



MINISTÈRE  
DE LA SANTÉ, DES FAMILLES,  
DE L'AUTONOMIE  
ET DES PERSONNES HANDICAPÉES

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



# Carnet CONFIDENTIEL de Maternité

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Nom : .....

Prénom : .....

Tél. : .....

Mail : .....

Adresse : .....

Nom de la sage-femme référente : .....

En cas de perte, la personne qui trouvera ce carnet est priée de le renvoyer à l'adresse ci-dessus.

**Je vais avoir un enfant** : c'est un moment important de ma vie et une période de changements physiques et émotionnels. Je trouverai dans ce carnet des informations et des conseils pratiques pour prendre soin de **ma santé et celle de mon bébé** et connaître les étapes essentielles de mon **suivi médical**.

**Ce carnet m'appartient**. Il va m'accompagner du début de ma grossesse jusqu'aux premières semaines après mon accouchement et réunit les informations médicales partagées avec mes professionnels de santé.

Je le montre à chaque consultation ou rendez-vous avec un médecin, une sage-femme, en ville, à l'hôpital ou dans un centre de protection maternelle et infantile (PMI), afin que le professionnel de santé le complète. Je pense à l'emporter en cas de voyage pendant ma grossesse. **Le carnet de maternité est un document confidentiel, protégé par le secret médical.**

Les informations y sont écrites avec mon accord.  
Personne ne peut le regarder si je ne suis pas d'accord.

## Numéros indispensables :

Médecin traitant (nom et téléphone) :

Professionnel de santé (médecin/sage-femme)  
assurant le suivi de ma grossesse (nom et téléphone) :

Centre de PMI (nom et téléphone) :

Urgences de la maternité :

SAMU : **15**

Numéro d'urgence européen : **112**

Numéro d'urgence  
pour les personnes sourdes et malentendantes (SMS) : **114**

Numéro national de prévention du suicide : **3114**

Victime ou témoin de violences conjugales : **3919**

## Table des matières

### 1 Informations et conseils ..... 4 à 45

#### Je découvre ma grossesse

- Je commence au plus tôt le suivi médical de ma grossesse ..... 4
- Je me renseigne sur mes droits et les démarches..... 7

#### Bien vivre ma grossesse

- Être bien dans mon environnement ..... 11
- Être bien dans mon corps ..... 14
- Être bien dans ma tête ..... 22
- Des informations complémentaires si je vis en outre-mer ..... 26
- Des signes qui doivent m'alerter tout au long  
de ma grossesse ..... 28

#### L'accouchement et le séjour à la maternité

- Préparer l'arrivée de bébé ..... 29
- L'accouchement ..... 31
- Les jours qui suivent l'accouchement ..... 33

#### Le retour à la maison et la période post-accouchement

- Le retour à la maison ..... 36
- Les semaines après l'accouchement ..... 37

### 2 Éléments médicaux ..... 46 à 61

### 3 Ressources pour les professionnel(le)s de santé ..... 62 à 66

### 4 Sites internet utiles ..... 67

### 5 Ressources sur mon territoire ..... 69



Espace destiné  
ou à remplir par  
**la femme  
enceinte**



Espace destiné  
ou à remplir par  
**le professionnel  
de santé**

# INFORMATIONS ET CONSEILS

## Je découvre ma grossesse

Ma grossesse vient d'être confirmée. Être enceinte est un événement important qui entraîne des changements dans ma vie et celle de mon entourage.



## JE COMMENCE AU PLUS TÔT LE SUIVI MÉDICAL DE MA GROSSESSE

Plusieurs professionnels peuvent assurer ce suivi régulier, pris en charge par l'Assurance Maladie : un médecin (généraliste, gynécologue médical ou obstétricien) ou une sage-femme, en ville, à l'hôpital ou dans un centre de protection maternelle et infantile.

Ce suivi comporte au minimum **sept consultations prénatales** (avant mon accouchement), un entretien prénatal précoce et une consultation avec l'anesthésiste, ainsi que des examens complémentaires systématiques. Des consultations et des examens supplémentaires (échographie, prises de sang, etc.) peuvent être proposés en fonction de mes besoins.

**Si je suis en situation de handicap,** je peux également m'adresser au « Cap Parent » de ma région ou au centre ressource INTIMAGIR.

Scannez ce QR code Pour trouver les ressources près de chez moi



- **Je prends rendez-vous avec un médecin ou une sage-femme :** en ville, dans un centre de protection maternelle et infantile (PMI) ou dans un établissement de santé public ou privé (maternité).
- **Lors de la 1<sup>ère</sup> consultation,** ce professionnel de santé m'explique le déroulement de ma grossesse et le suivi : les entretiens, les consultations et examens médicaux, les échographies et la préparation à la naissance et à la parentalité. Il planifie mon entretien prénatal précoce ou m'oriente vers un professionnel qui le réalisera.
- Je prends rendez-vous pour **l'entretien prénatal précoce.** Cet entretien est un temps d'échange privilégié avec un professionnel de santé (médecin ou sage-femme) au début de la grossesse. Aucun examen physique n'est réalisé. Cet entretien me permet de mieux comprendre toutes les étapes de ma grossesse, de poser toutes mes questions, d'exprimer mes attentes, d'aborder mes besoins (bien-être, accompagnement face à des violences, etc.) et mon projet de naissance. Cet entretien est confidentiel et dure de 45 mn à 1 heure. Je peux le faire seule ou avec mon/ma partenaire, selon ma préférence. À la fin de cet entretien, un document de synthèse me sera remis et un accompagnement personnalisé pourra m'être proposé.



Scannez ce QR code pour plus d'informations sur l'entretien prénatal précoce

- Je m'informe également sur le **bilan prénatal de prévention**. Il s'agit d'un entretien avec une sage-femme de ville ou de PMI ou un médecin qui me donnera des conseils et des informations sur l'alimentation, la vaccination et l'hygiène bucco-dentaire et m'expliquera les risques du tabac, de l'alcool et de la consommation d'autres drogues pour ma santé et celle de mon enfant.

Pour m'aider, je retrouve les étapes de suivi de ma grossesse et d'autres informations sur le **site de la sécurité sociale Ameli.fr**

Scannez ce QR code pour vous connecter au site **Ameli.fr**



**Je peux aller à la PMI** la plus proche de chez moi, service pour tous, spécialisé dans l'accompagnement des futurs parents, parents et enfants de 0 à 6 ans.

Scannez ce QR code pour consulter l'annuaire « **service public.fr** »



## JE ME RENSEIGNE SUR MES DROITS ET LES DÉMARCHES

Sur le site de l'Assurance Maladie **Ameli.fr**

Ou sur le site de la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) **J'attends un enfant | Bienvenue sur Caf.fr**, sur lequel je peux effectuer le parcours naissance interactif en ligne en répondant à quelques questions pour être accompagnée et connaître les services adaptés à ma situation.



Scannez ce QR code pour vous connecter au site **Ameli.fr**



Scannez ce QR code pour vous connecter au site **Caf.fr**



La CAF et la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) organisent des **réunions d'information** à l'attention des futurs parents. Y participer est un bon moyen de connaître l'ensemble des droits et démarches à effectuer et c'est également l'occasion de poser toutes mes questions à des conseillers experts.

Si besoin, je peux demander au professionnel qui me suit ou à la PMI de m'orienter vers un travailleur social.

**À retenir : Je déclare ma grossesse avant la fin du 3<sup>e</sup> mois**  
Soit le médecin ou la sage-femme fait directement la déclaration sur internet, soit il ou elle me donne la déclaration papier que j'envoie par la poste à ma Caisse Primaire d'Assurance Maladie et à la Caisse d'allocations familiales de mon domicile.

## Dès que ma déclaration de grossesse est envoyée

**J'ai la possibilité de déclarer à l'Assurance Maladie** le nom de ma sage-femme référente qui coordonne et m'accompagne tout au long de mon parcours pendant et après la grossesse.

**J'ouvre mon compte Améli** et j'active le service « vous attendez un enfant » pour recevoir des informations personnalisées.

**Je m'inscris à la maternité** qui correspond à ma situation médicale après avis d'un professionnel de santé.



**J'active Mon Espace Santé** si je ne l'ai pas encore fait pour retrouver des informations et pour partager les éléments de mon dossier médical avec tous les professionnels de santé de mon choix (médecin généraliste, sage-femme, gynécologue-obstétricien, etc.).



Scannez ce QR code pour vous connecter : [www.monespacesanté.fr](http://www.monespacesanté.fr)

**Si je suis salariée**, je peux prendre rendez-vous avec le **médecin du travail** ou le service des ressources humaines afin d'être conseillée par rapport à mon poste de travail. Je peux demander l'adaptation de mon poste et de mes horaires de travail. Exemples : port de charges lourdes ; horaires pénibles (fragmentés, de nuit, tardifs) ; contact de produits chimiques ou exposition à des rayonnements ionisants, déplacements fréquents, station debout prolongée, rythmes de travail stressants, etc.

J'ai droit à des indemnités journalières et un congé maternité (voir conditions sur le site Améli).



Scannez ce QR code pour vous connecter : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

**Si je suis en situation de handicap**, je peux bénéficier d'un accompagnement adapté.



Scannez ce QR code pour plus d'informations

**Je peux commencer à me renseigner** sur les modes d'accueil du jeune enfant (sur le site de la CAF [monenfant.fr](http://monenfant.fr), auprès de ma mairie, à la PMI ou dans une maison de l'enfance).



Scannez ce QR code pour vous connecter : [www.monenfant.fr](http://www.monenfant.fr)

€ € **Mes frais de santé sont pris en charge** intégralement par ma caisse d'assurance maladie à partir du début du sixième mois de grossesse et jusqu'au douzième jour après l'accouchement.

Si je n'ai pas d'assurance maladie complémentaire (mutuelle) pour mes dépenses de santé et en fonction des ressources de mon foyer, je peux demander **la complémentaire santé solidaire (C2S)** sur le site [ameli.fr](http://ameli.fr).

Si j'exerce une **activité professionnelle non salariée**, j'ai droit à des indemnités journalières et un congé maternité (voir conditions sur le site Améli).

**Le co-parent de l'enfant ou mon partenaire** a droit à un congé de naissance de 3 jours ainsi qu'à un congé de paternité et d'accueil de l'enfant de 25 jours qui peut être fractionné.

Il existe des possibilités de reconnaissance anticipée (se renseigner à la mairie).

# Parents : les 7 démarches indispensables lors d'une naissance

## 1 État civil

### Déclarer la naissance

**QUAND ?** Dans les 5 jours.

**OÙ ?** Bureau d'état civil de l'hôpital ou de la mairie.

**QUI S'EN OCCUPE ?** Le père ou une autre personne.

**DOCUMENTS À FOURNIR :** Attestation du médecin ou de la sage-femme, cartes d'identité des parents.

## 2 Sécurité sociale

### Déclarer la naissance puis mettre à jour la carte Vitale

Possible (et conseillé) de demander le rattachement de l'enfant aux cartes Vitale des 2 parents.

**QUAND ?** Dans les 5 à 8 jours après la déclaration de naissance.

**OÙ ?** Sur le site [ameli.fr](http://ameli.fr) ou par téléphone (au 3646).

**QUI S'EN OCCUPE ?** Les 2 parents.

**DOCUMENTS À FOURNIR :** Aucun.

## 3 Caf

### Déclarer la naissance

**QUAND ?** Dès la naissance.

**OÙ ?** Sur le site [caf.fr](http://caf.fr) ou sur l'appli Caf-Mon compte. Si pas de compte Caf, envoi par courrier du formulaire de changement de situation (disponible sur [caf.fr](http://caf.fr)).

