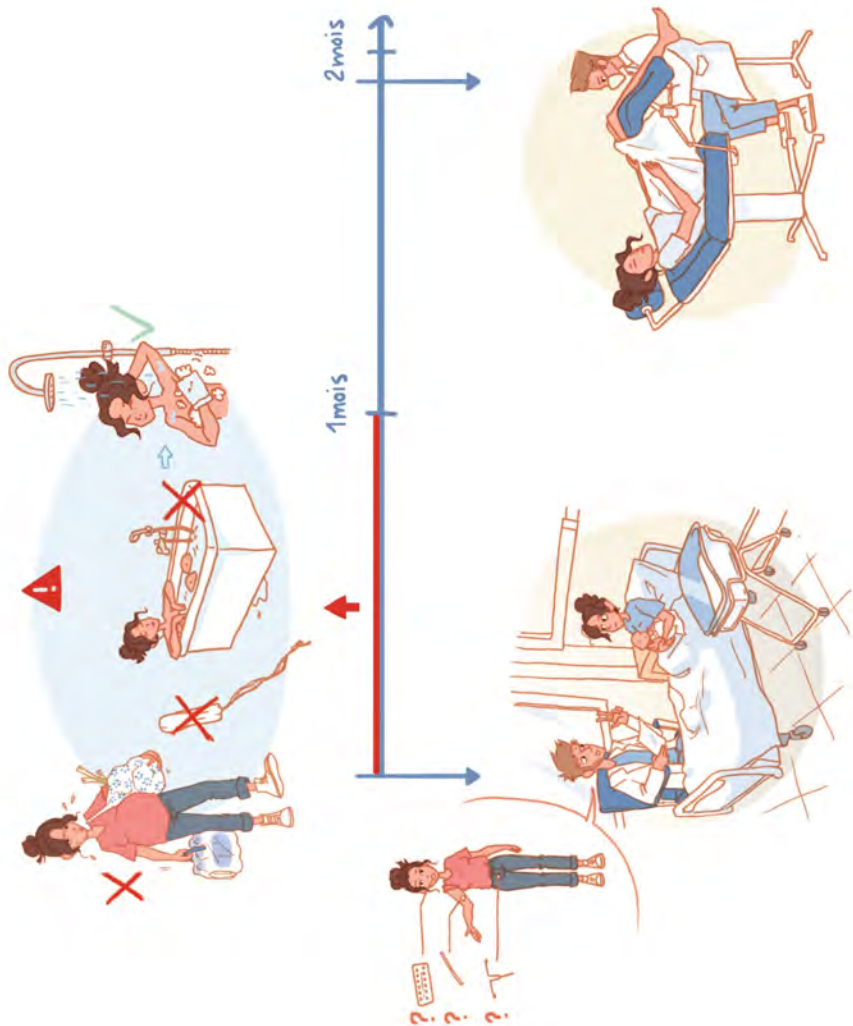
Pour que votre corps se remette bien de l'accouchement.

QUOI ?

6 à 8 semaines après votre accouchement, vous aurez une consultation gynécologique obligatoire.

POURQUOI ?

Pour vérifier que votre corps se remet bien de l'accouchement.



LE BAIN DE BÉBÉ

QUAND ?

Votre bébé ne se salit pas beaucoup, un bain tous les 2 ou 3 jours c'est suffisant.

QUELQUES RÈGLES POUR LE BAIN DE BÉBÉ, EN TOUTE SÉCURITÉ :

- pour plus de sécurité, utiliser une baignoire pour bébé,
- avant le bain, préparer le matériel dont vous avez besoin et mettez le près de la baignoire (produit nettoyant, serviette de toilette, vêtements...),
- avant de baigner votre bébé, vérifier la température de l'eau avec un thermomètre de bain. La température de l'eau doit être à 37°C,
- ne laisser **jamais** votre bébé seul dans le bain, même si on vous appelle au téléphone par exemple. Même s'il y a peu d'eau dans le bain, il pourrait se noyer,
- ne laisser **jamais** votre bébé seul sur la table à langer. Même s'il bouge peu, il pourrait tomber,
- sur la table à langer, toujours avoir une main sur le bébé,
- sécher et habiller rapidement le bébé pour ne pas qu'il ait froid.



EN BREF

Rester près de votre bébé pendant le bain, c'est lui permettre d'être en sécurité et de se sentir en sécurité.



LE SOMMEIL DE BÉBÉ

POURQUOI ?

Pour que votre enfant dorme bien, il a besoin de calme et de sécurité.

LE SOMMEIL DE BÉBÉ EN TOUTE SÉCURITÉ :

- avoir un lit à barreaux avec un matelas ferme et un drap housse, (le matelas doit être adapté à la taille du lit),
- mettre l'enfant dans sa turbulette et le coucher sur le dos,
- la température dans la chambre doit être entre 18°C et 20°C,
- ne pas mettre de couvertures, de couettes, d'oreillers ou d'objets dans le lit de bébé,
- éviter les tours de lit,
- ne pas laisser de chat entrer dans la chambre, il pourrait aller dans le lit de bébé.



A SAVOIR

Bien dormir permet de bien grandir !

Pour être rassuré, vous pouvez mettre un babyphone dans la chambre de bébé.



LE RETOUR AU TRAVAIL

QUAND ?

Lorsque vous reprenez le travail ou que vous ne pouvez pas garder bébé avec vous.

QUOI ?

Il faut trouver un mode de garde pour votre enfant.

Vous pouvez choisir :

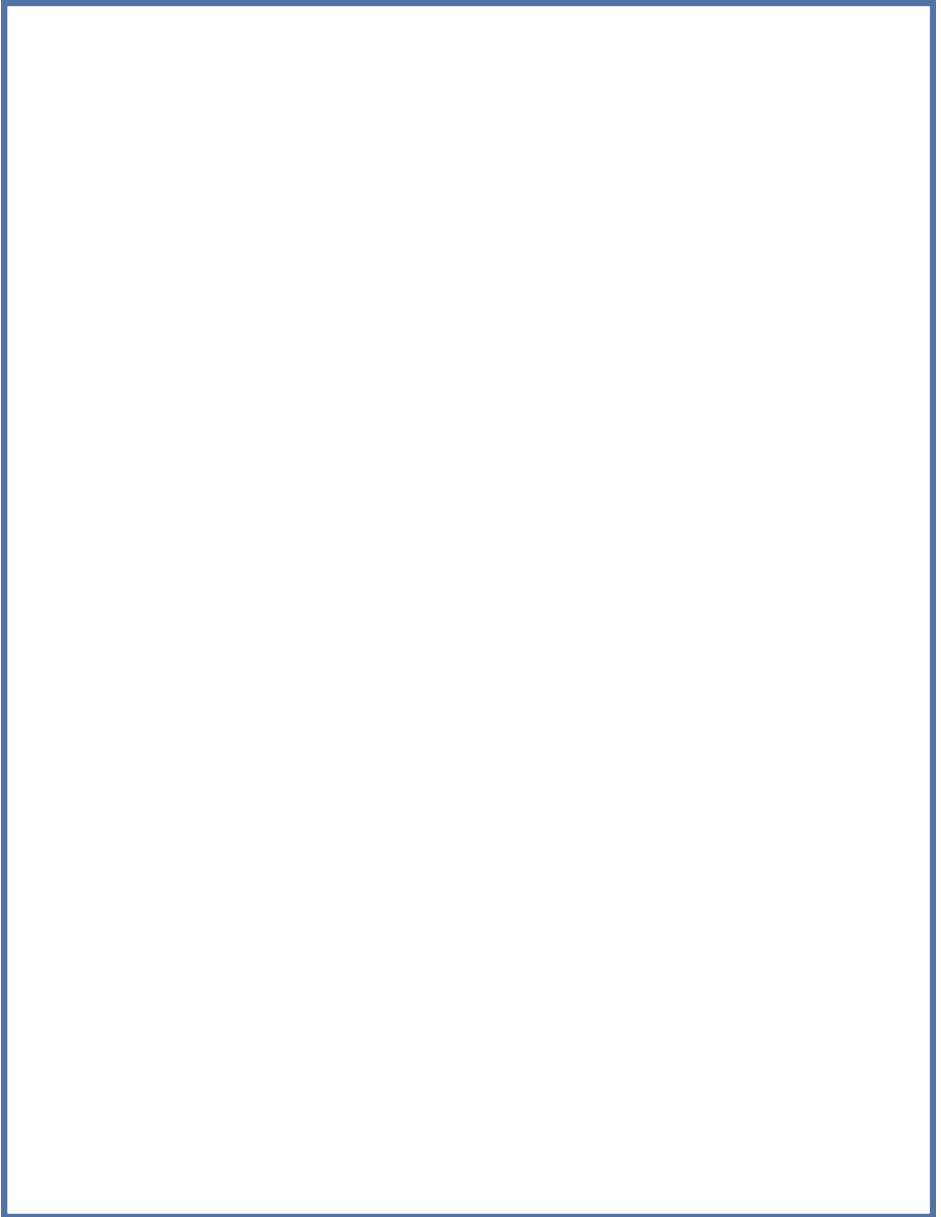
- un mode de garde individuel : par exemple une assistante maternelle,
- un mode de garde collectif : par exemple une crèche.

A SAVOIR

Il est important d'inscrire votre enfant le plus tôt possible. Pendant la grossesse, n'hésitez pas à vous renseigner à la Mairie, à la PMI, au relai petite enfance ou à demander à votre entourage.



Notes

A large, empty rectangular box with a thin blue border, occupying the majority of the page below the 'Notes' header. It is intended for the user to write their notes.



3

Démarches administratives



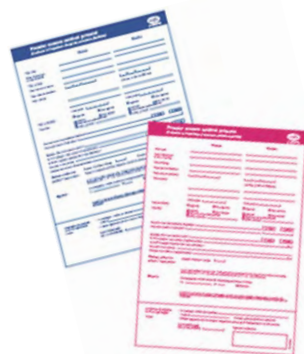
Les démarches de déclaration de grossesse

Quand ?

Avant la fin du troisième mois de grossesse au plus tard

A qui ?

- votre Caisse d'Allocations Familiales (CAF),
- votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM),
- votre employeur / votre travail.



Pourquoi ?

- pour ne pas payer les examens obligatoires à partir du 5^{ème} mois,
- pour qu'au travail on fasse attention à ma grossesse (pouvoir aller aux rendez-vous médicaux obligatoires pendant le travail et si besoin adapter le poste de travail.)

Par qui ?

- votre médecin,
- ou votre gynécologue/obstétricien,
- ou votre sage-femme.

A savoir

Vous devez déclarer votre grossesse à la CAF et à la CPAM rapidement pour une prise en charge financière et un suivi médical complet.

Vous avez la possibilité de vous faire aider pour cette étape.

Par qui ?

Un curateur / tuteur, un service d'accompagnement, un service social ...

Vos droits en tant que travailleur

LE CONGÉ MATERNITÉ POUR LA MAMAN :

- si vous attendez un enfant : 16 semaines de congé, 6 avant l'accouchement 10 après,
- si vous attendez un enfant et que vous avez déjà deux enfants à charge : 26 semaines de congé, 8 avant l'accouchement 18 après,
- si vous attendez des jumeaux : 34 semaines de congé, 12 avant l'accouchement 22 après,
- Si vous attendez des triplés ou plus : 46 semaines de congé, 24 avant l'accouchement 22 après.



LE CONGÉ PATERNITÉ POUR LE PAPA :

- si vous attendez un enfant : 28 jours de congé,
- si vous attendez des jumeaux : 32 jours.

A savoir

Le congé Paternité est à prendre dans les 6 mois suivants la naissance du bébé.

