



**ma santé
ça me
regarde !**

J'attends un bébé !

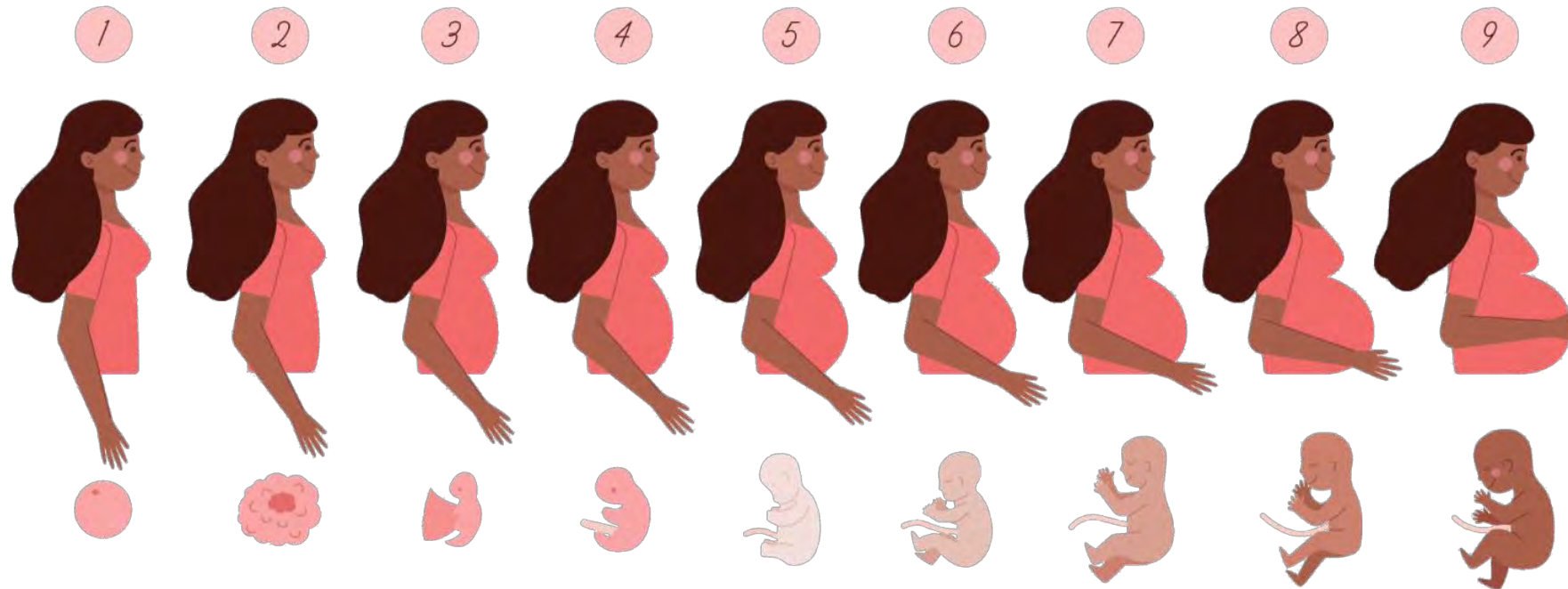


Je suis enceinte !



Le bébé va grandir
pendant 9 mois
dans le ventre de la mère
Jusqu'à la naissance.

C'est la grossesse.

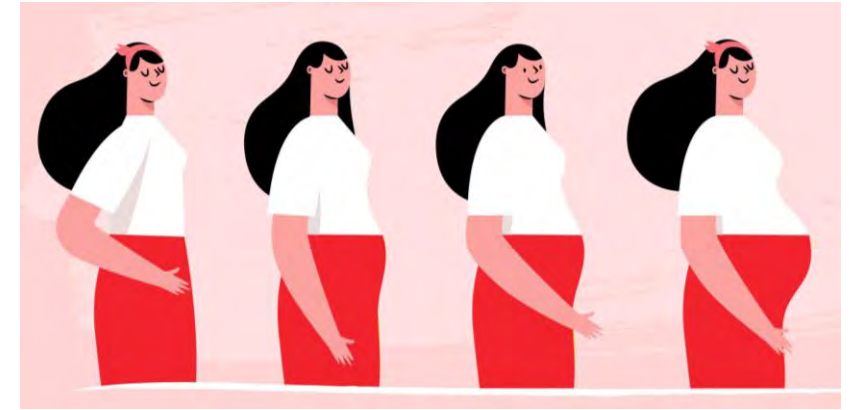




Pendant la grossesse le corps change



Le ventre devient rond
et la poitrine grossit.

