

Laurence

PERNOUD édition
2018



J'attends un enfant

Cahier
spécial

**Ma grossesse
mois par mois**

Et aussi

- Le choix de ma préparation à l'accouchement
- Toutes les étapes de développement du bébé
- Le guide de mes démarches pratiques

horay

Laurence

PERNOUD

**J'attends
un enfant**

édition 2018

Mis à jour sous la direction d'**Agnès Grison**

horay



Comment choisir la maternité et quand s'inscrire ?

Le choix va bien sûr s'avérer différent selon l'endroit où vous habitez, en ville ou en milieu rural. La durée du trajet et la facilité d'accès à la maternité seront à prendre en compte. Quant à l'inscription, elle est conseillée le plus tôt possible, surtout dans les grandes villes.

L'organisation des maternités

Au cours de ces dernières années, les maternités ont été réorganisées selon leurs niveaux d'équipements afin de permettre à toutes les femmes d'accoucher dans les meilleures conditions de sécurité et d'offrir à chaque nouveau-né les soins adaptés à son état. Des établissements, qui n'avaient pas les critères de sécurité requis, ont dû fermer. La plus récente enquête INSERM a montré que la concentration des maternités, qui a résulté de ces fermetures, a sans doute favorisé une meilleure organisation des équipes de garde (gynécologue-obstétricien, anesthésiste, pédiatre) avec une présence accrue dans les services ; et cela a probablement amélioré la sécurité de la naissance, avec le risque parfois dénoncé « d'usines à bébés ».

Les maternités sont désormais classées en trois niveaux selon leur équipement.

- Les **maternités de type I** ont une unité d'obstétrique et pratiquent les actes pédiatriques courants. Ces maternités prennent en charge les femmes ayant une grossesse que l'on considère sans facteur de risque particulier, c'est-à-dire 90 % des grossesses.
- Les **maternités de type II A** comprennent une unité d'obstétrique et une unité de néonatalogie (soins spécialisés pour les nouveau-nés). Dans les **maternités de type II B** l'unité de néonatalogie comprend des soins intensifs pour les bébés.
- Les **maternités de type III** disposent d'une unité de réanimation néonatale, en plus d'une unité d'obstétrique et d'une unité de néonatalogie. Ces maternités accueillent les femmes chez lesquelles de grandes difficultés sont redoutées ; elles peuvent prendre en charge des nouveau-nés très prématurés, ou présentant un risque important, et notamment une prise en charge chirurgicale en cas de malformation décelée. Ces maternités sont généralement situées dans les CHU (Centres hospitaliers universitaires).



À noter

Vouloir à tout prix accoucher dans une maternité de type III, selon le principe « Qui peut le plus, peut le moins », n'est pas forcément un bon choix. Vous risquez d'être déçue car ces maternités sont souvent encombrées et les sorties sont très précoces.

Comment choisir ?

Vous êtes suivie par un médecin ou une sage-femme. Le praticien vous donnera des informations sur les maternités où vous pourrez accoucher. Vous en discuterez et vous choisirez ensemble l'établissement qui vous convient le mieux, selon votre état de santé et selon vos désirs personnels.

Vous désirez accoucher dans une maternité précise ; dans ce cas, inscrivez-vous sans tarder. Selon l'équipement technique de cette maternité, et selon la manière dont votre grossesse évoluera, vous serez suivie dans cet établissement, ou bien l'équipe médicale vous dirigera vers un autre établissement, une maternité de type II ou III, si votre état de santé ou celui du bébé le justifient. En effet aujourd'hui les maternités travaillent en **réseau** : en cas de nécessité, des transferts *in utero* ou postnataux (avant ou après la naissance) sont organisés vers la maternité la plus adaptée pour la prise en charge de la maman, du bébé à naître ou du nouveau-né présentant un risque. La maternité **la plus proche de votre domicile** sera souvent le choix le plus simple et le plus sage :

- vous vous y rendez plus rapidement si nécessaire
- si vous arrivez en début de travail, et si celui-ci n'est pas suffisamment avancé, il sera peut-être plus facile de rentrer chez vous et de revenir un peu plus tard
- avec l'organisation en réseau, les décisions concernant les soins (par exemple la conduite à tenir si le bébé se présente en siège, ou la prise en charge du nouveau-né en cas de diabète maternel, etc.) sont assez uniformes d'une maternité à l'autre.

