



Cette fiche thématique est plus conséquente que les autres, puisqu'elle aborde les diverses thématiques et étapes qui concernent la grossesse et la naissance.

Grossesse

Suivi médical

Le processus de fécondation est repris en quatre schémas qui permettent de situer clairement avec la future mère ses différents organes.

A droite de ces schémas, la future maman se demande si elle est enceinte ou non. L'objectif est de l'inciter à consulter au plus tôt un médecin. Mais il peut également y avoir une grille de lecture à plusieurs niveaux : Ai-je envie d'un enfant ? Suis-je enceinte ? Je suis enceinte, est-ce que je garde cet enfant ? Quand la future mère se pose ces questions, il lui est conseillé d'en parler avec un médecin.

La ligne du temps permet de suivre mois par mois l'évolution du développement du fœtus et parallèlement mettre l'accent sur :

- les visites mensuelles chez le professionnel de santé qui suit la grossesse,
- les trois échographies remboursées par la mutuelle,
- les moments clés durant la grossesse :
 - la première visite, le plus tôt possible (avec la remise du carnet de la mère),
 - la période où la maman est susceptible de sentir le bébé bouger,
 - l'échographie qui permettra de déterminer le sexe de l'enfant.

Pour les visites médicales, il est possible que le professionnel qui suit la grossesse pose les actes suivants : le test d'urine, la prise de sang, le contrôle du poids et de la tension. Moins systématiquement, en fonction du professionnel et de l'évolution de la grossesse : le toucher vaginal et le monitoring.

Alimentation

Les messages principaux repris dans cette fiche sont :

- la future mère est invitée à consommer, sur une période de 24 heures, 3 repas et 2 collations
- il est conseillé d'éviter de « manger pour deux »
- autant que possible, la future mère variera son alimentation, en respectant le principe de la pyramide alimentaire
- l'idéal est de boire de l'eau comme boisson principale et ne pas trop consommer de café, de sodas, de sucre, de chips, etc.

Les compléments alimentaires sont prescrits par le médecin en fonction de l'état de santé de la mère. Par contre, l'acide folique est conseillé avant la grossesse et jusqu'au 2° mois de grossesse.

Précautions particulières

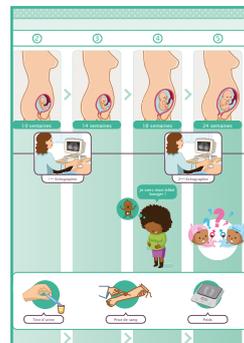
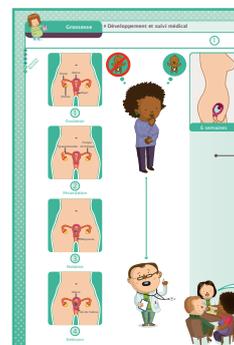
Une série de précautions sont reprises. L'idée est non seulement de présenter les précautions à prendre, mais aussi d'en expliquer la cause, les risques encourus par la future mère et/ou le bébé (ex. : pourquoi porter des gants quand on jardine ou se laver les mains quand on touche de la viande crue...).

L'hygiène des mains est particulièrement importante et soulignée.

Hygiène de vie

Les conseils repris sur cette fiche visent à encourager la future mère à avoir, au cours de la journée, des moments de détente, de repos, à éviter des travaux lourds et à se faire aider éventuellement (si c'est concevable et possible !).

On y retrouve également les messages d'interdiction de consommation de tabac, d'alcool, de médicaments, et de drogues, ayant une incidence néfaste sur le fœtus. Si la maman en consomme, le message l'encourage à en parler avec son médecin afin de prendre des dispositions pour le bébé.





Désagréments fréquents

Cette liste de désagréments n'est pas exhaustive mais reprend les plaintes les plus fréquentes ainsi que des pistes de solution.

Ainsi le mouvement et l'exercice physique, manger des légumes et boire beaucoup d'eau permettent de soulager la future mère qui souffre de constipation ; en cas de jambes lourdes bouger et surélever les jambes sont des petits « trucs » qui peuvent soulager.

De même pour les maux de dos, un ensemble de bonnes positions est proposé tant en station debout qu'assise ou couchée.

Signes d'alarme

Cette fiche reprend l'ensemble des situations nécessitant que la future mère consulte rapidement un médecin.

Préparatifs pour la naissance

Les préparatifs sont organisés par trimestre, avec une lecture sur une ligne du temps. Un ensemble de démarches est à prévoir et à organiser ou à envisager.

- Si les parents souhaitent que leur enfant soit accueilli par des professionnels, l'inscription dans un milieu d'accueil est à réaliser dès le premier trimestre de la grossesse.
- Les séances de préparation à la naissance débutent la plupart du temps au cours du deuxième trimestre de la grossesse.
- Le choix de l'alimentation du bébé est à réfléchir bien avant la naissance de l'enfant, par exemple au cours du deuxième trimestre. Les futurs parents ont le temps d'en discuter, de se renseigner.
- Penser aussi à parler avec l'aîné, lui proposer de toucher le ventre, de sentir le bébé bouger, s'il en a envie, bien sûr ! Il s'agit de le préparer aux changements auxquels il sera confronté après la naissance du bébé.
- Au troisième trimestre, préparer la maison, la chambre, le matériel. Organiser le départ à la maternité s'il y a des aînés à confier, visiter la maternité et préparer la valise de la future mère et du bébé.

Signes annonçant la naissance

Ce chapitre reprend les 3 signes importants indiquant à la future mère qu'elle doit se rendre à la maternité.

Naissance

Travail

On retrouve dans cette fiche diverses techniques proposées en maternité pour aider au travail, soulager la douleur et accoucher.

Il s'agit toutefois de vérifier si les différentes positions illustrées sont effectivement proposées/acceptées dans la maternité où la future mère va accoucher.

Accouchement

Cette fiche reprend les grandes phases de l'accouchement avec l'effacement du col, la rupture de la poche des eaux, la progression et l'expulsion du bébé, la sortie du placenta et les premiers moments de vie de bébé.

Séjour à la maternité

Les premiers moments qui suivent la naissance sont des moments privilégiés pour créer le lien, et accueillir le bébé au sein de la famille, du cercle des intimes.

Au cours du séjour en maternité, les parents reçoivent la visite d'un TMS de l'ONE qui leur présentera les services de l'ONE.