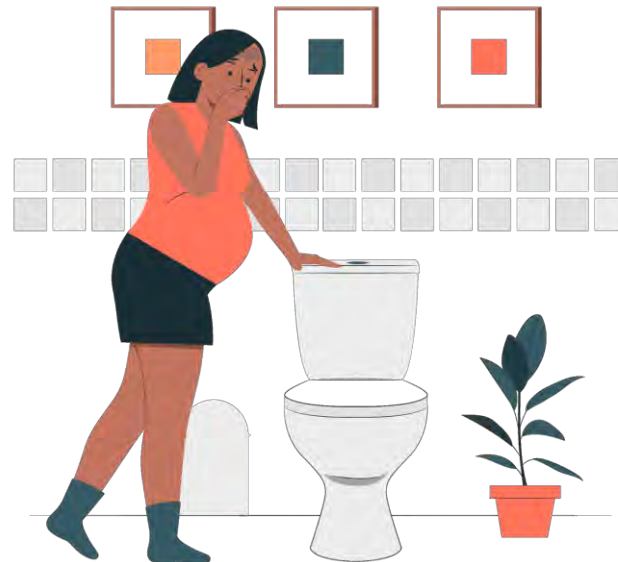


Je peux avoir envie de vomir.

Je peux avoir mal au ventre.

J'ai besoin de dormir
plus que d'habitude.

C'est normal,
c'est mon bébé qui grandit.





Je suis accompagnée pendant ma grossesse



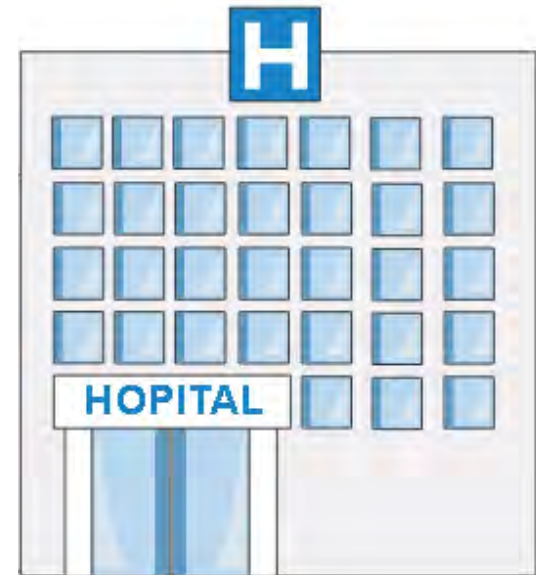
Quand je suis enceinte,
je le dis à mon docteur
et au gynécologue.

Le docteur et le gynécologue
vont surveiller ma grossesse.

Je peux aussi être suivie par une sage-femme.

Je dois choisir la maternité.

La maternité est l'hôpital
où mon enfant va naître.





Mon carnet de santé maternité



Le professionnel de santé qui m'accompagne
me donne un carnet de santé maternité

Dans le carnet de santé maternité
il y a des informations sur :

- le suivi médical de la grossesse
- les aides que je peux avoir
- des conseils pour ma santé et la santé de mon bébé





Pendant ma grossesse,
je peux aussi me faire aider par :

- mon partenaire
- un proche,
- une assistante sociale,
- la CAF

La CAF est la Caisse d'Allocations Familiales.



