

# LA GROSSESSE

Pour vous, accompagnants



**La grossesse** est une **période clé** dans la vie de la maman : son corps change, elle doit **adapter son mode de vie**, notamment son alimentation et se préparer à accueillir ce petit être qui grandit en elle.

Si **la grossesse n'est pas une maladie**, la future maman doit néanmoins être suivie médicalement pour s'assurer que son état de santé général et celui du bébé sont bons, notamment dans un contexte psychologique, social et économique compliqué.

Ce temps de la grossesse est souvent une **belle opportunité** pour **informer sur des sujets de prévention santé**, tant la maman, que le papa et la famille en général, qui y seront probablement plus réceptifs.

# 1

## Le suivi de grossesse



### LES ENJEUX

#### Importance du suivi médical

Un suivi médical de la grossesse est important, tout particulièrement pour la maman en situation de précarité (alimentation potentiellement inadaptée, possible situation de détresse psychologique, conditions de vie difficiles, etc...).

Cependant, il faut savoir que beaucoup de mères en situation de précarité ne sont prises en charge médicalement qu'au moment de l'accouchement. Attention donc à ne pas les culpabiliser !

**Pourquoi un suivi médical ?** Il permet notamment de :

- Vérifier le bon déroulement de la grossesse et l'état de santé de la future maman (suivi du poids et de la tension, état général et psychique, dépistage d'anémie ou de risques infectieux,...)
- Vérifier la croissance et le bon développement du bébé
- Aider à se préparer à la naissance et à être parent
- Créer un moment d'échange et d'orientation vers un spécialiste si besoin (addictologie, grossesse à l'adolescence,...).

#### Quels risques en cas de suivi insuffisant ?

- Retard dans l'accès aux soins et augmentation des consultations en urgence.
- Difficulté d'accès à l'information (notamment à la possibilité de dépistage de la trisomie 21).
- Augmentation du risque de prématurité et de nouveaux nés de faible poids à la naissance.
- Retard au diagnostic des pathologies (diabète gestationnel, hypertension...) et à la prise en charge hospitalière.

Comprendre les différents stades de développement de son bébé peut aider la future maman à se préparer à l'arrivée de son enfant. Cependant, il faut veiller à ne pas l'amener à sur-investir son enfant, à le fantasmer, car la réalité du quotidien avec un nouveau né peut parfois être difficile.

## Quel suivi médical, mois après mois

- 1 **Les examens prénatals** : 1 premier examen dans les 3 premiers mois, puis 1/mois à partir du 4<sup>ème</sup> mois
- 2 **Les échographies** : 1 première échographie dans les 3 premiers mois, une au 5<sup>ème</sup> et au 8<sup>ème</sup> mois.
- 3 **Les séances de préparation à la naissance** :
  - un entretien prénatal au 4<sup>ème</sup> mois réalisé par une sage femme, c'est un très bon temps de dépistage des difficultés psychosociales et de prévention.
  - 7 séances entre le 7<sup>ème</sup> et le 8<sup>ème</sup> mois, pour préparer à la naissance et à la parentalité.

Pour plus de détails, n'hésitez pas à vous reporter à l'outil vidéo "Grossesse".

## Par qui être suivie ?

La grossesse dite normale peut être suivie par une sage-femme ou un médecin (généraliste ou gynécologue), en cabinet libéral ou à l'hôpital, voire même en centre de protection maternelle et infantile (PMI), et dans ce cas sans couverture sociale nécessaire.



## La préparation à la naissance et à être parents

### 8 SÉANCES INDIVIDUELLES OU COLLECTIVES

Dans le cadre du suivi médical, 7 séances et un entretien prénatal de préparation à la naissance et à la parentalité sont proposés par les sages-femmes et certains médecins. Ces séances permettent au futur papa et à la future maman de se préparer à la naissance et l'arrivée du bébé et de poser toutes leurs questions.

### CHOISIR L'ALLAITEMENT ?

C'est souvent dès la grossesse que les parents vont choisir ou non l'allaitement. Il est donc important de les accompagner sur le sujet, dès ce moment-là. En effet, se poser la question avant l'arrivée de bébé permet de se préparer. Mais bien évidemment, la décision peut être prise jusqu'au dernier moment. L'allaitement maternel permet de couvrir au mieux tous les besoins nutritionnels de l'enfant dans les premiers mois. Il a l'avantage d'être gratuit et toujours prêt, à bonne température. Retrouvez tous les avantages de l'allaitement maternel dans la fiche Allaitement .



