



**iM**puls

**Vous êtes enceinte?**

**Votre liste de contrôle pour les  
rendez-vous et les choses à faire**

Présenté par

groupe**mutuel**

# Vous êtes enceinte?

## Votre liste de contrôle pour les rendez-vous et les choses à faire



iM puls

### En cas de désir d'enfant, avant le début de la grossesse

- Prendre de l'acide folique
- Contrôle de la situation vaccinale/des médicaments chez le médecin de famille (p. ex. rubéole, varicelle)
- En fonction de vos antécédents médicaux, discuter avec des spécialistes de votre désir d'enfant et des points à observer lors d'une grossesse

### Premier trimestre, de la 3e à la 12e semaine de grossesse

- Premier rendez-vous de contrôle chez le/la gynécologue entre la 8e et la 10e semaine. En cas d'antécédent médical et de troubles importants ou de facteurs de risque (voir ci-dessus), contrôle dès la 6e semaine de grossesse.
- Contrôle dentaire: une bonne hygiène buccale prévient les inflammations
- Chercher éventuellement une sage-femme et, si on le souhaite, une doula pour le (co)suivi de la grossesse
- Se renseigner sur les lieux d'accouchement possibles (hôpital, maison de naissance, domicile)
- Alimentation équilibrée. Pas d'alcool, pas de drogues et pas de nicotine
- Prendre de l'acide folique
- Bouger régulièrement à l'air frais
- Dormir suffisamment et se reposer
- S'informer sur le diagnostic prénatal: test du premier trimestre avec mesure de la clarté nucale par échographie, avec dépistage de la pré-éclampsie entre la 12e et la 14e semaine de grossesse. Test prénatal non invasif (DPNI) à partir de la 9e semaine, éventuellement d'autres procédures invasives, p. ex. une biopsie des villosités chorales ou une amniocentèse.
- Informer le cas échéant son employeur (surtout en cas de risques pour la santé sur le lieu de travail et de nausées), mais vous pouvez aussi le faire plus tard.

### À partir de la 13e semaine de grossesse

- Clarifier les compléments alimentaires (fer? iode? magnésium? vitamine D?)
- Év. acheter des vêtements de maternité

### Au cours de la grossesse

- Échographie entre la 20e et la 22e semaine de grossesse
- Dépistage du diabète pendant la grossesse, en l'absence de contre-indications, au moyen d'un test de glycémie (OGTT - test de tolérance au glucose par voie orale) entre la 24e et la 28e semaine de grossesse
- Se renseigner sur les cours de préparation à l'accouchement et s'inscrire
- Déclarer l'enfant à naître à la caisse maladie
- Planifier le congé maternité, organiser éventuellement une garde ou inscrire l'enfant à la crèche
- S'informer sur les lieux de naissance possibles, si ce n'est pas déjà fait, et se rendre à des séances d'information
- Év. reconnaissance de paternité au service de l'état civil, si vous n'êtes pas mariée
- Se renseigner év. sur l'allaitement
- Rechercher une sage-femme pour la période postnatale
- Rechercher un-e pédiatre
- Préparer la chambre de bébé, équipement de base
- Chercher un prénom pour le bébé

### Avant la naissance

- Annoncer la naissance si ce n'est pas automatique
- Réfléchir à l'accouchement, aux souhaits et aux idées, et en discuter avec le/la conjoint-e, préparer év. un plan de naissance

### Notes personnelles: