



En bonne santé pendant la grossesse

Du 1^{er} trimestre
jusqu'à la naissance

Connaissances
spécialisées,
informations et
conseils utiles au
quotidien.

CSS

Inhalt

Avant-propos	3
Bonjour famille – bonjour bébé	3
L'a b c de la grossesse	4
La grossesse en un coup d'œil	5
1 ^{er} trimestre – de la graine de sésame à l'œuf de poule	5
2 ^e trimestre – du kiwi à l'aubergine	7
3 ^e trimestre – de de la papaye à la pastèque	8
En bonne santé physique et mentale pendant la grossesse	9
Manger sainement	10
Activité physique	11
Détente	12
Echanger et informer	13
Examens préventifs	14
Accouchement	15
L'accouchement approche	15
Lieux de naissance	16
Conseils de sages-femmes	17
Post-partum	18
Soutien bienvenu!	19

Bonjour famille – bonjour bébé

Chaque grossesse est synonyme de changements. Que ce soit votre première grossesse ou que vous en ayez déjà fait l'expérience. Ces changements, chaque femme les perçoit très différemment. C'est pourquoi la multitude d'informations peut créer de la confusion ou faire peur. Dans cet e-book, la sage-femme Anna Walbersdorf rassemble des informations pratiques importantes et donne des conseils tirés de son expérience.

A propos de l'auteurice

Anna Walbersdorf est coach de santé à la CSS. En tant que sage-femme et mère de deux enfants, Anna sait que les choses se passent toujours différemment que ce qu'on imaginait. Elle a accompagné de nombreux parents dans leur cheminement vers la parentalité: cours, accouchements et visites à domicile dans le quotidien familial. Dans son activité de sage-femme, elle a toujours eu à cœur de renforcer les compétences personnelles des parents et de balayer les incertitudes.



L'a b c de la grossesse

Mieux comprendre les termes et abréviations

Adiposité: obésité

Anamnèse: antécédents médicaux

Calcul de la SG: votre sage-femme ou gynécologue indiquera toujours la semaine de grossesse au jour près

Exemple: 16+2 semaines de grossesse
16 semaines terminées plus 2 jours de grossesse.
Vous êtes dans la 17e SG.

DDR: date des dernières règles

Echographie: image par ultrasons

Embryon: premier stade de développement du bébé jusqu'à la 8e SG

Fœtus: stade de développement du bébé à partir de la 9e SG

Gestité: nombre total de grossesses.
Les fausses couches sont prises en considération (primigeste = une grossesse / multigeste = deux grossesses ou plus).

Hypertension: tension artérielle trop haute

Miction: action d'uriner

Œdème: rétention d'eau

Parité: nombre d'accouchements
Nullipare: aucun accouchement
Primipare: un accouchement
Multipare: deux accouchements ou plus

Présentation de la tête: position du bébé qui a la tête vers le bas dans le ventre

Présentation par le siège: position «assise» du bébé dans le ventre.

Présentation transverse: position horizontale du bébé dans le ventre

SG: semaine de grossesse

TP: terme prévu

TV: toucher vaginal

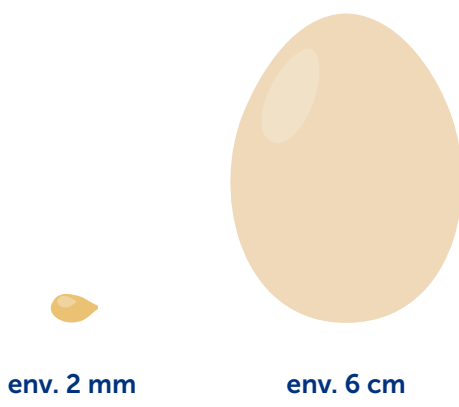
Varices: dilatation permanente d'une veine

1^{er} trimestre – de la graine de sésame à l'œuf de poule

La grossesse dure en moyenne trois trimestres,
40 semaines ou 280 jours.

