

MON PARCOURS DE SOIN GROSSESSE

*Cabinet de sage-femme :
Magalie Reynier*



12 Rue Bourchanin
69390 MILLERY



VOTRE SUIVI PAR UNE SAGE-FEMME

Votre suivi de grossesse avec votre sage-femme : ce qu'il faut savoir

Je suis là pour vous accompagner tout au long de votre maternité, avec un suivi personnalisé et bienveillant, adapté à vos besoins. Voici les principales étapes de votre suivi avec une sage-femme :

A chaque consultation de grossesse :

- Vérifier votre santé et celle de bébé (tension, croissance, écoute du cœur de bébé, prise de poids...)
- Répondre à vos questions sur l'évolution de votre grossesse
- Vous conseiller sur votre hygiène de vie et prévenir les petits désagréments liés à la grossesse.

Pendant la préparation à la naissance :

La préparation à la naissance est une étape essentielle pour mieux vivre votre accouchement et votre rôle de parent. Elle permet de :

- Comprendre le déroulement de l'accouchement
- Gérer la douleur et apprendre des techniques de relaxation (comme l'hypnonatal)
- Découvrir les soins et besoins de bébé dès ses premiers jours.

Visite à domicile dans les 12 jours suivant l'accouchement

Après votre retour à la maison, je vous propose des visites à domicile pour vous accompagner :

- Vérification de votre santé (cicatrisation, récupération physique, etc.) et celle de bébé (poids, alimentation, etc.)
- Aide pour l'allaitement ou conseils pour le biberon
- Soutien moral et réponse à vos questions sur la vie avec bébé.

Consultation postnatale et entretien précoce postnatal

6 à 8 semaines après votre accouchement, une consultation postnatale est prévue pour faire un point complet :

- Vérification de votre récupération physique et émotionnelle
- Discussion autour de votre contraception et de votre bien-être général
- Entretien précoce postnatal (si besoin) pour parler de votre ressenti après l'accouchement et identifier les éventuels besoins supplémentaires.

Rééducation périnéale

Après l'accouchement, la rééducation du périnée est une étape importante pour retrouver un bon tonus musculaire et éviter certains désagréments. Ces séances sont adaptées à votre situation et réalisées en douceur.



MON CALENDRIER DE GROSSESSE



Date de début de grossesse :

...../...../.....

Date d'accouchement prévue :

...../...../.....



Premier Trimestre

PREMIER MOIS

1 SG = 3 SA

2 SG = 4 SA

3 SG = 5 SA

4 SG = 6 SA

DEUXIÈME MOIS

5 SG = 7 SA

6 SG = 8 SA

7 SG = 9 SA

8 SG = 10 SA

TROISIÈME MOIS

9 SG = 11 SA

10 SG = 12 SA

11 SG = 13 SA

12 SG = 14 SA

13 SG = 15 SA

Deuxième Trimestre

QUATRIÈME MOIS

14 SG = 16 SA

15 SG = 17 SA

16 SG = 18 SA

17 SG = 19 SA

CINQUIÈME MOIS

18 SG = 20 SA

19 SG = 21 SA

20 SG = 22 SA

21 SG = 23 SA

22 SG = 24 SA

SIXIÈME MOIS

23 SG = 25 SA

24 SG = 26 SA

25 SG = 27 SA

26 SG = 28 SA

Troisième Trimestre

SEPTIÈME MOIS

27 SG = 29 SA

28 SG = 30 SA

29 SG = 31 SA

30 SG = 32 SA

HUITIÈME MOIS

31 SG = 33 SA

32 SG = 34 SA

33 SG = 35 SA

34 SG = 36 SA

NEUVIÈME MOIS

35 SG = 37 SA

36 SG = 38 SA

37 SG = 39 SA

38 SG = 40 SA

39 SG = 41 SA

MON SUIVI DE GROSSESSE

Avant la fin du 3ème mois

- ☐ 1ère consultation de suivi de grossesse
- ☐ Bilan prénatal de prévention avec ma sage-femme
- ☐ Échographie du premier trimestre
- ☐ Déclaration de grossesse avant 15SA
- ☐ Inscription à la maternité de votre choix