**QUI S'EN OCCUPE ?** L'un des 2 parents.

**DOCUMENTS À FOURNIR :** Aucun. Si vous relevez du régime agricole, la démarche est à faire auprès de la MSA.

## 4 Complémentaire santé

### Signaler la naissance

**QUAND ?** Dès la naissance.

**OÙ ?** Auprès de la mutuelle.

**QUI S'EN OCCUPE ?** Chaque parent si les mutuelles sont différentes. Variable selon la mutuelle.

## 5 Congé de naissance

### Demander un congé de naissance

Il est de 3 jours (hors dimanche et jours fériés) minimum. Ces jours sont payés.

**QUAND ?** À une date proche de la naissance.

**OÙ ?** Auprès de l'employeur du 2<sup>nd</sup> parent.

**QUI S'EN OCCUPE ?** Le 2<sup>nd</sup> parent.

**DOCUMENTS À FOURNIR :** Copie de l'acte de naissance de l'enfant.

## 6 Congé de paternité

### Demander le congé de paternité et d'accueil de l'enfant

Il est de 25 jours calendaires à prendre en 1 ou plusieurs fois dans les 6 mois suivant la naissance.

**QUAND ?** Demande 1 mois avant la date de l'accouchement ou 1 mois avant le début du congé.

**OÙ ?** Auprès de l'employeur du 2<sup>nd</sup> parent, et, pour l'indemnisation du congé, auprès de la Sécurité sociale.

**QUI S'EN OCCUPE ?** Le 2<sup>nd</sup> parent.

**DOCUMENTS À FOURNIR :** Pour le courrier à la Sécurité sociale : copie de l'acte de naissance de l'enfant (ou du livret de famille) + pièce justifiant le lien avec la mère (si le congé n'est pas demandé par le père).

## 7 Impôts

### Signaler la naissance, pour adapter le taux de prélèvement à la source au nombre de personnes à charge

**QUAND ?** Après la naissance (dans les 60 jours).

**OÙ ?** Sur le site [impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr).

**QUI S'EN OCCUPE ?** Un parent ou les 2, selon la situation.

**DOCUMENTS À FOURNIR :** Aucun.

# Bien vivre ma grossesse

Pour bien vivre ma grossesse et pour assurer un bon développement de mon enfant, je vais peut-être devoir modifier certaines de mes habitudes. Si cela me semble difficile, je peux trouver de l'aide auprès des professionnels de santé qui m'accompagnent.



## ÊTRE BIEN DANS MON ENVIRONNEMENT

### Dans mon quotidien, je me protège des polluants

Par des **gestes simples**, je peux **limiter mon exposition** aux substances chimiques et autres polluants présents dans les produits du quotidien (cosmétiques, plastiques, etc.), à l'intérieur ou à l'extérieur, ou encore à des contaminants (pesticides, polluants éternels également appelés PFAS, etc.) présents dans certains aliments :

- **J'aère** les pièces de mon logement au moins **10 minutes** matin et soir, été comme hiver.
- **Je limite le nombre de produits d'entretien.** Je préfère les produits de composition simple avec une liste d'ingrédients courte (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir, etc.) ou avec des labels de protection de l'environnement (site de l'ADEME).
- **J'évite l'utilisation des produits de beauté** : j'évite les produits en spray, sans rinçage, les colorations, vernis, etc. et j'utilise des produits simples (sans parfum, d'origine végétale).
- **J'évite les bougies** et parfums d'ambiance.
- Je n'utilise **pas de produits à base d'huile essentielle** pendant la grossesse et la période d'allaitement.



Scannez ce QR code pour vous connecter au site [Ademe.fr](http://Ademe.fr)

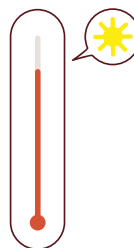
- **Je ne réchauffe pas les aliments au micro-ondes dans des contenants en plastique :** je privilégie à la place de la vaisselle ou des contenants en verre.
- **Je ne participe pas aux travaux** exposant à des substances chimiques (peinture, vernis, colles, etc.).
- Je privilégie des matériaux d'aménagement et de décoration avec **étiquette A+** ou les meubles de seconde main. J'attends plusieurs mois avant d'installer mon bébé dans une chambre refaite et j'aère le plus possible pendant cette période.
- **J'évite** les environnements où des personnes **fument ou vapotent**.

### En cas de pic de pollution :

**Je réduis mon activité physique**, en privilégiant les sorties tôt le matin et tard le soir, si possible dans les espaces verts.

### En cas de pic de chaleur :

L'exposition à des températures supérieures aux normales de saison estivale (y compris de courte durée) peuvent affecter ma santé et celle de mon bébé. En cas de **vagues de chaleur, je m'hydrate régulièrement** en buvant de l'eau, je reste au frais et je n'hésite pas à demander conseil à un professionnel de santé (alimentation, traitements médicamenteux, activité physique adaptée).



Pour en savoir plus sur des conseils pour un environnement sain et en cas de chaleurs : Fortes chaleurs : les conseils pour se protéger dès qu'il fait chaud | Santé publique France | Agir sur son environnement.

**1000**  
PREMIERS  
JOURS.fr



Scannez  
ce QR code  
pour vous  
connecter  
au site

## Hygiène et maladies infectieuses : je me protège et je protège mon bébé

De **simples gestes et précautions** peuvent me protéger des virus et d'autres maladies infectieuses (dont le Cytomégalovirus) qui peuvent être dangereux pour le fœtus et le nouveau-né :

- Je me **lave soigneusement les mains** à l'eau et au savon **chaque fois que** :
  - je touche des sécrétions corporelles (larmes, morve, salive, urines, selles),
  - je reviens de l'extérieur,
  - avant et après un contact avec la nourriture,
  - je lave les fruits et les légumes avant de les consommer.
- Je ne mets **pas en contact avec ma bouche des objets** utilisés par des enfants (cuillère, restes de repas, tétines, affaires de toilette) et je ne partage pas ma brosse à dents.
- **Je porte un masque** si j'ai un rhume ou si je tousse (et je demande à toute personne malade dans mon entourage de le faire) et lors de périodes d'épidémie respiratoire.
- Je me **protège des moustiques** dans les zones à risque, car ils peuvent transmettre des maladies infectieuses (paludisme, chikungunya, dengue, zika).
- J'évite les **contacts avec les chats** ou leur litière en prévention de la toxoplasmose si je ne suis pas immunisée.
- **Les infections sexuellement transmissibles** (IST) existent aussi pendant la grossesse. Je me protège et n'hésite pas à utiliser un préservatif.



Le site de référence qui répond à vos questions

Plusieurs **vaccinations sont recommandées** pendant la grossesse. Elles me permettent de me protéger et de protéger mon bébé contre des maladies potentiellement graves comme par exemple la coqueluche, la grippe saisonnière, le covid-19 et la bronchiolite (infections à VRS).

En cas de **voyage à l'étranger**, j'en parle à un professionnel de santé pour qu'il vérifie les vaccins à mettre à jour.



Scannez ce QR code pour vous connecter au site [vaccination-info-service.fr](https://vaccination-info-service.fr) pour plus d'informations sur la grossesse et le projet de grossesse



## ÊTRE BIEN DANS MON CORPS

### Tabac, alcool ou consommation d'autres drogues (notamment cannabis) : je n'hésite pas à en parler.



**« Zéro alcool pendant la grossesse » :** Quel que soit l'alcool bu par la femme enceinte (vin, bière, cidre, etc.), celui-ci passe dans le sang du bébé par le placenta. Or, l'alcool est toxique pour le fœtus **car il est à l'origine de malformations des organes et peut entraîner des atteintes du cerveau. Il est recommandé aux femmes de ne pas boire du tout d'alcool, tout au long de leur grossesse et de l'allaitement.**



**J'arrête de fumer et j'encourage mon entourage à le faire aussi :** l'idéal est d'arrêter de fumer avant d'être enceinte. Si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt du tabac sera toujours bénéfique pour ma santé et celle de mon bébé à n'importe quel moment de la grossesse.



**Je ne consomme pas d'autres drogues, comme le cannabis,** et mon entourage non plus : la consommation de drogues pendant la grossesse comporte des risques, en particulier pour le développement de l'enfant à naître, ainsi qu'à la naissance avec des symptômes de sevrage pour le bébé.

J'ai des questions, besoin de conseils ou besoin de me faire accompagner : j'en parle à un professionnel de santé. Je peux aussi prendre contact ou appeler :

Zéro alcool : Comment la soutenir pendant la grossesse ?

**ALCOOL  
INFO  
SERVICE.FR  
0 980 980 930**

7/7 de 8h à 2h  
appel anonyme et non surtaxé

**Appelez le  
0 980 980 930**  
(7/7 de 8h à 2h)  
Anonyme et non surtaxé

Scannez ce QR code  
pour vous  
connecter au site



Bienvenue dans une vie sans tabac, je trouve ma motivation, je pense à mon bébé.

**tabac  
info  
service**

3989 Service gratuit  
+ prix appel

Scannez ce QR code  
pour vous  
connecter au site

**Appelez le  
3989**  
(du lundi au samedi,  
de 8h à 20h) Gratuit

Scannez ce QR code  
pour télécharger l'appli  
tabac info service



Usage de drogue et grossesse

**DROGUES  
INFO  
SERVICE.FR  
0 800 23 13 13**

7/7 de 8h à 2h  
appel anonyme et gratuit

**Appelez le  
0 800 23 13 13**  
(7/7 de 8h à 2h)  
Anonyme et gratuit

Scannez ce QR code  
pour vous  
connecter au site



Je viens d'apprendre que j'étais enceinte

## Médicaments et grossesse : les bons réflexes

- Je ne prends aucun médicament ou complément alimentaire **sans avis médical**.
- Si je suis sous **traitement en début de grossesse** : j'en parle avec mon médecin pour l'adapter et je ne l'arrête pas toute seule (ex : traitement pour le diabète, la tension, la dépression, etc.).



Pour plus d'informations, rendez-vous sur :  
**Médicaments et grossesse - ANSM** ou

**Le CRAT** (centre de référence sur les agents tératogènes), site d'information médicale sur les risques liés aux agents extérieurs sur la grossesse, l'allaitement et la fertilité.

Scannez ce QR code pour vous connecter au site de l'ANSM

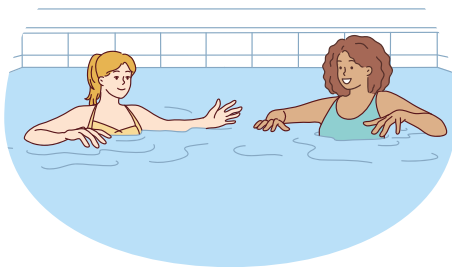


Scannez ce QR code pour vous connecter au site Leccrat.fr



## Mon activité physique

- **Je bouge** pour être en bonne santé et je limite le temps passé assise.
- Je pratique une **activité physique régulière** et modérée (cela veut dire que je peux tenir une conversation pendant l'activité) au moins **30 minutes par jour** en l'absence de contre-indication médicale : marche, natation, gymnastique douce, etc. : **Idées d'activités et de mouvements à faire pendant la grossesse.**



- Si j'étais peu ou pas active avant la grossesse, je commence doucement.
- Je ne reste **pas assise plus de 2 heures d'affilée** : je prends le temps de marcher un peu toutes les 2 h.
- Si je suis sportive et que je souhaite poursuivre mon activité physique habituelle, j'en parle à mon médecin ou ma sage-femme.