LES PAPAS

RÔLE

Tout au long du suivi de grossesse, le futur papa (ou le futur parent) peut accompagner la future maman aux rendez-vous.

QUELS RENDEZ-VOUS ?

Tous ! Et aussi l'accouchement !

POURQUOI ?

- pour soutenir la maman,
- pour faire connaissance avec l'équipe médicale,
- pour suivre l'évolution du bébé,
- pour s'informer,
- pour poser des questions.





Les prestations familiales

CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

La CAF propose différentes aides financières aux futurs parents.

On vous invite à vous rapprocher de la CAF la plus proche de votre domicile ou sur www.caf.fr

MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE (MSA)

La MSA propose différentes aides financières aux futurs parents.

On vous invite à vous rapprocher de la MSA la plus proche ou sur www.msa.fr

CPAM—ASSURANCE MALADIE

Dès réception de votre déclaration de grossesse, votre caisse d'Assurance Maladie vous propose :

- un guide « ma maternité - je prépare l'arrivée de mon enfant »,
- un calendrier personnalisé de vos examens médicaux,
- un mémento,
- un aide-mémoire,
- un service personnalisé sur votre compte ameli,
- des ateliers collectifs.

Les prestations familiales

PCH PARENTALITÉ

Depuis le 1^{er} janvier 2021, les parents en situation de handicap ont droit à une nouvelle aide : la prestation de compensation du handicap (PCH) « parentalité ».

La PCH parentalité se compose de 2 aides :

- **l'aide humaine à la parentalité.** Elle permet au parent de rémunérer quelqu'un pour l'aider à s'occuper de son enfant. Par exemple, un parent qui manque de **force dans les bras** en raison de son handicap, ne peut pas poser son bébé sur une table à langer et lui faire les soins en toute sécurité. Il a besoin de l'aide de quelqu'un.
- **l'aide technique à la parentalité.** Elle permet au parent d'acheter du matériel adapté pour l'aider à s'occuper de son enfant. Par exemple, un parent paraplégique peut utiliser une table à langer réglable pour changer son enfant facilement et en sécurité. La table à langer réglable permet de rapprocher le fauteuil roulant de la table à langer.

Qui peut en bénéficier ?

Les parents en situation de handicap ayant des enfants de moins de 7 ans à condition de :

- bénéficier de la PCH aide humaine pour obtenir l'aide humaine à la parentalité,
- bénéficier de la PCH pour obtenir l'aide technique à la parentalité.





40

Chronologie d'une grossesse



Quelques conseils de début de grossesse

AVANT LA GROSSESSE

Consultez votre médecin pour faire le point sur :

- votre santé,
- les complications possibles pendant la grossesse pour vous ou pour votre bébé,
- les mesures à prendre pour les éviter ou les minimiser,
- **vos vaccins**,
- **les vitamines à prendre** : vitamine B9 (acide folique) à prendre quelques semaines au début de la grossesse afin de prévenir les malformations et accouchements prématurés,
- **la toxoplasmose** : (maladie dangereuse pour la maman et le bébé) si vous ne l'avez jamais contractée, vous serez soumise à un contrôle mensuel tout au long de la grossesse.

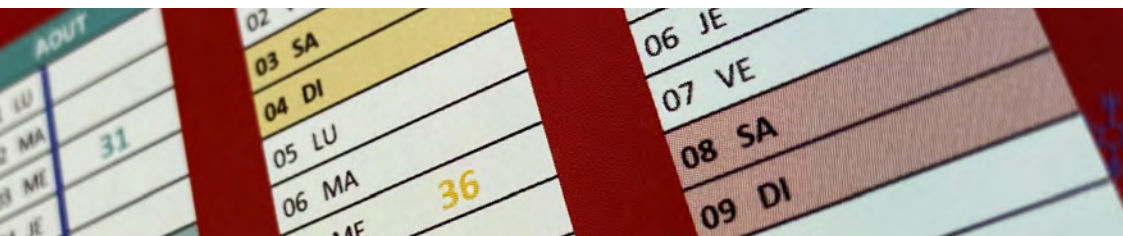


A savoir

Vous avez un projet d'enfant et vous avez des questions ?

- > Consultez votre médecin ou sage-femme pour poser vos questions.

DÈS LE DÉBUT DE LA GROSSESSE



Notez sur votre calendrier :

- la date de vos dernières règles,
- la date de la conception du bébé.

Elles vous seront régulièrement demandées.

Choisissez rapidement le professionnel qui suivra votre grossesse.

- votre médecin traitant,
- un gynécologue,
- une sage-femme,
- les professionnels d'une maternité.

Choisissez rapidement votre maternité.

Très rapidement, trouver un mode de garde pour votre enfant.

Pour la crèche, faites les démarches dès les premiers mois.



Les examens et consultations de suivi

EXAMENS MÉDICAUX RECOMMANDÉS

EXAMENS CLINIQUES ET DE LABORATOIRE
à la fin des 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème}, 6^{ème}, 7^{ème}, 8^{ème} et 9^{ème} mois de grossesse

EXAMENS	CLINIQUES	Échanges avec la sage-femme ou votre médecin sur votre état de santé général	> Parler ensemble de votre santé, celui du bébé, vos éventuelles inquiétudes.
		Consultation gynécologique	> Permet de surveiller l'évolution de votre grossesse.
		Pesée	> Permet de surveiller le poids du bébé.
		Prise de la tension artérielle	
	DE LABORATOIRE	Bilans sanguins	> Contrôler que la maman ne contracte pas de maladie pendant la grossesse.
		Examen urinaire	



TROIS ÉCHOGRAPHIES

La première : environ à la 12^{ème} semaine après l'absence de règles

- recherche de la date de début de grossesse,
- recherche du nombre de bébé (ex: jumeaux),
- vérifie l'état de santé du bébé (ex: recherche de la trisomie 21).

La deuxième : entre la 18^{ème} semaine et la 24^{ème} semaine après l'absence de règle

- vérifie le bon développement des organes du bébé,
- vérifie l'état de santé du bébé.

La troisième : environ à la 32^{ème} semaine après l'absence de règle

- vérifie le bon développement des organes du bébé,
- vérifie l'état de santé du bébé,
- contrôle de la croissance du bébé.



Les échographies sont des moments importants et souvent riches en émotions car ce sont les premières fois où les parents peuvent voir bouger leur bébé et également entendre les battements de son cœur.

UNE CONSULTATION D'ANESTHÉSIE OBLIGATOIRE

Cette consultation obligatoire a lieu au 8^{ème} mois de grossesse dans la maternité et permet de savoir si vous pouvez :

- avoir recours à la péridurale (permet de soulager la douleur lors des contractions),
- opter pour un accouchement par voie basse ou par césarienne naturelle.



page 36
« LE RENDEZ-VOUS AVEC L'ANESTHÉSISTE »



page 32 « LES ÉCHOGRAPHIES »

CONSULTATIONS COMPLÉMENTAIRES CONSEILLÉES

L'ENTRETIEN PRÉNATAL

Souvent vers le 4^{ème} mois de grossesse, ce rendez-vous vous permet de poser vos questions, d'exprimer vos attentes et vos besoins.

> Cet entretien est un moment pour vous.

LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE

Reportez-vous p.68

Tous ces examens et
consultations sont pris
en charge par
l'Assurance Maladie.
gratuit

CONSULTATIONS COURANTES

L'AMNIOCENTÈSE

Procéder pour rechercher des anomalies génétiques (Mucoviscidose, trisomie 21....)

- est un prélèvement, à l'aide d'une aiguille, du liquide dans lequel baigne le fœtus,
- réservée aux futures mamans présentant un risque particulier,
- à partir de la 15^{ème} semaine de grossesse.

> Si elle est impressionnante, l'amniocentèse ne fait pas mal et ne dure pas longtemps.

LE DIABÈTE GESTATIONNEL

- prise de sang réalisée entre la 24^{ème} et la 28^{ème} semaine : recherche de sucre dans le sang (glycémie),
- proposée en cas de facteurs de risques (plus de 35 ans, en surpoids, ayant déjà eu un diabète gestationnel ou un bébé de plus de 4kg).

LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

Un accouchement par voie naturelle peut entraîner :

- fuites urinaires, incontinence,
- difficultés lors des relations sexuelles,
- et risque de descentes d'organes à plus long terme.

Cette rééducation, pratiquée par une sage-femme :

- s'effectue par des stimulations non douloureuses produites par une sonde introduite dans le vagin, ou par rééducation manuelle,
- redonne de la tonicité,
- s'effectue six semaines après une naissance, pendant en moyenne dix séances.

> Cet acte est indolore et, rassurez-vous, la sage femme saura vous mettre à l'aise.



page 34

« LE DÉPISTAGE DU DIABÈTE »



Les précautions à prendre

LES CONDUITES À RISQUES

Dans la mesure du possible, cessez :

- de fumer,
- de boire de l'alcool,
- de prendre des drogues (cannabis...).

De même :

- **si vous prenez des médicaments, prenez contact avec votre médecin rapidement pour savoir comment ajuster votre traitement,**
- évitez tout contact avec des personnes atteintes de maladies contagieuses,
- diminuez votre consommation de café et/ou de boisson énergisante,
- diminuez votre consommation de sodas (surtout les sodas sans sucre qui contiennent de l'aspartame).

> Si vous êtes dans l'impossibilité de diminuer ou de cesser une de ces conduites à risques, nous vous invitons à prendre contact avec votre médecin.



Vous êtes enceinte, et vous consommez des substances psychoactives (drogues, alcool, cigarette...) ?

Votre grossesse sera considérée comme « une grossesse à risque », pour vous, et votre bébé.

LES RISQUES SONT :

- une fausse couche,
- un retard de croissance pour le bébé,
- une prématurité,
- des symptômes de sevrage in utero,
- des retards de croissance,
- des malformations neurologiques, digestives, cardiaques,
- une altération de l'apprentissage.

NOS CONSEILS :

- > **ne cachez par votre addiction aux professionnels de santé,**
- > échangez avec votre médecin pour mettre en place une prise en charge adéquate pour vous et votre bébé,
- > faites-vous suivre dans un centre adapté,
- > soyez soutenue psychologiquement et socialement.





La préparation à la naissance

LES COURS TRADITIONNELS

Ces séances se déroulent :

- une fois par semaine,
- à partir du 7^{ème} mois de grossesse,
- en groupe ou individuellement,
- pour le papa et la maman,

Ces cours, dispensés par une sage-femme, donnent :

- des explications sur la position, le cheminement du bébé et l'accouchement : voie basse, césarienne, naturelle, péridurale...
- des exercices de relaxation et de respiration pour apprendre à se détendre,
- des conseils pour l'arrivée du bébé.

Il existe d'autres cours :

LA SOPHROLOGIE

Méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation positive.

L'HAPTONOMIE

Méthode qui repose sur la relation qui lie le papa, la maman et le bébé.

LE YOGA PRÉNATAL

Méthode pour harmoniser le corps et l'esprit par le biais de la respiration, de la concentration et des différentes postures.

LE CHANT PRÉNATAL

Méthode pour favoriser le bien-être par le biais de jeux musicaux et exercices corporels.

LA PRÉPARATION EN PISCINE

Séances en piscine pour se relaxer en profitant des bienfaits de l'eau.

L'ACUPUNCTURE

Méthode pour soulager certains maux liés à la grossesse (exemples : maux de dos, insomnies, nausées...).

L'HYPNOSE

Séances aidant à vivre sereinement la grossesse en travaillant notamment sur la gestion du stress et de la douleur.

Et pour les
papas ?

Lieux de rencontres et d'écoute,
les groupes de parole pour
futurs papas leur permettent de
parler et poser des questions.