4ème mois

- ☐ 2ème consultation de suivi de grossesse
- ☐ Entretien prénatal précoce avec ma sage-femme
- ☐ Rendez-vous d'orientation à la maternité

5ème mois

- ☐ 3ème consultation de suivi de grossesse
- ☐ Deuxième échographie
- ☐ Bilan bucco-dentaire pris en charge à 100% par l'assurance maladie

6ème mois

- ☐ 4ème consultation de suivi de grossesse

7ème mois

- ☐ 5ème consultation de suivi de grossesse
- ☐ Début de la préparation à la naissance et à la parentalité (7 séances prises en charge à 100% par l'assurance maladie)

8ème mois

- ☐ 6ème consultation de suivi de grossesse
- ☐ Troisième échographie
- ☐ Consultation anesthésiste

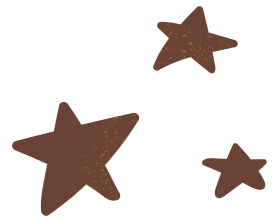
9ème mois

- ☐ 7ème consultation de suivi de grossesse

Mes autres RDV



MON SUIVI DE GROSSESSE MOIS PAR MOIS



Première consultation de grossesse

Mon bilan sanguin et urinaire

- Beta HCG
- Groupe sanguin et rhésus avec création de carte
- Recherche d'anticorps irréguliers (RAI)
- Sérologies (rubéole, toxoplasmose, hépatite B et C, syphilis, HIV)
- NFS, plaquettes, ferritine
- Examen d'urine pour rechercher la présence de sucre et de protéine
- Autres examens peuvent être prescrit comme un bilan de la thyroïde
- Glycémie à jeun uniquement sur facteur de risque (âge > 35 ans, IMC > 25, antécédent de diabète gestationnel, antécédent de gros bébé à la naissance...)



Tous les mois, un examen urinaire vous sera prescrit, à réaliser à jeûn.

Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, un contrôle par prise de sang sera effectué mensuellement



Pensez à bien imprimer et enregistrer vos résultats de prise de sang



Si votre bébé est rhésus négatif...

On peut connaître le rhésus de votre bébé dès 11 SA par une prise de sang. Une deuxième prise de sang devra être réalisée si votre bébé est rhésus négatif.

Si votre bébé est rhésus positif...

Une injection d'immunoglobuline anti-D (Rhopylac) est nécessaire vers 28SA et parfois dans d'autres situations au cours de la grossesse.

L'échographie de datation

L'échographie de datation n'est pas obligatoire. Elle peut être réalisée entre 6 et 9 SA et permet de confirmer le début de grossesse, de vérifier la présence de l'embryon et le nombre, de déterminer son âge gestationnel et d'estimer la date prévue d'accouchement. Elle peut être réalisée par voie abdominale ou endovaginale, selon la visibilité à ce stade précoce.

L'échographie du premier trimestre



L'échographie du premier trimestre est réalisée entre 11 et 13+6 SA. Elle permet de vérifier la vitalité de la grossesse, de mesurer précisément la taille de l'embryon (longueur cranio-caudale), et de confirmer la date prévue d'accouchement. c'est aussi lors de cet examen que l'on observe le nombre d'embryons, leur implantation, et les premières structures anatomiques (crâne, membres, cœur...).

Elle peut également inclure la mesure de la clarté nucale, qui, associée à une prise de sang, entre dans le cadre du dépistage combiné de la trisomie 21 (non obligatoire mais proposé systématiquement).

Le dépistage de la trisomie 21

C'est quoi ? :



La trisomie 21, aussi appelée syndrome de Down, est une anomalie chromosomique due à la présence d'un chromosome 21 supplémentaire. Elle peut entraîner une déficience intellectuelle d'intensité variable ainsi que certaines malformations ou pathologies associées.

