Guide 1 : Carnet de Suivi de Grossesse, Santé Reproductive & Guide de Périnatalité

Ce carnet est conçu par l'AFDDHA pour vous accompagner tout au long de cette étape unique. Il centralise vos informations médicales, les étapes clés de votre grossesse et les conseils essentiels pour votre santé et celle de votre enfant.

I. Fiche Personnelle de la Future Maman

Cette section permet d'identifier rapidement les informations vitales en cas d'urgence.

Information	Détails
Nom Complet	Person
Date de Naissance	Date
Groupe Sanguin / Rhésus	Ex: O+ / A-
Numéro d'Identification	Person
Contact d'Urgence (Nom)	Person
Contact d'Urgence (Tel)	Person
Établissement de Santé	Place

Information	Détails
Médecin / Sage-Femme	Person

Antécédents Médicaux

- **Allergies connues :**
- **Pathologies chroniques :** (Hypertension, diabète, etc.)
- **Traitements en cours :**

II. Calendrier & Étapes Clés de la Grossesse

Le suivi prénatal est essentiel pour prévenir les complications. Il est recommandé d'effectuer au minimum 8 consultations prénatales (normes OMS).

Premier Trimestre (Semaine 1 à 13)

- **Confirmation de grossesse :** Test et première échographie de datation.
- **Bilan sanguin complet :** Sérologies (toxoplasmose, rubéole, VIH, syphilis), recherche d'albumine et de sucre dans les urines.
- **Déclaration de grossesse :** À effectuer avant la fin du 3ème mois.

Deuxième Trimestre (Semaine 14 à 26)

- **Échographie morphologique :** Vérification du développement des organes du bébé (vers la semaine 22).
- **Dépistage du diabète gestationnel :** Test HGPO si nécessaire.
- **Mouvements fœtaux :** Vous commencerez à sentir le bébé bouger entre la 18ème et la 22ème semaine.

Troisième Trimestre (Semaine 27 à la naissance)

- **Troisième échographie :** Contrôle de la croissance et de la position du bébé (vers la semaine 32).

- **Consultation d'anesthésie :** Obligatoire, même si vous ne souhaitez pas de péridurale.
- **Prélèvement vaginal (Streptocoque B) :** À réaliser vers la 35ème-37ème semaine.

III. Signes d'Alarme : Quand Consulter en Urgence ?

Si vous présentez l'un des symptômes suivants, n'attendez pas votre prochain rendez-vous et rendez-vous immédiatement aux urgences de votre maternité :

- **Saignements vaginaux :** Même légers.
- **Contractions utérines :** Régulières, douloureuses et rapprochées avant le terme.
- **Perte de liquide :** Suspecte d'une rupture de la poche des eaux (liquide chaud, transparent ou teinté).
- **Diminution des mouvements du bébé :** Si vous ne sentez plus le bébé bouger comme d'habitude.
- **Fièvre :** Température supérieure à 38°C.
- **Maux de tête persistants :** Accompagnés de troubles de la vue (mouches devant les yeux) ou de gonflements soudains (visage, mains).
- **Douleurs abdominales violentes.**

IV. Liste pour le Sac de Maternité

Il est conseillé de préparer votre sac dès la 35ème semaine de grossesse.

Pour la Maman

- Dossier médical complet (analyses, échographies, carte de groupe sanguin).
- Vêtements confortables et amples (chemises de nuit ouvertes devant pour l'allaitement).

- Culottes en coton (ou jetables) et protections hygiéniques "maternité" (très absorbantes).
- Trousse de toilette (savon doux, brosse à dents, baume à lèvres).
- Soutiens-gorge d'allaitement et coussinets si souhaité.

Pour le Bébé

- 6 à 8 bodies en coton (manches longues selon la saison).
- 6 pyjamas (velours ou coton épais).
- 1 bonnet et des chaussons (essentiels pour la régulation thermique dès la naissance).
- 1 gigoteuse (turbulette) adaptée à la taille naissance.
- Couches premier âge et lingettes ou coton/liniment.
- 1 sortie de bain et des langes en tissu.

V. Conseils de Santé Reproductive & Post-Partum

Nutrition et Hygiène de Vie

- **Alimentation :** Privilégiez les aliments riches en fer, calcium et acide folique. Lavez soigneusement les fruits et légumes.
- **Hydratation :** Buvez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- **Interdits :** Tabac, alcool et automédication sont strictement proscrits.

Le Post-Partum : La "Quatrième Trimestre"

Le post-partum est la période de 6 semaines suivant l'accouchement. C'est une phase de récupération physique et émotionnelle intense.

- **Repos :** Dormez dès que le bébé dort. Ne négligez pas votre fatigue.
- **Santé mentale :** Le "Baby Blues" est fréquent les premiers jours. Cependant, si une tristesse profonde ou une anxiété persiste au-delà de 15 jours, parlez-en à un professionnel (dépression post-partum).
- **Hygiène intime :** Surveillez la cicatrisation (épisiotomie ou césarienne) et le flux des lochies (saignements post-accouchement).

Planification Familiale

La reprise d'une contraception doit être discutée avant la sortie de la maternité. L'allaitement exclusif n'est pas une méthode contraceptive fiable à 100%. Plusieurs options s'offrent à vous :

1. Pilule microprogestative (compatible avec l'allaitement).
2. Implant sous-cutané.
3. Dispositif intra-utérin (stérilet).

Votre santé reproductive est un droit. N'hésitez jamais à poser des questions à votre équipe soignante.

Prochain Rendez-vous : Calendar event
Notes additionnelles : File