5

L'arrivée du bébé



Le jour J

VOTRE ARRIVÉE À LA MATERNITÉ

Présentez-vous :

- soit au service de la maternité,
- soit aux urgences obstétriques.

Attention, l'accueil n'est pas toujours au même endroit le jour ou la nuit. **Pensez à vous renseigner au préalable.**



QUAND SE PRÉSENTER AUX URGENCES OBSTÉTRIQUES ?

A la fin du 9ème mois, si vous :

- avez des contractions rapprochées et régulières, ou fissuré,
- avez rompu la poche des eaux,
- ressentez des douleurs anormales.

A tout moment si vous :

- sentez des douleurs inhabituelles,
- avez des saignements.



page 42 « L'ARRIVÉE À LA MATERNITÉ »



Qui, quoi et comment en salle de travail ?

LA SAGE-FEMME

- vérifie si le travail a commencé,
- appelle l'anesthésiste (si péridurale),
- évalue la progression du bébé toutes les heures,
- aide à l'accouchement (si complication, informe le chirurgien obstétrical),
- pratique l'épisiotomie en cas de besoin,
- recueille le placenta.

LE MÉDECIN ANESTHÉSISTE

- pratique la péridurale, si nécessaire.

LE GYNÉCOLOGUE OBSTÉTRICIEN

- intervient en cas de complication avec, si besoin, l'utilisation de matériel spécifique (voir page 72),
- pratique la césarienne,
- pratique l'épisiotomie en cas de besoin.

LE PÉDIATRE

Présent uniquement :

- en cas d'accouchement complexe (prématuré, césarienne, utilisation de matériel spécifique),
- en cas de complications pour la maman (diabète, hypertension...).

LA PÉRIDURALE

- injection effectuée dans le bas du dos,
- diminue les douleurs pendant l'accouchement,
- n'est pas obligatoire. C'est votre choix,
- réalisée souvent en l'absence du papa.

L'ÉPISIOTOMIE

Coupure au niveau du bas du vagin pour faciliter la sortie du bébé.

> Cet acte ne fait pas mal.

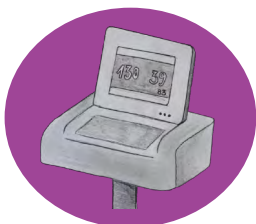


Le matériel et les méthodes utilisés

LE MONITORING

Il mesure le rythme et la force des contractions ainsi que le rythme cardiaque du bébé.

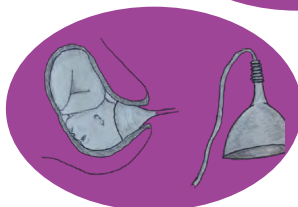
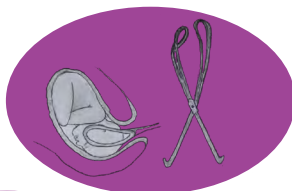
Il s'agit d'une ceinture équipée de capteurs, installée sur le ventre de la future maman.



LES INSTRUMENTS D'EXTRACTION

Si pendant l'accouchement, le bébé ne va pas bien ou que l'expulsion est trop longue, le médecin peut utiliser soit :

- les **forceps** : pinces en forme de « cuillères métalliques » permettant de venir prendre la tête du bébé pour l'aider à sortir;



- la **ventouse** : instrument que l'on place sur le haut du crâne de l'enfant. Elle adhère à la peau du crâne du bébé.



Si vous avez des questions sur les matériels utilisés ou l'accouchement, les séances de préparation à la naissance vous seront d'une grande aide (reportez-vous page 68).

RASSUREZ-VOUS

Ces différents matériels et méthodes sont utilisés dans un seul et même objectif :

LE BIEN-ÊTRE DE LA MAMAN
ET DU BÉBÉ



Le déroulement d'un accouchement

En règle générale, les futurs parents arrivent au service des urgences de leur maternité où ils sont accueillis par une sage-femme. Elle évaluera le stade du travail de la maman en pratiquant un examen gynécologique ainsi qu'un examen général :

- tension artérielle,
- dilatation du col utérin,
- température,
- urine,
- pulsations cardiaques.

LES CONTRACTIONS UTÉRINES

Les premières contractions marquent le début du travail. Elles sont d'abord irrégulières et espacées, puis se rapprochent à intervalles réguliers. La maman est alors emmenée en salle de travail. À partir de ce moment, sa respiration prend un rôle important.

LA DILATATION DU COL

C'est l'étape la plus longue dont dépend la durée de l'accouchement. Elle débute lorsque les contractions s'amplifient, celles-ci sont de très bonnes alliées pour accélérer la dilatation du col. Le col se dilate (s'ouvre) d'environ un centimètre par heure, il doit atteindre 10 cm de dilatation (dilatation complète) pour permettre au bébé de s'engager dans le bassin. Là débute l'accouchement proprement dit, c'est-à-dire l'expulsion du bébé.

LA RUPTURE DE LA POCHE DES EAUX

La poche des eaux se rompt souvent à 5 cm de dilatation. Mais elle peut aussi survenir avant les premières contractions. Il n'y a pas de généralité.

L'EXPULSION

Cette étape est habituellement rapide. La maman doit « pousser » à chaque contraction. L'expulsion peut durer seulement quelques minutes, jamais plus d'une heure. Une fois la tête « expulsée », une dernière poussée doit libérer les épaules du bébé. À ce moment-là, la maman a terminé le travail et le bébé passe tout seul le reste de son corps. Le bébé est alors aussitôt placé sur le ventre de la maman pendant que le papa coupe éventuellement le cordon. La maman et le bébé sont par la suite surveillés pendant deux heures pour éviter tout risque d'hémorragies. L'expulsion du placenta causée par les dernières contractions déclare l'accouchement terminé.

✱
Cette description peut vous donner une idée de l'accouchement, mais chaque naissance est particulière et chaque femme la vit différemment.



LA CÉSARIENNE

QUOI ?

Opération chirurgicale lorsque l'accouchement est impossible par les voies naturelles. Elle peut être :

- planifiée à l'avance,
- ou décidée le jour de la naissance de l'enfant, lorsque l'accouchement est risqué.

OÙ ?

- La maman est allongée avec un drap posé à la verticale à hauteur son ventre.

COMMENT ?

- La maman est allongée avec un drap posé à la verticale à hauteur son ventre.
- Des capteurs sont posés sur sa poitrine et sur l'un de ses doigts pour surveiller son pouls et sa tension.

Renseignez-vous au préalable auprès de votre maternité pour savoir si votre conjoint a le droit de vous rejoindre au bloc opératoire. Si cela est possible, le papa devra s'habiller d'une blouse, d'une charlotte et de chaussons.

Si cela vous rassure, vous pouvez demander au chirurgien-gynécologue de commenter les différentes étapes de cette intervention.



LORSQUE VOTRE CÉSARIENNE EST PROGRAMMÉE

En fonction de votre maternité, on demande à la maman d'arriver la veille de la césarienne ou bien le jour même. Il lui faut passer à l'accueil pour son admission.

Si la césarienne a lieu le jour même que l'entrée à la maternité :

- on demandera à la maman d'arriver à jeun (soit au moins 8 heures sans manger ni boire),
- elle ne verra l'anesthésiste et le gynécologue qu'une fois au bloc opératoire.

La maman est ensuite installée dans sa chambre. Sage-femme, anesthésiste, gynécologue seront présents. C'est le bon moment pour les parents de poser leurs questions.

À SAVOIR :

Les bijoux, piercing et vernis à ongles sont vivement déconseillés lors d'une césarienne.

LORSQUE VOTRE CÉSARIENNE EST PRÉCONISÉE AU COURS DE L'ACCOUCHEMENT

En général, seul le chirurgien obstétrical prend la décision de mettre en place une césarienne pendant l'accouchement. Plusieurs facteurs orientent cette décision :

- le bassin de la mère est trop étroit,
- le bébé est en souffrance, ou trop gros, ou présente une malformation,
- la maman est en danger ou présente une maladie liée à sa grossesse (diabète grave, hypertension artérielle...),
- naissances multiples (uniquement en cas de complication).

L'anesthésiste peut :

- soit ajouter une dose supplémentaire à la péridurale au bloc opératoire,
- ou pratiquer une rachianesthésie qui consiste à anesthésier la partie inférieure du corps de la maman.

En cas de contre-indication, ou si le temps presse, il pourra réaliser une anesthésie générale.

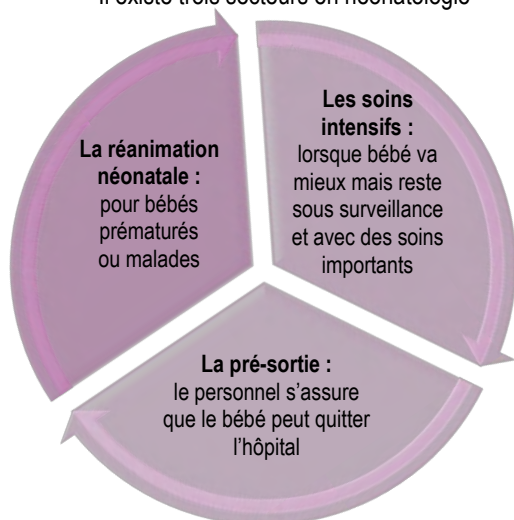


SI BESOIN... LE SERVICE DE NÉONATOLOGIE

La néonatalogie est un service qui prend en charge :

- les enfants prématurés : nés trop tôt (de 25 à 37 semaines),
- les enfants trop petits,
- les enfants malades.

Il existe trois secteurs en néonatalogie



Le bébé

Sur son crâne, se trouvent deux fontanelles : creux causés car les os ne sont pas encore soudés entre eux. Elles se ferment vers huit mois pour l'une, et vers dix-huit mois pour l'autre.

Votre bébé peut avoir très peu de cheveux ou au contraire avoir une chevelure très dense, qu'il peut perdre progressivement pendant les semaines qui suivent sa naissance pour laisser pousser souvent des cheveux plus fins et plus clairs.

Souvent aplati après l'accouchement, le nez reprend rapidement sa forme. Quant à son odorat, c'est le sens le plus développé du bébé. C'est ainsi qu'il reconnaît sa maman.

La couleur de ses yeux est définitive après plusieurs mois. À la naissance, le bébé voit mal car ses yeux ne sont pas matures. À titre d'exemple, il ne voit pas les couleurs...

La tête du bébé est plus grosse que son corps. Elle représente un quart de sa taille. Le temps que votre enfant muscled son cou, il est donc important de bien soutenir sa tête, en maintenant sa nuque.

Le bébé, en règle générale, a une très bonne audition. L'ouïe est un sens qu'il a développé pendant les neuf mois de grossesse. Il reconnaît par exemple la voix de sa maman.



De retour à la maison

À LA SORTIE DE LA MATERNITÉ

Lorsque vous sortez de la maternité, sages-femmes et pédiatres vous donnent leurs recommandations concernant :

- les consignes médicales,
- l'alimentation (prise des biberons, conseils sur l'allaitement...),
- les besoins divers du bébé.

Vous devrez :

- surveiller votre cicatrisation en cas de suture,
- organiser votre temps pour vous occuper de vous et de votre enfant.

LE RETOUR DE COUCHES

Il s'agit du retour de vos règles, plus abondantes, qui varie si vous allaitez ou non. En moyenne, le retour de couches se produit :

- si vous allaitez, à la fin de l'allaitement,
- si vous n'allaites pas, environ au bout de quatre à six semaines.

LE BABY-BLUES

Juste après la naissance de votre bébé, vous allez peut-être vous sentir fatiguée, irritable, anxieuse, vous aurez peut-être envie de pleurer sans savoir pourquoi... Il s'agit probablement du baby-blues qui est dû au bouleversement de la naissance et à un manque de sommeil.