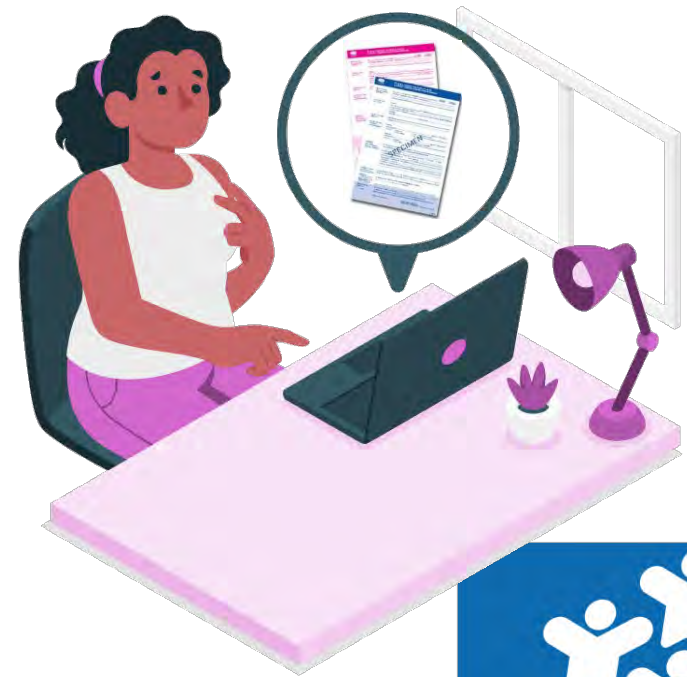


Je dois déclarer ma grossesse



Quand je suis enceinte,
je dois faire des démarches administratives.
Je dois dire que je suis enceinte à la CAF
et à l'assurance maladie,
avant la fin du 3^{ème} mois de grossesse.

La CAF me donne de l'argent
pour m'aider lors de la naissance de mon enfant.





Je prends soin de moi et de mon bébé



Pendant la grossesse,
je fais attention à ma santé.
Je fais aussi attention
à la santé de mon bébé.

Par exemple :

je mange bien

je ne fume pas ou je fume moins

je ne bois pas d'alcool

je me repose.





Le suivi médical de la grossesse



Pendant ma grossesse,
je prends rendez-vous
avec un gynécologue
ou une sage-femme.

Le gynécologue ou la sage-femme
surveille ma santé
et la santé de mon bébé
pendant ma grossesse.





Le gynécologue ou la sage femme
fait des échographies
pour voir si mon bébé grandit bien.
L'échographie sert à voir mon bébé
sur un écran.



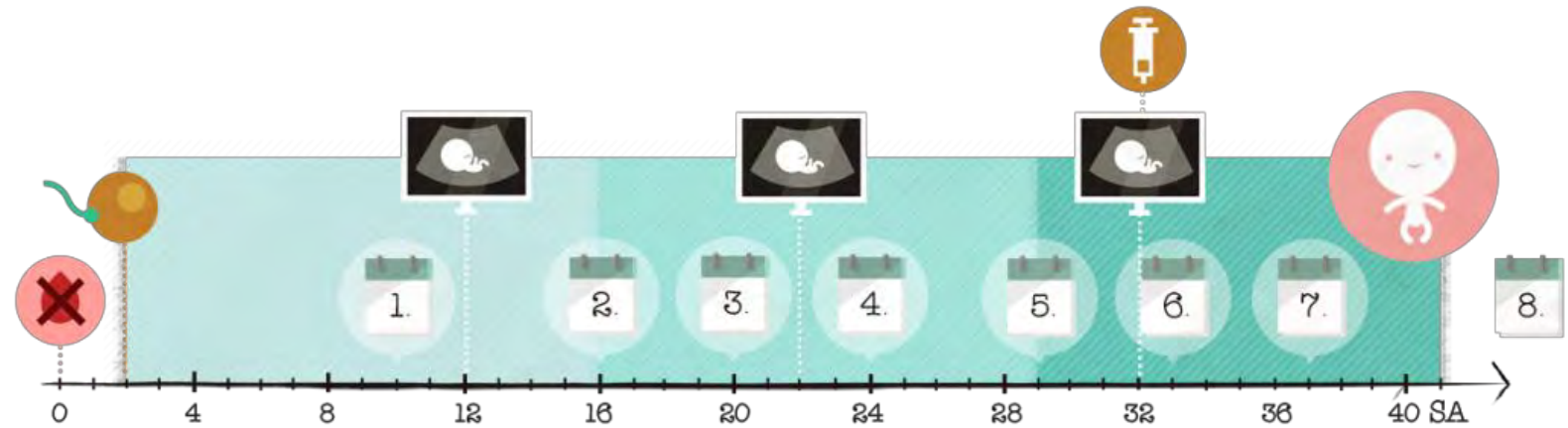
A la fin de l'échographie,
le gynécologue ou la sage-femme
me donne des photos de mon bébé.