1^{re} à la 13^e semaine de grossesse

Une fois l'ovule fécondé, l'embryon grandit pendant les premières semaines pour devenir un fœtus. Le corps de la mère travaille à plein régime, et les premiers effets de la grossesse se font sentir.



Conseil

Des troubles digestifs peuvent aussi survenir durant le premier trimestre. Une promenade ou du yoga pour la digestion peuvent faire du bien. → [Vers le yoga flow](#)

Typique du 1^{er} trimestre:

Absence de règles

Tension dans les seins (développement des glandes mammaires en préparation à l'allaitement)

Sensibilité aux odeurs

Nausées, voire vomissements

Mictions fréquentes (l'activité rénale est stimulée, et la progestérone détend les muscles de la vessie)

Tension dans le bas-ventre (étirement des ligaments utérins, croissance de l'utérus)



A faire

.....
Arrêter l'alcool et la nicotine

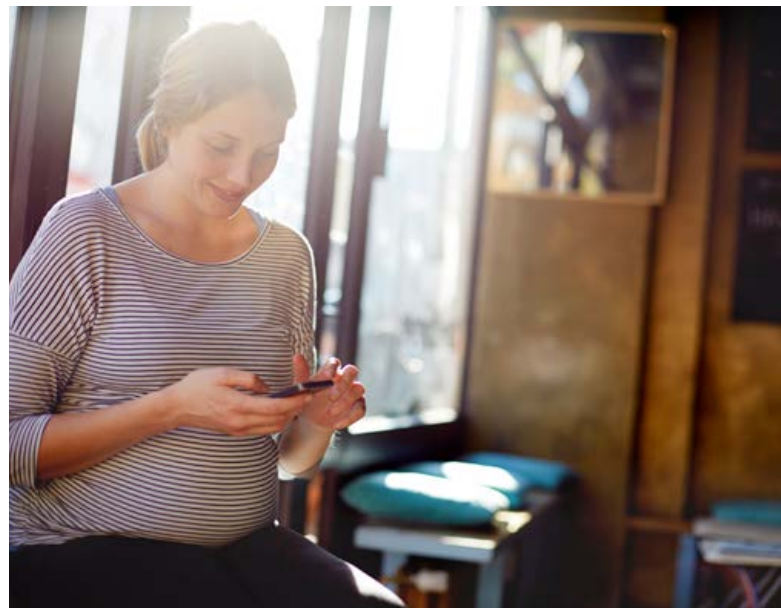
.....
Prendre rendez-vous chez sa ou son gynécologue / chercher une sage-femme pour le suivi de la grossesse hebammensuche.ch

.....
Clarifier les prestations et la couverture de l'assurance-maladie, p. ex. dans l'appli «[myCSS](#)»

.....
Annoncer la grossesse à son employeur

.....
Contacter la sage-femme en cas de souhait d'accoucher à domicile ou en maison de naissance

.....
Prendre de l'acide folique



Il vaut la peine de renforcer son périnée à titre préventif

Comment contracter son périnée? Gabrielle Vuille montre en vidéo comment contracter les trois couches du périnée.



→ Voir la vidéo (en allemand)

2^e trimestre – du kiwi à l'aubergine

14^e à la 26^e semaine de grossesse

La période la plus critique de la grossesse est passée. La plupart des troubles liés à la grossesse, comme la grosse fatigue, les nausées et les problèmes cardiovasculaires, s'atténuent.

Les changements physiques commencent à se faire voir. Le ventre et les seins grossissent: c'est le moment d'appliquer régulièrement de la crème pour garder la peau élastique.

Nager, marcher, faire du yoga: l'activité physique prévient les maux de dos et stimule la circulation sanguine.