Rassurez-vous cela ne devrait pas durer !

Cependant, surveillez que cette déprime ne se transforme pas en dépression post-partum.

Pour se faire, quelques conseils :

- proposez au papa de prendre son congé paternité ou ses congés payés pendant cette période,
- proposez à des proches de venir vous voir très régulièrement : soyez entourée,
- sortez, aérez-vous, prenez soin de vous.

Si votre baby-blues s'installe au-delà de dix à quinze jours, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

LA DÉPRESSION POST-PARTUM

Au cours des mois qui suivent la naissance, si vous ressentez une profonde tristesse, un épuisement permanent, une irritabilité, une anxiété extrême, que vous refusez votre bébé entraînant de la culpabilité, il s'agit probablement d'une dépression post-partum.

Consultez votre médecin ou la sage-femme qui vous a suivie pendant votre grossesse ou bien encore la puéricultrice de PMI de votre secteur.

Plus tôt la dépression est détectée, plus tôt elle peut être traitée efficacement !



6

Et après...



Le suivi médical du bébé

Il est important de mettre en place un suivi médical régulier durant les premiers mois de votre enfant afin de veiller à son bon développement.

- Concernant le choix du médecin, vous pouvez opter :
- > pour le **pédiatre** de votre choix,
 - > pour votre **médecin traitant**,
 - > ou pour le **médecin du centre de Protection Maternelle et Infantile (PMI)** de votre secteur.

9 EXAMENS PRÉCONISÉS DURANT SA PREMIÈRE ANNÉE

1 ^{er} mois	2 ^{ème} mois	3 ^{ème} mois	4 ^{ème} mois	5 ^{ème} mois	6 ^{ème} mois	7 ^{ème} mois	8 ^{ème} mois	9 ^{ème} mois	10 ^{ème} mois	11 ^{ème} mois	12 ^{ème} mois
X											
X	X	X	X	X	X			X			X

3 VISITES CONSEILLÉES DURANT SA DEUXIÈME ANNÉE

13 ^{ème} mois	14 ^{ème} mois	15 ^{ème} mois	16 ^{ème} mois	17 ^{ème} mois	18 ^{ème} mois	19 ^{ème} mois	20 ^{ème} mois	21 ^{ème} mois	22 ^{ème} mois	23 ^{ème} mois	24 ^{ème} mois
			X				X				X

Puis un examen tous les ans, jusqu'aux six ans de votre enfant.

Ces rendez-vous médicaux sont également l'occasion pour le médecin de répondre à vos questions.





La garde de bébé

LA CRÈCHE

Qu'elles soient associatives, municipales, privées ou d'entreprise, il existe différentes catégories de crèches :

- > **LA CRÈCHE COLLECTIVE** composée de personnels qualifiés, accueille en général une cinquantaine d'enfants, âgés de moins de trois ans, dans un cadre spécialement conçu pour les tout-petits.
- > **LA CRÈCHE FAMILIALE** est un service géré par une collectivité territoriale ou par une association. Les enfants sont gardés au domicile d'assistantes maternelles, encadrés par des professionnels (puéricultrices, médecins...). Plusieurs fois par semaine, ils se réunissent au sein de la crèche familiale.
- > **LA CRÈCHE PARENTALE** est créée et gérée par des parents, sous le contrôle de la PMI. Ils participent à la garde des enfants, mais la présence d'une personne qualifiée est obligatoire.

Comment faire ?

Renseignez-vous auprès de votre mairie, de votre Conseil Départemental, de votre entreprise, ou bien sur le site « mon-enfant.fr » ou « lescreches.fr » pour connaître la liste des crèches :

1. Faites les démarches de pré-inscription, dans plusieurs crèches, le plus tôt possible (dès la confirmation de votre grossesse)
2. Confirmez l'inscription après la naissance de l'enfant par l'envoi d'un acte de naissance

L'ASSISTANT(E) MATERNEL(E) AGRÉÉ(E)

Professionnels de la petite enfance formés et agréés par les services de PMI des Conseils Départementaux, les assistantes maternelles peuvent accueillir jusqu'à quatre enfants, à leur domicile ou dans une Maison d'Assistantes Maternelles (MAM).

NB. : Dans le cas de ce mode de garde, les parents sont employeurs de leur assistante maternelle.

Comment faire ?

Pour connaître la liste des assistantes maternelles de votre commune, rendez-vous sur mon-enfant.fr, au Relai Petite Enfance (RPE) le plus proche de chez vous, ou en mairie.

LA HALTE-GARDERIE

Il s'agit d'un mode de garde occasionnel pour quelques heures ou quelques demi-journées par semaine. L'enfant y est accueilli par un personnel qualifié. Elle accueille les enfants dont les parents exercent une activité professionnelle, ou non. Les conditions d'inscription varient selon les établissements.



page 52
« LE RETOUR AU TRAVAIL »



L'école maternelle

L'entrée de votre enfant à l'école maternelle peut se faire à compter de ses trois ans (possibilité dès deux ans dans certains cas sous condition de propreté de l'enfant).

Vous devrez inscrire votre enfant dans l'école qui dépend votre commune. S'il y en a plusieurs, la mairie vous indique l'école où doit s'effectuer la scolarisation. Si vous souhaitez inscrire votre enfant dans une autre commune, vous devez demander une dérogation à la mairie.

Les inscriptions se font en deux temps (école publique) :

- à la mairie : au plus tard au mois de juin précédant la rentrée scolaire,
- à l'école : inscription enregistrée par le directeur de l'école, sur présentation du certificat d'inscription délivré par la mairie,
- Pour une inscription en école privée, l'inscription se fait directement auprès du chef d'établissement de l'école choisie en expliquant (lors d'un rendez-vous ou d'un courrier) les motivations pour l'inscrire dans cet établissement.





7

Conseils

Il existe dans le commerce de nombreux matériels afin de vous aider, de votre grossesse à l'arrivée de votre bébé.
A vous de trouver les plus adéquats à **VOTRE** situation !

Les pages à suivre visent à vous donner quelques pistes. En s'appuyant sur des avis de parents, le RSVA vous propose des idées de matériels innovants susceptibles de vous faciliter le quotidien !

N'hésitez pas à vous rapprocher des professionnels de santé qui vous entourent pour un conseil personnalisé...

CONSEIL :

Achetez seulement le matériel dont vous avez besoin.

ATTENTION :

Veillez par ailleurs à ce que tous vos matériels soient conformes aux **normes de sécurité européennes.**



Conseils

pour se préserver en tant que futurs parents

Entourez-vous de professionnels !

De nombreux professionnels sont là pour vous épauler afin que vous ne vivez pas la grossesse seuls. Trouvez les spécialistes qui répondront à vos besoins.

1 / VOTRE INTERLOCUTEUR PRIVILÉGIÉ HABITUEL

Vous avez un projet d'enfant ? Des craintes quant à la grossesse ou à l'arrivée de votre bébé ? Votre médecin traitant est là pour vous rassurer et vous conseiller.

Le médecin traitant

Afin d'adapter le plus rapidement possible votre prise en charge, il est primordial que votre médecin soit informé de votre situation pour faire en sorte que la grossesse se passe bien pour vous, futurs parents, et votre bébé. Parlez rapidement de votre désir de grossesse afin de faire un point sur votre état de santé et ainsi prévenir d'éventuelles complications pour une grossesse plus sereine.



ET EN CAS DE TRAITEMENT ?

Si vous, future maman, prenez un traitement (ou des médicaments), ne l'arrêtez pas sans en avoir parlé à votre médecin traitant, en lui faisant part de votre grossesse.



UNE INFORMATION PRIMORDIALE

Pour que votre grossesse se déroule le mieux possible, **il est primordial d'informer les professionnels qui vous entourent de votre situation.** Leur rôle n'est pas de juger mais d'apporter une prise en charge adaptée pour vous, futurs parents et votre bébé. Vous pourrez vous appuyer sur ces professionnels et ainsi vous serez moins angoissés.

2 / LES PROFESSIONNELS DU SUIVI DE GROSSESSE

Avoir un suivi avant, pendant et après la grossesse est **indispensable** pour vous et votre bébé.

La sage-femme ou le gynécologue

Que ce soit par l'un ou par l'autre, l'idéal est d'être suivie par le même praticien, du début à la fin de la grossesse. Cela vous évitera de devoir expliquer à chaque visite votre situation. De plus, un lien de confiance pourra se nouer et ainsi faciliter le suivi.

Toutefois, sachez que les cours de préparation à la naissance et la rééducation périnéale sont, quoi qu'il arrive, du domaine de la sage-femme.

Apprenez à vous détendre !

Le stress est inévitable. Anticiper les situations stressantes et/ou angoissantes avec l'aide de vos proches ou de professionnels. Parlez-en ! Relaxe vous !

3 / DES SPÉCIALISTES, POUR UN APPUI COMPLÉMENTAIRE

Soutien psychologique

Si vous n'êtes pas déjà suivie par un médecin, un soutien psychologique pourrait vous être bénéfique pendant et après la grossesse pour travailler sur vos angoisses liées à une grossesse. Vous pourrez échanger à propos de votre futur rôle de mère, afin de vous aider à gérer vos émotions. Cette prise en charge doit se poursuivre après votre accouchement afin d'éviter le retour de vos angoisses et de mettre en péril votre rétablissement.

Nutritionniste / diététicien

Si vous avez des troubles liés à l'alimentation, ces spécialistes peuvent vous aider à réguler vos repas et vous accompagner pour ceux de votre bébé.

Etablissement et Service Médico-Social (ESMS)

Les ESMS accompagnent les personnes. Ils proposent un accompagnement complet et adapté aux besoins. Le SAMSAH a pour vocation de favoriser le maintien ou la restauration des liens familiaux, sociaux, universitaires ou professionnels des adultes en situation de handicap. Le SAVS est destiné à apporter à des adultes de 20 à 60 ans en situation de handicap un soutien personnalisé et leur intégration dans la vie sociale et professionnelle.

4 / DES SPÉCIALISTES POUR VOTRE ENFANT

Pédiatre

Après la naissance de votre enfant, vous aurez la possibilité de consulter un pédiatre pour vous aider avec son alimentation, ses besoins et suivre son développement.



Si vous avez la moindre inquiétude sur le développement de votre enfant, consultez un spécialiste.

Pédopsychiatre

Si vous remarquez une souffrance de votre enfant, un pédopsychiatre peut être recommandé.

Les difficultés rencontrées par les enfants suivis en pédopsychiatrie peuvent être :

- des difficultés d'acquisition du langage parlé ou écrit,
- des problèmes d'alimentation,
- des problèmes de sommeil,
- ou des troubles plus graves.

L'avis de professionnels de santé peut vous aider à prendre une décision pour faire suivre votre enfant.

Conseils

pour votre grossesse

Choisissez votre spécialiste

Dès le début de votre grossesse, il peut être judicieux de recourir à un gynécologue de la maternité qui pourra vous suivre jusqu'au jour de votre accouchement. Il vous connaîtra bien et informera l'équipe si besoin d'une prise en charge particulière.

Expliquez votre handicap

N'hésitez pas à « former » les professionnels à votre handicap, ou maladie, pour une meilleure prise en charge de votre grossesse. Plus ils auront d'informations et meilleure sera la prise en charge...

Posez toutes vos questions

Lors des examens, n'hésitez pas à poser toutes les questions qui vous sembleront utiles et permettront de vous rassurer.

Visitez votre maternité

Si cela peut vous rassurer, faites un « repérage » à la maternité avant votre accouchement. Il vous permet de visiter les locaux et de vous présenter auprès du personnel soignant.