- Je retrouve tous les conseils sur **bouger-et-limiter-le-temps-passe-assise-pendant-la-grossesse (mangerbouger.fr)**

Scannez ce QR code pour vous connecter au site mangerbouger.fr



et pour plus d'informations rendez-vous sur : **Guide de la pratique sportive pendant la maternité | sports.gouv.fr**

Scannez ce QR code pour vous connecter au site sports.gouv.fr



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Pendant la grossesse, l'**activité physique améliore la qualité du sommeil**, aide à limiter la prise de poids excessive, diminue les douleurs du dos, contribue à réduire le risque de diabète gestationnel, d'hypertension artérielle ou de dépression. Les **Maisons Sport-Santé** peuvent aussi me renseigner et m'accompagner.



Scannez ce QR code pour trouver la Maison Sport-Santé la plus proche de chez moi

## Mon alimentation

Ma grossesse est l'occasion de faire un point sur mes habitudes.

Je privilégie le « **fait-maison** » avec des aliments bruts ou peu transformés chaque fois que c'est possible et je prends des précautions pour préparer le repas :

- Je **me lave les mains** avant et après avoir préparé le repas.
- Je **lave les fruits et légumes** (si possible bio), et je les pèle/épéluce si possible.
- Je lave aussi mes herbes aromatiques.
- Je fais **bien cuire** la viande et le poisson.
- Je fais attention aux conditions de **conservation** des aliments.
- J'essaie de choisir les produits de Nutriscore A, B ou C.
- Je bois de l'**eau à volonté**.








Toutes les recommandations pour une alimentation équilibrée pendant la grossesse sont sur le site **Manger équilibré avant, pendant et après la grossesse (mangerbouger.fr)**



Scannez ce QR code pour vous connecter au site [mangerbouger.fr](https://mangerbouger.fr)



Je prends des précautions avec certains aliments pour réduire les risques d'infections notamment la toxoplasmose, la listériose et les salmonelloses.

ALIMENTS	CONSEILS	À ÉVITER
 <b>LES ŒUFS</b>	Bien cuits	Les produits à base d' <b>œufs crus</b> (ex : mousse au chocolat ou mayonnaise maison)
 <b>LA VIANDE</b>	Bien cuite	Viande crue (ex : steak tartare, carpaccio) ou peu cuite Viande fumée ou marinée, gibier
 <b>LE POISSON</b>	Cuit	Poisson cru (ex : sushi, sashimi, tartare), fumé (ex : saumon, truite, tarama) ou mariné
 <b>LA CHARCUTERIE</b>	Jambon blanc sous vide - boudin noir	Charcuterie cuite nécessitant une conservation au froid (ex : rillettes, pâtés, produits en gelée) Charcuterie à base de foie cru de porc ou peu cuit
 <b>PRODUITS LAITIERS</b>	Yaourts, fromage blanc, lait, fromages pasteurisés	Lait cru, fromages au lait cru La croûte des fromages
<b>DIVERS</b>		Tout produit à base de soja Graines germées crues

### LE SAVIEZ-VOUS ?

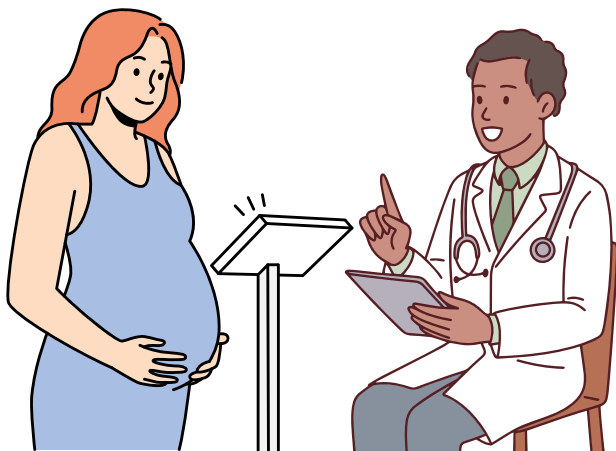
Mon médecin ou ma sage-femme m'a prescrit un comprimé de vitamine B9 ou « **folates** » dès mon projet de grossesse : ce médicament a un rôle essentiel dans le développement du fœtus, je continue de le prendre pendant les 3 premiers mois de ma grossesse.



Scannez ce QR code pour vous connecter au site

## Comment gérer mon appétit, la prise de poids et limiter les troubles digestifs ?

**Prendre du poids pendant la grossesse est normal** et nécessaire. Chaque femme est différente et la prise de poids varie en fonction de chaque profil.



Les mêmes recommandations que pour toute personne peuvent s'appliquer : **manger varié et équilibré**, pratiquer une activité physique régulière et éviter de rester trop sédentaire.

**Si j'ai tout le temps faim, j'évite le grignotage.** Je peux prévoir une ou deux collations dans la journée, sans pour autant manger plus : par exemple décaler mon dessert et le prendre plus tard, au goûter.

### À retenir

*Si je suis en situation de surpoids ou d'obésité, je ne dois pas faire de régime pendant la grossesse ou l'allaitement. Si j'ai des questions, le professionnel de santé qui suit ma grossesse est là pour me conseiller.*

**Si j'ai parfois des remontées acides** : je mange de plus petites quantités mais plus souvent.

**Si je suis constipée** : j'augmente ma consommation de fibres (fruits, légumes, pain complet, pâtes complètes, semoule complète, riz complets et légumes secs), je bois plus d'eau et je bouge.

Pour plus d'informations, je consulte le site : **Gérer son appétit, la prise de poids et limiter les troubles digestifs (mangerbouger.fr)** et le site **1000-premiers-jours.fr**

Scannez ce QR code pour vous connecter au site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)



Scannez ce QR code pour vous connecter au site [1000-premiers-jours.fr](http://1000-premiers-jours.fr)



### À retenir

*Si j'ai sans arrêt des remontées acides, des nausées ou des vomissements, si je perds du poids, je consulte un professionnel de santé rapidement.*

## Ma santé bucco-dentaire

Pendant la grossesse, les dents et gencives sont fragilisées. Une bonne hygiène bucco-dentaire protège **ma santé et celle de mon bébé**. Voici les bons réflexes à adopter :

- Je prends **rendez-vous chez le dentiste** à partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse, même si je n'ai pas mal. Un **bilan gratuit** est proposé pendant la grossesse (programme M'T Dents).
- En cas de **nausées ou vomissements**, je rince ma bouche avec de l'eau ou une solution de bicarbonate (1/2 cuillère à café dans un verre d'eau), et j'attends 30 minutes avant de me brosser les dents.
- Je consulte rapidement en cas de **douleur, saignement des gencives, carie** ou gonflement : les soins dentaires sont possibles et sans danger pendant la grossesse.

Plus d'informations sur le site : **Femme enceinte-Le rendez-vous de prévention bucco-dentaire (ameli.fr)**



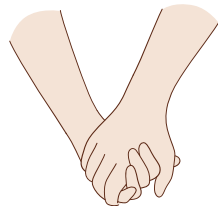
Scannez ce QR code pour vous connecter au site [Ameli.fr](http://Ameli.fr)

## Ma vie affective et sexuelle

La grossesse peut **influencer la libido** des deux partenaires.

Le **consentement** pour une relation sexuelle est libre, éclairé et retirable à tout moment.

Je n'hésite pas à poser des questions sur la sexualité pendant la grossesse au médecin ou à la sage-femme qui me suit.



Pour plus d'informations, je consulte le site : [questionsexualite.fr](http://questionsexualite.fr)



Scannez ce QR code pour vous connecter au site

Pour un espace d'écoute et d'accompagnement : Tchat « **Comment on s'aime** » un projet d'En avant toute(s) ; les Espaces Vie affective, relationnelle et sexuelle (EVARS)



## ÊTRE BIEN DANS MA TÊTE

### Je préserve mon bien-être et ma santé mentale

Attendre un enfant, c'est beaucoup de joie et d'impatience. C'est aussi des moments de transformation, de changements et d'incertitudes. Je n'hésite pas à en parler.



- Pour mieux vivre avec mes émotions et éviter le stress, je peux faire des activités qui m'apaisent, **me font plaisir** et ne pas hésiter à ralentir le rythme. Par exemple rester seule au calme, ou au contraire sortir avec des amis. Alimentation équilibrée, activité physique régulière, promenades en plein air et sommeil adapté à mes besoins participent à mon équilibre. Je vais aux **séances de préparation à la naissance** et à la parentalité, si possible avec **mon/ma partenaire**, pour rencontrer d'autres femmes et d'autres couples, échanger avec la sage-femme et apprendre à me relaxer, etc.

- Je me renseigne à la mairie ou à la caisse d'allocations familiales sur les **associations agréées de soutien** à la parentalité de mon quartier et notamment les lieux d'accueil enfants-parents (LAEP).
- **Je ne reste pas isolée**, je parle avec mon/ma partenaire, mon entourage (famille, ami(e)s) ou avec un professionnel (médecin, sage-femme ou psychologue). Je peux notamment en parler lors de mon Entretien Prénatal Précoce.
- Si je me sens **angoissée**, triste, déprimée ou **inquiète** sans raison, que je n'arrive pas à dormir, je contacte le médecin ou la sage-femme qui suit ma grossesse : plus tôt j'en parle, plus tôt j'obtiens **l'aide dont j'ai besoin**. Dans le cadre du dispositif **Mon Soutien Psy**, je peux être accompagnée par un psychologue.
- Si j'ai vécu des **difficultés** ou des troubles de **santé mentale** dans mon passé, même si je n'ai pas eu de suivi médical, **j'en parle** à mon médecin ou à ma sage-femme.

### À retenir

*Si j'ai des idées noires ou suicidaires, j'appelle le numéro national 3114, confidentiel et gratuit, disponible 24h sur 24, 7 jours sur 7 (mon entourage peut aussi appeler ce numéro).*

Pour plus d'information je consulte le site **1000-premiers-jours.fr**



Scannez ce QR code pour vous connecter au site **1000-premiers-jours.fr**

### Je préserve mon sommeil

Si j'ai toujours envie de dormir pendant la journée en début de grossesse, c'est normal.

**Le sommeil est perturbé chez 80 %** des femmes enceintes : variations hormonales, prise de poids et mouvements du bébé qui a son propre rythme de sommeil. Par ailleurs, en fin de grossesse, une certaine anxiété peut apparaître et perturber le sommeil, ainsi que de petits ou grands inconforts, et une difficulté à trouver une position de sommeil confortable.



Quelques conseils pour bien dormir :

- Je me lève et me couche à **heures régulières**.
- Si c'est possible, je m'organise pour faire une sieste, de préférence pas trop longue (30 minutes) et avant 15 h.
- Le soir, en particulier 1 h à 2 h avant le coucher, j'arrête d'utiliser des écrans (télévision, smartphone, etc.), surtout au lit.
- Je **limite ma consommation de café ou de thé**, en évitant d'en consommer après 14 h.
- Je ne pratique pas d'activité physique dans les 3 h avant de me coucher.

Si mes difficultés de sommeil persistent ou **si on me dit que je ronfle**, j'en parle au médecin ou à la sage-femme qui suit ma grossesse.