C'est le meilleur trimestre pour partir en vacances, après consultation de votre médecin.

i

A faire

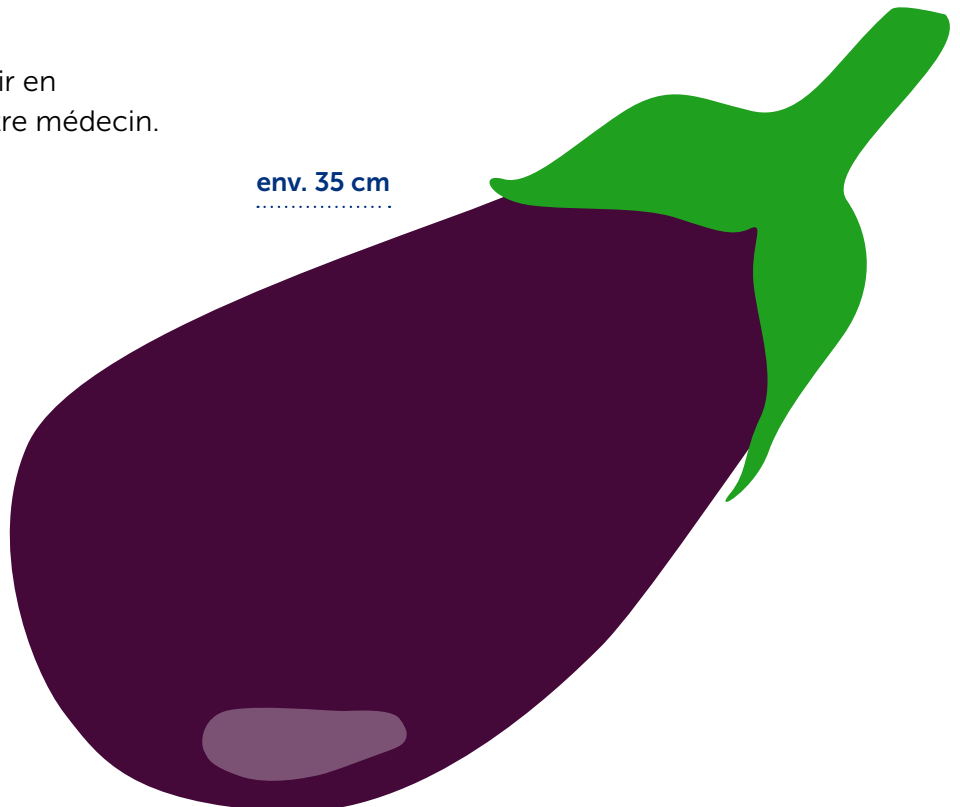
.....
Réfléchir au lieu de naissance (voir page 16)
.....

S'inscrire aux cours de préparation
à l'accouchement
.....

Chercher une sage-femme pour le suivi
post-partum hebammensuche.ch
.....



env. 8 cm
.....



env. 35 cm
.....

3^e trimestre – de de la papaye à la pastèque

27^e semaine de grossesse à l'accouchement

Le bébé grandit, ainsi que le ventre. La femme enceinte fait de la place dans son ventre. Les organes et l'intestin sont en partie déplacés. Le bébé est désormais viable, même en cas d'accouchement prématuré. Le ventre qui grossit s'accompagne néanmoins de quelques troubles:

Troubles du sommeil selon la position et les mouvements de l'enfant et mictions fréquentes pendant la nuit

Maux de dos dus au relâchement des articulations et des ligaments – le centre de gravité change également

Envie fréquente d'uriner, car le bébé appuie sur la vessie

Œdèmes

Aigreur d'estomac

Essoufflement

A faire

S'inscrire au lieu de naissance

Préparer son sac pour la maternité

Conclure une [assurance](#) prénatale pour nouveau-né

Inscrire l'enfant à un service de garde (crèche, garderie, maman de jour, etc.) en fonction du domicile

Contacter une ou un pédiatre

env. 36 cm

env. 51 cm

En bonne santé physique et mentale pendant la grossesse

La grossesse peut être une période difficile pour la future mère, à cause des changements non seulement physiques, mais aussi psychologiques et sociaux. Beaucoup de femmes se sentent bien aidées par leur partenaire, leur famille ainsi que leurs amies et amis.

La grossesse est le moment idéal pour prendre davantage conscience de ses propres besoins. Au quotidien, on oublie souvent d'écouter sa «voix intérieure». Durant la grossesse, le corps communique plus clairement. De manière générale, on peut dire que ce qui fait du bien est autorisé.



