

ASSURÉS

Vous accompagner...

la maternité de 0 à 6 mois



Sommaire

■ Le suivi de votre grossesse	p.4
■ Les moments clés de la maternité	p.6
■ Le choix de la maternité	p.7
■ Le congé maternité	p.8
■ La durée du congé maternité	p.10
■ Pour une grossesse en pleine forme !	p.12

**Avez-vous bien
déclaré votre médecin
traitant ? Il vous oriente
dans votre parcours
de soins...**

Vous allez être maman !

L'Assurance Maladie vous accompagne dans cette grande aventure.

Côté santé, vos examens pour le suivi de votre grossesse seront pris en charge ainsi que ceux de bébé jusqu'à ses 6 ans.

Côté famille, le papa pourra bénéficier d'un congé pour profiter de bébé.

L'Assurance Maladie offre à tous les futurs parents des droits adaptés à leur situation (indemnités journalières...) et des conseils pour un bébé en pleine forme.

Ce guide avec ses conseils administratifs et pratiques vous aidera à préparer l'arrivée de votre enfant.

Ce guide contient des informations qui peuvent vous être utiles tout au long de votre grossesse et au-delà. Nous vous recommandons donc de le conserver, ainsi que ceux qui vous seront envoyés ultérieurement

Le suivi de votre grossesse

Tout au long de votre grossesse, l'Assurance Maladie souhaite être à vos côtés afin que vous puissiez bénéficier d'un suivi régulier en toute sérénité.

Prévoyez une première visite avant la fin du premier trimestre de grossesse, puis une chaque mois.

En dehors de ces 7 consultations obligatoires, n'hésitez pas à téléphoner ou à rendre visite à votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage-femme si vous avez le moindre doute ou la moindre question !

Le suivi prénatal est réalisé par votre gynécobstétricien ou votre sage-femme jusqu'à l'accouchement. Si vous êtes suivie par votre médecin traitant, un gynécologue médical ou en PMI, rapprochez-vous de votre maternité pour les consultations prénatales du 8^{ème} et du 9^{ème} mois.

L'entretien avec votre professionnel de santé

La première consultation a permis au médecin ou à votre sage-femme d'établir et de mettre en route le suivi.

Au cours des visites suivantes, vous discuterez ensemble des résultats des examens biologiques, d'éventuels problèmes survenus depuis la consultation précédente et des modalités de l'accouchement.

Enfin, le professionnel qui vous suit vous donnera des conseils concernant votre alimentation et votre rythme de vie.

Votre examen clinique

Surveillez votre prise de poids et votre tension. La prise de poids est, en principe, de l'ordre de 1 kg à 1.5 kg par mois. L'examen se poursuit par la prise de la tension artérielle car l'hypertension nécessite une surveillance .

Pensez-y !

Conservez toutes vos analyses et échographies pour les consultations ultérieures.

Même si vous êtes suivie par votre gynécologue ou votre sage-femme, votre médecin traitant reste l'interlocuteur privilégié pour vos soins. Il pourra par exemple entrer en contact avec votre gynécologue en cas de traitement à prendre lors de votre grossesse.



ATTENTION !

N'oubliez pas de mettre votre carte VITALE à jour pour bénéficier de tous vos droits. Vous pouvez effectuer cette mise à jour dans les points d'accueil de votre Caisse Primaire et dans de nombreux hôpitaux et pharmacies

Maladies chroniques et grossesse : votre médecin traitant coordonne

Votre examen gynécologique

Un examen du col de l'utérus permettra de dépister d'éventuels problèmes. Le médecin ou la sage-femme peut également effectuer un prélèvement vaginal pour vérifier qu'il n'y a pas d'infection. La mesure de la hauteur utérine, à l'aide d'un simple mètre de couturière, permet de surveiller la croissance du fœtus.

Enfin, le professionnel de santé écoutera avec attention le rythme cardiaque de Bébé. Si cela est nécessaire, une amniocentèse peut vous être prescrite. Elle consiste à prélever du liquide amniotique et est prise en charge à 100%. Les cellules du fœtus ainsi recueillies sont mises en culture. Trois semaines plus tard, certaines anomalies chromosomiques ou héréditaires peuvent être détectées.