Pour plus d'informations et de conseils sur le sommeil pendant la grossesse, rendez-vous sur : **Sommeil et grossesse – Réseau Morphée (reseau-morphee.fr), Je dors mal : que faire ? | ameli.fr | Assuré**

Scannez ce QR code pour vous connecter au site Ameli.fr



## Les violences intrafamiliales

Les violences intrafamiliales sont un ensemble d'actes, de paroles et comportements par lesquels mon/ma partenaire ou un membre de mon entourage familial veut me contrôler, me dominer et **me faire du mal. Elles peuvent avoir de graves conséquences sur ma santé et celle du bébé.**

Ces violences, **physiques ou psychologiques (dont les violences verbales, sexuelles, etc.) sont interdites et punies par la loi.**

Elles créent du stress, de l'insécurité, de la peur et un climat de tension permanente. Les conséquences de ces violences sur les victimes sont nombreuses et graves : peur, culpabilité, perte de l'estime de soi et d'autonomie, isolement, dépendance, stress, etc.

**Personne n'a le droit de m'agresser : aucune circonstance ne peut justifier ce type de comportements, quelles que soient les justifications avancées par la personne violente.**

Pour savoir où je me situe dans la relation avec mon/ma partenaire, je peux utiliser **Le violentomètre: un outil pour aider à mesurer la violence dans le couple - Seine-Saint-Denis, le Département**

Scannez ce QR code pour accéder au violentomètre



Si je suis dans cette situation, **il faut impérativement en parler** à une personne de confiance, **à un professionnel** (médecin, sage-femme, professionnel de PMI, assistante sociale), **à une association spécialisée dans la lutte contre les violences faites aux femmes.**

Pour en savoir plus : **Page d'accueil | Arrêtons les violences**



Scannez ce QR code pour vous connecter au site

SITE/NUMÉRO	COMMENTAIRES
<b>Le 17 (ou le 112)</b> <b>Police secours, 24h/24 et 7j/7</b>	En cas d'urgence, si je me sens en danger, <b>j'appelle le 17.</b>
<b>Plateforme de signalement des violences</b>	Site dédié aux personnes victimes ou témoins de violences ainsi qu'aux professionnels à leur contact. Pour trouver des contacts utiles, une association d'aide aux victimes de violences proche du domicile, avoir accès à la plateforme de tchat, etc. On peut échanger avec <b>des policiers ou des gendarmes</b> spécialement formés, qui peuvent déclencher des interventions.
<b>Le 3919</b> Gratuit, anonyme et accessible 24h/24 et 7j/7	Ligne d'écoute, d'information et d'orientation destinée <b>aux femmes victimes de violences</b> , accessible aux femmes sourdes et malentendantes et disponible en 200 langues.
<b>Le 3018</b> Gratuit, anonyme et confidentiel	Numéro dédié aux victimes de harcèlement ou de violences numériques.
<b>Le 119</b> Gratuit, accessible 24h/24 et 7j/7	Numéro dédié à la prévention et à la protection des enfants en danger.



## DES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SI JE VIS EN OUTRE-MER

### J'habite en Guadeloupe ou en Martinique

Je suis peut-être exposée à la chlordécone mais il est possible de s'en protéger ! « **Ansamn nou ja ni solisyon !** »

La chlordécone est un pesticide qui a été utilisé par le passé en Guadeloupe et en Martinique, et est responsable d'une pollution sur le long terme dans les sols et les eaux. Tous les sols et les eaux ne sont pas contaminés, mais lorsque c'est le cas, les animaux et certains végétaux peuvent se retrouver à leur tour contaminés. L'exposition à la chlordécone se fait par la consommation d'aliments contaminés. Les aliments les plus sensibles à la chlordécone sont : les légumes racines et tubercules (patate douce, igname, dachine, carotte, navet, gingembre, curcuma, etc.), les produits issus de la pêche et les œufs.

Il n'y a aucun lien démontré entre une exposition à la **chlordécone** et l'apparition de malformations congénitales chez l'enfant. La chlordécone peut toutefois provoquer des **accouchements prématurés** lorsque je suis exposée pendant ma grossesse.

La chlordécone peut également être responsable de troubles du neuro-développement chez l'enfant exposé pendant la grossesse et après la naissance.

Il est possible de connaître mon exposition à la chlordécone en réalisant un dosage sanguin (chlordéconémie). **Avoir de la chlordécone dans le sang ne signifie pas être malade**, mais connaître mon taux d'exposition permet de mettre en place des mesures pour réduire les risques.

J'en parle à mon médecin ou ma sage-femme.

#### À retenir

*La chlordécone s'élimine naturellement dans l'organisme. Il est possible de diviser par 2 la chlordécone présente dans le sang en 4 à 6 mois lorsque l'exposition est arrêtée. Il est possible d'agir en supprimant la chlordécone de mon assiette, et sans tourner le dos aux productions locales !*

Quels réflexes pour me protéger et protéger mon bébé ?

- Je vérifie l'origine de mes aliments et je privilégie les circuits contrôlés (agriculteurs et pêcheurs professionnels, poissonneries, primeurs, marchés et supermarchés). **J'évite de consommer les produits de bord de route.**
- Je bois de l'**eau** à mon **robinet** ou **embouteillée**, et j'évite les sources naturelles.
- Je **continue à allaiter mon enfant** car, même si la chlordécone est retrouvée dans le lait maternel, les bénéfices de l'allaitement sont plus importants que les risques potentiels liés à l'exposition à la chlordécone.
- Si j'ai un jardin, j'adhère au programme des jardins familiaux (JaFa) pour être accompagnée dans mes cultures et élevages. Une analyse de sol me sera proposée gratuitement pour savoir s'il y a de la chlordécone dans mon terrain.

#### Contact JaFa Guadeloupe

Tél. : 0590 95 41 17

E-mail : jafa@promotion-sante.gp

#### Contact JaFa Martinique

Tél. : 0596 50 33 44

E-mail : www.jafamatinik.mq

#### À retenir

*Je m'informe auprès de mon médecin ou de ma sage-femme pour participer au dispositif d'accompagnement mis en place porté par l'Agence Régionale de Santé ou en Guadeloupe par le dispositif spécifique régional en périnatalité ([dsrperinatalite@gip-raspeg.fr](mailto:dsrperinatalite@gip-raspeg.fr)), afin de bénéficier de recommandations pour la réduction de l'exposition à la chlordécone et d'une consultation avec un professionnel de santé.*

Pour en savoir plus sur la chlordécone, le dosage dans le sang et la réduction de mon exposition :



Pour la Guadeloupe  
Scannez ce QR code



Pour la Martinique  
Scannez ce QR code

### J'habite en Guyane

Je peux demander au médecin ou à la sage-femme le carnet « **Conseils pour une grossesse sans problème** » traduit en plusieurs langues (créole/nenge tongo/brésilien).



## LES SIGNES QUI DOIVENT M'ALERTER TOUT AU LONG DE MA GROSSESSE



## L'accouchement et le séjour à la maternité



### PRÉPARER L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

#### Se préparer à l'accouchement et au post-partum

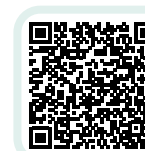
1. Je m'inscris, si je le **souhaite avec mon/ma partenaire, aux séances** de préparation à la naissance et à la parentalité pour comprendre ce qui va se passer à l'accouchement, évoquer **le projet de naissance**, apprendre à me détendre pendant la grossesse, connaître les soins à apporter à mon enfant dès la naissance et à préparer le retour à la maison avec mon bébé. Si je choisis la préparation en groupe, je rencontrerai d'autres futurs parents pour échanger.

2. Je n'oublie pas la **consultation obligatoire d'anesthésie** même si je ne souhaite pas d'anesthésie péridurale. Je retrouve différentes informations sur le site : **caro-info.fr**.



Scannez ce QR code pour vous connecter au site

3. Je prends connaissance des informations contenues dans **Le livret de nos 1000 premiers jours**.



Scannez ce QR code pour vous connecter au site

4. Si j'habite à plus de 45 minutes de la maternité, je peux bénéficier du dispositif « Engagement maternité » qui comprend la **prise en charge d'un hébergement** temporaire à proximité de la maternité à l'approche du terme et la prise en charge des transports correspondants. Je n'hésite pas à me renseigner auprès des professionnels qui suivent ma grossesse.

5. Dans la mesure du possible, je m'organise avec mon/ma partenaire et mon entourage afin de bénéficier du **soutien pratique** et logistique nécessaire **après la naissance**.

6. Si j'ai déjà un ou plusieurs enfants, je prévois si possible de le(s) faire garder par un proche pour mon accouchement et mon séjour à la maternité.

## Je m'informe sur l'allaitement maternel pour m'aider dans mon choix

Allaiter est une décision personnelle : l'important est de prendre le temps d'y penser, d'en parler, de s'organiser, de se renseigner afin d'être accompagnée dans ce choix. **[Se reporter page 34]**

- **Si je le souhaite et que je le peux**, j'allaite, même pendant une courte durée. C'est toujours bénéfique pour la santé de la maman et du bébé.
- **Si je me pose des questions** et souhaite en savoir plus : je m'informe auprès d'un professionnel de santé, je consulte **Allaiter ou pas** (1000-premiers-jours.fr).
- **Si je ne souhaite pas allaiter** ou que je ne peux pas, je le signale à la maternité. Je nourrirai mon bébé au biberon avec un lait infantile adapté à ses besoins.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

**Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté** aux besoins de mon bébé et à son développement, il contient les nutriments essentiels à la croissance et à la protection contre les infections.

La composition et le goût du lait changent, cela aide mon bébé à mieux accepter des aliments variés au bout de quelques mois.

**Allaiter est aussi bénéfique pour moi** car l'allaitement est associé notamment à une diminution des risques de cancer du sein et de diabète.

## Quel matériel de puériculture pour accueillir mon bébé ?

Afin que tout soit prêt pour le retour à la maison et accueillir mon bébé, je pense :

- Au couchage : lit ou berceau à barreaux (que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de mettre dans ma chambre pour les 6 premiers mois), avec un matelas ferme adapté au lit. Si lit pliant (« lit parapluie »), ne pas ajouter de matelas.

- **Je couche toujours mon bébé sur le dos à plat** dans une turbulette (ou gigoteuse) adaptée à sa taille, **sans oreiller, coussin, couverture, tour de lit, ni doudou à proximité** (pour plus d'informations voir page 42).



- Au transport : **siège auto** Groupe 0/1 homologué pour le transport, nacelle de landau, porte-bébé adapté ou écharpe (apprenez à bien la positionner).
- Au bain : je prévois un **thermomètre de bain** pour vérifier la température du bain (37°C) pour le confort et la sécurité de mon bébé.

Si j'achète du matériel, qu'il soit neuf ou d'occasion, je vérifie qu'il soit récent et ait le **NF** ou le logo **CE**.

Pour les parents en **situation de handicap**, une adaptation du matériel et des équipements de puériculture est possible. Plus d'informations sur les sites : « Cap Parent » de ma région et les centres ressources INTIMAGIR.



Scannez ce QR code pour vous connecter au site

## L'ACCOUCHEMENT

### Information et consentement

Votre professionnel de santé a déterminé une date prévue d'accouchement à 41 semaines d'aménorrhée (SA), en fonction de la date de vos dernières règles et les résultats de l'échographie de datation. Cependant, il est tout à fait normal d'accoucher spontanément entre **37 et 41 SA** : c'est la période dite « **à terme** ». Si votre bébé naît avant 37 SA, on parle alors de prématurité.

- Je repère les signes qui annoncent l'accouchement : **contractions** utérines **rapprochées, régulières** et douloureuses au moins toutes les 10 minutes et/ou je perds du liquide (« je perds les eaux ») ou bien je saigne.
- Je me fais **accompagner par la personne de mon choix** et on va me demander sur place de désigner une personne de confiance.

