

Naître à Lons

Lettre d'Information du pôle Femme & Enfant



Naître à Lons
Lettre d'Information

Numéro 1

➔ 5^{ème} Mois

Entretien Prénatal Précoce



Après votre première échographie, vous rencontrerez une sage femme de l'équipe pour un entretien. Cet entretien, seule ou en couple consiste en un dialogue où sont favorisés l'écoute et l'échange à propos de votre grossesse et de votre futur bébé. Elle organisera un suivi personnalisé de votre grossesse.

Ce sera l'occasion d'échanger sur les retentissements de cette grossesse sur votre vie, recueillir votre projet de naissance et répondre à toutes les questions qui vous préoccupent. Si nécessaire, elle pourra vous mettre en relation avec d'autres professionnels répondant à vos besoins spécifiques (psychologue, assistante sociale, diététicienne, aide à l'arrêt au tabac...). •

Pour en savoir plus : <http://www.rpfc.fr/espacepro/wp-content/pdf/A5-reseau.pdf>

Information Administrative

Du début de votre grossesse jusqu'à la fin du 5^{ème} mois de grossesse.

Dès que votre déclaration de grossesse est effectuée, l'Assurance Maladie prend en charge à 100% les examens médicaux obligatoires dans le cadre du suivi de votre grossesse, notamment :

- 7 consultations prénatales obligatoires (une avant la fin du 3^{ème} mois de grossesse, puis une par mois à partir du 4^{ème} mois jusqu'à la date de l'accouchement)
- Un examen de prévention bucco-dentaire
- Un entretien prénatal précoce
- Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité (PNP)
- Les examens biologiques complémentaires (y compris ceux du futur père)

Les deux premières échographies sont remboursées à 70 % (complément par votre mutuelle).

À partir du 1^{er} jour du 6^{ème} mois de grossesse jusqu'au 12^{ème} jour après l'accouchement

Tous vos frais médicaux remboursables (pharmaceutiques, d'analyses, d'exams de laboratoire, d'hospitalisation) sont pris en charge à 100 %, qu'ils soient ou non en rapport avec votre grossesse.

En pratique : avant toute consultation vous devez impérativement vous rendre au bureau des entrées munie de votre carte vitale afin de mettre vos droits à jour

Pour en savoir plus : <http://www.ameli.fr>

Mémo Agenda

	avant la fin du 3 ^{ème} mois	4 ^{ème} mois	5 ^{ème} mois	6 ^{ème} mois	7 ^{ème} mois	8 ^{ème} mois	9 ^{ème} mois
Consultations suivi de grossesse	X (Déclaration grossesse)	X	X	X	X	X	X
Echographies	X 11-13.6 SA		X 22-24 SA			X 32-34 SA	
Consultation anesthésie						X	
Entretien de grossesse		X	<-----Ou tout au long de votre grossesse----->				
Séances de PNP*					<-----7 séances----->		
Examen bucco-dentaire		X	<-----Ou tout au long de votre grossesse----->				

Votre Santé

Alcool et Grossesse



Une consommation, même ponctuelle ou modérée, d'alcool pendant la grossesse n'est pas anodine et peut entraîner des risques importants pour votre enfant.

Lorsqu'une femme enceinte boit un verre, il y a rapidement autant d'alcool dans le sang de son bébé que dans le sien, voire même davantage compte tenu du poids du fœtus.

Les effets de l'alcool sur le fœtus sont nombreux notamment sur son système nerveux et son cerveau. Dès lors, une consommation quotidienne d'alcool, même très faible, ou des ivresses épisodiques pendant la grossesse sont susceptibles d'entraîner des complications durant la grossesse (retard de croissance du fœtus, accouchement prématuré) ainsi que des troubles psychiques ou du comportement.

Vous pouvez en parler à tout moment de votre grossesse à un professionnel de santé.

Pour en savoir plus : <https://addictionsfrance.org/datafolder/uploads/2021/02/Fiche-Reperes-Reperes-alcool.pdf>

Tabac et Grossesse



Près d'un tiers des femmes enceintes continuent de fumer pendant leur grossesse. Triste record : la France est le pays d'Europe où les femmes enceintes fument le plus.

Pourtant fumer pendant la grossesse comporte un certain nombre de risques : risque d'accouchement prématuré, retard de croissance intra-utérin (le bébé est de petit poids parce qu'il ne reçoit pas assez d'oxygène), hémorragie de la délivrance...

Alors comment arrêter de fumer lors-qu'on est enceinte ? Le médecin et/ou la sage-femme (en consultation ou en entretien) qui suivent votre grossesse peuvent vous y aider. Ils mesurent le degré d'intoxication à l'aide d'un analyseur de monoxyde de carbone, établissent un bilan et peuvent prescrire des substituts nicotiniques.

Ils peuvent aussi vous faire rencontrer un tabacologue (des consultations sont organisées au sein du service) ou faire le lien avec des professionnels référents. N'hésitez pas à leur en parler.

Prise de Poids

Vous avez pris entre 2 et 5 kg ?
Tout va bien !

Vous avez pris plus de 5 kg ?
ATTENTION !

L'objectif à terme dépend de votre corpulence avant la grossesse.