Pendant les 3 premiers mois de ma grossesse.



Je prends rendez-vous
chez un gynécologue
ou une sage-femme
avant le 3^{ème} mois de grossesse.



Source de l'image planning de suivi de grossesse : <https://www.gynandco.fr/prevoir-les-rendez-vous-de-grossesse/>

Du 3^{ème} au 9^{ème} mois de la grossesse,
je vais chez le gynécologue
ou la sage femme une fois par mois.





Pendant les 3 premiers mois de ma grossesse.



J'ai un travail,
je dois déjà réfléchir maintenant
à qui gardera mon enfant
quand je vais travailler.

Il y a plusieurs possibilités
pour faire garder mon enfant.





Pendant les 3 premiers mois de ma grossesse.



Je peux faire garder mon enfant par :

- mon entourage

Par exemple : ma famille, mes amis.

- une crèche

Une crèche c'est un lieu où des professionnels s'occupent de mon enfant la journée.

- une assistante maternelle

Une assistante maternelle est une professionnelle qui garde mon enfant à sa maison la journée.





Du 3^{ème} au 6^{ème} mois
de ma grossesse.



La CPAM prend en charge
la totalité des soins
à partir du 4^{ème} mois de grossesse.
Je ne dois pas payer.



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun



Du 3^{ème} au 6^{ème} mois de ma grossesse.



Pendant ma grossesse
c'est important de prendre rendez-vous
chez le dentiste.

Le dentiste contrôle
la santé de mes dents
et la santé de mes gencives.
Il me donne des conseils.





Du 3^{ème} au 6^{ème} mois de ma grossesse.



Au 4^{ème} mois de la grossesse,
Je peux faire le dépistage de la trisomie 21
pour mon bébé.

Pour faire le dépistage,
le professionnel de santé fait une échographie.
Sur son écran d'ordinateur,
il fait des mesures
pour vérifier que mon bébé grandit bien.





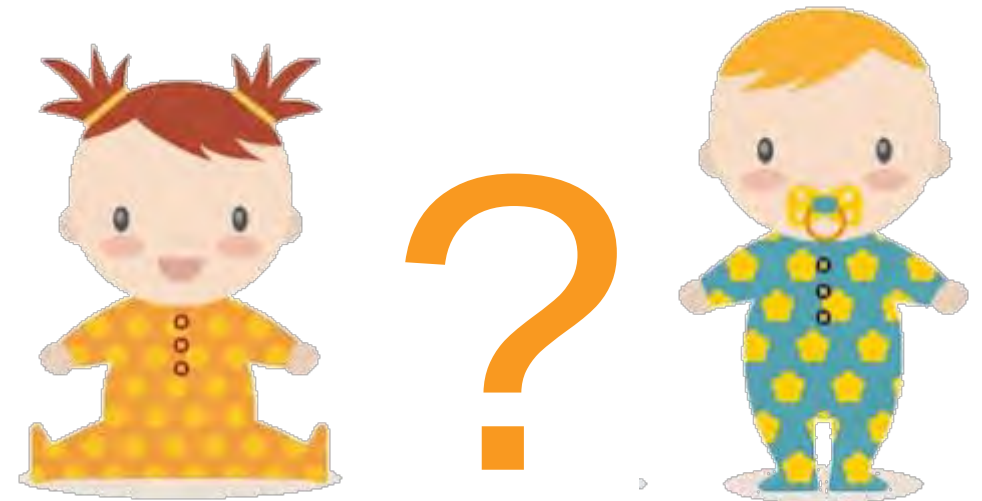
Du 3^{ème} au 6^{ème} mois de ma grossesse.