À l'hôpital la sage-femme suit le travail et pratique l'accouchement, le médecin intervient en cas de pathologie ; dans une maternité privée, la sage-femme prévient le médecin de votre arrivée pour qu'il

Rappelez-vous ceci

Près de 90 % des grossesses sont normales et aboutissent à la naissance d'un enfant qui va bien.



Le septième mois :

l'éveil des sens

De 28 semaines à 32 semaines et demie

Le septième mois est celui de l'éveil des sens : avant la naissance, le bébé entend, il perçoit le goût du liquide amniotique, il ressent avec sa peau.

L'audition

Selon la majorité des études, c'est entre 5 mois 1/2 et 6 mois qu'on peut situer le début des réactions à une stimulation auditive. Cette constatation des perceptions sensorielles du bébé est pour le père un nouveau moyen d'entrer en relation avec son bébé, de communiquer avec lui avant la naissance : en lui parlant, lui chantant des chansons. Qu'entend le bébé avant la naissance ? Toute une gamme de bruits et de sons. Mais, évidemment, les bruits lui arrivent quelque peu assourdis, filtrés par le liquide amniotique dans lequel il baigne. De plus, il entend de nombreux bruits intérieurs (« borborygmes » intestinaux, battements cardiaques) qui traversent le placenta ou le cordon ombilical. En revanche, les bruits extérieurs sont bien perçus et représentent une riche stimulation. Le bébé réagit à la plupart des *stimuli* venant de l'extérieur. Comme l'a observé cette maman qui, se trouvant dans une discothèque bruyante, au bout d'un moment a été obligée de sortir : « Il bougeait tellement... Ce n'était pas moi qui me sentais mal, c'était lui. »

Des chercheurs ont démontré que le bébé différencie une voix féminine d'une voix masculine, une syllabe d'une autre et même deux mélodies différentes. Ils ont également prouvé que, dès 8 mois, le bébé réagit différemment à une comptine plusieurs fois répétée par la mère, et à une comptine inconnue. Il en est de même pour des morceaux de musique. Et, après la naissance, le nouveau-né exprimera une préférence pour les bruits (musique ou voix) qu'il a entendus *in utero*.

Comment sait-on que le fœtus entend ? Grâce au cardiococographe (c'est l'appareil qui mesure le rythme cardiaque du fœtus), par les mains posées sur le ventre, et par l'échographie. On observe qu'à l'écoute de ces différents bruits, le cœur du bébé bat plus vite, que l'enfant sursaute, qu'il s'agite, qu'il change de position.

La vue

Ce qu'on a du mal à croire, c'est que le bébé puisse être sensible à une impression visuelle. Pourtant, si après avoir repéré la tête de l'enfant par échographie, on dirige une forte lumière sur le ventre de la mère, le bébé sursaute, ou simplement, son rythme cardiaque s'accélère. Seules de rares observations de réactions visuelles ont été effectuées avec une lumière froide, c'est-à-dire excluant les effets de la chaleur associés

29 semaines (SA)

ses ongles commencent à pousser. Il grossit en moyenne de 20 g par jour

30 semaines (SA)

il est sensible à la palpation, à vos caresses à travers la paroi abdominale

31 semaines (SA)

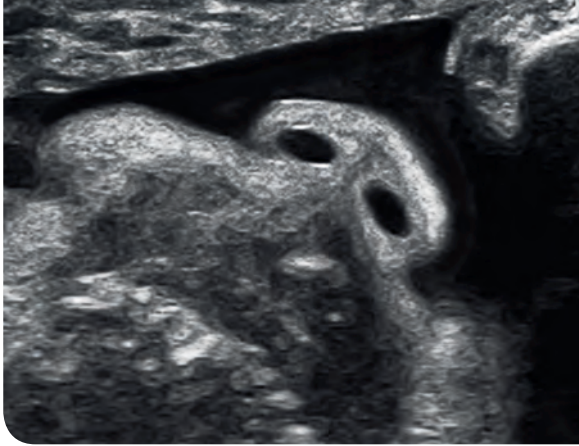
dans les os, le cartilage de croissance qui se constitue permettra à l'enfant de grandir

32 semaines (SA)

ses reins et son intestin fonctionnent. Ses poumons ne sont pas encore matures



Profil, 7 mois-32 SA.



