



La liste idéale de
la femme enceinte !



Vous venez d'apprendre la bonne nouvelle, dans neuf mois bébé va pointer le bout de son nez. Parce qu'il est important de préparer au mieux l'arrivée du nouveau-né et d'éviter tout stress pendant la grossesse, nous avons décidé de vous aider ! Vous trouverez ici tous nos conseils pour maman et bébé ainsi que des avis d'experts. Une fois toute votre organisation mise en place, il est très important de penser à soi !



Car votre santé c'est aussi celle du bébé.



LA PRÉPARATION *à la naissance*

Pour que bébé arrive dans les meilleures conditions possibles, prenez le temps de bien préparer sa naissance. Vous trouverez ici tous nos conseils pour préparer l'arrivée de votre enfant en toute sérénité. Vous avez neuf mois devant vous !



LES TROIS PREMIERS MOIS DE GROSSESSE

-  RDV chez le gynécologue : le 1er examen prénatal et récupérer :
 - Un certificat médical constatant la grossesse
 - L'imprimé de déclaration de grossesse
-  Déclarer votre grossesse auprès de la Sécurité sociale + la Caisse allocations familiales
-  S'inscrire dans une maternité (hôpital ou clinique)
-  Se renseigner pour l'inscription en crèche (mairie, Centre de PMI, CAF)

TROISIÈME MOIS DE GROSSESSE

-  Échographie du 1^{er} trimestre
-  Faire la première prise de sang (détermination du groupe sanguin et dépistage rubéole, toxoplasmose, HIV, trisomie 21)
-  Réalisation de l'inscription provisoire en crèche
-  Demander une carte de priorité à la CAF



QUATRIÈME MOIS DE GROSSESSE

-  Second examen prénatal
-  Prévenir l'employeur de la grossesse par une lettre recommandée avec avis de réception ou en main propre contre récépissé en joignant un certificat médical
-  Remettre au médecin du travail la fiche « travail grossesse » qui se trouve dans le carnet de maternité

CINQUIÈME MOIS DE GROSSESSE

- 👶 Troisième examen prénatal
- 👶 Échographie du 2^{ème} trimestre



SIXIÈME MOIS DE GROSSESSE

- 👶 Quatrième examen prénatal
- 👶 S'inscrire aux cours de la préparation à la naissance (remboursés à 100% jusqu'à la 8^{ème} séance)
- 👶 Faire la prise de sang de dépistage de l'hépatite B
- 👶 Contacter la Sécurité sociale pour s'assurer que le dossier est complet pour le versement des indemnités journalières pendant le congé maternité (pour les femmes qui travaillent)

SEPTIÈME MOIS DE GROSSESSE

- 👶 Passer le cinquième examen prénatal



HUITIÈME MOIS DE GROSSESSE

- 👶 Sixième examen prénatal
- 👶 Examen du troisième trimestre
- 👶 Prise de sang pour le bilan pré-anesthésique
- 👶 Allez au RDV obstétricien ou chez la sage-femme
- 👶 Envoyer l'attestation de travail établie par l'employeur à la Sécurité sociale (pour les femmes qui travaillent)
- 👶 Préparer la valise pour la maternité (voir check-list)



NEUVIÈME MOIS ET ACCOUCHEMENT

- 👶 Septième examen prénatal
- 👶 Se présenter à la consultation pré-anesthésique

LE JOUR DE L'ACCOUCHEMENT

- 👶 Récupérer le certificat d'accouchement signé par le médecin ou la sage-femme

APRÈS L'ACCOUCHEMENT

- 👶 Dans les 2 jours qui suivent, envoyer le certificat d'accouchement à la Sécurité sociale et à la CAF
- 👶 Dans les 3 jours ouvrables qui suivent, faire la déclaration de naissance à la mairie du lieu de naissance

Il faut fournir :

- Le certificat d'accouchement
- Le livret de famille si vous en possédez déjà un
- L'acte de reconnaissance de l'enfant (s'il a été fait avant la naissance)
- La déclaration de choix de nom dans le cas échéant



DANS LES DEUX SEMAINES SUIVANT L'ACCOUCHEMENT

- 👶 Faire 2 séances de suivi postnatal
- 👶 Aller à la consultation postnatale obligatoire (6 à 8 semaines après l'accouchement)
- 👶 Suivre les 10 séances de rééducation périnatale



LES ACHATS POUR *l'arrivée de bébé*

Car l'arrivée de bébé ne se limite pas aux choix des meubles, voici une liste exhaustive de ce qui vous sera utile pour son arrivée. La naissance est un moment de bonheur donc être bien préparée vous évitera bien du stress et des difficultés.