- Pendant l'accouchement, les professionnels m'expliquent ce qui se passe et doivent **me demander mon consentement** avant de faire tout geste médical (toucher vaginal, déclenchement, épisiotomie, césarienne), sauf en cas d'urgence vitale pour moi et/ou mon enfant.
- **Si je n'ai pas accouché le jour prévu de mon terme**, des consultations seront organisées jusqu'à l'accouchement mais si la grossesse se prolonge, un déclenchement sera proposé.

Si je souhaite avoir plus d'informations sur les premiers signes et les étapes à suivre, je consulte : **Accouchement : les premiers signes et les étapes** | [ameli.fr](http://ameli.fr) | **Assuré**



Scannez ce QR code pour vous connecter au site

## En salle de naissance

Le « **peau à peau** », lorsqu'il est possible, est recommandé pour tous les nouveau-nés (allaités ou non).

Une première tétée peut être proposée même si je ne souhaite pas allaiter ensuite. Vous ne devez cependant ressentir aucune pression si vous choisissez de donner le biberon tout de suite. Cette première tétée peut avoir lieu dès la salle de naissance : les professionnels m'aident alors à trouver la bonne position. En cas de césarienne, la première tétée peut se faire dès que mon bébé et moi sommes prêts.



## LES JOURS QUI SUIVENT MON ACCOUCHEMENT

### Le séjour à la maternité

**S'il n'y a pas de complications**, après sa naissance, mon enfant bénéficie d'un examen clinique et de différents tests de dépistage. Je suis également surveillée attentivement après l'accouchement.

La durée de séjour standard à la maternité est de 72 h après un accouchement par voie basse et de 96 h après un accouchement par césarienne. Il peut aussi m'être proposée une sortie précoce. Mon séjour à la maternité me permet d'obtenir les conseils et d'être accompagnée dans les premiers gestes pour prendre soin de mon enfant. **C'est le moment de poser toutes mes questions aux soignants pour préparer le retour à la maison.**

### LE SAVIEZ-VOUS ?

**Le dépistage des maladies rares à la naissance, c'est important :** le dépistage néonatal sert à rechercher chez mon bébé la présence de plusieurs maladies rares mais graves, le plus souvent génétiques, comme la mucoviscidose, pour débiter un traitement le plus rapidement possible. Ce dépistage gratuit est réalisé avec le **consentement du ou des parents** par le prélèvement de quelques gouttes de sang au talon ou à la main du bébé.

**Je ne serai contactée que si une anomalie est détectée.**

Il est complété par le dépistage de la surdité.

Pour plus d'informations, je consulte :

Le site **du ministère de la santé**

Le site **depistage-neonatal.fr**



Scannez ce QR code pour vous connecter au site



Scannez ce QR code pour vous connecter au site

## Si je souhaite allaiter

Pendant le séjour en maternité, les professionnels vérifient que mon bébé prend bien le sein et tète efficacement.

- La montée de lait se produit entre le **2<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> jour** après l'accouchement. L'augmentation du volume des seins est tout à fait normale.
- J'évite les compléments de lait artificiel sauf sur prescription du médecin ou de la sage-femme.
- J'**allaite à la demande** et à volonté.
- Si je le souhaite et que je le peux, j'allaite jusqu'aux 6 mois de mon enfant et je peux continuer aussi longtemps que je le souhaite.
- **Je ne consomme ni alcool ni drogues pendant que j'allaite.**
- Il est préférable de ne pas fumer. Si toutefois je fume la cigarette, c'est le moins souvent possible, après la tétée et impérativement à l'extérieur, à distance de mon bébé.
- Certains médicaments ne doivent pas être pris pendant l'allaitement, je me renseigne auprès de mon médecin, sage-femme ou pharmacien.

Si j'ai des **questions ou des difficultés** concernant l'allaitement je n'hésite pas à **en parler** à mon médecin ou ma sage-femme ou bien contacter une consultante en lactation. Je peux consulter **Le guide de l'allaitement maternel** ([santepubliquefrance.fr](http://santepubliquefrance.fr))



## Si je ne souhaite pas allaiter

- Je nourris mon bébé avec un lait infantile au biberon adapté à ses besoins.
- J'en parle à un professionnel (médecin, sage-femme, puéricultrice) pour savoir quel lait acheter à la sortie de la maternité, la quantité à donner et comment le préparer.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Si j'allaite mon enfant, j'ai la possibilité de **donner le surplus de lait** à un lactarium, qui le distribuera aux nouveau-nés hospitalisés qui en ont besoin. Pour plus d'informations, je contacte le lactarium le plus proche de chez moi. Je trouve les **coordonnées sur le site** des lactariums de France.



Scannez ce QR code pour vous connecter au site [association-des-lactariums-de-france.fr](http://association-des-lactariums-de-france.fr)

# Le retour à la maison et la période post-accouchement



## LE RETOUR À LA MAISON

### Des professionnels pour m'aider

L'arrivée de mon bébé est merveilleuse mais aussi source de chamboulement physique et psychique (**voir pages 39 et 40**).

Dès les jours suivant ma sortie, **je peux bénéficier d'un suivi à domicile par une sage-femme** pour moi et pour mon enfant. Ce suivi est pris en charge par l'Assurance Maladie jusqu'au 12<sup>e</sup> jour après la naissance de mon bébé.

Pour cela, si je ne suis pas déjà suivie par une sage-femme, je peux contacter une sage-femme de ville depuis la maternité dès le lendemain de mon accouchement à l'aide de l'**annuaire santé**.

Je peux aussi contacter la PMI la plus proche de mon domicile pour y rencontrer des professionnels pour moi et mon bébé.

**En cas de besoin, une puéricultrice ou une sage-femme peut se déplacer à mon domicile.**

Je m'organise avec mon/ma partenaire et/ou mon entourage pour gérer le quotidien dans la maison ou prendre soin du bébé.

Pour en savoir plus sur les possibilités d'accompagnement et les droits aux congés



Scannez ces QR code pour plus d'informations sur l'après accouchement

Pour les parents en situation de handicap, pour plus d'informations, je consulte le site : « Cap parents » de ma région et les centres ressources INTIMAGIR.



## LES SEMAINES APRÈS L'ACCOUCHEMENT

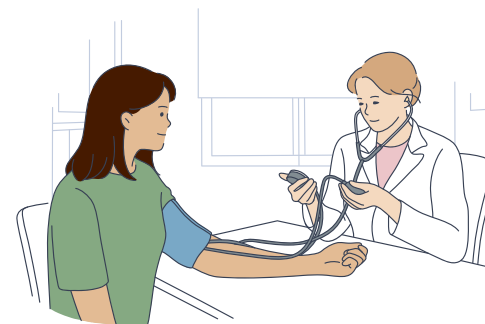
### Mon suivi après l'accouchement

Je bénéficie **d'un entretien post-natal précoce** qui est réalisé par une sage-femme ou un médecin entre la 4<sup>e</sup> et la 6<sup>e</sup> semaine après l'accouchement. Il me permet de parler de mon vécu, de mes besoins et de mes éventuelles difficultés et de détecter une dépression. Si possible, je revois le professionnel qui a fait l'entretien prénatal précoce qui me connaît déjà.

Dans les 6 à 8 semaines qui suivent mon accouchement, j'ai une **consultation médicale post-natale** réalisée par un médecin, gynécologue ou sage-femme pendant laquelle je serai examinée.

Si la rééducation périnéale m'a été prescrite lors de la consultation médicale, je prends rendez-vous chez un kinésithérapeute ou une sage-femme pour commencer les séances.

Si j'ai eu une **hypertension** ou un **diabète** pendant ma grossesse, mon médecin ou ma sage-femme me précisera le suivi approprié.



### À retenir

*Quelle que soit ma situation, l'entretien post-natal précoce me sera utile.*

*Si je souhaite plus d'informations sur l'entretien post-natal précoce, je consulte le site :*

**Prévention des dépressions post-partum : un entretien postnatal précoce est désormais obligatoire**



Scannez ce QR code pour vous connecter au site Ameli.fr

## Après l'accouchement, mon corps a besoin de repos et de récupération.

Je signale à ma sage-femme ou à mon médecin

Des saignements plus abondants que des règles, des contractions douloureuses, des douleurs au niveau des cicatrices, des hémorroïdes, une constipation, de la fièvre, des douleurs aux seins, etc.

J'évite de porter des charges lourdes qui favorisent les fuites urinaires

Les fuites urinaires peuvent exister de manière temporaire juste après l'accouchement. Si cela gêne mon quotidien, j'en parle à mon médecin ou ma sage-femme.

Je peux reprendre progressivement l'activité physique et sportive. J'en parle à mon médecin ou ma sage-femme



Scannez ce QR code pour vous connecter au site L'activité physique après l'accouchement (1000-premiers-jours.fr)



Scannez ces QR code pour vous connecter au site Guide de la pratique sportive pendant la maternité | sports.gouv.fr

Mon rythme de sommeil change pendant cette période. Je n'hésite pas à demander de l'aide à mon entourage si je me sens trop fatiguée



Scannez ces QR code pour vous connecter au site Le post-partum côté corps | 1000 premiers jours (1000-premiers-jours.fr)

Si j'ai besoin d'aide à domicile



Scannez ces QR code pour vous connecter au site Aide à domicile et TISF | Bienvenue sur Caf.fr

## Je prends soin de mon bien être mental

### Le baby blues

Mon bébé est né, il va bien mais je me sens mal, je suis irritable, triste, je me sens dépassée ou je crains de ne pas savoir m'occuper de mon bébé, je suis fatiguée et je n'arrête pas de pleurer.

- Le **baby blues** survient entre le 2<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> jour après l'accouchement. Il ne dure pas longtemps. Il s'agit d'un état émotionnel **passager**, vécu par une femme sur deux, qui n'est pas une dépression.
- Je fais preuve de **bienveillance envers moi-même** et j'essaie d'avoir des exigences réalistes et adaptées quant à mon rôle et mes responsabilités de parent. Personne ne peut répondre à toutes les attentes en permanence. De la tristesse ou de l'anxiété peuvent aussi être ressenties par 5 à 10 % des co-parents après la naissance de leur enfant. L'écoute et le réconfort apportés par mon entourage vont m'aider dans la plupart des cas et **je n'hésite pas à en parler avec un professionnel de santé.**

### La dépression du post-partum

La **dépression du post-partum est une dépression qui apparaît après l'accouchement et elle peut arriver à tout le monde**, y compris plusieurs mois après la naissance, même aux femmes qui allaient bien jusque-là.



- Je me sens triste, déprimée, sans raison apparente.
- Je n'éprouve aucun intérêt, ni aucun plaisir dans mes activités habituelles.
- Je me sens incapable de m'occuper de mon bébé.
- J'ai des angoisses irrationnelles au sujet de mon bébé ou un désintérêt pour mon bébé.
- Je n'ai pas d'énergie ni d'appétit.
- Je ne dors plus ou alors trop.
- J'ai des difficultés à me concentrer, à prendre des décisions.
- J'ai des pertes de mémoire.
- J'ai un sentiment d'inutilité, de culpabilité ou de désespoir.
- J'ai des idées suicidaires.

**Si j'ai un ou plusieurs de ces signes presque tous les jours pendant au moins 2 semaines, je présente peut-être une dépression du post-partum.**

**La dépression se soigne.** Je ne reste pas seule, j'en parle à mon/ma partenaire, à un proche **et** à un professionnel de santé. Je peux bénéficier d'un suivi psychologique et, dans certains cas, d'un traitement médicamenteux qui m'aideront à me rétablir.