### Ce que l'assurance maladie prend en charge :

Tous les examens obligatoires de suivi de grossesse et à partir du 6<sup>ème</sup> mois, toutes les consultations et séances liées à la grossesse, à hauteur de 100% sous réserve qu'elles soient assurées par un professionnel de santé répertorié par la CPAM. Par contre, les 2 premières échographies ne sont remboursées qu'à hauteur de 70% (dans la limite de remboursement de l'Assurance Maladie).

**La condition ?** Avoir transmis la **déclaration de grossesse**, délivrée par le médecin ou la sage femme. Elle donne aussi droit aux prestations familiales, aux congés (maternité, paternité, indemnités journalières). **N'oubliez pas de le rappeler aux futures mamans !**

### Je préfère être suivie par une femme plutôt que par un homme, ai-je le choix ?

Les maternités ne peuvent pas garantir un suivi personnalisé ; il est conseillé de se renseigner au préalable.

### Le conseil de Adeline, sage-femme :

Beaucoup de femmes souhaitent allaiter au sein mais ont peur de ne pas savoir s'y prendre. Se poser la question en amont permet de se documenter. Les cours de préparation à l'accouchement seront aussi l'occasion d'en apprendre plus sur les bienfaits de l'allaitement et sur des questions plus pratiques comme la mise au sein, les positions...

Et s'il reste des questions en suspens, ne pas hésiter à les poser au médecin, à la sage-femme, ou à la PMI (Protection Maternelle et Infantile). Il existe aussi des associations et des conseillères en lactation.

# 2 L'alimentation de la femme enceinte



## LES ENJEUX

*Si l'alimentation est capitale pour la santé du bébé, il ne faut pas néanmoins culpabiliser les mamans. À savoir mais à manipuler avec soin, donc !*

L'alimentation de la femme enceinte participe à la santé de bébé dès les premiers jours de la conception.

Durant la période de la grossesse, le corps est fortement mis à contribution. Pour permettre le développement de l'enfant, il va puiser chaque jour dans les réserves de la future maman et utiliser une partie des éléments nutritifs apportés par son alimentation.

D'où l'importance d'une alimentation variée et équilibrée pour couvrir les besoins de la maman et du bébé.



Ainsi il faut manger deux fois mieux et non deux fois plus.

**Une grossesse, ça se prépare.** Avant même la conception, il est recommandé aux 2 parents d'essayer d'adopter une hygiène de vie et une alimentation les plus saines possibles, car cela peut influencer le développement de leur enfant et sa santé future. N'hésitez pas à en parler aux jeunes adultes que vous accompagnez.











## NOTES

**Augmentation des besoins nutritionnels durant la grossesse.**

|               |       |
|---------------|-------|
| FER :         | X 2   |
| VITAMINE B9 : | X 30% |

## Une alimentation équilibrée, c'est manger...

-  • des **fruits et légumes** chaque jour
-  • 1 **féculent** à chaque repas (céréales, légumes secs, pain, pâtes, ...)
-  • des **produits laitiers** 3 fois par jour
-  • viande, poisson ou œuf 1 à 2 fois par jour
-  • de l'**eau plate à volonté** et notamment en cas de constipation (minimum 1,5l/jour)
-  • en **limitant** la consommation de **matières grasses, de sel et de produits sucrés**
-  • café et thé, à **limiter (3 tasses par jour maximum)**
-  • **alcool et cigarettes sont à proscrire !**

Associés aux céréales, les légumes secs, riches en protéines végétales, peuvent remplacer de temps en temps la viande.

## Prendre des précautions pour éviter les risques infectieux alimentaires

### QU'EST-CE QUE LA TOXOPLASMOSE ?

Le parasite responsable de la toxoplasmose est présent dans la terre. On le retrouve dans les excréments du chat, dans la viande ainsi que sur les fruits et légumes qui entrent en contact avec la terre. L'immunisation peut être vérifiée par un bilan sanguin, prescrit par un médecin. En cas de non immunisation, il est recommandé de :

- **Manger la viande bien cuite.**
- **Se laver fréquemment les mains**, notamment avant chaque repas ou en cas de contact avec des déjections de chat ou de la terre.
- **Bien laver et éplucher** les fruits et les légumes ainsi que les ustensiles de cuisine.