Afin de vous épargner du stress, renseignez-vous préalablement de la marche à suivre lorsque vous vous présenterez à la maternité pour votre accouchement. Le cheminement sera peut-être différent si vous accouchez de jour ou de nuit.

Planifiez votre grossesse

Demandez la programmation de l'ensemble de vos rendez-vous dès le début de votre grossesse afin que vous puissiez vous organiser.

Utilisez le carnet de maternité

Un carnet de maternité vous sera remis par votre professionnel de santé lors de votre premier rendez-vous de grossesse. N'hésitez pas à le demander s'il ne vous est pas proposé. Lors de chaque consultation, n'oubliez pas de vous munir de tous les résultats d'examens de suivi de votre grossesse actuelle, et précédente si besoin.

Echangez avec d'autres mamans ou futures mamans

En cas d'angoisse par rapport à votre handicap ou maladie, vous pouvez en parler à votre médecin ou bien encore rechercher des mamans dans votre situation (via des associations ou des forums de discussion...).

Renseignez-vous auprès de votre MDPH* (ou MDA)

Vous souhaitez avoir recours à des aides techniques ou bien à des aides humaines, contactez dès à présent la MDPH (ou MDA) de votre département afin de connaître vos droits (uniquement si vous êtes reconnu(e) personne en situation de handicap).

**Les Maisons Départementales des Personnes Handicapées (ou Maisons Départementales de l'Autonomie) sont chargées de l'accueil et de l'accompagnement des personnes handicapées et de leurs proches. Il existe une MDPH dans chaque département, fonctionnant comme un guichet unique pour toutes les démarches liées aux diverses situations de handicap. Pour plus d'informations : www.mdph.fr*

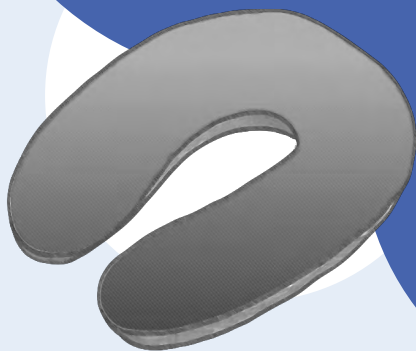
Et mes allocations ?

Si vous perceviez jusqu'à présent l'Allocation Adulte Handicapé (AAH), votre allocation sera maintenue pendant votre grossesse et à la suite de la naissance de votre enfant. Il en est de même pour le complément de ressources.

Le coussin de maternité

POUR LA GROSSESSE

Utile dès la grossesse, le coussin de maternité permet de soutenir le ventre de la future maman en position allongée afin de l'aider à trouver une position confortable dans son lit au fur et à mesure que son ventre s'arrondi.



VOIRE 3 EN 1...

Certains modèles sont munis d'une ceinture, amovible, permettant de transformer le coussin de maternité en transat pour bébé.

Comment le choisir ?

Il existe de nombreuses formes de coussin d'allaitement et de possibilités de garnissages.

Pour choisir celui qui correspondra le mieux à votre morphologie, un seul conseil : testez-les !

DÉTAIL PRATIQUE :

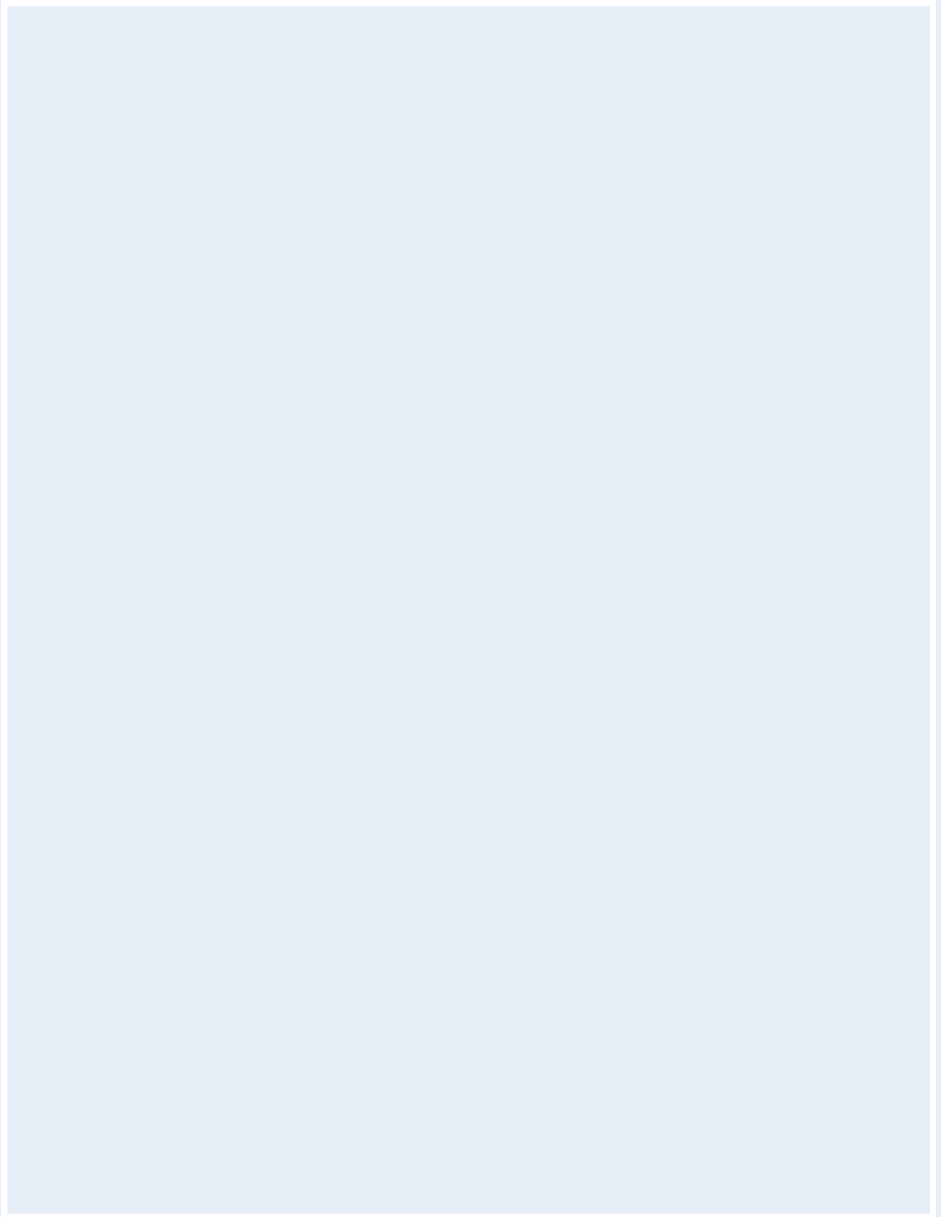
Si vous ne souhaitez pas investir dans un coussin spécifique, un traversin ou un coussin rectangulaire pourront peut-être tout aussi bien vous convenir.

... PUIS L'ALLAITEMENT

Une fois le bébé arrivé, le coussin de grossesse devient généralement très utile lors des repas.

Que vous ayez opté pour l'allaitement ou l'alimentation au biberon, il permet d'alléger le poids du bébé sur le bras.

Notes

A large, empty rectangular box with a thin white border, occupying the majority of the page below the 'Notes' header. It is intended for the user to write their notes.

Conseils

pour votre séjour à la maternité

Préparez-vous à de nombreux bruits

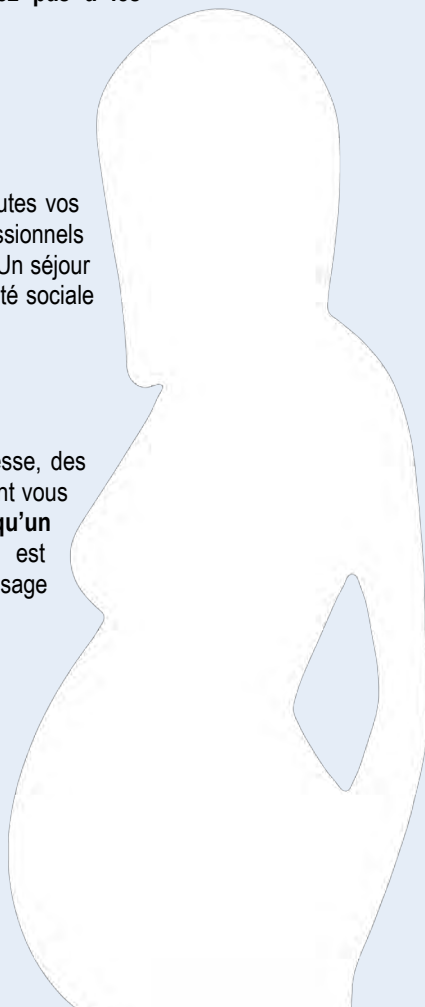
Monitoring, tensiomètre... en salle de travail, de nombreuses machines émettent des signaux sonores pour permettre aux professionnels de déceler toute anomalie. Leurs éventuels allers et venues ne doivent donc pas vous inquiéter. Il s'agit le plus souvent de simples vérifications de ces appareils. **Mais n'hésitez pas à les interpeller pour en savoir plus.**

Demandez une adaptation à vos besoins

Lors des différents examens, n'hésitez pas à poser toutes vos questions sur les procédures. Discutez avec les professionnels pour adapter aux mieux les étapes selon vos besoins. Un séjour prolongé à la maternité peut être autorisé par la sécurité sociale selon votre état de santé.

Ménagez-vous !

Entre une fatigue plus importante du fait de la grossesse, des douleurs et/ou des réactions de votre entourage pouvant vous blesser sur votre futur rôle de mère, **il n'est pas rare qu'un état dépressif ou d'épuisement apparaisse.** Il est important d'en parler à un professionnel : psychologue, sage-femme, médecin, puéricultrice...



Faites du peau à peau avec votre bébé

Dès la naissance de votre enfant, faites du peau à peau avec lui afin de ressentir ses cris, ses pleurs, sa respiration et son rythme cardiaque.

Les premiers soins de votre bébé

Un(e) auxiliaire de puériculture ou un(e) aide-soignant(e) vous guidera lors des premiers soins de votre enfant, notamment ses premiers bains. Insistez auprès du personnel pour qu'il ne fasse pas à votre place, mais qu'il prenne le temps de vous expliquer et de vous décrire les bons gestes à effectuer.

Le papa à la maternité

De nombreuses maternités permettent au papa de rester dormir auprès de sa conjointe durant son hospitalisation **moyennant le paiement** de la prestation et de ses repas. N'hésitez pas à en faire la demande si cela vous semble nécessaire.

Le dépistage auditif de votre bébé

Les maternités ont pour obligation de proposer un dépistage de l'audition de votre bébé avant votre retour à la maison. Vous avez toutefois la possibilité de le refuser.

Conseils

pour nourrir votre bébé

SI JE CHOISIS L'ALLAITEMENT

COMMENT FAIRE ?

- installez votre bébé bien face au sein, sa bouche à la hauteur du mamelon,
- veillez à ce que le nez du bébé soit dégagé.

CONSEILS PRATIQUES

- soyez détendue et installée confortablement,
- protégez vos seins avec les coussinets d'allaitement entre les tétées (pas obligatoire);
- à la fin de la tétée, il est conseillé de faire sortir une goutte de lait et de l'étaler sur le mamelon, cela facilite la cicatrisation et évite les crevasses.

À SAVOIR

- pendant la période de l'allaitement, vous devez éviter de fumer, de boire de l'alcool, de prendre des médicaments (sauf avis de votre médecin);
- l'allaitement doit rester un moment serein pour vous et votre bébé. Si cela n'est pas le cas, rien ne vous empêche de passer à une alimentation au biberon.

SI JE CHOISIS LE BIBERON

COMMENT FAIRE ?