J'appelle le **3114 si j'ai des idées suicidaires**, numéro national anonyme et gratuit de prévention du suicide, disponible 24h sur 24, 7 jours sur 7 : un professionnel me répondra.

### Le deuil périnatal

Ma grossesse s'est arrêtée prématurément ou bien **j'ai perdu mon enfant avant sa naissance** (fausse couche, interruption médicale, décès du fœtus), je peux être accompagnée ainsi que l'autre parent de l'enfant par le/la psychologue ou le/la psychiatre de la maternité.

#### À retenir

*Dans le deuil, le soutien de l'entourage est un appui très important, mais le recours à des associations et/ou des professionnels peut être utile.*

#### Pour plus d'information, je consulte :

Le livret sur le décès périnatal



Scannez ce QR code pour consulter le livret

Le livret sur le décès à la naissance



Scannez ce QR code pour consulter le livret

L'offre de travail social, via la Caf.fr :

**La Minute Récaf : l'accompagnement des Caf lors d'un décès**



Scannez ce QR code pour vous connecter

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le dispositif **MonSoutienPsy** permet la prise en charge par l'Assurance Maladie de plusieurs séances réalisées par un psychologue conventionné.



Scannez ce QR code pour vous connecter au site [Ameli.fr](https://www.ameli.fr)

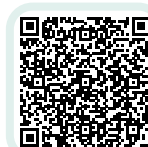
## Je pose toutes mes questions liées à la sexualité et je pense à ma contraception

Je n'hésite pas à poser des questions sur la **reprise de la sexualité** et du **choix de contraception** après mon accouchement : il n'y a pas de période obligatoire minimale à respecter pour reprendre une activité sexuelle après l'accouchement. Je décide, en fonction de mon état de santé et de mes envies, du moment de la reprise des rapports sexuels.

Une **contraception** est nécessaire à la reprise des rapports sexuels si je ne veux pas être à nouveau enceinte. Cette contraception peut être prescrite dès la sortie de la maternité et sera réévaluée en fonction de mes besoins lors de la consultation post-natale qui aura lieu 6 à 8 semaines après mon accouchement avec mon médecin ou ma sage-femme.

Pour en savoir plus :

La sexualité après l'arrivée d'un enfant



Scannez ce QR code pour vous connecter au site

Quelle contraception choisir après votre accouchement ?



Scannez ce QR code pour vous connecter au site

**Vous pouvez obtenir des informations en appelant le numéro gratuit et anonyme « Sexualités, Contraception, IVG » :**

**0 800 08 11 11** Service & appel gratuits

## Premiers conseils pour prendre soin de mon bébé

### Sommeil du bébé

Un nouveau-né n'a pas encore de rythme jour/nuit et dort entre 14 h et 20 h par 24 h.

Il alterne « sommeil calme » et « sommeil agité » pendant lequel il bouge, et peut avoir l'air réveillé, alors qu'il dort. Respecter ce sommeil agité est très important.

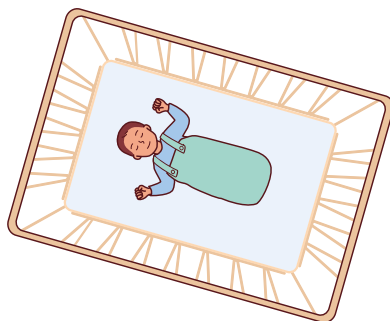
Si j'ai des questions sur le sommeil de mon bébé, j'en parle à un professionnel de santé (médecin, sage-femme, professionnel de PMI, etc.) et je peux consulter :  
**Le sommeil de bébé**

Scannez ce QR code pour vous connecter au site [1000-premiers-jours.fr](http://1000-premiers-jours.fr)



**Pour réduire le risque de mort inattendue du nourrisson, je couche toujours mon bébé sur le dos à plat** dans une turbulette (ou gigoteuse) adaptée à sa taille, sur un matelas ferme, sans oreiller, coussin, couverture, tour de lit, ni doudou à proximité. La température idéale de la pièce est de 18° à 20°C. **Je ne fais pas dormir mon bébé avec moi dans mon lit.**

Pour en savoir plus, je consulte la plaquette d'information sur le site du ministère de la santé.



Scannez ce QR code pour consulter la plaquette Protégez-moi ! Les règles d'or de ma première année

Pour sa sécurité, je ne laisse jamais mon bébé **seul** dans son bain, ou sur la table à langer.

### Pleurs et prévention du bébé secoué

Tous les bébés pleurent : c'est normal, ce ne sont pas des caprices. Petit à petit, je vais reconnaître ses besoins et les moments les plus difficiles de la journée. Pour le calmer, je peux : le prendre en « peau à peau », lui parler, le rassurer, le promener dans la poussette.

**Quand les pleurs de mon bébé deviennent difficiles à supporter, je ne le secoue jamais car cela peut entraîner un handicap à vie. Je peux mettre mon enfant en sécurité dans son lit pour souffler un peu, et m'isoler dans une autre pièce, même seulement quelques minutes. Je peux aussi demander de l'aide (partenaire, proche, garde d'enfant à domicile).**

Pour plus d'informations, je consulte :

La plaquette Accompagner les pleurs du bébé en bonne santé

Le site web : Les pleurs de bébé



Scannez ce QR code pour consulter la plaquette



Scannez ce QR code pour vous connecter au site

### Environnement quotidien

Certains allergènes et substances chimiques qui se cachent dans l'environnement quotidien sont potentiellement nocifs pour mon enfant. Les bonnes habitudes prises pendant la grossesse sont à poursuivre et permettent de limiter les risques : **se reporter au chapitre « Être bien dans mon environnement » (page 11).**

Je prends quelques précautions supplémentaires :

- **Je ne fume jamais en présence de mon bébé** et je ne l'expose jamais à la fumée de tabac. Les enfants vivant dans un environnement enfumé ont plus de risque de développer des problèmes respiratoires (asthme, bronchites, etc.). La prévention de l'exposition à la fumée de tabac réduit également le risque de syndrome de mort inattendue du nourrisson.
- Je ne laisse pas mon enfant de façon prolongée dans un environnement bruyant.

Pour plus d'informations, je consulte le site [1000-premiers-jours.fr](http://1000-premiers-jours.fr) et le carnet de santé de mon enfant.

Scannez ce QR code pour vous connecter au site [1000-premiers-jours.fr](http://1000-premiers-jours.fr)



## Protégeons les enfants dès la naissance de l'exposition aux écrans (télévision, ordinateur, tablette, smartphone, etc.)

### Je n'expose pas mon enfant de moins de 3 ans aux écrans.

J'évite de mettre un écran dans la chambre où l'enfant dort, de l'exposer à des écrans allumés pendant ses repas, avant de dormir, ou encore d'utiliser une tablette ou un smartphone pour le calmer. J'évite aussi d'utiliser un casque audio ou des écouteurs pour le calmer ou l'endormir.



**Mon bébé n'a pas besoin d'écran pour se développer !** Il a besoin de regards, de paroles, de gestes, de jeux simples et de présence. **C'est en interagissant** avec moi, avec son entourage et son environnement qu'il se développe le mieux.

Je veille aussi à réduire mon propre temps d'écran en présence de mon enfant pour rester disponible et renforcer mon lien avec lui.

**Les écrans peuvent perturber la relation avec mon enfant.** Il est donc important de limiter au maximum l'utilisation des écrans en sa présence.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le **carnet de santé de mon enfant** qui m'a été remis à la maternité contient des informations et des conseils importants pour le bon développement de mon enfant (éducation sans violence, sécurité, limiter l'exposition aux écrans, mais également alimentation, examens médicaux, vaccinations, etc.).

**N'hésitez pas à le lire.**



## Ce carnet de maternité comporte également une partie surveillance médicale.

**Cela ne remplace pas le dossier médical des professionnels de santé qui vous suivent, mais contribue à améliorer le suivi de votre grossesse et la coordination de votre parcours.**

Pour plus de simplicité, il est conseillé d'insérer directement les comptes-rendus et résultats à l'intérieur des pages prévues à cet effet.

# ÉLÉMENTS MÉDICAUX



## INFORMATIONS

À remplir par la femme enceinte

(si besoin avec l'aide d'un professionnel de santé)

Nom : .....

Nom de naissance si différent : .....

Prénom : .....

Pays de naissance : .....

Date de naissance : 

jour	mois	année			

Langue maternelle : .....

Profession : .....

En activité oui  non

Adresse : .....

.....

Ville : .....

Code Postal : .....

Téléphone portable : .....

Adresse mail : .....

NIR (numéro de sécurité sociale) ou INS (identifiant national de santé) : .....

.....

Couverture maladie :

Sécurité sociale (dont PUMa)  Aide Médicale Etat (AME)

Régime de sécurité sociale étranger  Aucune

Couverture complémentaire : Mutuelle/Autre complémentaire privée

Complémentaire santé solidaire  Aucune

Je vis en couple : oui  non

Si j'ai répondu non : Je vis seule  Je vis chez ma famille

Je vis chez des amis  Autre (préciser)  .....

Année de naissance de mon/ma partenaire : 

année				

Langue maternelle de mon/ma partenaire : .....



## MES PROFESSIONNELS

À remplir par la femme enceinte

	Nom	Téléphone
Médecin traitant		
Gynécologue		
Sage-femme		
Psychiatre/Psychologue		
Service de PMI		
Autre(s) médecin(s) Préciser la spécialité		
Assistant-e social-e		



## HABITUDES

À compléter par le professionnel de santé lors de la consultation

Depuis le début de la grossesse	Femme enceinte	Partenaire ou membre(s) du foyer
Consommez-vous de l'alcool ?	Jamais <input type="checkbox"/> Occasionnellement <input type="checkbox"/> Tous les jours <input type="checkbox"/>	Jamais <input type="checkbox"/> Occasionnellement <input type="checkbox"/> Tous les jours <input type="checkbox"/>
Fumez-vous du tabac ?	oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>
Utilisez-vous la cigarette électronique ?	oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>
Fumez-vous du cannabis ?	Jamais <input type="checkbox"/> Occasionnellement <input type="checkbox"/> Tous les jours <input type="checkbox"/>	Jamais <input type="checkbox"/> Occasionnellement <input type="checkbox"/> Tous les jours <input type="checkbox"/>
Consommez-vous d'autres substances (exemple : cocaïne, etc.) et/ou avez-vous un usage détourné de certaines substances (médicaments, protoxyde, poppers ...) ?	Jamais <input type="checkbox"/> Occasionnellement <input type="checkbox"/> Tous les jours <input type="checkbox"/>	Jamais <input type="checkbox"/> Occasionnellement <input type="checkbox"/> Tous les jours <input type="checkbox"/>

Depuis le début de la grossesse	Femme enceinte	
Pratiquez-vous une activité physique ( <i>activité sportive ou exercice physique tel que la marche, etc.</i> ) ?	Jamais <input type="checkbox"/>	Occasionnellement <input type="checkbox"/>
	Tous les jours <input type="checkbox"/>	
Passez-vous plus de 7 h/jour assise en comptant le travail et les loisirs ?	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
Suivez-vous un régime alimentaire particulier ( <i>végétarien, sans gluten, végétalien, etc.</i> ) ?	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
	Si oui, précisez : ..... .....	
Êtes-vous exposée à des produits toxiques dans votre profession ?	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
	Si oui, précisez : ..... .....	