LA CHAMBRE

-  Berceau ou lit à barreaux
-  Matelas en mousse
-  Plusieurs housses imperméables et lavables pour protéger les matelas
-  Draps housses
-  Gigoteuse pour éviter que bébé ne se découvre pendant son sommeil
-  Commode et / ou armoire
-  Table à langer
-  Baby phone

LA CUISINE

-  Une dizaine de bavoirs
-  5/6 biberons
-  Tétines de rechange
-  Brosse goupillon pour les nettoyer
-  Soutien-gorge et coussinets d'allaitement si vous le nourrissez au sein



LA SALLE DE BAIN

-  Baignoire en plastique
-  Cape de bain avec capuche
-  Serviettes et gants de toilette en éponge moelleuse
-  Brosse à cheveux pour bébé
-  Matelas à langer
-  Thermomètre de bain

DEHORS

-  Porte-bébé
-  Landau
-  Siège-auto
-  Sac à langer





PRÉPARATION DE LA VALISE POUR *la maternité*

La valise pour la maternité doit idéalement être préparée au début du 8^{ème} mois. Bébé peut arriver rapidement et pourrait vous prendre par surprise. Il est donc temps de préparer cette valise ! Mais que mettre dedans ? Pour être certaine de ne rien oublier et de ne pas vous encombrer avec des choses inutiles, nous avons dressé une liste pour vous et le bébé !

POUR MAMAN

Séjour à la maternité

-  Peignoir
-  Paire de chaussons
-  Paires de chaussettes
-  3 soutien-gorges
-  1 gilet
-  2 chemises de nuit ou tenues confortables (ouvertes devant)
-  Culottes jetables
-  Serviettes hygiéniques (très absorbantes, elles sont parfois fournies par la maternité)
-  2 serviettes de toilette et gants de toilette
-  Savon liquide doux et désinfectant
-  Une trousse de toilette (savon, shampoing, gel douche, déodorant, brosse à cheveux, brosse à dents, crème hydratante, maquillage, lait démaquillant)
-  Mouchoirs en papier
-  Un sac de linge sale
-  Une tenue habillée pour la sortie de la maternité
-  Quelques douceurs (fruits secs, barres de céréales) en cas de petits creux
-  De quoi vous divertir (journaux, livre, votre carnet d'adresse, stylo, papier, smartphone, chargeur, appareil photo, les enveloppes des faire-part)
-  **Vos papiers :**
 - Carte vitale
 - Carte de mutuelle
 - Carte de groupe sanguin
 - Carnet de maternité ou de surveillance médicale
 - Livret de famille ou carte d'identité



L'accouchement

-  1 grand tee-shirt
-  Chaussettes
-  Brumisateur
-  Lingettes rafraichissantes et déodorantes





POUR BÉBÉ

-  1 / 2 pyjamas par jour
-  2 bodies par jour
-  1 gigoteuse
-  Plusieurs paires de chaussons ou chaussettes
-  1 bonnet
-  1 gilet en laine
-  6 bavoirs
-  1 paire de moufles (pour éviter que bébé ne se griffe le visage)
-  1 doudou (conseil : acheter le doudou en double au cas où il le perd, il réapparaîtra comme par magie)
-  Une trousse de toilette (1 sortie de bain, 4 serviettes de toilette, 1 paquet de lingettes, des langes, des couches, du savon ou lait de toilette pour bébé, du sérum physiologique, de l'éosine)
-  Quelques couches (même si la plupart des maternités en fournissent)



Maintenant que vous êtes prête à accueillir bébé en toute sérénité il est temps de penser à vous (et toujours à bébé bien sûr). Voici tous nos conseils pour vivre au mieux votre grossesse. Il est important de faire attention pour ne pas mettre votre santé en danger ainsi que celle de votre bébé.