Si vous êtes atteinte d'une maladie chronique, supposant un traitement continu ou non, la coordination entre les différents spécialistes qui vous suivent et votre gynécologue est essentielle lors de votre grossesse. Votre médecin traitant, détenteur de l'ensemble des informations sur votre santé, pourra, au cas par cas, juger des risques éventuels et fera le lien avec ces différents spécialistes.

Les 8 séances de préparation à l'accouchement

La première de ces séances est un entretien individuel ou en couple, avec une sage femme ou un médecin. Elle peut être réalisée dès le début de la grossesse. C'est un temps privilégié d'échanges et d'écoute, un espace de dialogue. Cet entretien permet d'exprimer vos attentes, de répondre à vos interrogations, d'évoquer d'éventuelles difficultés et de vous apporter des conseils personnalisés.

Les 7 séances suivantes peuvent être individuelles mais sont souvent collectives. Elles vous donnent l'opportunité de préparer l'accouchement, la naissance et l'accueil de votre enfant. L'Assurance Maladie rembourse à 100 %* l'ensemble de ces 8 séances.

Les trois échographies

Une échographie par trimestre permet de surveiller la croissance et la santé de votre enfant et pour vous de visualiser ce petit être en plein développement. Les deux premières échographies sont prises en charge à 70 %, la dernière à 100 %. Pensez à prendre rendez-vous au moins trois semaines avant la date que vous aura fixée votre professionnel de santé. N'oubliez pas de vous munir des autres échographies, de votre prescription médicale et bien sûr de la carte vitale.

Et le papa dans tout ça ?

Le futur papa peut bénéficier avant la fin du 4^{ème} mois de grossesse, d'un examen de santé complet, accompagné de tous les examens de laboratoire, sérologiques (VIH, par exemple), hématologiques, ou autres, jugés nécessaires ; ils seront pris en charge à 100%.

* Avec référence aux tarifs de sécurité sociale

Les moments clés de la maternité

Périodes		Suivi médical	Formalités diverses
1 ^{er} trimestre		<p>Première consultation de suivi prise en charge à 100%* et première échographie prise en charge à 70%**</p> <p>Examens de laboratoire</p> <p>En fonction de votre situation, votre médecin pourra également prescrire : test HIV, dépistage de la rubéole, de la toxoplasmose, de l'hépatite B et de la syphilis, etc.</p> <p>En cas d'absence d'immunité à la toxoplasmose, le médecin vous prescrira une prise de sang mensuelle pour vérifier qu'il n'y a pas d'évolution</p>	<p>Déclaration de grossesse par votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage-femme, à l'occasion de la première consultation de suivi.</p> <p>Pensez dès maintenant à vous renseigner auprès de la PMI et/ou de la mairie sur les modes de garde proposés près de chez vous.</p>
	4 ^{ème} mois	<p>Deuxième consultation de suivi prise en charge à 100%*</p> <p>Des examens complémentaires peuvent vous être proposés et être pris en charge par l'Assurance Maladie dans le cadre de la recherche de la trisomie 21</p> <p>Le futur papa peut bénéficier avant la fin du 4^{ème} mois de grossesse, d'un examen de santé complet, accompagné de tous les examens de laboratoire jugés nécessaires ; ils seront pris en charge à 100%*.</p>	<p>La première séance de préparation à l'accouchement est un entretien d'information en individuel ou en couple qui peut être réalisé dès le quatrième mois de grossesse.</p>
2 ^{ème} trimestre	5 ^{ème} mois	<p>Troisième consultation de suivi prise en charge à 100%*</p> <p>Examens de laboratoire éventuels selon votre situation</p> <p>Deuxième échographie, prise en charge à 70%*</p>	<p>Si vous êtes suivie jusqu'à présent par un médecin généraliste ou un gynécologue médical, pensez à prendre rendez-vous avec une sage-femme ou un gynécologue-obstétricien pour les consultations suivantes.</p>
	6 ^{ème} mois	<p>Quatrième consultation de suivi prise en charge à 100%*</p> <p>Examens de laboratoire éventuels selon votre situation</p>	<p>A compter du 1^{er} jour du 6^{ème} mois de grossesse et jusqu'à 12 jours après votre accouchement, tous les frais médicaux, pharmaceutiques, analyses et examens de laboratoire, appareillage et hospitalisation sont pris en charge à 100%*.</p> <p>La participation forfaitaire de 1 euro sur chaque acte et la franchise médicale ne s'appliquent pas, pas plus que le forfait de 18 euros concernant les actes médicaux lourds dont le montant est égal ou supérieur à 91 euros.</p>
3 ^{ème} trimestre	7 ^{ème} mois	<p>Cinquième consultation de suivi prise en charge à 100%*</p> <p>Examens de laboratoire éventuels selon votre situation</p>	<p>7 séances de préparation à l'accouchement prises en charge à 100%*</p>
	8 ^{ème} mois	<p>Sixième consultation de suivi prise en charge à 100%*</p> <p>Troisième échographie, prise en charge à 100%*</p> <p>Consultation pré-anesthésique</p>	<p>Le gynécologue est en accès direct pour le suivi de grossesse... mais vous devez avoir déclaré votre médecin traitant pour être bien remboursée !!</p>
	9 ^{ème} mois	<p>Septième consultation de suivi prise en charge à 100%*</p> <p>dont le dépistage streptocoque B et éventuellement autres examens de laboratoire éventuels selon votre situation</p>	