Manger sainement

Une alimentation saine non seulement favorise le bien-être des femmes enceintes, mais apporte également des nutriments importants au bébé dans le ventre.

Pour une bonne digestion, les nutritionnistes recommandent une alimentation riche en fibres et pauvre en sucre.



Voici ce à quoi les femmes enceintes devraient renoncer

Produits laitiers	Lait cru et produits qui en contiennent comme le camembert et le bleu
Viande et charcuterie	Viande pas complètement cuite ou crue comme le tartare; charcuterie crue comme le salami, le jambon cru ou les gendarmes
Poisson et fruits de mer	Poisson pas complètement cuit ou cru comme les sushis; poisson fumé ou marlin et espadon en raison de leur possible teneur en mercure
Autres	Œufs crus ou plats qui en contiennent comme le tiramisu, alcool



→ Découvrez les nutriments les plus importants pour quel trimestre ici

Activité physique

Il est question non pas de performances sportives de haut niveau, mais surtout d'activité physique qui peut être aisément intégrée dans le quotidien.

Pour certaines, cela signifie p. ex. un cours de yoga prénatal et, pour d'autres, une promenade du soir. Pendant la grossesse, le mouvement augmente le bien-être physique et peut contribuer à améliorer la qualité de sommeil.

Les personnes qui faisaient déjà du sport avant leur grossesse peuvent continuer de pratiquer leur sport favori pendant la grossesse (après consultation de leur sage-femme ou médecin). Sinon, un cours spécialement conçu pour les femmes enceintes est une bonne occasion d'essayer quelque chose de nouveau.



→ **Tester le pilates spécial périnée**
(en allemand)

i

Sports adaptés en cas de grossesse saine

.....
Natation

.....
Yoga

.....
Marche (rapide)

.....
Jogging (sous condition)

.....
Pilates (sous condition)

.....
Golf

.....
Danse

.....
Stretching

.....
Entraînement de force modéré

.....
[Entraînement cardio](#) (en allemand)

Détente

Plus facile à dire qu'à faire, surtout quand on est fortement occupée par le travail ou les enfants plus âgés, voire les deux. Il existe de nombreuses moyens de se détendre:

.....
Bain chaud, p. ex. le soir avec de la lavande

.....
Massage

.....
Exercices de respiration



→ La respiration abdominale détend automatiquement le corps, ce qui est par ailleurs une bonne préparation à l'accouchement.
Vers l'exercice

Bien dormir

Soyons honnêtes: tout le monde se porte mieux en dormant suffisamment. Si cela ne suffit pas, on peut opter pour une turbosieste en journée, du yoga nidra, différentes techniques de relaxation ou de la méditation.



→ Playlist sur Spotify
(en allemand)



→ Apple Podcast
(en allemand)

Temps de qualité, mais comment ?



.....
Passer du bon temps avec ses proches ou seule

.....
Aller au cinéma avec des amies et amis

.....
Passer l'après-midi dans la nature avec son ou sa partenaire

.....
Lire un bon livre sur le canapé

Echanger et informer

Toute femme enceinte en fait l'expérience: recevoir des conseils non sollicités ou connaître chaque détail de l'accouchement de la cousine de la voisine de la tante du boulanger. Dans de rares cas, les informations sont utiles.

En principe, le fait de s'informer contribue à la force mentale. Rien ne s'oppose non plus aux échanges sur les forums ni aux recherches sur Internet. L'unique chose à laquelle veiller, c'est de s'adresser à une ou un spécialiste (sage-femme ou gynécologue) en cas de question ou de doute.



Sites internet et forums fiables

Fédération suisse des sages-femmes:
hebammensuche.ch

Swissmom: swissmom.ch



Examens préventifs

La sage-femme et la ou le gynécologue sont responsables de l'accompagnement médicale durant la grossesse. Les contrôles de grossesse ne peuvent être effectués que par les sages-femmes ou les gynécologues, ou en alternance par les deux.

