

PASSEPORT DE VOTRE GROSSESSE

L'équipe de l'AGYL est fière de vous accompagner dans cette grande étape de votre vie.

La Toxoplasmose

C'est une infection parasitaire, souvent bénigne et sans symptômes mais pouvant être grave pour votre bébé.

- ⇒ Vous êtes immunisée : pas de surveillance particulière.
- ⇒ Vous n'êtes pas immunisée : une surveillance par prise de sang est nécessaire ainsi que certaines évictions.

- ⇒ Chat : éviter le changement de litière sans protection,
- ⇒ Se laver soigneusement les mains si manipulation de viande crue ou aliments souillés par la terre.

- ⇒ Respecter les dates de limites de conservation des aliments,
- ⇒ Nettoyer mensuellement votre réfrigérateur à l'eau javéalisée,
- ⇒ Respecter la chaîne du froid,
- ⇒ Séparer les aliments crus de ceux cuits.

La Listeria

C'est une maladie rare, d'origine alimentaire pouvant être grave pour votre enfant.

- ⇒ Consultez votre médecin, si vous avez une fièvre isolée sans autres signes associés.

ALIMENTATION

Contre indiqué :

- Viande crue
- Poisson cru
- Œuf cru
- Fromage à lait cru
- Légumes et fruit crus non lavés
- Graines germées crues
- Charcuterie crue, fumée, séchée

Le CMV

C'est une infection virale fréquente, notamment pour les enfants de moins de 3 ans, pouvant être sévère pour le bébé.

- ⇒ Ne pas embrasser les petits enfants sur la bouche,
- ⇒ Éviter les enfants ayant un syndrome viral,
- ⇒ Ne pas lécher la cuillère ou mettre en bouche la tétine d'un enfant,
- ⇒ Ne pas utiliser les mêmes affaires de toilette,
- ⇒ Laver les mains après avoir mouché ou changé un enfant.

Le tabac

- ⇒ Le sevrage complet est préconisé,
- ⇒ Les substituts nicotiques sont remboursés lors de la grossesse,
- ⇒ Attention au tabagisme passif par votre entourage.

La santé bucco-dentaire

- ⇒ Une consultation de prévention vous est possible sans avance de frais dès le 4^{ème} mois de grossesse.
- ⇒ L'état hormonal rend les gencives plus fragiles. Cette gingivite peut entraîner des saignements.
- ⇒ Les soins dentaires sont à réaliser idéalement lors du deuxième trimestre de la grossesse.

Les vaccinations

- ⇒ Vérifier que votre famille soit à jour dans ses vaccinations.
- ⇒ **Coqueluche** : c'est une maladie grave pour votre bébé, qui peut être contaminé par les adultes qui l'entourent jusqu'à ses 6 mois.
Nous vous proposerons lors de la grossesse, de réaliser cette vaccination pour protéger votre enfant à sa naissance.
- ⇒ Tout au long de la grossesse, nous pourrons vous proposer la vaccination contre la grippe saisonnière et la Covid 19.

L'hygiène de vie

- Pratiquer de l'activité physique douce, en mode loisir. Programme J'MACTIV femmes enceinte par l'ASPTT Strasbourg.
- Respecter les horaires et la régularité du sommeil,
- Éviter l'ammoniaque pour les colorations des cheveux,
- Vérifier si vous utilisez les huiles essentielles si elles sont adaptées à la grossesse.

La dépression péri-natale

Devenir parent engendre de grands bouleversements. Elle peut engendrer des souffrances dans les familles, et avoir de lourdes conséquences sur l'enfant.

Il est important de ne pas rester seule si:

- ⇒ l'idée de devenir/être parent éveille en vous des angoisses ou des éléments de votre passé qui vous obsèdent,
- ⇒ vous éprouvez de la difficulté à vous sentir mère de cet enfant,
- ⇒ vous vous percevez continuellement comme un « mauvais parent », « un parent incompétent »,
- ⇒ vous vous inquiétez constamment et sans raison objective pour votre enfant ou pour vous-même,
- ⇒ vous vous sentez régulièrement abattu et sans espoir pour l'avenir.

L'autorisation d'absence pour vos consultations. auprès de votre employeur.

- ⇒ Article L1225-16 du Code du travail : La salariée bénéficie d'une autorisation d'absence pour se rendre aux examens médicaux obligatoires prévus par l'article L. 2122-1 du code de la santé publique dans le cadre de la surveillance médicale de la grossesse et des suites de l'accouchement. Ces absences n'entraînent aucune diminution de la rémunération et sont assimilées à une période de travail effectif pour la détermination de la durée des congés payés ainsi que pour les droits légaux ou conventionnels acquis par la salariée au titre de son ancienneté dans l'entreprise.

Le violentomètre Le Parisien
Quand les femmes doivent-elles s'alarmer ?

 PROFITE Ta relation est saine quand il...	Respecte tes décisions et tes goûts
	Accepte tes ami.e.s et ta famille
	A confiance en toi
	Est content quand tu te sens épanouie
	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble
 VIGILANCE, DIS STOP! Il y a de la violence quand il...	T'ignore des jours quand il est en colère
	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
	Rabaisse tes opinions et tes projets
	Se moque de toi en public
	Te manipule
	Est jaloux en permanence
	Contrôle tes sorties, habits, maquillage
	Fouille tes textos, mails, applis
Insiste pour que tu envoies des photos intimes	
T'isole de ta famille et de tes ami.e.s	
 PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand il...	Te traite de folle quand tu lui fais des reproches
	« Pète les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît
	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
	Menace de se suicider à cause de toi
	Te touche les parties intimes sans ton consentement
	Menace de diffuser des photos intimes de toi
T'oblige à regarder des films pornos	
T'oblige à avoir des relations sexuelles	

SOURCE : WWW.CENTRE-HUBERTINE.AUCLERT.FR L'INFOGRAPHIE

Les échographies

Au cours de la grossesse, 3 échographies de dépistage vous seront proposées en cas d'évolution normale : au premier, au deuxième et au troisième trimestre de la grossesse. L'échographie permet d'obtenir des images grâce à des ultrasons émis par une sonde et renvoyés par le fœtus. Ces signaux sont transformés par la machine en images visualisées pendant l'examen sur un écran.