Nous vous invitons à vous renseigner lors de votre prise de rendez-vous sur les tarifs pratiqués par le professionnel de santé que vous souhaitez consulter.

* La participation forfaitaire ne s'applique pas pour tous les examens pris en charge à 100% au titre de la maternité (dans la limite des tarifs remboursables)

** Dans la limite des tarifs remboursables pris en charge par l'Assurance Maladie

Le choix de la maternité

Nous vous proposons quelques repères pour vous aider. Le choix de votre maternité se fait en fonction de multiples critères.

La proximité

La proximité de l'établissement choisi par rapport à votre domicile est un critère important. Il sera en effet plus confortable et plus rassurant de vous rendre sur place le jour J, notamment au cas où bébé arriverait plus vite que prévu.

Les délais d'inscription

Tout dépend du lieu où vous avez décidé d'accoucher. Que vous ayez opté pour un établissement public ou une clinique, il vaut mieux prendre contact avec la maternité de votre choix dès les premiers jours de votre grossesse.

Les différents types de maternité

Votre médecin peut vous orienter en fonction des caractéristiques de votre grossesse, et vous proposer éventuellement d'accoucher dans la maternité où il exerce.

Quel que soit l'établissement choisi, pensez à vous renseigner auprès de votre mutuelle sur la prise en charge des frais annexes (dépassement d'honoraires du gynécologue ou de l'anesthésiste, chambre particulière, télévision...).

Les maternités sont classées suivant leur capacité à suivre les grossesses simples et/ou à risques.

Maternités de niveau I	Maternités de niveau II	Maternités de niveau III
<p>pour des grossesses et accouchements « simples » Pour des grossesses et des accouchements "simples", sans caractère à risque et sans complications prévisibles à la naissance (accouchements par voie basse ou par césarienne).</p> <p>90 % des grossesses sont susceptibles d'être prises en charge dans ce type d'établissements.</p>	<p>pour les grossesses à risque et grossesses multiples Dotées d'une unité de néonatalogie qui assure une surveillance et dispense des soins spécialisés à tous les nouveau-nés à risque (nés ou non dans l'établissement) et à ceux dont l'état s'est dégradé après la naissance. Pour grossesses à risques et grossesses multiples.</p>	<p>pour les grossesses à fort risque de prématurité Dotées d'une unité de réanimation néonatale. Prise en charge des grossesses à risques et surtout ceux de prématurité.</p>

Le congé **maternité**

Si vous exercez une activité salariée ou si vous percevez une allocation chômage, vous pouvez bénéficier d'indemnités journalières en remplacement de la perte de votre revenu pendant la durée de votre congé maternité

Les indemnités journalières

Quelle que soit votre situation, pour bénéficier des indemnités journalières, vous devez nécessairement **être immatriculée** (disposer d'un n° de Sécurité Sociale) depuis au moins **10 mois** à la date présumée de votre accouchement.