Narines, 32 SA.



Oreille, 32 SA.

aux sources lumineuses habituelles. Une accélération du cœur du fœtus a été remarquée à l'allumage d'une lumière introduite *in vitro* lors d'une amnioscopie.

Les goûts et les odeurs

Les goûts et les odeurs, étroitement liés, se développent dès la vie intra-utérine. D'après des observations chez les bébés prématurés, on sait que le système gustatif est fonctionnel avant la naissance.

C'est l'alimentation de la mère qui parfume le liquide amniotique. Le bébé est capable de garder en mémoire des expériences de saveurs et d'odeurs du temps où il était dans l'utérus. C'est ainsi qu'il reconnaîtra et sera attiré par l'odeur du lait maternel à la naissance, également influencé par l'alimentation de sa maman. Les stimulations olfactives et gustatives répétées pendant la grossesse contribuent à la familiarisation des odeurs et des saveurs par le bébé à naître et au développement des goûts chez l'enfant.

Ainsi, les sens du bébé se mettent peu à peu tous en place à partir du 6^e mois et sont efficaces dès le 8^e mois. Ils vont continuer à s'affiner après la naissance.

Le toucher

L'échographie montre également la continuité entre la vie avant et après la naissance. Dans le ventre maternel, le bébé s'exerce à différents gestes : resserrer le pouce et l'index, bouger les mains et les orteils, toucher le cordon. Si on a la chance d'être là au bon moment, on peut voir le bébé sucer son pouce. Et bien des nouveau-nés arrivent au monde avec un pouce tout irrité d'avoir été sucé.

C'est à la fin de ce mois qu'est, en général, pratiquée la **troisième échographie**.

Bilan à 7 mois

En moyenne, le bébé pèse 1 700 g et mesure 40 cm. Les vaisseaux sanguins ainsi que la peau s'épaississent. Le bébé émet plus d'urine, ce qui participe à l'alimentation du liquide amniotique. Le cerveau continue à se plisser.

Du côté de la maman

L'utérus grossit proportionnellement moins que le mois précédent mais le bébé le remplit de plus en plus et monter les escaliers devient un véritable exercice physique. Vous vous essouffez rapidement.

Vous ressentez facilement un malaise si vous restez allongée sur le dos : allongez-vous sur le côté, vous serez mieux.

Votre santé

- Contrôlez régulièrement votre poids.
- Reposez-vous mais vous pouvez continuer à nager si vous aimez cela.
- Buvez de l'eau abondamment pour éviter les infections urinaires.

Consultations et échographies

- 5^e consultation prénatale :
 - examen général et obstétrical
 - toxoplasmose (si négativité)
 - albuminurie
- La 3^e échographie est faite vers la 32^e semaine

Vos préparatifs

- Pensez au lit ou au berceau de votre bébé.
- Commencez à préparer sa chambre.

Formalités

- Si vous êtes suivie à l'extérieur de votre maternité, pensez à demander votre dossier médical pour le cas où il ne vous aurait pas été donné à chaque consultation.



La surveillance habituelle de la femme enceinte

Qui va suivre votre grossesse ?

Un médecin (gynécologue, obstétricien, généraliste) ou une sage-femme ? Tous ces professionnels sont habilités à suivre une grossesse. Le premier examen prénatal, au cours duquel la déclaration de grossesse est effectuée, peut être réalisé par un médecin ou une sage-femme. Mais il est important que l'équipe qui sera en charge de l'accouchement effectue les examens du 8^e et du 9^e mois pour que votre dossier médical soit complet. La préparation à la naissance n'est pas obligatoire mais elle fait partie de la surveillance de la grossesse. La première séance est individuelle ; les sept autres peuvent être en groupe.