L'évolution d'une grossesse ne doit être influencée que de façon limitée. Indépendamment de cela, il est important de connaître ses propres besoins et de les communiquer.



Préparation aux rendez-vous de contrôle

Comment est-ce que je me sens?

Depuis le dernier contrôle, ai-je remarqué quelque chose qui m'inquiète?

Y a-t-il d'autres choses dont ma / mon partenaire ou moi souhaiterions discuter avec la ou le spécialiste?

Ai-je des attentes envers ce rendez-vous?
Si oui, lesquelles?

Personnes de contact

i

Gynécologue

Médecin spécialiste en gynécologie et obstétrique sgggg.ch

Sage-femme

Spécialiste en grossesse, en accouchement et en post-partum hebamme.ch

Famille et cercle d'amies et amis

Il est important d'avoir de bons liens sociaux en guise de soutien, et pas seulement pendant la grossesse.

Conseil social

Spécialistes vous conseillent sur toutes vos questions sur la santé sexuelle sante-sexuelle.ch

Tests et examens prénataux

Réfléchir au préalable aux conséquences possibles. En discuter avec sa ou son partenaire et sa famille. Noter les questions en vue de la consultation médicale.



→ Informations sur les examens prévus:
praenatal-diagnostik.ch

L'accouchement approche

Les besoins en informations varient considérablement. Certaines ont besoin d'acquérir beaucoup de connaissances, et d'autres préfèrent simplement laisser venir l'accouchement. Rien n'est juste ou faux!



Lieux de naissance

Lieu de naissance	A quoi m'attendre?	Pour qui?
Hôpital	Prise en charge médicale et accès à des médicaments pour soulager la douleur comme la péridurale, etc. Selon l'hôpital, une ou un pédiatre est sur place, ainsi qu'un service de néonatalogie. Prise en charge pendant l'accouchement par les sages-femmes et l'équipe médicale.	Tout le monde, selon l'hôpital, surtout adapté en cas de grossesse à risque
Accouchement en ambulatoire à l'hôpital	Tous les avantages de l'hôpital, puis retour à la maison en famille dans l'environnement habituel.	Possible après un accouchement par voie basse si la sage-femme est déjà organisée pour le suivi post-partum
Accouchement à l'hôpital géré par la sage-femme / sage-femme agréée	Accompagnement personnalisé Prise en charge individuelle de l'accouchement à l'hôpital par les sages-femmes Avantages de l'infrastructure de l'hôpital	N'est pas proposé dans tous les hôpitaux, possible en cas de grossesse sans complication
Maison de naissance	Prise en charge individuelle par des sages-femmes que la femme a déjà rencontrées pendant la grossesse Calme, intimité	Possible en cas de grossesse sans complication
Accouchement à domicile	Environnement familial, prise en charge individuelle, calme, intimité, cercle familial	Possible en cas de grossesse sans complication

Que prend en charge la CSS?

Les coûts de l'accouchement à l'hôpital, dans une maison de naissance ou à domicile sont pris en charge par l'assurance de base sans franchise ni quote-part. Coûts individuels: vous recevez de votre sage-femme d'autres informations concernant le forfait d'accouchement et l'indemnité de permanence pour l'accouchement.



Conseils de sages-femmes

Faire les préparatifs

Discutez au préalable avec la personne qui vous accompagne (partenaire, mère, amie, doula*, etc.) de vos attentes ainsi que des décisions qu'elle pourra ou, dans certains cas, devra prendre.

N'oubliez pas de respirer!

Les contractions peuvent vous surprendre et parfois vous submerger. Il peut alors paraître difficile de se rappeler les exercices de respiration, ou cela peut déclencher du stress. L'IMPORTANT, c'est de ne pas retenir sa respiration. Peu importe si vous criez, gémissiez ou restez calme.

Bouger est important

Ne restez pas dans la même position pendant des heures. Cela ne veut cependant pas dire qu'il faut passer par toute la palette de positions d'accouchement. Cela peut aussi vouloir dire simplement se tourner de l'autre côté.