Avec l'échographie du 4^{ème} mois,
je peux savoir si mon bébé
est un garçon ou une fille.
Si je ne veux pas le savoir
je dois le dire au professionnel de santé.



Parfois, la position de mon bébé dans le ventre
ne permet pas au professionnel de santé
de bien voir le sexe de mon bébé.





Du 3^{ème} au 6^{ème} mois de ma grossesse.



Pour vérifier la santé de mon bébé,
le gynécologue peut faire une amniocentèse.
Une amniocentèse est un examen médical.
Le médecin pique avec une aiguille
dans mon ventre
pour prendre un peu de liquide amniotique.
Le liquide amniotique
c'est le liquide qui entoure mon bébé
pendant la grossesse.





Du 3^{ème} au 6^{ème} mois de ma grossesse.



Le professionnel de santé
fait une échographie
pour savoir où il doit mettre l'aiguille.

Je ne dois pas avoir peur,
l'aiguille ne touche pas mon bébé.



Du 6^{ème} au 9^{ème} mois de ma grossesse.



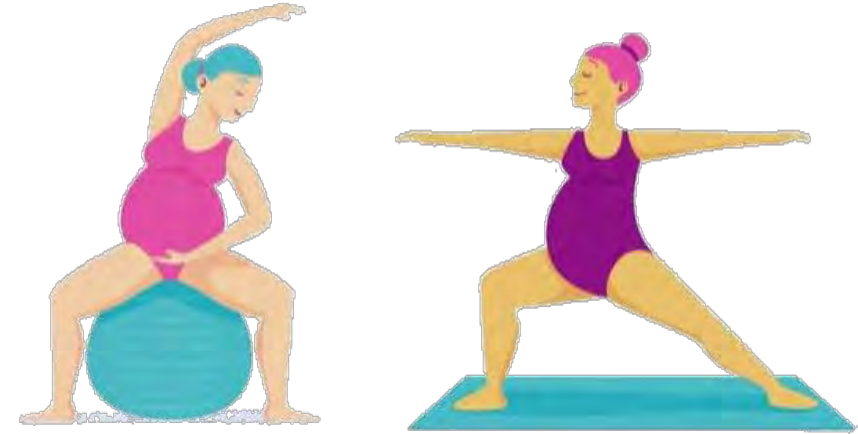
Je prépare la naissance de mon bébé.

Pour préparer la naissance de mon bébé,

Je peux :

- faire du yoga ou de la gym.
- aller à la piscine.
- participer à des séances d'informations
sur la naissance de mon bébé.

Mon partenaire peut aussi venir.





Du 6^{ème} au 9^{ème} mois de ma grossesse.



Pour préparer la naissance de mon bébé,
je peux aussi faire de la kinésithérapie.

Je peux faire de l'haptonomie.

L'haptonomie permet aux parents
de communiquer par le toucher avec le bébé
pendant la grossesse.





Du 6^{ème} au 9^{ème} mois de ma grossesse.



C'est le moment de choisir
le prénom de mon bébé.

Je réfléchis à l'organisation de la maison.

Par exemple :

- La chambre du bébé
- La salle de bain
- La décoration



Du 6^{ème} au 9^{ème} mois de ma grossesse.



Je choisis le matériel
pour accueillir mon bébé
Par exemple :
une poussette,
Un lit,
des vêtements,...





Du 6^{ème} au 9^{ème} mois de ma grossesse.



Je prépare ma valise
pour la naissance de mon bébé.
Les bébés naissent à l'hôpital
dans le service de la maternité.
Après la naissance de mon bébé,
je reste plusieurs jours à l'hôpital.