- commencez par verser l'eau dans le biberon,
- la composition du biberon est d'une cuillère rase de poudre de lait pour 30 ml d'eau,
- dès le début, il faut compter six à sept biberons de 90 ml par jour. Les quantités de lait théoriques sont indiquées sur les boîtes de lait, mais chaque bébé peut avoir des besoins différents. En cas de doute, demandez conseil au médecin qui suit votre enfant.

CONSEIL PRATIQUE

Secouez le biberon et testez la température du lait en déposant quelques gouttes à l'intérieur de votre poignet avant de le donner à bébé.

À SAVOIR

- jetez tout biberon non terminé sous peine de voir des bactéries s'y développer
- évitez de réchauffer votre biberon au micro-ondes
- à chaque âge de votre enfant, correspond un lait différent (âge indiqué sur les boîtes de lait)

ASTUCE

n'hésitez pas à demander conseil auprès des associations, des maternités ou PMI pour l'allaitement .

Conseils

pour vous préserver

Entre le stress lié aux nouvelles responsabilités et la fatigue physique ou émotionnelle, les premières semaines d'une vie de parents sont particulièrement éreintantes. Pensez à vous préserver afin de ne pas tomber dans un état d'épuisement.

AFFRONTER LA FATIGUE D'UNE JEUNE MAMAN

- **Ménagez-vous et acceptez de l'aide**

Essayez de faire la sieste en même temps que votre enfant si la nuit a été courte, sans culpabiliser de pas vous être occupée des tâches ménagères. Ne cherchez pas à trop en faire et appuyez-vous sur votre conjoint ou vos proches.

- **Prenez soin de vous**

Il est essentiel pour une jeune maman de s'hydrater et de s'alimenter sainement et en quantité suffisante. Aussi, essayez chaque jour de prendre un petit peu de temps pour vous occuper de vous. Votre corps a besoin d'énergie et de soins le temps de la convalescence liée à l'accouchement et à la fatigue inhérente à votre nouveau rythme de maman.

- **Aérez-vous l'esprit**

Le temps d'une promenade en poussette avec votre bébé pourra vous faire le plus grand bien. Si vous avez pratiqué le yoga ou la sophrologie durant votre préparation à la naissance, ces disciplines peuvent aussi vous permettre de vous concentrer sur vous-même et d'évacuer le stress de cette période post-natale particulièrement épuisante. Dès que vous en sentirez le besoin, changez d'air, en laissant papa et bébé quelques heures, le temps d'une discussion ou d'un repas entre amis.

Conseils

pour communiquer avec votre bébé

Dès la naissance, la communication avec votre bébé est très importante pour son développement : c'est à travers vos échanges que votre enfant va s'ouvrir au monde. Votre relation va s'intensifier grâce à vos gestes, regards, sourires, et votre bébé va s'éveiller chaque jour un peu plus. Vous apprendrez petit à petit à comprendre ses besoins et trouverez comment le rassurer.

Nouez un lien affectif avec le nouveau-né

En dehors des contacts indispensables de la toilette et des moments de repas, l'échange affectueux avec votre bébé est primordial. Il est essentiel de passer du temps avec lui lors de ses moments d'éveil :

- **couvrez-le de gestes affectueux** : bisous, câlins... sans modération !
- **souriez-lui**,
- **cherchez son regard**.

Ce temps est précieux pour lui comme pour vous, à la condition qu'aucun élément ne vienne interférer dans cet échange (téléphone, télévision...).

Favorisez son éveil et son développement

Pour favoriser l'éveil de votre bébé, toutes activités parents-bébé sont les bienvenues. Adaptez-les en fonction de l'âge et des acquisitions de votre enfant.

Dès la naissance :

- **parlez-lui, vocalisez** avec lui,
- **chantez** pour lui.

Puis progressivement :

- **jouez ensemble** à des petits jeux ludiques : se reconnaître face au miroir, se cacher le visage...
- **lisez-lui** ses premières histoires.

ASTUCE

De temps en temps, installez votre enfant dans un transat pour bébé afin qu'il puisse participer à la vie familiale.

Rassurer son enfant

Durant ses premières semaines, tout ce qui rappelle à un nouveau-né sa vie in utero le rassurera : la voix de ses parents, un berce-ment...

Le doudou ou autre élément transitionnel

Il peut s'agir d'une peluche, d'un carré de tissu ou encore d'un linge. Le doudou permet de transporter une odeur connue et familière pour l'enfant afin de le rassurer en cas de séparation de ses parents.

Dit « objet transitionnel », le doudou permet au tout-petit de se rassurer en le serrant contre lui ou en le portant à la bouche. Il sera certainement d'un grand réconfort pour votre enfant si vous le confiez à garder !



Un vêtement avec l'odeur de sa maman

De toutes les odeurs, la plus réconfortante pour un enfant est celle de sa maman. Dès sa naissance, elle aidera votre bébé à se calmer, à le réconforter. Au moment du coucher, allongez bébé sur un vêtement que vous aurez porté pour lui permettre de s'endormir plus sereinement.

L'attache-tétine

Vous avez opté pour la suce, l'attache-tétine sera votre alliée !

Elle assure plus de sérénité aux parents, et une meilleure hygiène pour l'enfant.

DÉTAIL PRATIQUE :

Pour aider bébé à retrouver sa tétine seul dans le noir, il existe des modèles phosphorescents.



Conseils

pour la chambre du bébé



Comment créer les conditions propices au sommeil de son enfant, en toute sécurité ? Voici quelques pistes...

Couchez votre bébé en toute sécurité

Couchez votre bébé :

- **seul dans son propre lit,**
- **sur le dos,**
Ne le couchez jamais sur le ventre, ni sur le côté.
- **dans une gigoteuse ou turbulette**
adaptée à sa taille.

N'utilisez pas de tour de lit, de cale-bébé, ni d'oreiller, de couverture ou de couette. De même, ne laissez pas de jouets, ni de peluches dans le lit de bébé.



Créez un environnement favorable à votre bébé

L'air ambiant est également un élément important au bien-être de votre enfant :

- **aérez sa chambre chaque jour,** durant 5 à 10 minutes, été comme hiver,
- **contrôlez la température de la pièce** afin de ne pas surchauffer la chambre. La température idéale est de 19°C,
- **de même, afin d'éviter tout risque d'allergie, les animaux ne sont pas les bienvenus** dans la chambre de bébé...

Instaurez un rituel au moment du coucher de votre bébé

Un câlin, un bisou, une berceuse avant de s'endormir... Il est bon d'habituer votre enfant à une routine au moment du coucher. Des gestes et paroles identiques, chaque jour, l'aideront à comprendre qu'il est temps de dormir. Souvent, un bon bain chaud avant le coucher pourra aussi l'aider à trouver son sommeil. Ce qui deviendra familier pour lui, le rassurera.

L'environnement sonore et visuel de votre enfant peut faire partie intégrante de ce rituel de fin de journée :

Le mobile

Le mobile constitue l'un des premiers attraits pour le jeune enfant. Placé au-dessus de son lit, il éveillera sa vision. Bébé l'associera petit à petit à l'endormissement ce qui l'apaisera au moment de la séparation avec ses parents.



Le babyphone

L'accessoire utile : le babyphone, pour veiller sur le sommeil de bébé même quand vous êtes à l'autre bout de la maison, à un autre étage, ou dans le jardin.

DÉTAIL PRATIQUE :

Veillez à le placer à au moins 1 mètre de son lit.



La boîte à musique

Dès sa naissance, l'audition d'un bébé est déjà très développée. La boîte à musique peut constituer un bon rituel pour l'aider à trouver le sommeil. Ses douces mélodies pourront apaiser et relaxer votre enfant au moment du coucher.

DÉTAILS PRATIQUES :

- il existe également des peluches musicales;
- vous pouvez aussi choisir de lui chanter vous-même une berceuse...

Conseils

pour le choix du couchage

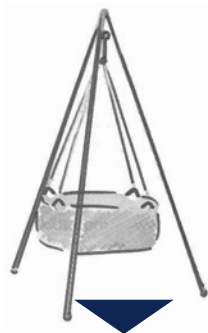
Le berceau
cododo



Le berceau
à bascule



Le berceau
suspendu



**Berceau réglable
en hauteur, qui se fixe
au lit des parents.**

**Berceau standard,
fixé sur un support
à bascule.**

**Berceau suspendu,
au plafond ou sur pied.**

Les +

- Facilite les transferts parent/enfant pendant la nuit.
- Évite de se lever la nuit.
- Certains peuvent évoluer en berceau fermé, en bureau ou banquette.

Les +

- La bascule du berceau pour vous aider à attraper votre bébé.
- Un fauteuil peut se positionner en face du lit.

Les +

- Suspendu à hauteur souhaitée par les parents.
- Un fauteuil passe en dessous.
- Le bébé, par ses mouvements, peut se bercer.

Le -

Oblige le parent à effectuer son entrée dans le lit du côté opposé (transfert fauteuil/lit plus délicat).

Le -

Le bébé sera à l'étroit dès ses 3 mois.

Le -

Le bébé sera à l'étroit dès ses 6 mois.

Au cours des premiers mois de votre bébé, vous devrez le lever et le coucher à de nombreuses reprises, de jour comme de nuit. Ainsi, faire le choix d'un lit adapté à votre mobilité, simplifiera la répétition de ces gestes !

Le lit

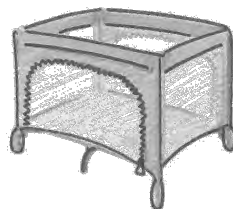
avec barrières coulissantes
et sommier réglable en hauteur



Le parc pédiatrique



Le lit parapluie



**Lit à barrières coulissantes
vers le bas, proposant
différents niveaux de
positionnement du sommier.**

Lit à barreaux surélevés.

**Lit en toile avec ouverture
à fermetures glissières sur
les côtés.**

Les +

Possibilité d'avoir accès au
plan de couchage.

Le +

Accès au plan de couchage
facilité par sa hauteur pour les
parents ayant des difficultés à
se baisser.

Les +

- Les ouvertures sur les
côtés permettent une
meilleure préhension pour
les personnes en fauteuil.
- L'enfant en grandissant
peut entrer et sortir de
façon autonome.

Le -

Un fauteuil ne peut pas se
positionner face au lit,
seulement de côté.

Le -

Un fauteuil ne peut pas se
positionner face au lit.

Le -

Moins confortable qu'un
matelas classique.

Conseils

pour le change



Fixe ou pliante, la table à langer s'accompagne d'un matelas à langer ainsi que, le plus souvent, de nombreux rangements. A vous de trouver celle qui vous correspondra...

La table à langer « 2 en 1 »

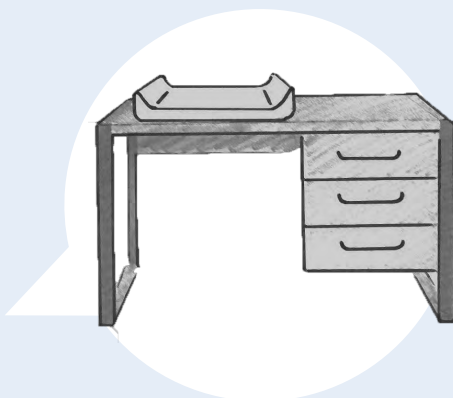
Certains modèles comportent une baignoire intégrée permettant de baigner votre bébé sans vous pencher. Placée sous le plan à langer, elle est accessible par glissière ou système de rotation.