Où auront lieu les consultations ?

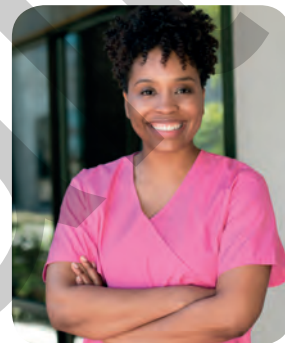
Cela dépend de l'endroit où vous souhaitez accoucher. Il est d'ailleurs recommandé de choisir votre lieu d'accouchement dès la visite prénatale : n'hésitez pas à en parler avec le praticien que vous verrez s'il oubliait de le faire. En effet, s'il y avait un problème pendant la grossesse et que votre médecin soit absent, vous devez savoir vers quelle maternité vous diriger en cas d'urgence.

En général, les consultations prénatales ont lieu au cabinet du médecin, qu'il soit spécialiste ou généraliste. Elles peuvent avoir lieu dans la maternité que vous aurez choisie, cela dépend de leur mode de fonctionnement. Les maternités publiques ont toutes un service de consultation sur place, assuré par un médecin ou une sage-femme. Il est d'ailleurs possible que ce ne soit pas toujours la même personne qui vous examine. Certaines maternités privées ont un service de consultations sur place, comme les maternités publiques. En général, c'est toujours la même personne qui vous recevra.

En cas d'urgence, la nuit, le week-end et les jours fériés, présentez-vous à la maternité où votre accouchement est prévu. Il y a toujours un médecin spécialiste et une sage-femme de garde pour vous accueillir.

Les sages-femmes

Vous aurez de nombreuses occasions d'être en contact avec des sages-femmes. D'abord pour la surveillance de votre grossesse : consultation, échographie, préparation à la naissance, entretien prénatal. Puis au moment de l'accouchement puisqu'elles en assurent seules 70 % et veillent sur votre bébé et vous-même avant et après l'intervention –, que celle-ci ait été réalisée ou non par un obstétricien. Après la naissance et pour faciliter le retour à la maison, les sages-femmes peuvent passer au domicile et vous accompagner dans les premiers soins à votre nouveau-né. Ces visites sont d'autant plus nécessaires que la tendance actuelle est de favoriser le retour à la maison rapidement après l'accouchement. Les sages-femmes peuvent effectuer la rééducation périnéale. Elles peuvent également, chez les femmes en bonne santé, assurer le suivi gynécologique de prévention (frottis, examens des seins) et prescrire une contraception. Quelques sages-femmes pratiquent un « accompagnement global » : elles prennent en charge la femme enceinte pour la surveillance médicale de la grossesse, la surveillance du travail et l'accouchement (voir p. 344 *Plateaux techniques*) puis le retour à domicile pendant quelques jours, voire une ou deux semaines.



À savoir

Les pères sont autorisés à s'absenter sans perte de salaire pour assister à trois examens prénataux (dont font partie les échographies).

Les examens prénataux

En France, il y a **7 consultations obligatoires et 8 séances de préparation**, dont l'entretien prénatal précoce. La première consultation se situe avant la fin du 3^e mois de grossesse. Les autres sont passées chaque mois à partir du 4^e et jusqu'à l'accouchement. En présence d'un symptôme anormal apparaissant entre les examens, vous aurez intérêt à consulter le médecin sans attendre la prochaine consultation obligatoire.