Vous êtes salariée

Vous devez également :

- avoir effectué au moins **200 heures de travail** au cours **d'une période précise de 3 mois**

Ou

- avoir cotisé sur un **saalaire d'au moins 1015 fois le SMIC** horaire au cours d'une période précise de **6 mois**.

L'étude de vos droits peut se faire à plusieurs moments clés, cette période précise peut se situer :

- au début de votre grossesse
- au début du repos prénatal
- ou de l'accouchement si celui-ci survient avant la période de repos prénatal

Vous êtes à la recherche d'un emploi

Si vous êtes indemnisée par les ASSEDIC ou si vous avez bénéficié, au cours des 12 derniers mois, d'une allocation ASSEDIC, c'est votre **activité salariée avant indemnisation chômage** qui détermine les règles d'attribution et de calcul des indemnités journalières.

Renseignez- vous auprès de votre caisse pour connaître les conditions particulières qui vous concernent.

BON À SAVOIR

Si vous êtes salariée, consultez votre convention collective : elle peut prévoir des dispositions plus favorables concernant la durée du congé maternité.

Si vous êtes fonctionnaire titulaire, c'est votre employeur qui vous communiquera les dates du congé maternité, puisque c'est lui qui vous règlera vos indemnités journalières.

Vous êtes professionnelle de santé exerçant à titre libéral

Vous pouvez bénéficier :

- d'une allocation forfaitaire de repos maternel destinée à compenser partiellement la diminution de votre activité. Elle vous sera versée en 2 fois, au cours du 7^{ème} mois de grossesse puis après l'accouchement, sans condition de cessation d'activité.
- d'indemnités journalières forfaitaires en cas d'interruption complète de votre activité professionnelle, sous certaines conditions et pour la durée du congé maternité.

Vous êtes artiste du spectacle, mannequin, artiste auteur

Renseignez-vous auprès de votre caisse pour connaître les conditions particulières qui vous concernent.

Le calcul et le versement des indemnités journalières

Les indemnités journalières maternité sont calculées sur les salaires nets des 3 mois précédant l'interruption de travail dans la limite du plafond de la Sécurité Sociale*, soit :

FORMULE DE CALCUL :

$$\frac{\text{Les salaires nets des 3 derniers mois}}{90}$$

La Contribution Sociale Généralisée (CSG) et la Contribution au Remboursement de la dette Sociale (CRDS) sont prélevées sur le montant des indemnités journalières.

Elles vous sont versées tous les 14 jours.

Ces indemnités sont soumises à l'impôt sur le revenu.

ATTENTION :

la simulation avant le début du congé maternité est purement indicative, dans la mesure où vous ne disposez pas des montants précis de vos derniers salaires.

* Il s'agit du revenu maximum pris en compte par l'Assurance Maladie. Ce plafond est fixé au 1^{er} janvier de chaque année.

La durée du congé maternité

Le congé maternité comprend un congé prénatal (avant l'accouchement) et un congé postnatal (après l'accouchement). Sa durée varie selon le nombre d'enfants que vous attendez et selon le nombre d'enfants à votre charge.

Les dates de ce congé sont déterminées par votre CPAM d'après la date présumée de début de grossesse, selon les éléments suivants :

Votre situation familiale et le type de grossesse du congé	Durée du congé prénatal	Durée du congé postnatal	Durée totale
Une grossesse simple (1 enfant attendu) et moins de 2 enfants à charge ou déjà mis au monde	6 semaines	10 semaines	16 semaines
Le couple assume la charge d'au moins 2 enfants ou la maman a déjà mis au monde au moins 2 enfants	8 semaines	18 semaines	26 semaines
	Possibilité de transférer 2 semaines du congé postnatal vers le congé prénatal		
	> 10	> 16	
La maman attend des jumeaux, indépendamment du nombre d'enfants à charge	12 semaines	22 semaines	34 semaines
	Possibilité de transférer 4 semaines du congé postnatal vers le congé prénatal		
	> 16	> 18	
La maman attend des triplés ou plus	24 semaines	22 semaines	46 semaines