COMMENT SE NOURRIR *pendant la grossesse*

Une alimentation saine et équilibrée est importante donc vous pouvez manger (presque) de tout en quantités raisonnables.



QUOI MANGER ?

-  **Du gras.** Indispensable à son système nerveux, ses membranes et ses cellules, le fœtus a besoin de toutes les graisses sans exception !
-  **Des poissons gras et de l'huile.** Les Oméga 3 sont importants car l'organisme ne sait pas en fabriquer tout seul. Une alimentation riche en Omega 3 contribuerait à prévenir les accouchements prématurés, diminuerait le risque d'hypertension chez la maman et le risque d'obésité chez le bébé
-  **Des produits laitiers.** Le calcium est important pour la fabrication du squelette (deux à trois fois par jour), préférez les produits écrémés et demi-écrémés au fromage et lait entier (riches en acides gras saturés)
-  **Du Sucre.** Les glucides jouent le rôle de carburant. Le placenta filtre le glucose, le taux de sucre dans le sang du fœtus peut être trois fois inférieur à celui de la mère
-  **De L'eau.** Au moins 2 Litres par jour



LES ALIMENTS À BANIR ?

- Les Sushis et toute préparation à base de poisson cru : coquillages, crustacés, saumon fumé, tarama, surimi
- Les carpaccios de viandes et tartares
- Les fromages au lait cru, bleus, à pâte molle ou persillée
- La charcuterie à la coupe, les rillettes, le pâté, le foie gras, les produits en gelée, le jambon fumé
- La mayonnaise maison en raison des œufs crus !



NOS CONSEILS D'ALIMENTATION

- Nettoyez fréquemment votre réfrigérateur avec de l'eau javéalisée
 - Température du frigo : 4 degrés
 - Si vous cuisinez des restes, consommez-les avant 24 heures / réchauffez-les
 - Nettoyez-vous bien les mains ainsi que vos ustensiles après avoir cuisiné
 - Nettoyez bien vos fruits et légumes avant de les préparer : Même la salade en sachet !
 - Ne pas sauter de repas !
- Si rien ne passe au petit déjeuner, buvez un grand verre de jus de fruits et prenez une collation vers 10 heures quand votre organisme sera plus réveillé !



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE *pendant la grossesse*



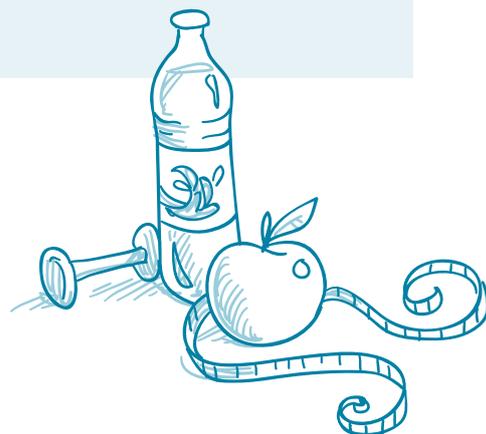
LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Un sommeil plus réparateur
- Augmentation du bien-être général (moins d'anxiété et de risques de dépression prénatale)
- Diminution de l'essoufflement
- Diminution du risque de souffrir de diabète de grossesse
- Renforcement des muscles du dos, du ventre, des fesses
- Diminution des désagréments liés à la grossesse
- Réduction de l'hypertension de la grossesse
- Rétablissement plus rapide après l'accouchement
- Le bébé aura une meilleure tolérance au stress lors de l'accouchement
- Poids normal du bébé à la naissance
- Pourcentage de gras moins élevé durant les premières années de vie du bébé
- Gym dans l'eau : muscler-vous sans effort !