La première consultation

Elle peut être faite par un médecin ou une sage-femme. Ce premier examen, qui est probablement le plus important, a pour but :

- de confirmer l'état de grossesse, comme nous l'avons vu dans le premier chapitre, en précisant son début et son terme probable

Vos premières démarches

Lorsqu'ils attendent un enfant, les futurs parents ont des **droits**. Ainsi dès qu'une femme est enceinte, elle est protégée dans son travail (licenciement, travail de nuit...). Elle peut s'absenter pour se rendre aux examens médicaux obligatoires. Un congé de maternité lui permet de se reposer ; quant au père, il bénéficie d'un congé de paternité. Selon leur situation, différentes prestations familiales aident les parents à faire face financièrement à l'arrivée de l'enfant, etc. Les futurs parents ont aussi des **responsabilités**. En prenant soin d'elle-même, en se faisant suivre médicalement, en renonçant à fumer et à consommer de l'alcool, la future maman prend également soin de son bébé. Et devenir parents s'accompagne de devoirs définis par le Code civil : « l'autorité parentale est un ensemble de droits et de devoirs ayant pour finalité l'intérêt de l'enfant. Elle appartient aux parents pour le protéger dans sa sécurité, sa santé et sa moralité pour assurer son éducation et permettre son développement dans le respect dû à sa personne. »

PRISE EN CHARGE, DÉCLARATION DE GROSSESSE, REMBOURSEMENTS

L'assurance maternité

Elle permet de couvrir une grande partie des frais que va entraîner la naissance d'un enfant. Elle va ainsi prendre en charge à 100 % les examens prénataux obligatoires, les dépenses de santé à partir du 1^{er} jour du 6^e mois, les frais d'accouchement, etc.

Qui peut en bénéficier ?

Depuis le 1^{er} janvier 2016, toute personne majeure, qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière depuis au moins 3 mois, a droit à la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel.

Ce régime concerne les salariés qui dépendent de la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), et

les salariés du monde agricole qui dépendent de la Mutualité sociale agricole (MSA).

Il existe d'autres régimes : les **travailleurs non salariés**, qui dépendent du Régime social des indépendants (RSI), commerçants, artisans, professions libérales, exploitants agricoles ; les **agents de la fonction publique** et les **étudiants** ; les **travailleurs frontaliers**. Toutes ces personnes sont obligatoirement rattachées à un régime de protection sociale qui leur permet de bénéficier des prestations pour la maternité.

En revanche, quel que soit le régime, pour bénéficier des indemnités de congé de maternité (**les prestations en espèces**), des conditions d'immatriculation, de cotisations et de temps de travail sont requises (p. 414 et suiv.).

La déclaration de grossesse et les consultations prénatales

- Dès que vous êtes enceinte, vous devez consulter un médecin ou une sage-femme pour passer un **premier examen prénatal** afin de déclarer votre grossesse avant la fin des 14 premières semaines. Il est possible de consulter un gynécologue ou une sage-femme sans passer par le médecin traitant.

La déclaration de grossesse en ligne : avec votre carte Vitale, le praticien (médecin ou sage-femme) remplit la déclaration en ligne et la télétransmet directement à votre caisse d'assurance maladie et à votre caisse d'allocations familiales (CAF). Dans ce cas, vous n'avez rien à envoyer, votre grossesse est immédiatement enregistrée.

La déclaration de grossesse avec un formulaire papier : le praticien complète et vous remet le formulaire de déclaration en trois volets. Vous devez compléter les informations vous concernant et adresser :

- le volet rose à votre caisse d'assurance maladie ;
- les deux volets bleus à votre CAF.

Quand et comment bénéficier de l'assurance maternité ?

Prise en charge	Conditions	Formalités
Dès la 1 ^{re} visite de constatation de la grossesse	Être affiliée à un régime de Sécurité sociale	1. Déclarer sa grossesse avant la fin de la 14 ^e semaine
Prise en charge à 100 % des frais engagés à compter du 1 ^{er} jour du 6 ^e mois de grossesse jusqu'à 12 jours après l'accouchement	Ou être ayant-droit mineure Ou résider de façon stable et régulière en France depuis au moins 3 mois	2. Passer l'ensemble des 7 examens prénataux obligatoires 3. Passer la 8 ^e consultation postnatale obligatoire dans les 2 mois après l'accouchement

CONSULTATIONS, ÉCHOGRAPHIES, INSCRIPTIONS, DÉCLARATIONS ...