Vous pouvez calculer votre Indice de Masse Corporelle (IMC) sur :

<http://www.imc.fr>



IMC	Prise de poids
Inférieur à 18,5	12 à 18kg
18,5 à 25 (poids normal)	11,5 à 16kg
25 à 30 (surpoids)	7 à 11kg
Supérieur à 30 (obésité)	5 à 9kg

La prise de poids est physiologiquement peu importante au 1^{er} trimestre. Elle peut être plus rapide au 3^{ème} trimestre.

Une prise de poids excessive favorise l'inconfort en fin de grossesse, un poids de naissance supérieur à la moyenne qui peut rendre l'accouchement plus difficile et des complications médicales comme le diabète gestationnel. Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont les garants d'une prise de poids raisonnable.



Votre Alimentation...

Votre IMC est normal, votre poids est stable en dehors de la grossesse, vous faites trois repas par jour et ne grignotez pas entre les repas, votre alimentation est variée en légumes, féculents, protéines végétales (céréales, légumes secs) ou animales (viandes, poisson, œufs et/ou laitages), fruits et sucreries en faible quantité et vous buvez de l'eau ?

NE CHANGEZ RIEN !

(Il est inutile d'augmenter la ration de laitages)

Si votre prise de poids et/ou si l'estimation pondérale de votre bébé sont supérieures à la normale, une diminu-

tion des apports en sucres et laitages est nécessaire.

Si votre IMC est inférieur à la normale, demandez conseils au médecin ou à la sage-femme qui vous suit.

Si votre IMC est supérieur à la normale : c'est le bon moment pour adopter une alimentation équilibrée. Diminuez dès maintenant les grignotages et les apports sucrés en supprimant quotidiennement les boissons sucrées (jus de fruits, sodas, sirop) en évitant tous les produits industriels sucrés (céréales sucrées, pâtes à tar-

tiner, desserts lactés). Un fruit en fin de repas vaut mieux qu'un dessert, mais sont à éviter entre les repas. Faites vous plaisir une fois par semaine avec un dessert « maison » ! Chaque repas doit comporter des légumes, des protéines, des féculents en petite quantité pour éviter les fringales. Ne dépassez pas 1 à 2 laitages par jour.

Le dépistage du diabète au 6^{ème} mois, la surveillance de votre prise de poids et l'estimation pondérale de votre bébé indiqueront au fil des mois si tout va bien et permettront d'adapter les conseils.

se prépare
à l'allaitement

Vos seins ont terminé leur préparation en vue de la période d'allaitement. La plupart d'entre vous ont perçu une petite augmentation du volume des seins, mais ce n'est pas systématique. Tant que vous êtes enceinte, ils restent en attente et contiennent une toute petite quantité de colostrum, c'est le nom du premier lait. C'est vraiment la naissance du bébé et l'expulsion du placenta qui leur donne le feu vert pour commencer la production de lait. Ce qui fait que même en cas de naissance prématuré, l'allaitement du bébé est possible.

Pendant la grossesse, pour se nourrir, votre enfant a besoin que vous lui apportiez des nutriments (glucides, lipides, protéines, vitamines et sels minéraux), par voie sanguine directe, via le cordon ombilical. A la naissance, au bout des 9 mois de grossesse, il est encore bien immature. C'est par le lait, grâce aux glandes des seins qui captent les nutriments dans votre sang que vous assurez la suite. Et il faudra à votre bébé encore environ 6 mois pour pouvoir avaler et assimiler des vrais légumes, fruits, viande, poissons, etc...

Le lait des mamans est toujours nourrissant car les seins suivent une recette qui est génétique. Dans l'espèce humaine, le lait contient beaucoup de lactose (le sucre du lait), important pour le développement du cerveau du bébé, mais peu de protéines, ce qui évite de surcharger ses reins et son foie.

Votre Bébé...



Si votre bébé mesure entre 22,5 et 26 cm de la tête au talon, son poids est de 385 à 500 g. Il suce son pouce, ses cheveux sont fins comme de la soie, ils forment un petit duvet, ses ongles poussent...

La peau s'est épaissie, elle commence à sécréter le vernix caseosa. Il va la protéger durant les mois où votre bébé baigne dans le liquide amniotique. Parfois, à la naissance, il en reste sur son corps, c'est comme une crème blanche ! Le sens du toucher est le premier à se développer, le fœtus y est sensible dès 8 semaines d'aménorrhée (SA). À 20 SA, son corps tout entier est recouvert de récepteurs. Les oscillations du liquide amniotique les stimulent en permanence. C'est par la peau également que la température extérieure est perçue.

A sa naissance et dans les premiers jours de sa vie, vous pourrez offrir à votre bébé du contact peau à peau. Vêtu juste d'une couche et placé contre la poitrine nue de maman ou papa, il retrouve un toucher rassurant. Cette pratique lui permet de perdre également moins d'eau et de chaleur, deux phénomènes importants lorsque l'on passe d'un milieu liquide à 37° à un milieu sec à 23° environ.

Pour plus d'information sur le peau à peau, cliquer sur ce lien : http://www.l11france.org/index.php?option=com_k2&view=item&id=947&Itemid=506