



Le petit guide pratique de **GROSSESSE**

Votre suivi mois par mois





MENTIONS LÉGALES

Copyright 2022 Les Bébé'tises
Tous droits réservés.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur est illicite.

Ce document ne se substitue en aucun cas à un suivi médical durant la période de conception, la grossesse, l'accouchement ou la période post-partum. Il vise simplement à informer ses lecteurs sur les possibilités d'accompagnements existantes en France.

Un guide pratique **MAIS POUR QUOI FAIRE ?**

Ca y est : un petit être est venu se loger au creux de vous... Alors **félicitations** ! C'est une aventure unique qui débute pour vous mais elle pourra aussi parfois être synonyme de questions et de doutes et c'est bien normal alors **PAS DE PANIQUE** ! Il existe de multiples outils et ressources pour vous accompagner tout au long de votre parcours et vous aider à faire des choix éclairés selon vos besoins et vos envies de futurs parents.

Pour rendre ce parcours le plus simple et compréhensible possible, j'ai créé ce *petit guide pratique*. Il synthétise les **grandes étapes de la grossesse** et les **démarches médicales, administratives ou logistiques à réaliser durant ces 9 mois**. Vous découvrirez ainsi un calendrier mois par mois reprenant les incontournables pour vivre une grossesse sereine et vous organiser ! Le secret, c'est la préparation alors c'est parti !



“

Lorsque je suis tombée enceinte, je n'imaginais pas toutes les démarches administratives que j'allais devoir réaliser ! J'étais complètement perdue !

AMANDINE

Qui suis-je ?



En 2016, après l'obtention de mon master en école de commerce, j'ai débuté ma carrière professionnelle dans le conseil en informatique.

Mais en 2020 ma maternité m'a transformé : j'ai ressenti le besoin profond de changer de voie, de m'accomplir dans un métier au contact des autres, centré sur l'humain et l'avenir.

Quand je repense à ces neuf mois de préparation de l'arrivée de notre fille, je ne peux écarter toutes les peurs, les incertitudes et les questions que nous nous sommes posées. Je n'ai pas reçu l'accompagnement individuel et personnalisé auquel je m'attendais pour ce premier enfant.

Alors je suis partie à la recherche de mes propres trésors pour vivre l'accouchement dont je rêvais. Un bébé en siège ? Même pas peur !

Et je l'ai fait, fièrement, accompagnée de mon mari et d'une équipe merveilleuse. Emma est née le 09 Novembre 2020, changeant à jamais toute ma vie.

On dit qu'« un bébé rallonge les jours, raccourcit les nuits et multiplie le bonheur ». Le nôtre a fait bien plus encore. Il m'a aidé à trouver ma vocation : celle d'accompagner des parents et des familles dans cette magnifique aventure qu'est la parentalité.

**JE SUIS ANAÏS,
PSYCHOPRATICIENNE ET
ACCOMPAGNANTE PASSIONNÉE
PARFOIS MÊME UN PEU BONNE FÉE !**

Table des matières

01

LES NOTIONS
ESSENTIELLES

02

VOTRE SUIVI
MOIS PAR MOIS

03

ET APRÈS
L'ACCOUCHEMENT ?

04

POUR
CONCLURE



PARTIE 1



Les notions ESSENTIELLES



QUELLE DIFFÉRENCE ?

SA VS SG

Au cours de votre grossesse, vous allez découvrir tout un nouveau vocabulaire médical et ce n'est pas toujours facile de comprendre ce jargon !

Voici donc une traduction simple pour différencier SA et SG :

1 Semaines d'aménorrhée (SA)

- L'aménorrhée : c'est l'absence de règles
- L'avancement de la grossesse est ici compté à partir du **premier jour des dernières règles**
- Les médecins ou sages-femmes parlent toujours en SA car il est plus précis de connaître le premier jour de votre dernier cycle menstruel que la date de fécondation précise

2 Semaines de grossesse (SG)

- L'avancement de la grossesse est ici compté à partir du jour de fécondation qui marque le début de la grossesse
- Il s'agit de la durée réelle de la grossesse (la durée pendant laquelle vous serez enceinte)
- La détermination du jour de fécondation n'est pas une science exacte : elle s'établit à partir des mesures de votre bébé lors de la première échographie et peut donc ne pas correspondre au jour près à la date de votre câlin (respirez les papas !)