1^{er} trimestre

De 1 à 3 mois

- > 1^{re} consultation obligatoire avant la fin de la 14^e semaine.
- > Envoyez la déclaration de grossesse à la Sécurité sociale et à la CAF.
- > Si la déclaration est faite en ligne par le praticien, vous n'avez rien à envoyer.
- > 1^{re} échographie prise en charge à 70 %.

Prise en charge à 70 %

Le plus tôt possible

- > Inscrivez-vous à la maternité.
- > Inscrivez votre bébé à la crèche.
- > Prévenez votre employeur (pas de délai imposé).

2^e trimestre4^e mois :

- > 2^e consultation obligatoire.

5^e mois :

- > 3^e consultation obligatoire.
- > 2^e échographie prise en charge à 70 %.

Prise en charge à 70 %

- > Certaines allocations ou services peuvent être attribués par la CAF (aide ménagère).

- > Inscrivez-vous à la préparation à la naissance. Huit séances sont remboursées à 100 %.

6^e mois :

- > 4^e consultation obligatoire.
- > Prise en charge à 100 % par la Sécurité sociale de tous les actes et examens en rapport avec la grossesse.

Prise en charge à 100 %

- > Commencez à chercher une assistante maternelle.

3^e trimestre7^e mois

- > 5^e consultation obligatoire.
- > 3^e échographie prise en charge à 100 %.
- > Pour les couples non mariés, une reconnaissance de l'enfant à naître peut être faite.

Prise en charge à 100 %

8^e mois

- > 6^e consultation obligatoire.
- > Début du congé de maternité : envoyez à la Sécurité sociale l'attestation d'arrêt de travail.
- > Il est possible de reporter 1, 2 ou 3 semaines du congé prénatal sur le congé postnatal.



- > Préparez votre valise pour la maternité et celle de bébé : ne pas oublier un justificatif d'identité, votre carnet de maternité, votre carte Vitale et d'assurance complémentaire, éventuellement votre livret de famille.

9^e mois

- > 7^e consultation obligatoire.
- > Consultation avec l'anesthésiste.



Le détail de ces démarches et formalités est développé dans les pages qui suivent. Consultez également le tableau *Votre grossesse mois après mois* (pp. 452 - 453).



Laurence PERNOUD

édition
2018

J'attends un enfant

Vous attendez un enfant. Vous vous posez 1001 questions ? Le livre de Laurence Pernoud répond à toutes vos interrogations, vous rassure et vous donne confiance.

Incontournable. Ouvrage de référence sur la maternité, il vous accompagne pendant votre grossesse, votre accouchement et pendant les premières semaines après la naissance de votre bébé.

Exhaustif. Dans un style clair et chaleureux, tous les sujets de la vie quotidienne sont abordés : travail, alimentation, consultations médicales, transformations psychologiques et émotionnelles des futurs parents, place du père...

Interactif. Ce livre s'appuie sur les nombreux témoignages des lecteurs, reflet des interrogations des futurs parents.

Si vous souhaitez nous poser une question ou partager une expérience, vous pouvez nous écrire à courrier@laurencepernoud.com. Nous vous répondrons de façon personnelle, en toute confidentialité.

Autour d'Agnès Grison, une équipe pluridisciplinaire de spécialistes participe chaque année à l'actualisation de *J'attends un enfant*. Expertise et mises à jour régulières sont les secrets de réussite de ce livre, plébiscité par les parents d'aujourd'hui.

 **Ce livre est disponible en version E-book**

À ne pas manquer

- **Le suivi de votre grossesse mois par mois**, ainsi que la découverte du développement de votre bébé avant la naissance, illustré de nombreuses échographies.
- **Plus de 100 visuels** – photos, tableaux, schémas – et **des codes à flasher** pour accéder à des ressources sur smartphone et tablette.
- **Un guide des principales démarches** administratives, juridiques et pratiques.



Rendez-vous sur www.laurencepernoud.com :
conseils d'experts et coaching par SMS

Suivez-nous sur



29,90 €

ISBN : 978-2-7058-0553-1



9 782705 805531