## ANTÉCÉDENTS

À compléter par le professionnel de santé

### Antécédents familiaux

	Du côté maternel	Du côté du père biologique	Ne sait pas
Hypercholestérolémie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabète (type 1, type 2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hypertension artérielle (HTA)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Malformations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergies <i>Si oui Précisez</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
Maladie auto-immune <i>Si oui Précisez</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
Maladie génétique <i>Si oui Précisez</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
<i>Si autre maladie, préciser laquelle :</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			

## Antécédents personnels (hors gynéco-obstétrique)

Aucun antécédent

Diabète	non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> Type 1 <input type="checkbox"/> Type 2 <input type="checkbox"/> Préciser : .....
Hypertension artérielle (HTA), pathologie cardiaque ou vasculaire (AVC, thrombose, etc.)	non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> Préciser : .....
Pathologie neurologique (épilepsie, sclérose en plaque, etc.)	non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> Préciser : .....
Cancer	non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> Préciser : .....
Allergie(s) et/ou asthme	non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> Préciser : .....
Antécédents de troubles psychiques (dépression, tentative de suicide, troubles des conduites alimentaires, etc.)	non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> Préciser : .....
Antécédent de chirurgie y compris de chirurgie bariatrique (préciser)	Si chirurgie bariatrique : préciser la date  -----  jour mois année et suivi diététique : oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>
Autres antécédents (préciser) et autres traitements en cours (préciser les DCI)	..... ..... ..... ..... .....

## Antécédents gynécologiques

Suivi gynécologique régulier : oui  non

Antécédents d'infections sexuellement transmissibles (IST) : oui  non

Si oui, date et préciser : |-----|  
jour mois année

Antécédent de chirurgie mammaire ou gynécologique : oui  non

Si oui, date et préciser : |-----|  
jour mois année

Antécédent de cancer gynécologique : oui  non

Si oui, date du diagnostic et préciser : |-----|  
jour mois année

Date du dernier dépistage du cancer du col de l'utérus :

|-----|  
jour mois année

Contraception avant la grossesse actuelle oui  non

si oui (préciser) : .....

Endométriose : oui  non

Aide médicale à la procréation : oui  non

Commentaires : .....

.....

.....

.....

### Antécédents obstétricaux

Nombre de grossesse(s) : ..... Nombre d'enfant(s) : .....

Interruption(s) spontanée(s) de grossesse (fausse(s) couche(s)) :  
 oui  non  Si oui, préciser nombre, date(s) et terme(s) :  
 .....

GEU : oui  non  Si oui, préciser nombre, date(s) et terme(s) :  
 .....

IVG : oui  non  Si oui, préciser nombre, date(s) et terme(s) :  
 .....

IMG : oui  non  Si oui, préciser nombre, date(s) et terme(s) et motifs :  
 .....

### Accouchements antérieurs

Année	Lieu	Terme (SA)	Préciser les événements marquants concernant la grossesse et l'accouchement, le nouveau-né (prématurité, hypotrophie, réanimation, etc.) ou le post-partum*

\*HTA gravidique, prééclampsie, diabète gestationnel, accident thrombo-embolique, maladie cardiaque, RCIU, MAP, voie d'accouchement, hémorragie de la délivrance, etc.

### GROSSESSE ACTUELLE

Date des dernières règles : \_\_\_\_\_  
jour mois année

Taille : \_\_\_\_\_ cm

Poids habituel (avant la grossesse actuelle) : \_\_\_\_\_ kg

IMC habituel : .....

Situation de handicap : ..... oui  non   
 Si oui, préciser : .....

Date de début de grossesse d'après l'échographie : \_\_\_\_\_  
jour mois année

Date prévue d'accouchement : \_\_\_\_\_  
jour mois année

Grossesse multiple : oui  non  Si oui, nombre de fœtus : .....

Déclaration de grossesse faite le : \_\_\_\_\_  
jour mois année

Inscription à la maternité (nom et date) : .....  
 .....  
jour mois année

Déclaration d'une sage-femme référente : ..... oui  non   
 Si oui : Nom et téléphone : .....

Parcours de soin personnalisé<sup>1</sup> ..... oui  non   
 Préciser : .....

Prescription Acide folique : ..... oui  non   
 En pré-conceptionnel  T1  T2  T3

### Indiquer ou insérer les résultats des sérologies réalisées

Sérologie	Résultat			Dates
	Positif	Négatif	Inconnu	
Antigène HBs				
Hépatite C				
Rubéole				
Syphilis				
Toxoplasmose				
VIH				
Autres : CMV, etc.				

1. Recommandations HAS\_2016\_suivi\_orientation\_femmes\_enceintes - HAS\_2024\_situation-de-vulnerabilite

### Informations délivrées sur la prévention des infections

- CMV                    oui     date  jour  mois  année
- Toxoplasmose    oui     date  jour  mois  année
- Listériose            oui     date  jour  mois  année

### Vaccinations (à réaliser pendant la grossesse)

Informations délivrées sur la vaccination

- oui  date  jour  mois  année
- Coqueluche (de préférence entre 20 et 36 SA) :  
oui  date  jour  mois  année    non
- Si campagne de vaccination en cours :
- Vaccination contre la grippe saisonnière :  
oui  date  jour  mois  année    non
  - Vaccination contre la Covid-19 :  
oui  date  jour  mois  année    non
  - Bronchiolite à VRS :  
oui  date  jour  mois  année    non

### Dépistage du risque de la trisomie 21

Réalisé  Insérer les résultats

Pour accompagner l'information : remettre à la femme le guide usagers **depistage\_trisomie.pdf (has-sante.fr)**

### Dépistage du diabète gestationnel (si facteurs de risque<sup>2</sup>)

Dépistage réalisé    oui     non

Diabète gestationnel    oui     non

Groupe sanguin :            A             B             AB             O

Rhésus :            positif             négatif

RAI :            positif             négatif

Si Sérum antiD : date  jour  mois  année

Électrophorèse de l'hémoglobine :

normale     anormale     non faite

2. Facteurs de risque : âge > 35 ans, IMC > 25 kg/m<sup>2</sup>, diabète dans la famille ou lors d'une précédente grossesse, naissance d'un enfant de plus de 4 kg

### Examen buccodentaire

À réaliser chez le dentiste (de préférence à partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse :

Date prévue :  jour  mois  année

Date de l'examen :  jour  mois  année

Autres (préciser) : .....

### Entretien prénatal précoce

Date :  jour  mois  année    Réalisé par : .....

Partenaire présent à l'entretien :    oui     non

Le dépistage des situations de vulnérabilité concerne toutes les femmes enceintes.

*Se reporter en page 62 pour les outils d'aide à l'évaluation du bien-être psychique et au repérage des vulnérabilités.*

Compléter ci-dessous  
**ou insérer la fiche  
de synthèse et de liaison**  
complétée.



Scannez ce QR code pour télécharger la fiche

« Il est recommandé que le **dépistage des situations de vulnérabilité** soit effectué le **plus précocement possible, puis régulièrement réitéré au cours de la grossesse et du post-partum.** »

Accompagnement/orientation proposé(e) à l'issue de l'entretien :  oui     non

Si oui, orientation vers :

Médecin traitant                     PMI                     Sage-femme libérale

Médecin du travail                     Psychologue                     Psychiatre

Consultation d'aide au sevrage tabagique

TISF (technicien-ne de l'intervention sociale et familiale)

Consultation de diététique     Assistant-e social-e

Consultation d'addictologie     Présentation au staff médico-psychosocial

Autre : .....

Nom et coordonnées du/des professionnel(les) et/ou de la structure : .....

.....

.....

Accompagnement accepté par la femme/ le couple :                     oui     non

## Préparation à la naissance

Projet de naissance discuté avec un professionnel :      oui  non

Projet d'allaitement discuté avec un professionnel :      oui  non

Séances de préparation à la naissance et à la parentalité :

Débutées le :  /  /   
                  jour                   mois                   année

## Informations complémentaires

.....

.....

.....

.....



## SYNTHÈSE DU SUIVI DE GROSSESSE À compléter par le professionnel de santé

Veuillez insérer les comptes rendus des différentes consultations de suivi de votre grossesse

Consultations prénatales obligatoires	Date	Terme (SA)	Réalisée par	Éléments à surveiller / traitements éventuels à signaler / suites à donner
<b>Consultation 1</b> (Avant la fin du 3 <sup>e</sup> mois - Déclaration de grossesse)				
<b>Consultation 2</b> (4 <sup>e</sup> mois)				
<b>Entretien prénatal précoce : cf page 5</b>				
<b>Consultation 3</b> (5 <sup>e</sup> mois)				
<b>Consultation 4</b> (6 <sup>e</sup> mois)				
<b>Consultation 5</b> (7 <sup>e</sup> mois)				



## ACCOUCHEMENT ET SÉJOUR À LA MATERNITÉ

À compléter par le professionnel de santé de la maternité

Veuillez insérer à cet endroit le compte rendu d'hospitalisation et éventuellement la copie de la page Naissance du carnet de santé de l'enfant

### Accouchement

Insérer le CR d'accouchement ou noter les faits marquants

Date :  jour  mois  année Heure :

Lieu :

Âge gestationnel (en semaines d'aménorrhée révolues) :

### Séjour à la maternité

Projet de naissance respecté : oui  non  en partie

Peau à peau / tétée d'accueil : oui  non

Allaitement : maternel exclusif  mixte  lait infantile exclusif

Si difficultés d'allaitement (préciser) :

**il est indispensable de proposer un accompagnement adapté.**

### Vécu du post-partum immédiat :

Absence de difficultés et/ou plaintes exprimées

Douleurs, problèmes de cicatrisation, traumatisme, autre (préciser, y compris dans le champ de la santé mentale)

Consultations prénatales obligatoires	Date	Terme (SA)	Réalisée par	Éléments à surveiller / traitements éventuels à signaler / suites à donner
Consultation 6 (8 <sup>e</sup> mois)				
Consultation pré-anesthésique (8 <sup>e</sup> mois)				
Consultation 7 (9 <sup>e</sup> mois)				

### Échographies (Insérer les comptes-rendus des échographies)

Échographie T1 : réalisée  Date :  jour  mois  année

Terme (en SA) :

Échographie T2 : réalisée  Date :  jour  mois  année

Terme (en SA) :

Échographie T3 : réalisée  Date :  jour  mois  année

Terme (en SA) :

Préciser si éléments à surveiller :

Autres échographies :

Hospitalisation pendant la grossesse : Date :  jour  mois  année

Insérez ici vos comptes-rendus d'hospitalisation, résultats d'exams et ordonnances de la grossesse

Préparation de la sortie	Oui	Non	À faire
Suivi par une sage-femme à domicile organisé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adresse du centre PMI indiquée à la mère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nécessité d'une intervention précoce à domicile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orientation vers une consultation lactation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contraception prescrite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compte rendu d'hospitalisation remis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si HTA gravidique ou diabète gestationnel, information sur le contrôle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Informations complémentaires : .....

.....

.....

.....