⚠ **RAPPEL**

DURÉE D'UNE GROSSESSE = 41 SA OU 39 SG

LIMITE DE LA PRÉMATURITÉ = 37 SA OU 35 SG



CALENDRIER DE GROSSESSE

Et concrètement ?

Voici un tableau de correspondance entre les trimestres, les mois, les semaines de grossesse et les semaines d'aménorrhée, sur la base d'une ovulation au 14ème jour d'un cycle de 28 jours.

SG

SA

1er trimestre

<i>1er mois</i>	1 à 4	3 à 6
<i>2ème mois</i>	5 à 8	7 à 10
<i>3ème mois</i>	9 à 13	11 à 15

2e trimestre

<i>4ème mois</i>	14 à 17	16 à 19
<i>5ème mois</i>	18 à 22	20 à 24
<i>6ème mois</i>	23 à 26	25 à 28

3e trimestre

<i>7ème mois</i>	27 à 30	29 à 32
<i>8ème mois</i>	31 à 34	33 à 36
<i>9ème mois</i>	35 à 39	37 à 41

LE SUIVI MÉDICAL PENDANT LA GROSSESSE

Pour s'assurer du bon déroulement de la grossesse et prévenir d'éventuels risques, un suivi médical est indispensable à partir du 3ème mois de grossesse et jusqu'après l'accouchement. Selon vos préférences, il peut être réalisé par :

01



Un médecin
généraliste

02



Un médecin
gynécologue

03



Une sage-femme
(libérale, à l'hôpital, ou
en PMI)

Ces professionnels de santé assurent votre suivi et peuvent vous prescrire des examens complémentaires selon vos besoins.

S'ils sont équipés et formés pour le faire ils peuvent également réaliser des échographies de suivi lors de vos consultations.

PRISE EN
CHARGE À
100% PAR
L'ASSURANCE
MALADIE *

* Pour tous les examens du début de la grossesse jusqu'à 12 jours après l'accouchement, au tarif conventionné par l'Assurance Maladie

LES POSSIBILITÉS D'ACCOMPAGNEMENT

Malgré l'accompagnement proposé par les sages-femmes, certains parents ont toujours des questions ou recherchent des méthodes complémentaires pour apprendre à gérer la douleur, rester acteurs le jour J ou encore dépasser une situation particulière (absence de l'accompagnant, deuil périnatal..). Voici des exemples **d'autres approches** que vous pouvez découvrir au cours de votre grossesse :

Haptonomie
Yoga prénatal
Chant prénatal
Sophrologie
Hypnose
Ostéopathie
Méthode Bonapace
Acupuncture
Coaching
...et bien plus encore !

Toutes ces pratiques sont précieuses car elles vous permettent de prendre confiance en vous. Grâce à ces accompagnements, vous vous préparez selon votre histoire, les ressources dont vous disposez et, bien sûr, vos envies. Vous êtes libres de réaliser une ou plusieurs séances avec les praticiens experts de ces méthodes, en complément des séances remboursées par la Sécurité Sociale. A chacun de trouver l'accompagnement qui lui correspond le mieux !



PARTIE 2



Votre suivi MOIS PAR MOIS

A pregnant woman with long brown hair, wearing a brown and white vertically striped short-sleeved dress, is shown from the waist up. She is smiling and looking over her right shoulder towards the camera. Her right hand is near her face, and her left hand is resting on her pregnant belly. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage and warm, golden light. A large, semi-transparent grey circle with a thin red border is positioned in the upper right corner, containing a quote and the author's name.

”

*« Pour changer le monde,
nous devons d'abord
changer la façon dont les
enfants naissent »*

MICHEL ODENT

03

L'ESSENTIEL POUR LE 3ÈME MOIS DE GROSSESSE

LE SUIVI MÉDICAL

- **1ère consultation prénatale** : elle a généralement lieu entre 8SA et 12 SA
→ Son rôle est de confirmer cliniquement l'existence de la grossesse et d'obtenir une déclaration officielle

LES EXAMENTS COMPLÉMENTAIRES

Généralement, un bilan complet est proposé incluant :

- La détermination du groupe sanguin et rhésus
- Une sérologie pour rechercher certaines maladies (rubéole, hépatite B, toxoplasmose, syphilis) et faire un dépistage du VIH
- Un frottis cervico-utérin (si vous n'êtes pas à jour)
- Des tests urinaires
- La sérologie toxoplasmique (si vous n'êtes pas immunisée, l'examen sera répété chaque mois)