### QU'EST-CE QUE LA SALMONELLOSE ?

La salmonellose est due à des bactéries présentes dans certains aliments d'origine animale contaminés. On la retrouve surtout dans les œufs et la volaille ou préparations à base de volailles.

### QU'EST-CE QUE LA LISTÉRIOSE ?

La listériose est une bactérie qui prolifère dans les fromages et préparations fromagères au lait cru, la charcuterie surtout si elle est de fabrication artisanale et les poissons ou crustacés.

### CONSEILS POUR DIMINUER LE RISQUE

Sont à éviter :

- Les poissons et crustacés **crus ou fumés** (y compris tarama et surimi).
- Les fromages à **pâte molle** s'ils sont au lait cru, les croûtes de fromage, le fromage râpé industriel.
- **Certaines charcuteries** surtout si elles sont artisanales (hors jambon).
- La viande **crue, fumée ou marinée**.

### Les bonnes règles de la gestion du réfrigérateur :



- **Nettoyer le réfrigérateur régulièrement** (1 fois par mois minimum), intérieur comme extérieur et bien vérifier la température (entre 0 et 6°C maximum).
- **Séparer le cru et le cuits**, et ranger les produits les plus sensibles dans la zone la plus froide.
- **Conserver les restes au maximum 2 à 3 jours** en les couvrant, et ne pas garder les recettes à base d'œufs crus.
- **Décongeler les aliments au réfrigérateur** et non à température ambiante.
- **Se laver fréquemment les mains**, notamment avant chaque repas ou en cas de contact avec des déjections de chat ou de la terre.



### OÙ TROUVER DU FER ?

Une carence en fer durant la grossesse peut être source de fatigue et d'accouchement plus difficile. On peut la prévenir par une alimentation adaptée.

On trouve du fer principalement dans les viandes et les poissons, mais aussi dans les légumes secs, bien qu'il soit alors moins assimilable par l'organisme.

### OÙ TROUVER DE LA VITAMINE B9 ?

La vitamine B9 (aussi appelée acide folique) est une vitamine essentielle pour l'organisme qui ne sait pas la fabriquer. Les légumes verts, comme le brocoli, en sont une bonne source. Cependant, une supplémentation en Vitamine B9 est recommandée par le biais de compléments alimentaires (remboursés par la sécurité sociale) dès le désir de grossesse.



### NOTES

Pendant la grossesse, le corps absorbe mieux les nutriments. Il n'est donc pas utile d'augmenter les quantités consommées.

### Astuces anti-nausées et anti-fringales

- Fractionner les repas au cours de la journée (3 repas légers + 1 à 2 collations).
- Prendre un petit déjeuner tôt.

## Conseils adaptés à chacun



Dans certains cas, la future maman doit faire l'objet d'un suivi nutritionnel spécifique à sa situation. Pensez à les réorienter alors vers un médecin.

### • PRISE DE POIDS...

Si la maman est en surpoids avant la grossesse ou si elle prend trop de poids pendant la grossesse, le risque de diabète gestationnel et d'hypertension est augmenté.

À l'inverse, il faut être vigilant en cas de poids insuffisant.

» **Un suivi nutritionnel sous contrôle médical est nécessaire dans ces deux cas.**



### • GROSSESSE À L'ADOLESCENCE...

Les besoins nutritionnels nécessaires sont plus élevés pour couvrir ceux de la maman et du bébé et l'alimentation est moins souvent variée et équilibrée.

» **Attention aux excès et aux carences, notamment en calcium.**



### • GROSSESSE RAPPROCHÉE ET/OU GÉMELLAIRE...

Les réserves de la maman en fer sont peut-être affaiblies, il peut y avoir un risque d'anémie. C'est la 1<sup>ère</sup> prise de sang qui permet de déterminer les besoins en fer.

» **Il est important de faire le point avec son médecin.**



### • ADDICTIONS (TABAC, ALCOOL, CANNABIS, ....)

Une prise en charge spécifique est possible pendant la grossesse. Il faut impérativement en parler à son médecin. Les produits de substitution nicotiques sont remboursés pendant la grossesse.