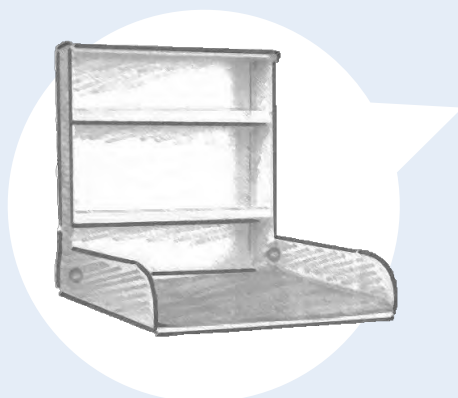
Notre avis : Fonctionnel, ce mobilier est idéal pour baigner et changer votre enfant sans vous baisser. Sa hauteur fixe ne laisse cependant pas de place pour un fauteuil.

Le plan à langer système « D »

Vous pouvez placer votre matelas à langer sur un bureau rendant ainsi le plan à langer accessible pour votre fauteuil. Ses tiroirs vous permettront de ranger tout le matériel nécessaire à la toilette de votre bébé.

Notre avis : Une solution pratique et économique idéale pour les parents en fauteuil !





La table à langer murale,
pour un gain de place !

Fixée au mur à hauteur souhaitée, cette table permet à un fauteuil de se placer sous le plan à langer. Ce système offre un espace de rangement et une fois votre bébé changé elle peut se refermer.

Notre avis : Modulable en fonction du besoin de chacun, la table à langer murale allie praticité et gain de place.

Le matelas à langer sécurisé

Recouvert d'une housse en plastique ou d'un tissu lavable, les modèles de matelas à langer comportent le plus souvent de hauts rebords afin d'éviter au bébé de tomber.

Bon à savoir

Certains matelas à langer « anti-chute » disposent d'un harnais intégré. Une fois votre bébé positionné, vous disposez de vos mains libres pour le changer.



Vous effectuerez plusieurs changes par jour, ne négligez donc pas le choix de votre table/plan à langer.

Ne jamais laisser votre bébé sans surveillance sur un plan à langer, une chute est vite arrivée...

Conseils

pour le bain

L'astuce d'Anne
Afin de limiter les éclaboussures sur ses vêtements pendant le bain, Anne a conçu un tablier en serviette éponge...

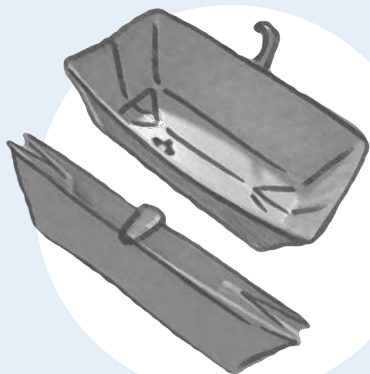


La baignoire sur trépieds

Baignoire le plus souvent en plastique posée sur des trépieds.

Notre avis :

Les trépieds permettent aux personnes en fauteuil de se positionner perpendiculairement à la baignoire assurant ainsi sécurité et confort.

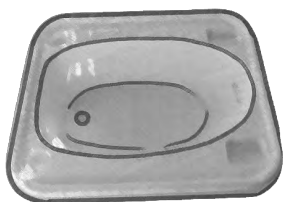


La baignoire pliante

Pratique, cette baignoire se pose où vous le souhaitez. Une fois le bain terminé, vous pouvez la plier et la ranger dans un coin.

Notre avis :

Idéale en voyage, cette baignoire a également l'avantage de prendre très peu de place.



Le modèle à positionner sur la baignoire familiale

Baignoire indépendante à larges bords ou accompagnée de barres clipsables, ce modèle se positionne sur la baignoire familiale.

Notre avis :

Bien que cette baignoire permette à une personne en fauteuil d'être à la hauteur de votre bébé, elle ne laisse cependant pas la possibilité de se positionner perpendiculairement à la baignoire.

Le transat de bain

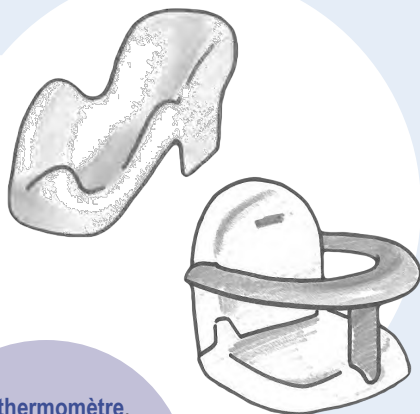
Fixé par ventouses au fond de la baignoire, le transat de bain permet aux parents d'avoir leurs mains libres pour s'occuper de leur bébé, en toute sécurité.

L'anneau de bain

Même fonctionnement que le transat, l'anneau vient le remplacer dès que votre enfant se tient en position assise.

Notre avis :

Le transat comme l'anneau offrent une réelle sécurité. Ils vous permettent, le temps du bain, de partager un moment privilégié avec votre enfant. Idéal pour les parents présentant des problèmes musculaires.



Le thermomètre, indispensable, du moins pour les premiers bains, pour vérifier la température de l'eau.

Ne jamais laisser votre bébé sans surveillance dans son bain, ne serait-ce qu'une minute...

Conseils

pour apaiser votre bébé

Durant les premières semaines de votre enfant, ses pleurs sont pour lui la seule façon de s'exprimer. Elles peuvent manifester qu'il a faim, sommeil, besoin d'être changé, trop chaud, trop froid, ou des douleurs liées aux coliques, poussées dentaires... Dans certains cas, difficile de consoler bébé. Voici quelques astuces pour apaiser votre enfant.

Calmer les chagrins

Petits maux ou grosse douleur, votre enfant ne se sent pas bien et vous ne parvenez pas à le consoler ? L'un de ces conseils pourra peut-être le réconforter...

- **le bain,**

Quoi de plus relaxant qu'un bon bain ? Proposer à votre petit de se relaxer dans un bain tiède (37°C) lui fera certainement oublier ses petits maux.

- **le peau à peau,**

Vous l'avez sûrement pratiqué à la maternité, pourquoi ne pas renouveler l'expérience à la maison ? Le peau à peau entre l'enfant et son papa ou sa maman, lui permet d'être rassuré par votre odeur, les battements de votre cœur et la chaleur de votre corps.

Si les conditions ne permettent pas de pratiquer le peau à peau, pensez au porte-bébé ou à l'écharpe de portage !

- **la bouillotte-peluche,**

Son effet apaisant pourra faciliter l'endormissement de bébé ou calmer ses pleurs en cas de maux de ventre.

- **le massage,**

Un massage peut également aider votre enfant à oublier une douleur. Un geste bien-être qu'il appréciera sûrement !



La bouillotte-peluche

Garnie de graines, de noyaux ou de fleurs de lavande, la bouillotte-peluche se chauffe en quelques minutes au four à micro-ondes.

DÉTAILS PRATIQUES :

- Optez pour une bouillotte « spéciale bébé » pour l'utiliser chez le nourrisson
- Choisissez-la déhoussable afin de pouvoir la laver !
- Disponible en magasin de puériculture ou en pharmacie.

Soulager les poussées dentaires

Les premières
dents percent
généralement vers
l'âge de 6 mois.

Votre bébé est grognon, bave beaucoup, a les joues rouges et se réveille pendant son sommeil ? Il fait sûrement ses dents ! Si chaque enfant réagit différemment à la douleur des poussées dentaires, il existe des solutions adaptées pour le soulager.

- **proposez un anneau de dentition à votre bébé,**
Ces jouets souples, en caoutchouc, sont spécialement conçus pour être mâchouillés. Ils pourront vous être d'une précieuse aide pour soulager les douleurs de votre bébé. Placé au réfrigérateur ou au congélateur, l'anneau de dentition pourra anesthésier la douleur grâce au froid.
- **utilisez un baume gingival.**
Disponible en pharmacie sans ordonnance, ce gel à masser sur les gencives de bébé pourra l'aider à soulager ses douleurs.



Pour tout questionnement,
référez-vous au carnet de santé
de votre enfant.

Souvent oublié, il constitue une mine d'informations en matière de santé, mais aussi de suivi de la croissance et du développement de son enfant, d'alimentation et de sécurité. Pensez-y !

Conseils

pour l'évolution de bébé

Voici un panel de petits équipements. A vous d'opter pour ceux qui correspondront à vos besoins !



Un transat

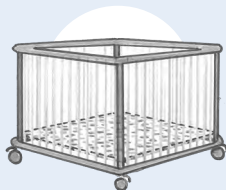
qui se règle en hauteur, cela existe !

Désormais vous pouvez positionner votre enfant à votre hauteur. Pas besoin de vous baisser !



La chaise haute à roulettes

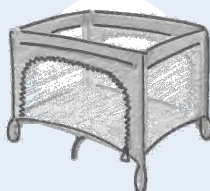
Avec une assise réglable en hauteur, ces chaises se déplacent facilement grâce à leurs roulettes ce qui permettra au parent en fauteuil de se déplacer en même temps. Les parents en fauteuil préféreront un modèle avec pieds écartés sans barre transversale afin de se rapprocher au plus près de leur enfant.



Le parc

Le parc vous permet de savoir votre bébé en sécurité tout en vacant à vos occupations. Préférez le parc à ouverture avec portillon. Ainsi plus besoin de soulever votre bébé pour le sortir du parc. Attention aux normes de sécurité : la hauteur minimum du parc doit être de 55 cm.

Astuce : Pour les parcs sans ouverture avec portillon, il existe des matelas à hauteur adaptable qui permettent d'éviter de trop se baisser. Attention cependant, pour des raisons de sécurité, ils ne sont plus utilisables dès lors que le bébé peut s'asseoir.



Le lit parapluie

Certains lits parapluie en toile comportent une ouverture zippée sur le côté. Il est possible de s'en servir aussi bien en lit qu'en parc.

Le porte-bébé et ses variantes

Le **porte bébé à double harnais**, un pour la maman et l'autre pour le bébé qui s'enfile séparément et qui suffit de clipser ensemble.

Le **porte bébé hamac** : très simple d'installation.

Le **porte bébé latéral** : idéal pour les parents ayant des problèmes de rachis, il s'agit d'une ceinture avec un socle rigide pour assoir le bébé.

L'**écharpe de portage** : tissus de plusieurs mètres qui peut s'attacher autour du parent et du bébé de nombreuses façons différentes.

Le **filet porte bébé** : mélange entre l'écharpe de portage et le porte bébé hamac, il est plus simple d'utilisation.



Le siège auto

Le siège auto doit être adapté à l'âge, au poids et à la morphologie de votre enfant. Dans les premières semaines de votre bébé, ses déplacements se feront en lit nacelle mais très rapidement vous devrez opter pour un siège-auto.

Notre avis : Pour vous faciliter l'installation de votre bébé, nous vous conseillons le siège-auto pivotant. Ainsi votre bébé peut être face à vous lors de son installation puis face ou dos à la route (en fonction de l'emplacement du siège et de l'âge et du poids de votre enfant).

NB. : Face ou dos à la route, attention au respect des normes de sécurité.

Conseils

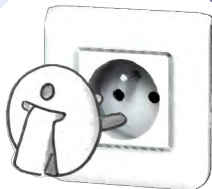
pour la sécurité de bébé



Un environnement favorable au bébé

- maintenir la température de la maison à 19°C.
- ne pas fumer en sa présence.

L'arrivée de bébé peut aussi être l'occasion d'en profiter pour arrêter la cigarette !



Pour ses premiers déplacements

Dès les premiers déplacements de votre enfant, votre domicile se transforme pour lui en un immense terrain de jeu à explorer.