Du 6^{ème} au 9^{ème} mois de ma grossesse.

Dans ma valise,
je mets des vêtements pour moi
et des vêtements pour mon bébé.
Je mets aussi du matériel pour moi
et du matériel pour mon bébé.

Par exemple :

- des produits d'hygiène
- des couches

Pour préparer ma valise,
je peux être aidée par un proche
ou par un professionnel de santé



L'accouchement



L'accouchement c'est le moment
où le bébé sort de mon ventre.
Avant l'accouchement,
je peux avoir des contractions.
Une contraction c'est quand mon ventre
me fait mal et qu'il devient dur.
Les professionnels de santé
peuvent m'aider à avoir moins mal.





L'accouchement



Avant l'accouchement,
je peux aussi perdre les eaux.
ça veut dire que du liquide
coule de mon sexe.
C'est normal,
ça veut dire que mon bébé
va bientôt sortir de mon ventre.
Quand je perds les eaux,
je dois aller à la maternité.





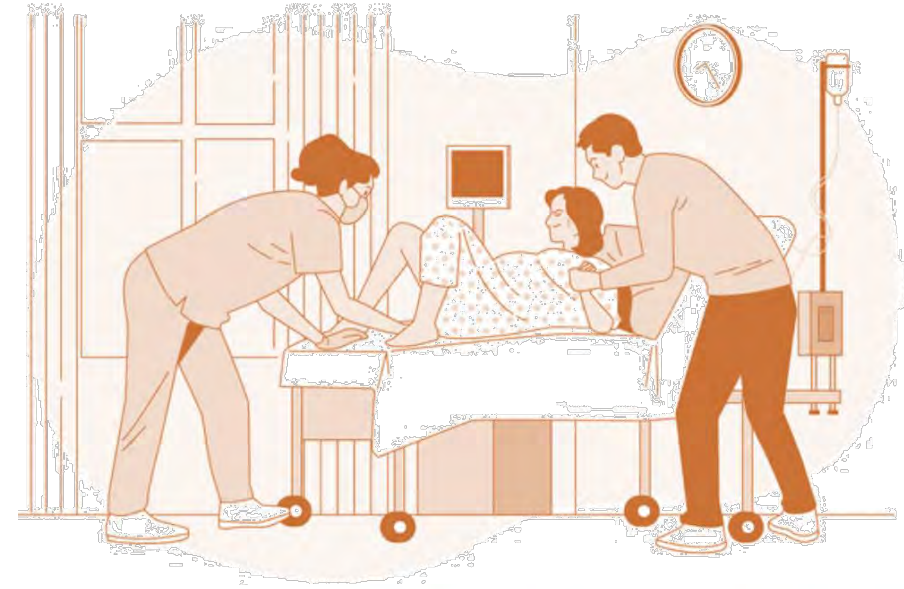
Bébé arrive !



Je vais à la maternité pour accoucher.

Accoucher c'est quand le bébé
sort du ventre de la maman.

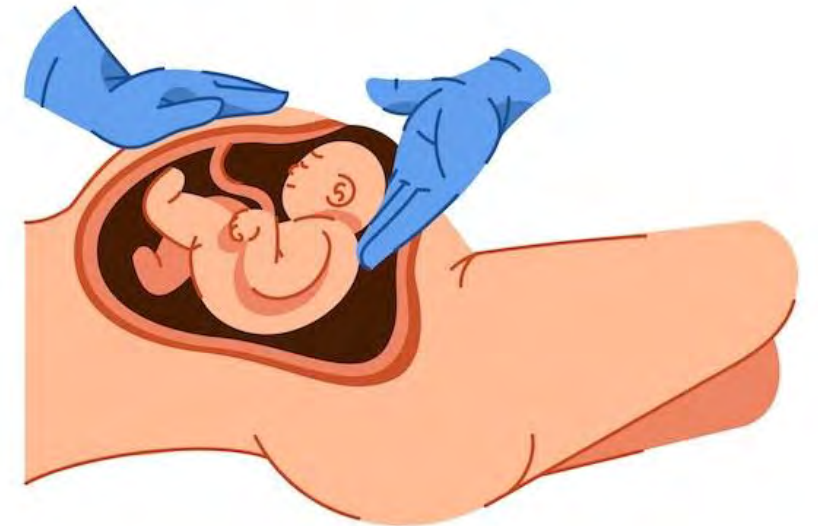
Le bébé sort par mon sexe.



