

## Quelques conseils :

- Participer à des cours de préparation à l'accouchement et à la parentalité
- Continuer de pratiquer des activités sportives
- Lire et regarder des films spécialisés pour se préparer (supports à privilégier contrairement aux forums internet parfois alarmants)
- Ne pas oublier son couple et garder du temps à deux pour se retrouver
- Préparer les affaires, la chambre pour le bébé et le matériel de puériculture en avance
- Anticiper le mode de garde : il existe plusieurs structures et moyens de garde pour l'enfant à l'issu des congés des parents (crèche collective, halte-garderie, assistantes maternelles agréées, etc.). Les places sont parfois rares c'est pourquoi il faut anticiper au maximum l'inscription.

[Cf. section 0-3 ans - Modes de garde et [www.monenfant.fr](http://www.monenfant.fr) [1]]

- Préparer le sac de maternité, cela peut arriver plus vite que prévu [Cf. « Bien se préparer »]

## FOCUS / IL N'Y A PAS DE VÉRITÉ

S'il est vrai que se faire conseiller et aider peut représenter un soutien précieux, il est aussi vrai que ce qui a pour un parent ne fonctionne pas pour un autre. Il n'y a pas de vérité absolue en matière de parentalité. Vous devez trouver les méthodes et faire les choix qui vous conviennent, en pensant à votre sécurité et à celle de votre bébé.



## LES ÉTAPES DE LA GROSSESSE :

## 1. Compter les semaines

Pour calculer la durée de votre grossesse, il existe 2 méthodes dont vous entendrez à coup sûr parler. La 1<sup>ère</sup> méthode consiste à calculer en « semaines de grossesse », en comptant 39 semaines (9 mois) à partir de la date **estimée** de fécondation. La 2<sup>ème</sup> méthode consiste à calculer en « semaines aménorrhées », soit 41 semaines à partir du 1<sup>er</sup> jour (établi avec plus de **certitudes**) de vos dernières règles.

## 2. L'annonce

Vous devez avertir votre employeur, la Caf et la CPAM de votre grossesse. *[Vos devoirs]*

Concernant les proches, l'annonce ne suit bien évidemment aucune règle, vous êtes libres de les prévenir à votre rythme et quand le moment vous semble propice. Certains futurs parents attendent que les 3 mois de grossesse soient révolus, date à laquelle le risque de fausse-couche se trouve fortement réduit.

## 3. Le corps change

Les nausées matinales, la poitrine qui gonfle, les jambes lourdes : voilà quelques symptômes possibles les premiers mois. Puis le ventre s'arrondit de plus en plus et quelques douleurs (dos, jambes) peuvent apparaître. Votre centre de gravité change et vous êtes de plus en plus fatiguée et essoufflée rapidement.

## 4. Les rendez-vous médicaux à ne pas manquer

7 visites médicales obligatoires doivent être effectuées durant la grossesse, la 1<sup>ère</sup> avant la fin des 3 premiers mois (à la suite de laquelle une déclaration de grossesse devra être envoyée à la CPAM et à la CAF). Ces visites devront être complétées par 3 échographies aux 3<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, et 8<sup>ème</sup> mois.

## Démarches médicales :

- La déclaration de grossesse est faite avant la fin du 3<sup>e</sup> mois de grossesse auprès de la caisse primaire d'assurance maladie à laquelle la maman est affiliée. Chaque acte médical lié à la grossesse est alors remboursé à 100%.
- Les examens obligatoires et prises en charge seront précisés dans chaque rubrique, ainsi que le droit à congé maternité et son indemnisation par la sécurité sociale.

## **FOCUS / UNE ALIMENTATION SOUS SURVEILLANCE**

Lors d'une grossesse, certains points font l'objet d'une attention particulière. L'alimentation en fait partie. L'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) encourage les femmes enceintes à adopter un régime alimentaire varié et riche en vitamines B9 & D, en fer, en iode et en calcium afin de favoriser le développement du bébé. Il préconise également d'éviter les aliments à base de lait cru, les viandes ou poissons crus, les crustacés méridionaux ainsi que certaines charcuteries et préconise de bien laver les fruits et légumes. Ces évictions et efforts particuliers permettent de limiter les risques de contamination par la listériose et la toxoplasmose. Il est également déconseillé de consommer de l'alcool et du tabac lors de la grossesse ou de l'allaitement, ainsi que certains médicaments qui peuvent nuire à l'enfant et/ou à la maman.



## Liens

[1] <http://www.monenfant.fr/>