Il vous faut alors sécuriser votre habitat afin de prévenir tout accident domestique :

- **veillez à mettre hors de portée**, en hauteur ou sous verrou, **les produits toxiques** susceptibles d'être ingérés par votre enfant :
 - > les **médicaments**,
 - > l'**alcool**,
 - > les **produits ménagers**.
- **ne laissez pas de petits éléments ou objets dangereux à la portée de votre enfant** :
 - > les petits aliments,
 - > les jouets qui ne sont pas de son âge,
 - > les outils de bricolage.
- **installez des matériels de protection** :
 - > barrières de sécurité, en haut et en bas de vos escaliers, devant votre four et/ou cuisinière, cheminée, poêle...
 - > cache-prises,
 - > protections d'angles pour les meubles,
 - > anti-pinces doigts pour les portes...

À son égard :

- à chaque étape du développement de votre enfant, **apprenez-lui comment éviter les dangers** avec des mots et des gestes adaptés à son âge.
- vous pouvez aussi choisir de **sécuriser votre enfant à l'aide d'un casque de protection bébé**, si vous êtes angoissé à l'idée qu'il ne se blesse en chutant.

Conseils

de lecture sur le Net

Sites spécialisés

CONCEPTION, GROSSESSE ET ARRIVÉE DE BÉBÉ

www.magicmaman.com

Site des futures mamans et jeunes parents : grossesse, santé, recettes, actus parents...

www.perinatbn.org

www.reseaux-perinat-hn.com

Informations et outils sur la prise en charge des mères et des nouveau-nés.

www.1000-premiers-jours.fr/fr

De la grossesse à 2 ans, les 1000 premiers jours sont une période extraordinaire et déterminante.

ÉLEVER SON ENFANT AU QUOTIDIEN : DÉVELOPPEMENT, ÉDUCATION, GARDE, AIDES...

www.naitreetgrandir.com

Site référence sur le développement de l'enfant de 0 à 8 ans.

www.mpedia.fr

Site pour les parents, par les médecins spécialistes : propose conseils santé et bien-être pour l'enfant de 0 à 11 ans.

www.mon-enfant.fr

Site officiel des Caisses d'Allocations Familiales (CAF) et de leurs partenaires : offre aux familles des informations sur les solutions de garde d'enfants.

Blogs de parents

www.neufmois.fr

Grossesse, fertilité et communauté de mamans

www.1001mamans.com

Blog pour mamans et futures-mamans

www.je-suis-papa.com / www.papapours.fr

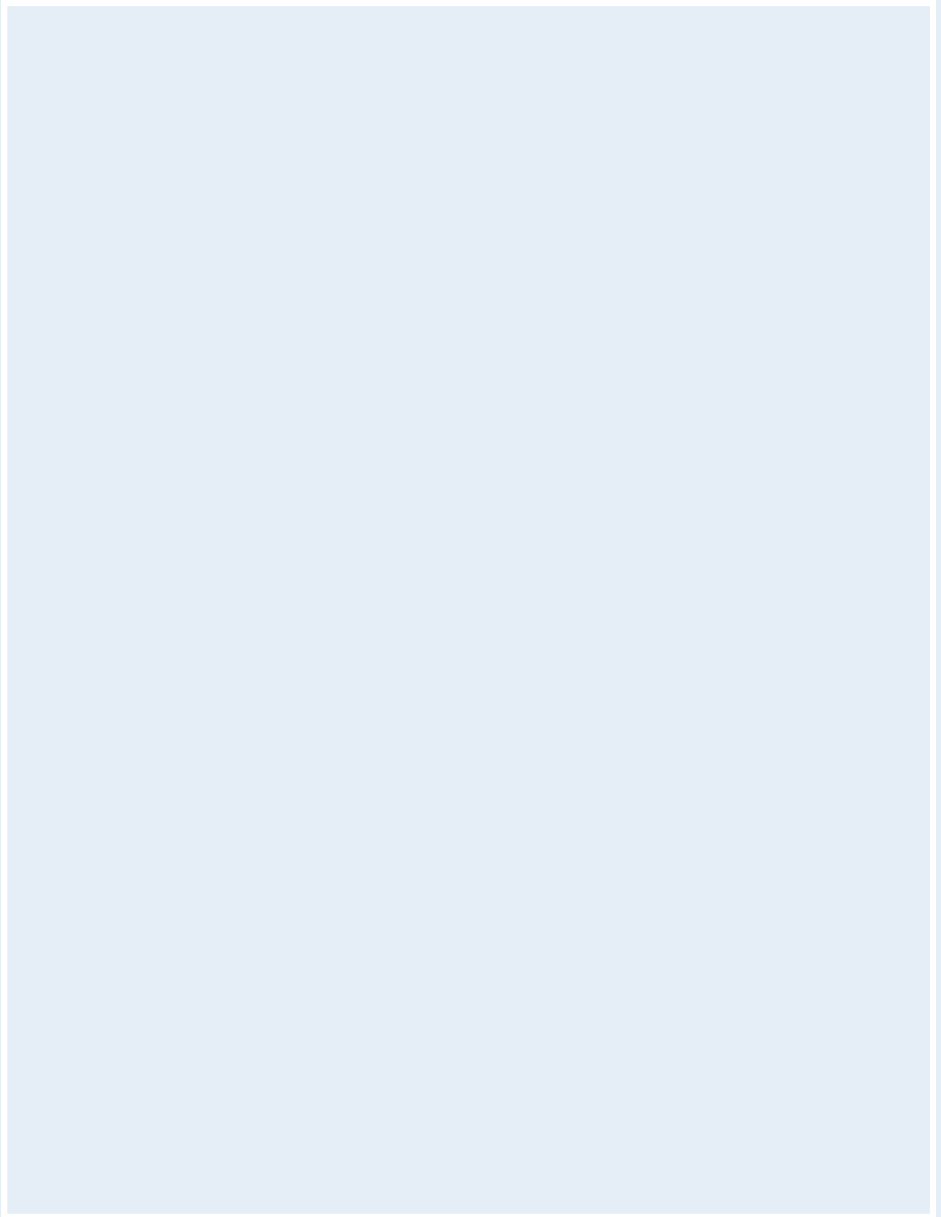
Blogs de papas

Vidéos

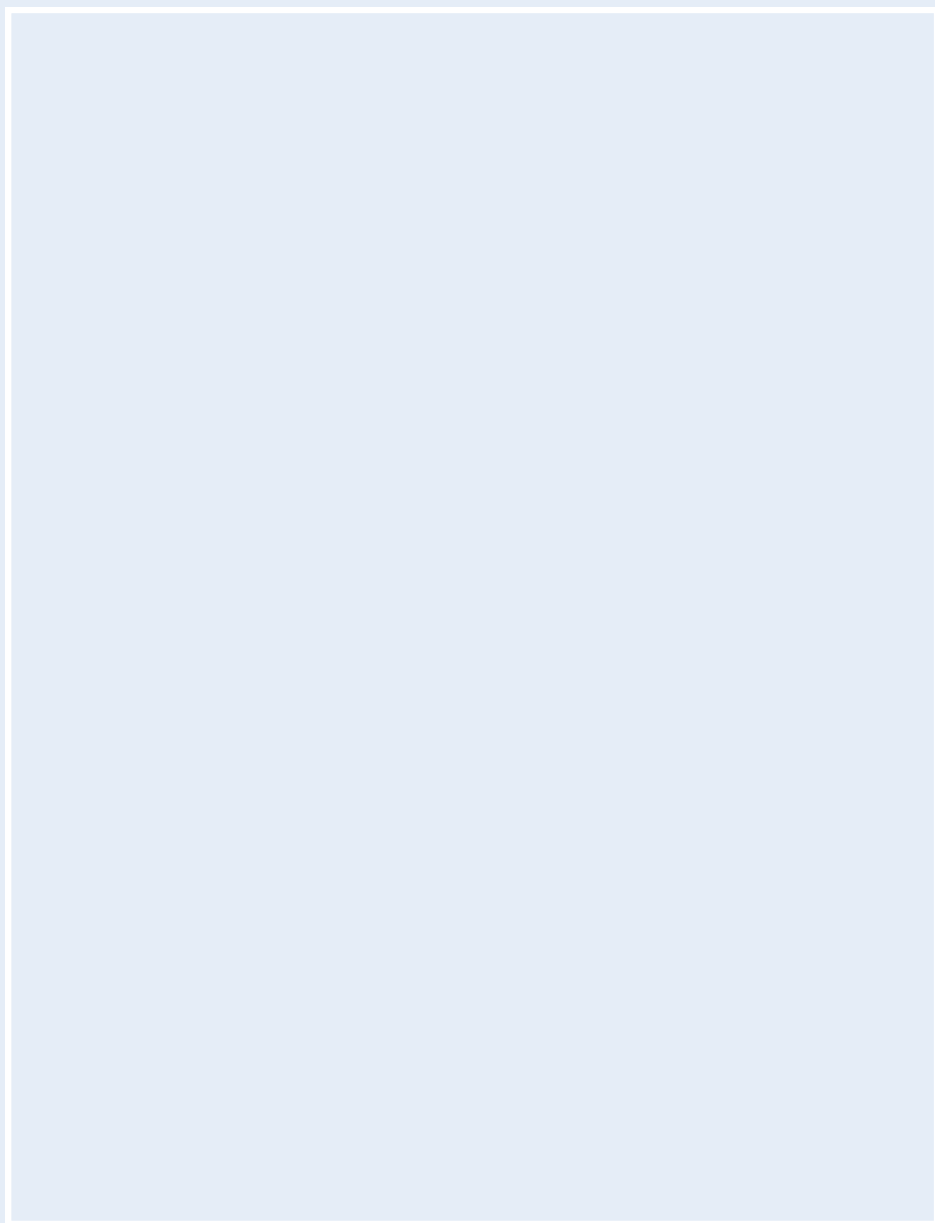
De nombreuses vidéos en libre accès sur internet permettent de répondre aux interrogations de futurs ou jeunes parents de manière ludique. Parmi elles, les replays d'émissions télévisées sur la petite enfance constituent une mine d'information professionnelle sur laquelle se fier. Dans un autre registre, les parents Youtubeurs vous feront part de leur expérience et vous fourniront avis et conseils, notamment en matière d'équipement de puériculture.

www.lamaisondesmaternelles.fr

Notes



Notes

A large, empty rectangular box with a thin white border, occupying the majority of the page below the 'Notes' header. It is intended for the user to write their notes.

MÉMO

Médecin traitant :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

ESMS :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Gynécologue :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Psychologue :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Sage-femme :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Autre :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Maternité :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Autre :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Pédiatre :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Coordonnées du papa :

Tél. _____

Autre personne à prévenir

Tél. _____



Réseau de Services pour une Vie Autonome

7 bis avenue du Président Coty
14000 Caen
info@rsva.fr

Notre vision

Que chaque normand, quel que soit son lieu de vie et son degré d'autonomie, accède au bien-être physique et psychique qui lui permette de réaliser son projet de vie.

Notre mission

Le RSVA aide les acteurs concernés par le handicap à construire ensemble les solutions concrètes les plus adaptées au parcours de vie et de santé de chacun, là où des besoins ne trouvent pas de réponses satisfaisantes.

Dans ce but, nous identifions les ressources existantes, les mobilisons en proximité et animons la coopération, et le cas échéant, accompagnons leur adaptation par le partage des connaissances, la formation ou la co-conception de solutions innovantes...

La valeur qui guide notre action est le respect.

Retrouvez l'intégralité de nos outils sur rsva.fr



Ce guide conçu par le RSVA, se destine aux futurs parents en situation de handicap intellectuel.

Il regroupe des informations
générales sur la parentalité,
des témoignages et conseils
de parents confrontés au
handicap intellectuel.

Le **Réseau de Services pour une
Vie Autonome**, financé par
l'Agence Régionale de Santé, a
bénéficié d'un soutien financier
spécifique de la Fondation de
France pour la réalisation de
ce projet.



Réseau de Services pour une Vie Autonome