LES ECHOGRAPHIES OFFICIELLES

- **T1 : échographie de datation et de dépistage** de la trisomie 21 à réaliser entre 11 SA et 13 SA + 6 jours



Les échographies officielles sont réalisées soit par un médecin échographiste soit par le praticien qui suit votre grossesse s'il est équipé et formé pour le faire

LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- La déclaration de grossesse en ligne, transmise à votre caisse d'assurance maladie, à la CAF ou à la mutuelle sociale agricole (MSA)
- La déclaration de grossesse auprès de votre employeur
- La constitution du dossier de grossesse (contenant tous les bilans, tests, échographies, etc.)





04

L'ESSENTIEL POUR LE 4ÈME MOIS DE GROSSESSE

LE SUIVI MÉDICAL

- Une consultation prénatale
- Un entretien prénatal précoce : un moment d'échange individuel ou avec votre partenaire pour parler de l'arrivée de votre enfant et de vos difficultés éventuelles (médicales, sociales ou psychologiques) pour vous proposer un accompagnement adapté dès la grossesse et même après sa naissance

LES EXAMENTS COMPLÉMENTAIRES

- La sérologie toxoplasmique (si vous n'êtes pas immunisée, l'examen sera répété chaque mois)
- A partir du 4ème mois, un **bilan bucco-dentaire** 100% pris en charge par la sécurité sociale

LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- Si vous n'êtes pas marié, votre conjoint peut reconnaître l'enfant devant un officier de l'état civil dès la fin du 1er trimestre (**reconnaissance anticipée**)
- Commercer à **collecter des renseignements sur les maternités** pour définir le lieu où vous souhaiteriez accoucher
- Commencer à formaliser un **projet de naissance**

05

L'ESSENTIEL POUR LE 5ÈME MOIS DE GROSSESSE

LE SUIVI MÉDICAL

- Une consultation prénatale

LES EXAMENTS COMPLÉMENTAIRES

- La sérologie toxoplasmique (si vous n'êtes pas immunisée, l'examen sera répété chaque mois)

LES ECHOGRAPHIES OFFICIELLES

- T2 : échographie morphologique à réaliser entre 22 SA et 24 SA



Les échographies officielles sont réalisées soit par un médecin échographiste soit par le praticien qui suit votre grossesse s'il est équipé et formé pour le faire

LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- Prévoir l'inscription aux cours de *Préparation à la Naissance et à la Parentalité (PNP)* avec la sage-femme de votre choix



En France, l'Assurance Maladie prend également en charge à 100% sept séances (en plus du suivi médical), et ce, pour chaque grossesse ! Habituellement, les parents choisissent le médecin ou la sage-femme qui assure leur suivi médical pour suivre ces séances, mais ils sont libres d'en changer





06

L'ESSENTIEL POUR LE 6ÈME MOIS DE GROSSESSE

LE SUIVI MÉDICAL

- Une consultation prénatale

LES EXAMENTS COMPLÉMENTAIRES

- La **sérologie toxoplasmique** (si vous n'êtes pas immunisée, l'examen sera répété chaque mois)
- Le **dépistage de l'hépatite B**
- La recherche d'anémie et de carences (**numération des globules**)
- Le **test d'hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO) pour le diabète gestationnel** (selon avis médical)
- La recherche d'anticorps irréguliers (si vous avez un rhésus négatif ou si vous avez déjà été transfusée)

LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- **Assurance Maladie** : tous vos frais médicaux en lien ou non avec la grossesse (pharmaceutiques, d'analyses, d'examens de laboratoire, d'hospitalisation) sont désormais pris en charge à 100 % au tiers payant (vous n'avez plus d'avance de frais à faire)
- Choix de votre lieu d'accouchement
- **Lancement des démarches pour une inscription en crèche** (s'il s'agit de votre mode de garde privilégié et particulièrement si vous visez les crèches municipales)

07

L'ESSENTIEL POUR LE 7ÈME MOIS DE GROSSESSE

LE SUIVI MÉDICAL

- Une consultation prénatale

LES EXAMENTS COMPLÉMENTAIRES

- La sérologie toxoplasmique (si vous n'êtes pas immunisée, l'examen sera répété chaque mois)
- La recherche d'anticorps irréguliers (si vous avez un rhésus négatif ou si vous avez déjà été transfusée)

LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- Inscription dans la maternité de votre choix (si vous opter pour un accouchement en milieu hospitalier)
- Lancement des cours de *Préparation à la Naissance et à la Parentalité (PNP)*



Les 7 séances sont généralement organisées en groupe, avec d'autres futurs parents

Chaque praticien est libre de les animer comme il le souhaite et d'aborder les thèmes qu'il pense importants

Par exemple une sage-femme pourra proposer des séances en piscine ou à son cabinet





08

L'ESSENTIEL POUR LE 8ÈME MOIS DE GROSSESSE

LE SUIVI MÉDICAL

- Une consultation prénatale
- Une consultation anesthésiste : à réaliser même en cas de projet d'accouchement physiologique, sans péridurale
 - C'est une occasion de faire le point sur vos éventuelles allergies et/ ou vos traitements médicaux en cours

LES EXAMENTS COMPLÉMENTAIRES

- La sérologie toxoplasmique (si vous n'êtes pas immunisée, l'examen sera répété chaque mois)
- La recherche d'anticorps irréguliers (si vous avez un rhésus négatif ou si vous avez déjà été transfusée)
- Le dépistage du streptocoque B (prélèvement vaginal)

LES ECHOGRAPHIES OFFICIELLES

- T3 : échographie de "bien-être fœtal" à réaliser entre 32 SA et 34 SA



Les échographies officielles sont réalisées soit par un médecin échographiste soit par le praticien qui suit votre grossesse s'il est équipé et formé pour le faire

LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- Envoi / présentation de votre projet de naissance à la maternité
- Préparation des valises de maternité pour maman / bébé
- Suivi des cours de *Préparation à la Naissance et à la Parentalité (PNP)*

09

L'ESSENTIEL POUR LE 9ÈME MOIS DE GROSSESSE

LE SUIVI MÉDICAL

- Une consultation prénatale

LES EXAMENTS COMPLÉMENTAIRES

- La sérologie toxoplasmique (la dernière!)
- La recherche d'anticorps irréguliers (si vous avez un rhésus négatif ou si vous avez déjà été transfusée)
- Le dépistage d'herpès génital (selon les cas)

LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- Derniers cours de *Préparation à la Naissance et à la Parentalité (PNP)*
- Les valises doivent être prêtes et facilement accessibles, le grand moment peut arriver à chaque instant !

BÉBÉ EST EN CHEMIN...



PARTIE 3



Et après
L'ACCOUCHEMENT ?



Bébé

L'ESSENTIEL POUR LE NOUVEAU-NÉ

LE SUIVI MÉDICAL

- **Un dépistage néonatal** (prélèvement sanguin) :
détection de 6 maladies rares, graves et génétiques pour la plupart
- **Un dépistage de la surdité**
- **Une consultation avec le pédiatre dans les 15 jours après la naissance** puis tous les mois la première année
- **Une consultation avec l'ostéopathe à partir des 3 semaines** de l'enfant

LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- **Faire la déclaration à l'Etat civil** (sous 5 jours maximum)
- **Prévenir les organismes suivants** de la naissance de votre enfant :
 - CAF
 - Sécurité sociale CPAM (avec demande de rattachement à la carte vitale de l'un des 2 parents)
 - Assurance habitation
 - Mutuelle complémentaire santé des 2 parents (si différentes)
 - Impôts (pour adapter le taux de prélèvement à la source au nombre de personnes à charge)
 - Vos employeurs (surtout pour le partenaire et la prise en compte de son congé paternité)

Maman

L'ESSENTIEL POUR LA MAMAN

LE SUIVI MÉDICAL

- **Dispositif PRADO** : une sage-femme libérale (assure un suivi et un accompagnement pour le retour au domicile



Une première visite a lieu dans les 48h après la sortie
Une deuxième visite est planifiée dans les sept jours suivant la naissance de l'enfant
Le dispositif se poursuit en cas d'anomalie détectée

- **Un entretien postnatal précoce** entre les 4e et 8e semaines après l'accouchement

Il a pour objectif de repérer les premiers signes de la dépression post-partum ou les facteurs de risques qui y exposent et d'évaluer les éventuels besoins de la famille en termes d'accompagnement.