**!** **Attention à la prise de médicaments et à l'auto-médication pendant la grossesse.** **!**

## Idées petit budget !

- **LES FÉCULENTS** (pâtes, pois cassés, semoule, pain, riz et pommes de terre même lyophilisés) sont une bonne base pour préparer des repas faciles, bons et pas chers s'ils sont accompagnés de légumes, par exemple sous forme de coulis.
- **SI LE POISSON EN GÉNÉRAL PEUT ÊTRE CHER, PENSEZ AU HARENG !** Son rapport qualité nutritionnel/prix est imbattable (moins de 10 euros le kilo). Il est riche en acides gras, vitamines, oligo-éléments et minéraux. Il peut être cuisiné au four et à la poêle ou en conserve au naturel, tout comme les sardines, le thon ou le maquereau !
- **LES CONSERVES** de légumes, les soupes en brique sont aussi de bonnes sources de vitamines et de fibres. Chaudes ou froides, elles peuvent contribuer à l'équilibre des repas, quand on manque de temps ou de matériel pour cuisiner.



## NOTES

Il est essentiel de garder une **activité physique** pendant la grossesse. **30 minutes de marche** par jour suffisent pour se détendre, se dépenser et faciliter le transit. Et ça ne coûte rien !

### Prise de poids

La prise de poids moyenne se situe entre 9 et 12 kg mais dépend aussi du poids de départ de la maman.

**Depuis que je suis enceinte, je dors très mal !**  
Il est important de bien dormir. Il ne faut pas hésiter à en parler avec votre médecin pour qu'il puisse vous aider.



### Grossesse et période de jeûne

Si la future maman souhaite jeûner, il lui est conseillé de consulter son médecin au préalable.

Certains médecins le déconseilleront vivement dans certains cas :

- En période estivale où le risque de déshydratation et de malaise hypoglycémique peut être important.
- Durant le 3<sup>ème</sup> trimestre de grossesse où le bébé prend les 2/3 de son poids.

En cas de jeûne durant la grossesse, voici quelques conseils à suivre :

- Avant le lever du soleil, privilégier des aliments liquides et riches en sucre comme le lait par exemple et des fruits frais ou séchés.
- Boire suffisamment, quitte à se réveiller la nuit pour boire.
- Se reposer, faire plusieurs siestes par exemple dans la journée.
- Bien surveiller sa prise de poids, qui doit être régulière.

## Susciter le dialogue

Pour qu'un message soit bien entendu, il faut qu'il soit adapté à l'identité des parents et leur contexte de vie. Poser des questions peut permettre d'amorcer le dialogue pour mieux faire passer un message.

### ABORDER CES QUESTIONS DANS UN CONTEXTE ADAPTÉ

- Etre dans un endroit qui permet la confidentialité
- Avoir une posture non jugeante
- Poser des questions ouvertes
- Prendre le temps d'écouter la personne
- Aider à l'expression par des mots clés
- Finir par des questions plus précises si nécessaire



### QUESTIONS TYPE QU'IL VOUS EST POSSIBLE DE POSER

#### SUIVI

- Est-ce votre premier enfant ?
- Comment êtes-vous suivie médicalement ?
- Comment gérez vous la partie administrative ? Et l'inscription à la maternité ?
- Vivez-vous seule ?
- Comment vous sentez-vous ?
- Quelles sont les personnes ou les connaissances avec lesquelles vous pouvez échanger ?

#### ALIMENTATION

- Quels sont les aliments que vous avez l'habitude de manger ?
- Quel temps avez-vous pour préparer les repas ?
- Comment stockez-vous les aliments ?

*Il est important de ne pas culpabiliser la future maman. Certaines mamans en très grande précarité ne connaissent pas la date du terme. Les questions doivent donc être posées selon leur situation.*



A series of horizontal dotted lines for writing notes or answers.

## Pour approfondir le sujet

### LES RECOMMANDATIONS DU PNNS

#### L'ALIMENTATION

- 1 Le guide de l'alimentation de la femme enceinte, PNNS  
Les repères de consommation : <http://bit.ly/1bSoCFA> p50
- 2 Le site manger bouger :  
Les nutriments clés : <http://bit.ly/1IIQAWv>  
Les aliments à éviter <http://bit.ly/1DA1HEu>  
Gérer son appétit : <http://bit.ly/1EmyyjN> Page 13

#### CAS PARTICULIERS

Grossesses gemellaires, rapprochées, etc.  
INPES, guide de la grossesse - <http://bit.ly/1HPYBCg>  
Page 19

#### L'ATTRIBUTION DU LOGO PNNS NE S'APPLIQUE PAS AUX SITES INTERNET MENTIONNÉS CI-DESSOUS À TITRE INDICATIF.

#### LA GROSSESSE

ARS santé, memento Solipam 2011 - <http://bit.ly/1zc7l4g>  
page 7 et 8, généralités et page 29 à 33, prise en charge