L'échographie permet de mettre en évidence certaines malformations éventuelles du fœtus. L'échographie 3D n'est pas une nécessité pour le diagnostic des anomalies. Malgré les améliorations techniques, l'échographie n'est pas parfaite et il peut se produire qu'une anomalie pourtant bien présente ne soit pas détectée par l'examen.

L'examen est totalement indolore et ne présente pas de risque connu pour la mère ou pour l'enfant. Une sonde est posée sur l'abdomen après application d'un gel pour faciliter l'émission et la réception des ultrasons. La qualité des images est variable d'une patiente à l'autre. Compte tenu des propriétés des ondes ultrasonores, l'épaisseur de la paroi abdominale peut constituer une gêne en raison du tissu adipeux sous-cutané.

L'utilisation d'une sonde introduite dans le vagin peut s'avérer nécessaire et apporter des renseignements complémentaires très utiles.

Il n'est pas nécessaire de venir à jeun.

Evitez d'appliquer une crème ou huile dans les jours qui précèdent l'examen.

L'évaluation du risque de trisomie 21

La trisomie 21 est l'une des anomalies chromosomiques des plus fréquentes. Le dépistage est proposé à toutes les futures mamans, mais reste non obligatoire. Il sera réalisé au moment de l'échographie du premier trimestre et part une prise de sang.

La préparation à la naissance

7 séances sont prises en charges à 100%, à réaliser auprès d'une sage-femme.

Elle peut être axée selon vos désirs.

Il en existe différents types :

- ⇒ « Classique » : divers thèmes seront abordés autour de la naissance et la parentalité avec des aspects théoriques et pratiques,
- ⇒ Yoga, sophrologie, hypnose, haptonomie, méthode Bonapace. piscine Etc...

La reconnaissance anticipée

Elle sera à réaliser par le papa auprès de votre mairie avant la naissance de votre enfant.

Quand venir consulter à la maternité

Quel que soit votre terme :

- Contractions régulières et douloureuses,
- Saignements,
- Diminution ou modification brutale des mouvements de votre bébé,
- Pertes liquidiennes,
- Maux de têtes, fièvres, vomissements incoercibles, œdèmes d'apparition brutale et importants,
- Tout symptôme qui vous inquiète.

A l'approche du terme :

Lors du début du travail, vous pouvez attendre les contractions douloureuses et régulières environ toutes les 5 minutes pendant 1h30 pour un premier enfant, toutes les 10 minutes ou au moins 10 « bonnes » contractions pour les suivants.

➔ Le jour de votre terme, il faut vous rapprocher de votre gynécologue.

Après l'accouchement

La consultation post natale

Un examen médical doit être réalisé dans les 6 à 8 semaines après l'accouchement.

Cette consultation doit aussi vous permettre :

- De parler de votre vécu de cette période péri-natale,
- Bénéficier d'une information suite à votre mode d'accouchement,
- Réaliser l'examen gynécologique,
- Prévoir la rééducation du périnée,
- Avoir une information sur votre contraception.

Les ateliers pouvant être réalisés :

- Le portage,
- L'allaitement.



HONORAIRES ECHOGRAPHIE OBSTETRICALE

Les médecins gynécologues de l'AGYL exercent dans le cadre de la Convention liant le corps médical et les organismes de Sécurité Sociale.

Au titre de leur exercice dans le **SECTEUR II (SECTEUR CONVENTIONNE-HONORAIRES LIBRES)**, les médecins gynécologues sont autorisés à pratiquer des dépassements d'honoraires sur justificatifs.

En fonction de votre régime, votre sécurité sociale procédera à une prise en charge. La différence, en fonction de votre contrat, sera prise en charge par votre complémentaire.

1er trimestre - 11 à 13 semaines de grossesse.

Pour les médecins non signataires de l'OPTAM-CO

Code CCAM JQQM010 base remboursement sécurité sociale 48,35 € - Facturé entre 90 et 120 €

Pour les médecins signataires de l'OPTAM-CO

Code CCAM JQQM010 base remboursement sécurité sociale 61,48 € - Facturé entre 90 et 120 €

2ème trimestre - 20 à 23 semaines de grossesse.

Pour les médecins non signataires de l'OPTAM-CO

Code CCAM JQQM018 Base remboursement sécurité sociale 81,92 € - Facturé entre 110 et 160 €

Pour les médecins signataires de l'OPTAM-CO

Code CCAM JQQM018 Base remboursement sécurité sociale 100,20€ - Facturé entre 110 et 160 €

3ème trimestre - 30 à 35 semaines de grossesse.

Pour les médecins non signataires de l'OPTAM-CO

Code CCAM JQQM016 Base remboursement sécurité sociale 73,99 € - Facturé entre 110 et 160 €

Pour les médecins signataires de l'OPTAM-CO

Code CCAM JQQM016 Base remboursement sécurité sociale 100,20 € - Facturé entre 110 et 160 €