Le professionnel de santé peut proposer un 2e entretien entre la 10e et la 14e semaine qui suivent l'accouchement, afin de continuer l'accompagnement s'il le juge nécessaire ou à la demande du ou des parents.



- **Une consultation gynécologique postnatale** dans les 6 à 8 semaines qui suivent votre accouchement
- **La rééducation du périnée** (6 semaines après la naissance), qu'il s'agisse d'un accouchement par voie basse ou en césarienne



Maman

L'ESSENTIEL POUR LA MAMAN

LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- Jusqu'au 12^e jour après la naissance, tous les frais médicaux remboursables (qu'ils concernent la naissance ou non) restent pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie
- Pour se poser les bonnes questions et repérer les signes évocateurs de dépression post-partum, le questionnaire en ligne du site www.1000-premiers-jours.fr permet de faire le point en quelques minutes



<https://nos1000jours-blues-epds-widget.fabrique.social.gouv.fr/?source=1000-premiers-jours>

« Vivre la naissance d'un enfant est notre chance la plus accessible de saisir le sens du mot "miracle" »

PAUL CARVEL



LE SOUTIEN EN POST-PARTUM

*On dit qu'il faut tout un
village pour élever un
enfant...*

...Pourtant dans votre cocon à vous, il n'y a souvent que peu de villageois... Simplement les irréductibles parents qui donnent le meilleur d'eux-mêmes et offrent à cet enfant tout leur amour, toute leur énergie et tout leur temps.

La période qui suit la naissance de votre bébé est riche en émotions et en paradoxes. Partagés entre bonheur et appréhensions, vous devez trouver un nouveau rythme et accepter tous les changements dans votre vie, votre corps et votre cœur. C'est une étape importante, où chaque membre de la famille cherche sa place. Bouleversements hormonaux, fatigue, émotions vacillantes, fantasme du bébé parfait et du rôle de parent peuvent vous pousser à vous isoler, à vous refermer sur vous-mêmes.

Il est alors essentiel que vous écoutiez vos besoins et vous entouriez ! Il faut que vous créiez votre propre village pour pouvoir vous ressourcer. Et c'est aussi grâce à ce précieux soutien que vous pourrez devenir le parent que vous avez envie d'être !



Trois réseaux de

SOUTIEN

L'ENTOURAGE



- Amis
- Famille
- Voisins
- Collègues

LES STRUCTURES



- PMI
- Associations
- Initiatives locales (*cafés parents-enfants, cercles de paroles...*)
- Hotline France @allo.parents.bebe

LES MÉDICAUX & PARAMÉDICAUX



- Sage-femme / Gynécologue
- Médecin généraliste
- Psychiatre / psychologue
- Kinésithérapeute / Ostéopathe
- Naturopathe
- Sophrologue
- Infirmier.ère / Auxiliaire de puériculture
- Kinésiologue
- Accompagnante périnatale et parentale

PARTIE 4



Pour
CONCLURE



“

*Chaque parent vient au
monde en même temps
que son enfant.*



En conclusion

Les futurs parents bénéficient en France d'un suivi médical approfondi ainsi que d'une préparation à la naissance et à la parentalité intégralement remboursée ! C'est une vraie chance mais les parents sont souvent mal informés sur le

Toute femme enceinte a le droit de dire non !

Vous restez maître de votre corps tout au long de la grossesse et, bien sûr, pendant l'accouchement. Aucun examen ne peut donc vous être imposé sans votre accord. Ouvrez le dialogue avec les professionnels qui vous entourent et posez toutes vos questions !

parcours à suivre, les démarches médicales ou administratives à réaliser pour préparer l'arrivée de leur bébé ! Pour se sentir davantage épaulés dans ce nouveau chemin ils peuvent donc se tourner vers de nouveaux types d'accompagnements, plus personnalisés et adaptés au suivi de projets individuels (ex: *un accouchement sans péridurale*).

→ Retrouvez toutes mes offres sur www.lesbebetises.com



*Une grossesse à l'horizon ?
Des suggestions ?
Des questions ?*

Pour toutes vos demandes, contactez moi par
e-mail à l'adresse : contact@lesbebetises.com

J'ai hâte de vous lire !

Rejoignez ma communauté !

@LESBEBETISES



VOS RETOURS



Tiffany

Anais est passionnée par son métier. Elle est de bons conseils et elle saura vous accompagner de manière bienveillante et rassurante dans toutes les étapes de votre parentalité.



Margaux

Merci Anaïs pour ce que tu fais, ta bienveillance, ton écoute et tes conseils sont pertinents et font du bien. Je recommande, merci pour ton soutien.

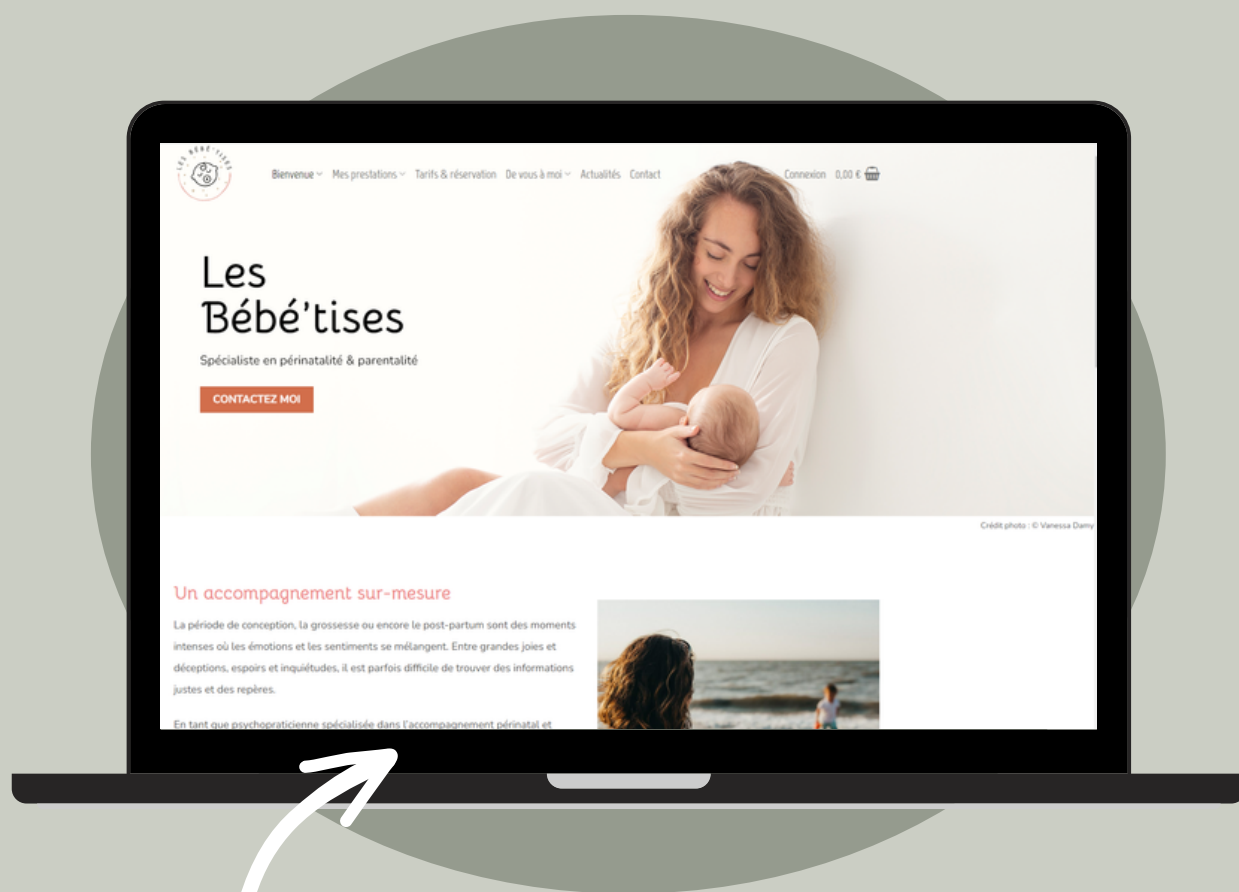


Marion

Merci de m'avoir accompagné durant toute ma grossesse. J'étais complètement perdue concernant toutes les démarches à faire. Tu as su me guider, me rassurer et m'épauler. Tu es une femme douce, drôle et passionnée par son métier.



A la recherche d'un
accompagnement sur-mesure
pour vivre une expérience positive
avant, pendant ou après
la naissance de votre enfant ?



Découvrez
Les Bébé'tises !