Pas de stress, l'accouchement n'est pas un examen à passer!

Vous avez notamment le soutien de votre sage-femme. En tant que spécialiste de l'accouchement, elle est à vos côtés et vous guide lorsque cela devient difficile. Elle vous suggère des moyens pour vous détendre et surveille en outre l'accouchement.

Et même si l'accouchement peut sembler être une montagne à gravir

L'accouchement est limité dans le temps. Dans certaines situations, il est important de prendre conscience de cet aspect.

En cas de césarienne planifiée

En principe, il est aussi permis d'avoir une personne accompagnatrice lors de l'intervention.

Discutez des possibilités pour créer un lien avec le bébé lors de l'entretien préalable avec la sage-femme à l'hôpital.

En cas de grossesse sans complication, le moment idéal de la césarienne est après la fin de la 38e SG. Pour le bébé, la venue au monde est un peu plus abrupte que lors d'un accouchement avec contractions. Il lui faut un peu plus de temps pour «arriver». Un grand contact physique permet de prendre ses marques et favorise l'allaitement (si souhaité).

La personne accompagnatrice: Etre là, c'est important!

Dans la mesure du possible, un soutien est toujours appréciable, qu'il s'agisse de masser la femme enceinte ou de respirer avec elle.

Parfois, il suffit de veiller à ce qu'elle mange ou simplement de faire en sorte qu'elle ait toujours à boire à portée de main.

Il faut faire des pauses! L'accouchement est aussi fort sur le plan émotionnel pour la personne accompagnatrice. C'est parfaitement normal de quitter la pièce et de prendre le temps de respirer aussi de temps à autre.

*Doula: une doula offre aux femmes enceintes un accompagnement à la naissance en plus de la sage-femme.

Les doulas n'ont pas de compétence décisionnelle médicale et ne remplacent ni la sage-femme ni la ou le médecin.

Post-partum

La période du post-partum désigne traditionnellement les six premières semaines après la naissance. C'est une période d'acclimatation et de convalescence. La sage-femme est aussi spécialiste de cette étape. Elle apporte son soutien pour l'allaitement et contrôle la récupération, les lésions et, bien sûr, la croissance du nouveau-né.

Cette première phase est importante:

.....
S'acclimater

.....
Prendre du temps pour l'enfant

.....
Faire connaissance

.....
Garder l'enfant blotti contre soi

.....
Beaucoup dormir

.....
Se faire aider



Soutien bienvenu!

Par le père, la co-mère

Eventuellement décaler un peu le congé paternité, à la 2^e ou 3^e semaine après la naissance (le bébé sera alors vraiment «éveillé»). A moins qu'il y ait un autre enfant dont il faut s'occuper.

Cuisiner à l'avance et se faire livrer (p. ex. Coop@home ou leshop) au lieu d'aller faire des courses.

Se procurer des en-cas sains à manger à une main – sans oublier le chocolat.

Réguler le flux de visites et éventuellement jouer les «videurs».

Par les amies et amis et la famille

Offrir une aide pratique plutôt que des cadeaux, p. ex. laisser à manger devant la porte, garder les frères et sœurs, etc.

Ne pas débarquer sans prévenir.

Avis aux grands-parents: de nombreux aspects en lien avec les nouveaux-nés ont beaucoup changé au cours des dernières décennies. Il existe depuis une offre de cours destiné aux grands-parents afin de rester à la page.

Attente du bébé envers ses parents

Proximité, alimentation, soins et sécurité.

Voilà comment créer un lien stable. Le bébé ne s'attend ni à un ménage impeccable ni à des parents qui savent exactement ce qu'ils font. Le bébé ne sait pas comparer et ne connaît que ce qu'il vit. Il est parfaitement normal pour des parents de faire des erreurs!



Indemnité d'allaitement

L'assurance de base de la CSS prend en charge les coûts de trois séances de conseils en allaitement. En fonction de votre couverture d'assurance, vous recevez en outre une indemnité d'allaitement ainsi qu'un soutien pour les soins du nourrisson.