Parfois, le bébé ne peut pas sortir par mon sexe.

Les professionnels de santé ouvrent mon ventre
pour aider le bébé à sortir.

Ça s'appelle une césarienne.



Je deviens parent !



Je deviens parent !



A l'hôpital avec bébé



Après l'accouchement,
je reste 3 à 5 jours à l'hôpital
pour me reposer.

Les professionnels de santé
regardent si mon bébé va bien.



A l'hôpital avec bébé



Les professionnels de santé me donnent des conseils

Pour bien m'occuper de mon bébé,

Par exemple :

- pour changer la couche,
- pour donner le bain,
- pour donner le sein
ou pour donner le biberon...





Déclarer la naissance de mon bébé



Après l'accouchement,
j'ai 5 jours pour déclarer la naissance de mon bébé.
Pour déclarer la naissance de mon bébé,
il faut aller à la mairie.
La mairie va me donner un acte de naissance,
c'est un papier officiel qui dit que mon bébé est né
et que je suis son parent.





Déclarer la naissance de mon bébé



Je suis mariée avec mon conjoint.

Nos deux noms sont écrits
sur l'acte de naissance.

Nous sommes tous les deux parents de notre bébé.



Je ne suis pas mariée avec mon conjoint.

Le papa de mon bébé doit faire
une reconnaissance de paternité
pour dire que c'est lui le papa du bébé.

Son nom sera sur l'acte de naissance.



La reconnaissance de paternité



Pour faire une reconnaissance de paternité.

Le papa du bébé doit aller à la mairie.

Il peut le faire en même temps

que la déclaration de la naissance de notre bébé.

Il peut aussi faire une reconnaissance de paternité anticipée.

C'est quand il dit que c'est lui le papa du bébé
avant sa naissance.





Le livret de famille



Le livret de famille est un document qui a la forme d'un carnet.

Dans le livret de famille il y a des informations sur :

- Les noms des parents
- La naissance des parents
- Le mariage des parents
- Les noms des enfants
- Le droit de la famille





Le livret de famille



Je suis mariée avec mon conjoint,
c'est le Maire de ma ville
qui nous a donné un livret de famille
le jour de notre mariage.

Je ne suis pas mariée avec mon conjoint,
c'est la mairie de ma ville
qui nous donne un livret de famille
à la naissance de notre premier enfant.

Livret de famille

DÉCÈS DES ÉPOUX

Mari.

Nom : *Laurent*

Prénoms : *Edmond Louis*

Décédé le *10 novembre 1984*

à *Bois Neuve* n°

L'Officier de l'état civil,

[Signature]

NAISSANCE ET DÉCÈS DES ENFANTS

ISSUS DU MARIAGE

Nom : *Laurent*

Prénoms : *Paulette Marie Angèle*

Né le *9 juillet 1949*

Décédé le

à *Bois Neuve* n°

L'Officier de l'état civil,

[Signature]

L'Officier de l'état civil,

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Le livret de famille



Si ma situation familiale change

Par exemple :

- Naissance d'un autre enfant
- Mariage des parents
- Divorce des parents
- Décès

Je dois aller à la mairie
pour changer les informations
qui sont dans mon livret de famille.





Nous sommes une famille



Nous sommes une famille !





Des livrets pour m'aider



Je clique sur l'image pour regarder le livret

Il existe des livrets
en Facile A Lire et à Comprendre
pour m'aider à :

- prendre soin de ma santé pendant ma grossesse
- m'occuper de mon bébé



Merci pour votre attention.

A bientôt.