- **Si vous accouchez avant la date prévue, mais après le début du congé maternité :** cela ne modifie pas la durée totale de votre congé maternité. Vous n'aurez donc pas à reprendre votre travail plus tôt.
- **En cas de naissance avant le début du congé prénatal et si votre enfant est hospitalisé,** vous pouvez bénéficier d'un congé supplémentaire. Ce congé supplémentaire indemnise la période entre l'accouchement et le début du congé prénatal théorique.
- **Si vous accouchez après la date prévue :** la durée du congé sera prolongée d'autant. Vous reprendrez donc le travail plus tard que prévu initialement.
- **Si votre enfant est hospitalisé plusieurs semaines suivant l'accouchement :** vous pouvez reporter toute ou partie du congé, de manière à vous consacrer à votre enfant dès son arrivée à votre domicile. Contactez votre caisse primaire pour plus de précisions.
- **Si vous le souhaitez et avec l'avis favorable de votre médecin,** les trois premières semaines de votre congé maternité peuvent être reportées sur le congé postnatal (après la naissance). Vous devez adresser à votre caisse un certificat médical au plus tard un jour avant la date initiale de votre congé.

Le congé pathologique

En cas d'état pathologique lié à votre grossesse, vous pouvez bénéficier, sur prescription médicale d'un repos supplémentaire avant le congé maternité de 2 semaines (14 jours) fractionnables.

Le congé paternité

Le papa peut bénéficier d'un congé paternité à condition d'en faire la demande auprès de son employeur un mois minimum avant la date souhaitée. Le congé doit débuter dans le délai de 4 mois suivant la naissance. Les pères pourront cesser leur activité en une seule fois pour une période maximale de 11 jours qui ne peut pas être fractionnée. A ces 11 jours s'ajoutent les 3 jours dont sont déjà bénéficiaires les nouveaux papas salariés. Ce qui fait un total de 14 jours pour s'occuper du bébé et de la maman.

Les conditions d'ouverture de droit à ce congé sont les mêmes que pour le congé maternité, cf. page 8 de ce guide.

BON À SAVOIR

La sage-femme assure la surveillance de la grossesse dite normale, du travail et de l'accouchement, ainsi que celle de la mère et de l'enfant après l'accouchement. Elle pratique les examens cliniques et para cliniques nécessaires (échographie,...) et participe activement à toutes actions de prévention dans le domaine de la santé. Elle prescrit les examens et thérapeutiques (médicament,...) nécessaires au bon déroulement de la grossesse, de l'accouchement, des suites de couches.

INFO +

La ceinture de sécurité

Le port de la ceinture est obligatoire en tant que conducteur ou passager. La ceinture trois points doit être placée au dessus et sous le ventre et non sur celui-ci.

N'oubliez pas
la surveillance régulière
de votre dentition...
Enceinte, un petit tour
chez le dentiste
s'impose....

Pour une grossesse en pleine forme !

Si la plupart des futures mamans se sentent en forme pendant la grossesse et continuent à mener une vie quotidienne normale, il faut garder à l'esprit que certaines précautions simples sont néanmoins indispensables pour préparer l'arrivée de bébé en toute sérénité.

Mangez deux fois mieux, mais pas deux fois plus !

Tout en veillant à ne pas trop prendre de poids, une future maman ne doit surtout pas restreindre son alimentation, sous risque de carences alimentaires graves, pour elle comme pour son bébé.

Des kilos...

En moyenne, la prise de poids idéale se situe entre 9 et 12 kg.

... et quelques calories supplémentaires !

A titre indicatif et pour une future maman en bonne santé, il est recommandé d'ajouter seulement 100 calories à sa ration quotidienne habituelle pendant le premier trimestre de grossesse, puis 250 pendant le deuxième trimestre, et enfin 400 lors des derniers mois.

INFO +

Exposition au Distilbène

(médicament prescrit dans les années 70)
Votre médecin pourra vous conseiller ou vous orienter pour un avis ou une prise en charge spécifique si nécessaire. Vous pouvez également bénéficier d'un congé supplémentaire maternité, sous certaines conditions.
Renseignez-vous auprès de votre caisse primaire.

Des aliments à privilégier

Le **calcium** est essentiel pour la construction du squelette de bébé, surtout lors du troisième trimestre. Et, si vous ne lui en fournissez pas assez, il n'hésitera pas à piocher dans vos propres réserves...

Les produits laitiers sont la meilleure source de calcium.