#### L'ALIMENTATION

##### Les idées DE Menus

etreenceinte.com - <http://bit.ly/1DA1LE3>  
marmiton.org - <http://bit.ly/1bSoKoq>

[www.programmemalin.com - http://programme-malin.com/parent/infos-alimentation-enfant/grossesse/trucs-et-astuces/](http://www.programmemalin.com/parent/infos-alimentation-enfant/grossesse/trucs-et-astuces/)

[www.mpedia.fr - http://www.mpedia.fr/theme-83-be-soins-nutritionnels.html](http://www.mpedia.fr - http://www.mpedia.fr/theme-83-be-soins-nutritionnels.html)

#### LES EXAMENS OBLIGATOIRES

AMELIE santé, guide maternité - <http://bit.ly/1DV6oJi> page 9  
RSI, lettre grossesse - <http://bit.ly/1zmGXVy> page 3

#### GROSSESSE ET RAMADAN

svpnutrition.org - <http://bit.ly/1FwnnY3>

#### CONDUITE À RISQUE :

Addictologie, Tabac, alcool

AMELIE santé, guide maternité - <http://bit.ly/1DV6oJi>  
page 13

#### COMPRENDRE LE DÉVELOPPEMENT DU FŒTUS

Comprendre le développement du fœtus  
extrait de l'odyssée de la vie en 2m50 -  
<http://bit.ly/1GGIHwE>

Le premier cri, film d'1h30

<http://bit.ly/1GE4Zv0>

Suivi des étapes de développement, la taille du fœtus comparée à un fruit sur le site babycenter

<http://bit.ly/1zc859D>

#### DÉVELOPPER L'ATTACHEMENT

Enfant encyclopédie - <http://bit.ly/1QHEg6f>

#### INVITATION DU CONJOINT AU RDV DE SUIVI DE GROSSESSE

INPES, guide maternité - <http://bit.ly/1OOctxf5>

## Réseaux relai

### Il est normal que vous ne sachiez pas tout !

N'hésitez donc pas à orienter les familles vers les professionnels de santé (médecin généraliste, sage-femme, gynécologue, à l'hôpital ou en ville). De plus, d'autres cellules d'accueil existent pour les parents ; elles sont à même de répondre à leurs questions et de les accompagner.

### La liste n'est pas exhaustive et varie en fonction de la ville et du département :

- PMI, centres de protection maternelle et infantile.
- Lieux d'accueil parents - enfants (notamment les maisons vertes) proposés par la mairie, les associations et les maisons de naissance (lieux d'accouchement).
- Les mairies ont aussi un réseau d'adresses ou de personnes qui peuvent aider.
- Les services sociaux locaux peuvent aussi être des relais.

Retrouvez aussi tous les réseaux d'entraide et annuaire des centres de santé, maternité, PMI et autres réseaux relai pour Paris et l'Île de France sur le site [www.solipam.fr](http://www.solipam.fr), page Partenaires d'entraide.

Le Grand Forum des Tout-Petits remercie les experts qui ont bénévolement contribué à la réalisation de cette brochure : Isabelle de Bayser (Make Mothers Matter), Laurence Champier (Directrice de la Communication - Fédération Française des Banques Alimentaires), Pr. Jean-Pierre Corbeau (Professeur émérite de sociologie de l'alimentation. Président de l'IEHCA), Dr Marie-France Le Heuzey (Psychiatre pour enfants et adolescents Hopital Robert Debré à Paris), Nelly Perez (Association Programme MALIN), Dr Charlotte Pommier (Le Quotidien du Médecin), Dr Delphine Reynaud (Médecin), Elodie Tarby (Conseillère en ESF, Fédération Française des Banques Alimentaires).



Le Grand Forum des Tout-Petits, association loi 1901 (N° SIREN 800 010 035)  
383, rue Philippe Héron 69 400 Villefranche-sur-Saône  
Contact : [legrandforumdestoutpetits@gmail.com](mailto:legrandforumdestoutpetits@gmail.com)

Conception : Virginie Perrot/Doola - Graphisme : Eloise Vene/[eloisevene.com](http://eloisevene.com)  
Crédit photographique : Fotolia.com - Illustrations : Valerian Pochon - Joachim Fablet - 20/05/2016