Comment la dépister ? :

Un dépistage prénatal est proposé à toutes les femmes enceintes, mais il n'est pas obligatoire.

Ce dépistage n'est pas un diagnostic, mais il évalue le risque que le fœtus soit porteur de la trisomie 21.

Le dépistage combiné du 1er trimestre (entre 11 et 13+6SA) :

- Mesure de la clarté nucale à l'échographie
- Dosage de marqueurs dans le sang maternel
- Prise en compte de l'âge maternel

Ces éléments sont analysés ensemble pour estimer un risque personnalisé.

Les résultats :

Si votre risque est inférieur à 1/1000

Le dépistage s'arrête là

Si votre risque est compris entre 1/1000 et 1/51

une prise de sang peut être proposée à partir de l'ADN foetal présent dans le sang maternel.

Ce test est non invasif et plus fiable que le dépistage combiné.

Si votre risque est supérieur ou égal à 1/50

un diagnostic confirmé peut être réalisé par amniocentèse (prélèvement du liquide amniotique) ou biopsie du trophoblaste.

L'examen gynécologique

Un frottis du col de l'utérus pourra être réalisé dans le cadre du dépistage du HPV (papillomavirus humain) si votre dernier examen date de plus de 3 ans (ou 5 ans selon votre âge). Cet examen doit être effectué avant 12 semaines d'aménorrhée (SA).

Deuxième consultation de grossesse : 4ème mois

L'entretien prénatal précoce

Proposé autour du 4^e mois de grossesse, cet entretien confidentiel et bienveillant est le premier temps d'échange avant la préparation à la naissance.

Il permet de parler de votre vécu de grossesse, de vos besoins, de votre projet de naissance, et d'explorer les possibilités d'accompagnement (préparation, soutien, ateliers...).

C'est aussi l'occasion de vous orienter, si besoin, vers des professionnels adaptés.

L'objectif : créer un lien de confiance et construire un suivi personnalisé.



Troisième consultation de grossesse : 5ème mois

L'échographie du deuxième trimestre

Réalisée entre 22 et 24 semaines d'aménorrhée, l'échographie du deuxième trimestre est aussi appelée échographie morphologique.

Elle permet de surveiller le bon développement du bébé, en examinant en détail ses organes (cerveau, cœur, reins, colonne vertébrale, visage, etc.) ainsi que sa croissance.

C'est également le moment où l'on peut, si vous le souhaitez, connaître le sexe du bébé.

Le bon fonctionnement du placenta, la quantité de liquide amniotique et la position du col de l'utérus sont aussi évalués.

Cette échographie est un temps important pour rassurer, observer et renforcer le lien avec votre bébé.



Quatrième consultation de grossesse : 6ème mois

Mon bilan sanguin

- Recherche d'anticorps irréguliers (RAI)
- NFS, plaquettes, ferritine



Dépistage du diabète gestationnel

Le diabète gestationnel est une élévation du taux de sucre dans le sang qui peut survenir au cours de la grossesse, généralement à partir du 2^e trimestre. Il est transitoire mais nécessite une surveillance pour éviter des complications pour la mère et le bébé.

Le dépistage est proposé entre 24 et 28 semaines d'aménorrhée, par un test appelé HGPO (Hyperglycémie Provoquée par Voie Orale), surtout si vous présentez un ou plusieurs facteurs de risque :

- antécédents familiaux de diabète
- surpoids
- grossesse précédente avec gros bébé
- âge maternel > 35 ans, etc.

En cas de diagnostic, une prise en charge adaptée est mise en place, reposant sur l'alimentation, l'activité physique, et parfois un traitement médical.

Cinquième consultation de grossesse : 7ème mois

À partir du 7^e mois, la maternité peut parfois continuer le suivi de grossesse.



Début des séances de préparation à la naissance

La préparation à la naissance vous aide à mieux comprendre les étapes de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum.