AVANT TOUTE PRATIQUE SPORTIVE, CONSULTER VOTRE GYNÉCOLOGUE EN CAS DE :

- Problèmes cardiaques
- Troubles pulmonaires ou problèmes respiratoires sérieux
- Hypertension artérielle
- Saignement durant la grossesse



- 🌀 Faible taux de fer dans le sang ou anémie
- 🌀 Grossesses multiples (porter plusieurs enfants à la fois)
- 🌀 Difficulté à gérer le taux de sucre dans le sang (glycémie) ou risque de diabète de grossesse
- 🌀 Retard de croissance du fœtus
- 🌀 Risque élevé d'accouchement prématuré
- 🌀 Avortement spontané antérieur
- 🌀 Diamètre du col anormalement grand (béance cervico-isthmique)
- 🌀 Rupture des membranes ou travail pré terme commencé
- 🌀 Placenta prævia après 28 semaines (implantation basse du placenta, près du col de l'utérus, qui peut entraîner des saignements)



FAIRE LA FÊTE *pendant la grossesse*

LA BONNE ATTITUDE À ADOPTER

Vous n'êtes pas malade, vous êtes enceinte ! Vous pouvez bien sûr sortir avec vos amis et célébrer avec eux ! Vous devez cependant prendre certaines précautions pour ne pas mettre votre santé et celle de bébé en danger. Alors allez faire la fête et n'oubliez pas que les excès sont déconseillés ! Évitez les endroits clos et enfumés et faites attention à ne pas vous faire bousculer en dansant. En tant que femme enceinte vous fatiguez plus vite alors le tout est de connaître vos limites, d'écouter votre corps pour évaluer votre endurance et vous arrêter dès que vous vous sentez fatiguée. Ne forcez pas et ménagez des pauses !

RASSUREZ-VOUS

- 🌀 Si le col de l'utérus est parfaitement fermé, il n'y a aucun risque
- 🌀 Les vibrations dues aux musiques fortes, ne dérangeront pas votre bébé



FAIRE L'AMOUR *pendant la grossesse*

C'est bien connu, pendant la grossesse la libido de la femme enceinte c'est un peu comme les montagnes russes. Il est vrai que votre ventre s'arrondit et qu'il devient légèrement difficile d'avoir des relations sexuelles en toute tranquillité.



LES POSITIONS À ÉVITER

- 🌀 Les positions « pesanteur » (quand le poids du partenaire est sur votre ventre)
- 🌀 Missionnaire, inconfortable et gênante

NOS CONSEILS

-  Favorisez votre confort
-  Développez les préliminaires et laissez place à votre imagination
-  Faites l'amour pas la guerre !



Vous connaissez maintenant toutes les précautions à prendre pour vivre au mieux les neuf mois à venir. Dans cette dernière partie nous allons vous dévoiler des astuces pour apprécier votre grossesse.



CONSEILS POUR VIVRE AU MIEUX *votre grossesse*

CHOUCHOUTER VOTRE DECOLLETÉ

-  Douche froide pour calmer les tensions dans votre poitrine
-  Massage quotidien
-  Hydratation pour lutter contre les vergetures
-  Soutien-gorges adaptés en coton et sans armature
-  Mouvements qui vont solliciter les (rares) muscles qui soutiennent les seins (assurer la bonne récupération de votre buste après l'accouchement)

DÉSTRESSER VOTRE PEAU

-  Massage relaxant avec une crème bien riche en actifs drainants pour une peau lisse et reposée

GOMMER VOTRE CORPS

-  Gommage (dynamisent la peau)

Méthode :

1. Frotter doucement mais fermement au moins une fois par semaine
2. Main à plat
3. Mouvements circulaires larges et appuyés sur les hanches, le ventre et haut des cuisses
4. Mouvements circulaires petits et légers sur les seins, l'intérieur des bras et les cuisses

FAITES BRILLER VOS CHEVEUX

-  Les hormones de grossesse ont pour effet d'allonger leur cycle de vie. On en perd donc moins que d'habitude. Les cheveux gras gagnent en légèreté et les trop secs sont soudain mieux hydratés

ADOPTER VOTRE POSITION

-  Bien positionner son corps dès le début de la grossesse car cela se ressentira dans votre forme et bien-être après la grossesse

AVEZ-VOUS DES QUESTIONS OU DES SUGGESTIONS ?

*Nous sommes impatients de recevoir
vos précieux commentaires !*



Mentions Légales

Friedrichshafener Straße 5
D - 82205 Gilching

Tél : 08 05 08 04 94 (appel gratuit)

E-mail : service@faireparterie.fr
Internet : www.faireparterie.fr

faireparterie