## POST-PARTUM

### À compléter par le professionnel de santé

Se reporter en page 62 pour les **outils d'aide à l'évaluation du bien-être psychique dans le post-partum et le dépistage de la dépression du post-partum.**

Suivi post-natal	Dates	Commentaires
<b>Visites à domicile</b> (sage-femme, puéricultrice, autre)		Dépistage dépression (EPDS) réalisé oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>
<b>Entretien post-natal précoce</b> (Entre 4 et 8 semaines après l'accouchement)		Dépistage dépression (EPDS) réalisé oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>
<b>Consultation post-natale</b> (Entre 6 et 8 semaines après l'accouchement)		Dépistage dépression (EPDS) réalisé oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>
<b>Si second entretien post-natal précoce</b> (Entre 10 et 14 semaines après l'accouchement)		Dépistage dépression (EPDS) réalisé oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>
<b>Rééducation périnéale</b> (et rééducation abdominale si césarienne) à débiter le <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%; border-top: 1px solid black; margin-top: 5px;"> <span>jour</span> <span>mois</span> <span>année</span> </div>		
<b>Consultation 6 mois après la naissance</b> <b>En cas de surpoids/obésité maternelle</b>		

# RESSOURCES POUR LES PROFESSIONNEL(LE)S DE SANTÉ

## Évaluation du bien-être psychique par le professionnel de santé dès le début de la grossesse et outils d'aide au repérage des vulnérabilités

S'agissant du **repérage réitéré des vulnérabilités, et ce, dès le début de la grossesse, en particulier lors de l'entretien prénatal précoce**, plusieurs ressources mises à disposition des professionnels de santé sont accessibles en scannant le QR code ci-contre :

Scannez ce QR code pour accéder aux ressources



Les exemples de questionnaires présentés ci-dessous ne sont pas des outils de diagnostic, mais des outils de repérage sur lesquels les professionnels peuvent s'appuyer pour adapter le suivi et orienter la femme vers une consultation spécialisée si nécessaire.

**Ce repérage des vulnérabilités doit pouvoir être réalisé à chaque contact avec la femme et le partenaire, pendant la grossesse et en post-partum, même en l'absence de signe d'alerte.**

**Après avoir pris connaissance de son guide d'utilisation, l'Auto-questionnaire « Bien naître »** permet de repérer des

difficultés psychologiques (Q2) ou des signes de dépression (Q3), mais aussi des facteurs de risque (isolement social, conduites addictives, prise de médicaments, antécédents de violences dans l'enfance, de tentative de suicide, etc.).

Scannez ce QR code pour accéder au questionnaire



Scannez ce QR code pour accéder au guide d'utilisation



Cet outil d'aide à la pratique au service d'une stratégie globale du repérage systématique de la plupart des vulnérabilités médico-psycho-sociales est l'un des outils proposés par la Haute Autorité de Santé en 2024 dans ses recommandations sur l'« *Accompagnement médico-psycho-social des femmes, des parents et de leur enfant en situation de vulnérabilité pendant la grossesse et en post-natal* ».

## Dépistage d'antécédents de troubles psychiques et des pathologies psychiatriques en cours

Ce dépistage doit être réalisé de façon systématique à toutes les étapes de la grossesse et du post-partum par tous les professionnels intervenants, **en même temps qu'on informe les futurs parents sur le risque non négligeable de dépression périnatale**. En effet, le risque de suicide maternel est le plus important chez les femmes ayant des antécédents psychiatriques, alors que ces antécédents sont insuffisamment recherchés.

La question des antécédents personnels et familiaux de troubles psychiatriques peut être posée de manière libre. Cela inclut d'interroger les femmes sur des antécédents de comportements suicidaires. Une question directe, dans un climat de confiance, sur l'éventuelle présence d'idéations suicidaires au moment de l'entretien peut aussi être posée. Elle constitue la question 10 de l'Échelle de dépression postnatale d'Edimbourg (voir ci-dessous).

## Dépistage de la dépression en période anté- et post-natale

**En cas de réponse positive à la question 3**

de l'Auto-questionnaire « Bien Naître » :

passer le questionnaire **EPDS - Echelle de dépression postnatale d'Edimbourg (1000premiersjours)** qui dépiste la

dépression du post-partum, mais qui peut aussi s'utiliser dans le dépistage de la dépression au cours de la grossesse.

Scannez ce QR code pour accéder au questionnaire



L'EPDS est un questionnaire de 10 items spécifique de la période post-natale qui permet de calculer un score de dépression variant entre 0 et 30. La femme doit répondre en cochant la réponse qui lui semble le mieux décrire comment elle s'est sentie durant la semaine (c'est à dire sur les 7 jours qui viennent de s'écouler). Cette échelle ne doit pas être considérée comme un outil diagnostique, mais comme un outil de dépistage évaluant l'existence de symptômes dépressifs cliniquement significatifs.

- Si le score est  $\geq$  à 11 : il existe un risque important de dépression maternelle -> orientation vers un spécialiste ;
- Si le score est  $<$  à 11 : le risque de dépression post-natale est faible. Ce risque est à réévaluer régulièrement.

**Repérer des signes d'anxiété** avec le GAD 2 Outil de dépistage :  
 Troubles d'anxiété (Dépistage avec 2 questions [GAD-2]) :  
 eSanteMentale.ca. L :

QUESTIONS GAD 2	
Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence vous êtes-vous sentie nerveuse, anxieuse ou à nerfs vifs ?	0 = pas du tout 1 = plusieurs jours 2 = plus que la moitié des jours 3 = presque tous les jours
Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous été gênée par le fait de ne pas pouvoir arrêter ou contrôler vos inquiétudes ?	0 = pas du tout 1 = plusieurs jours 2 = plus que la moitié des jours 3 = presque tous les jours
Le résultat est positif si la femme obtient un score de 3 ou plus au total des deux questions.	
Si score > 3, passer le GAD7	

Outil de dépistage :  
 Troubles anxieux  
 (Dépistage avec 7 questions [GAD-7]  
 sur le site de esanteMentale canada)

Scannez ce QR code pour accéder au site



Résultats du GAD-7 : Les items sont cotés sur une échelle de 0 à 3. Le score maximum est de 21. Le seuil recommandé pour estimer l'anxiété généralisée est de 10.

Seuils :

Absence d'anxiété : 0-4 points ; Anxiété légère : 5-9 points ; Anxiété modérée : 10-14 points ; Anxiété sévère : 15-21 points.

### Repérer des signes de stress post-traumatique en post-partum

Poser la question : « Avez-vous subi un facteur de stress important ou un changement de vie important ou la perte d'un proche dans les 12 derniers mois ? »

Si oui, passer le PPQ Périnatal P-PTSD Questionnaire (PPQ) validé en version française pour la période périnatale.

Pour les situations individuelles complexes (avec des difficultés psychologiques, médicales et/ou sociales), les recommandations HAS 2024 détaillent les modalités de prise en charge possibles.

Scannez ce QR code pour accéder aux recommandations de la Haute Autorité de Santé



**Plus de ressources sur le site du Centre national de ressources et de résilience : [www.Cn2r.fr](http://www.Cn2r.fr)**

Scannez ce QR code pour accéder au site



À titre d'exemples, il peut s'agir de :

- réunion de concertation pluriprofessionnelle sur une situation individuelle complexe,
- visites à domicile : en fonction des besoins, sage-femmes PMI ou libérales ou autre professionnel de santé ou autre professionnel du social ou du médico-social,
- hospitalisation de jour, en cas de parcours de soins spécifique ou complexe nécessitant des rendez-vous avec différents intervenants,
- hospitalisation à domicile, en cas de nécessité de suivi médical,
- interventions des TISF possibles dès la période de grossesse.

## Ressources professionnelles par thématique :

### Addictions :

- Recommandations HAS Janvier 2021 - Haute Autorité de Santé - Outil d'aide au repérage précoce et intervention brève : alcool, cannabis, tabac chez l'adulte
- Recommandations HAS Novembre 2014 Haute Autorité de Santé - Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours

Scannez ce QR code pour accéder aux recommandations de la Haute Autorité de Santé



Scannez ce QR code pour accéder aux recommandations de la Haute Autorité de Santé



### Activité physique :

- Orientation vers une maison sport-santé - Activité physique adaptée : le relais des Maisons Sport-Santé pour une pratique personnalisée - Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles
- Prescription d'activité physique et sportive pendant la grossesse - recommandations de la HAS de juillet 2019  
**Guide de la pratique sportive pendant la maternité | sports.gouv.fr**
- En cas de surpoids ou d'obésité avant la grossesse : les recommandations HAS pour un suivi de la grossesse adapté au niveau de risque (pages 6-7)

Scannez ce QR code pour accéder aux recommandations de la Haute Autorité de Santé



Scannez ce QR code pour accéder aux recommandations de la Haute Autorité de Santé



Scannez ce QR code pour accéder aux recommandations de la Haute Autorité de Santé



### Pour les personnes réfugiées :

- **Le service public d'informations pour les personnes réfugiées - Réfugiés.**  
**info :** lien vers une application traduite en plusieurs langues (l'ukrainien, le persan / dari, l'arabe, l'anglais, le pachto, le russe, et le tigrinya) qui comporte de nombreuses informations de prévention et sur les ressources disponibles.

Scannez ce QR code pour accéder au service public d'informations pour les personnes réfugiées



## SITES INTERNET UTILES

- Mon espace santé : votre espace numérique individuel et sécurisé pour gérer vos données de santé et partager vos documents avec vos professionnels de santé.
- Le site de la CAF propose différentes solutions pour vous accompagner dans les démarches selon votre situation afin de bénéficier d'un accompagnement personnalisé et adapté à vos besoins.
- Les 1000 premiers jours : le site de référence pour les parents et futurs parents, pour la santé de toute la famille, et le développement de bébé, de la grossesse à 2 ans.
- Assurance Maladie : le site pour faire le point sur vos droits en fonction de votre situation et sur les démarches à effectuer.
- 31 14 : le site du numéro national de prévention du suicide apporte des ressources et des conseils.
- Santé Mentale info service : le site de référence sur la santé mentale.

Scannez ce QR code pour vous connecter à Mon espace santé



Scannez ce QR code pour vous connecter au site de la Caisse des affaires familiales (aides et prestations sociales)



Scannez ce QR code pour vous connecter au site des 1000 premiers jours



Scannez ce QR code pour vous connecter au site de l'assurance maladie Mes droits et démarches



Scannez ce QR code pour vous connecter au site du numéro national de prévention du suicide le 3114



Scannez ce QR code pour vous connecter au site de référence sur la santé mentale



# SITES INTERNET UTILES

Scannez ce QR code  
pour vous connecter  
au site  
[www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)



Scannez ce QR code  
pour vous connecter  
au site  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



Scannez ce QR code  
pour vous connecter  
au site  
[www.sante.fr](http://www.sante.fr)



Scannez ce QR code  
pour vous connecter  
au site  
[www.arretonslesviolences.gouv.fr](http://www.arretonslesviolences.gouv.fr)



Scannez ce QR code  
pour vous connecter  
au site  
[www.lecrat.fr](http://www.lecrat.fr)



Scannez ce QR code  
pour vous connecter  
au site  
[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)



**NUMÉROS D'URGENCE**  
SAMU : 15  
Numéro d'urgence européen : 112



**MINISTÈRE  
DE LA SANTÉ, DES FAMILLES,  
DE L'AUTONOMIE  
ET DES PERSONNES HANDICAPÉES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

L'article L. 2122-2 du code de la santé publique prévoit que toute femme enceinte est pourvue gratuitement, lors du premier examen prénatal, d'un carnet de grossesse appelé « carnet de maternité » dont le modèle est fixé par arrêté interministériel.

Ce carnet est gratuit, il ne peut pas être vendu.

Création / Édition : Direction générale de la santé, DICOM des ministères de la Santé, des Solidarités et du Travail •  
Conception graphique / Mise en page : Parimage • Illustrations : Gettyimages • Décembre 2025