Ces séances permettent d'aborder à la fois les aspects pratiques, physiques et émotionnels, tout en vous donnant des outils pour vivre cette période plus sereinement. IL y a 7 séances au total prises en charge à 100% par l'assurance maladie.

Je peux vous proposer 3 types de préparation au cabinet.

“Classique”

Yoga prénatal

Hypnonatal



Sixième consultation de grossesse : 8ème mois

Consultation d'anesthésie

La consultation d'anesthésie est obligatoire pendant la grossesse, même si vous ne souhaitez pas de péridurale.

Elle a lieu généralement au 3^e trimestre, à la maternité où vous accoucherez.

Cet entretien permet de faire le point sur votre santé, d'anticiper la prise en charge le jour de l'accouchement et de répondre à vos questions concernant la péridurale ou d'autres types d'anesthésie.



La troisième échographie

Réalisée entre 31 et 33 semaines d'aménorrhée, la troisième échographie permet de vérifier la croissance du bébé, sa position, ainsi que le bon fonctionnement du placenta et la quantité de liquide amniotique.

Elle permet aussi de préparer l'accouchement en évaluant certains repères importants pour la fin de grossesse.

Septième consultation de grossesse : 9ème mois

Le streptocoque B

Le streptocoque B (GBS) est une bactérie fréquente et généralement sans danger pour la future maman, mais qui peut être transmise au bébé au moment de l'accouchement.

Un dépistage par prélèvement vaginal est proposé vers la 35^e à 38^e semaine de grossesse.

En cas de résultat positif, un traitement par antibiotiques pendant le travail sera administré pour éviter tout risque pour le nouveau-né.

41 SA et je n'ai pas encore accouché

Si vous n'avez pas accouché à 41 semaines, appelez la maternité la veille du terme pour organiser une surveillance rapprochée : monitoring et échographie toutes les 48h.

Un déclenchement est généralement proposé autour de 41+5 SA, si le travail ne démarre pas spontanément.



MES DEMARCHES ADMINISTRATIVES

Premier trimestre

- ☐ Déclaration de grossesse papier ou en ligne avec ma sage-femme ou mon médecin (avant 15SA.)
- ☐ Inscription à la maternité de mon choix
- ☐ Mettre à jour ma carte vitale en pharmacie
- ☐ Informer mon employeur de ma grossesse

Deuxième trimestre

- ☐ Commencer à se renseigner sur le mode de garde
- ☐ Mettre à jour ma carte vitale pour une prise en charge à 100% maternité
- ☐ faire une reconnaissance anticipée de paternité si vous n'êtes pas mariée

Troisième trimestre

- ☐ Prendre contact avec une sage-femme si je n'en ai pas pour assurer la préparation à la naissance et/ou les visites à domicile
- ☐ Contacter un pédiatre ou médecin généraliste pour assurer le suivi de mon bébé



MON CONGE MATERNITE

Situation familiale	Durée du congé prénatal	Durée du congé prénatal	Durée du congé prénatal
Vous attendez votre premier enfant	6 semaines	10 semaines	46 semaines
Vous attendez votre premier enfant	6 semaines	10 semaines	46 semaines
Vous attendez votre premier enfant	8 semaines	18 semaines	46 semaines
Vous attendez votre premier enfant	12 semaines	22 semaines	46 semaines
Vous attendez votre premier enfant	24 semaines	22 semaines	46 semaines

Si votre bébé né avant la date prévue d'accouchement...

Le congé prénatal est écourté et reporté au congé postnatal

Si votre bébé né après la date prévue d'accouchement...

Le congé prénatal est rallongé et le congé postnatal écourté.

vous trouverez toutes les informations utiles si vous vous posez des questions sur votre congé maternité sur le site internet ameli :

<https://www.ameli.fr/rhone/assure/droits-demarches/famille/maternite-paternite-adoption/duree-du-conge-maternite/conge-maternite-salariee>



Par exemple :

- que se passe-t-il en cas de grossesse pathologique?
- Peut-on reporter une partie du congé prénatal sur le congé postnatal ?