Il est important de consommer chaque jour 4 portions de lait, yaourt, fromage blanc ou fromage.

La **vitamine D** facilite l'absorption du calcium. Vous en trouverez en quantité importante dans les poissons gras, les oeufs et le foie. La vitamine D est également fabriquée par l'organisme sous l'action des rayons du soleil sur la peau.

Un **apport suffisant en fer** est indispensable, surtout en fin de grossesse, afin d'éviter tout risque d'anémie. Vous le trouverez dans les légumes secs, les œufs, le poisson, la viande et certains légumes verts.

Votre régime doit être suffisamment riche en **vitamine B9** (ou acide folique). Pour cela, mangez régulièrement des légumes verts, des choux et des œufs.

N'entamez surtout pas un régime sans sel au cours de votre grossesse : votre alimentation doit au contraire être normalement **riche en iode**, également présent dans le poisson et les œufs. Si vous suivez déjà un régime sans sel pour raisons médicales, votre médecin vous conseillera.

Les **glucides**, sources d'énergie, constituent l'essentiel de l'alimentation du fœtus. Privilégiez les **sucres lents** (féculents, céréales, pain, légumes secs) et prenez l'habitude de les intégrer à votre petit-déjeuner.

Les **protéines** ne devraient pas vous poser de problèmes puisqu'on les trouve dans les viandes, poissons, œufs et produits laitiers.

Enfin, n'oubliez pas les **lipides** (graisses), **vitamines** (fruits et légumes) et **sels minéraux**.

En règle générale, adoptez une alimentation variée, ne sautez pas de repas et insistez sur le petit-déjeuner (bien mérité, puisque vous avez jeûné toute la nuit !).

Mais surtout, choisissez les aliments en fonction de leurs qualités nutritionnelles : finalement, vous mangez pour un en vous nourrissant pour deux !



Risques infectieux alimentaires

INFO +

Intoxication au Plomb et grossesse

Selon le contexte environnemental dans lequel vous vous trouvez, votre médecin pourra vous proposer un dépistage selon les recommandations existantes.

Pour éviter la **salmonellose**, maladie infectieuse due à des bactéries présentes dans certaines aliments d'origine animale contaminés (viandes, œuf ou lait) ne mangez que des œufs et des viandes bien cuits, et buvez du lait pasteurisé.

Pour éviter la **listériose**, infection essentiellement transmise par les aliments contaminés par une bactérie et dangereuse pour votre bébé et vous, ne mangez pas de fromage à pâte molle et au lait cru, de poisson fumé, des graines germées crues et de la charcuterie.

Si vous n'êtes pas immunisée contre la **toxoplasmose**, évitez le contact avec les chats et le jardinage. Evitez également de manger de la viande crue ou peu cuite.

De manière générale, nettoyez soigneusement les fruits et légumes, faites bien cuire les aliments. Prenez soin du lavage des ustensiles de cuisine. Et n'oubliez pas de bien vous laver les mains avant de préparer le repas ou de passer à table

Les excitants.

Pendant ces neuf mois, la consommation de café, boissons riches en caféine et thé doit être modérée.

Automédication et grossesse

Tout médicament peut avoir une influence sur la grossesse et le bébé. Ne prenez donc aucun médicament non prescrit par votre médecin ou votre sage-femme, même pas un cachet d'aspirine !

Tabac et grossesse

Pour le bien de votre bébé, la consommation de tabac est strictement contre-indiquée pendant la grossesse. Efforcez-vous d'arrêter de fumer ou de vous limiter et n'hésitez pas à vous faire aider par un professionnel de santé.



Les risques

La nicotine empêche notamment le fœtus d'absorber les nutriments et l'oxygène essentiels à son développement, entraînant des risques accrus de fausse-couche ou de faible poids de Bébé à la naissance,

INFO +

Rapports sexuels et grossesse

Les rapports sexuels n'ont pas d'inconvénients particuliers. Ils ne sont pas déconseillés.

Quelques précautions...

Attention ! Si vous décidez de recourir à des produits (patches ou chewing-gums à la nicotine par exemple) pour arrêter de fumer, demandez impérativement l'avis de votre médecin pour savoir s'ils sont compatibles avec une grossesse.

Mais vous n'êtes pas la seule à devoir faire des efforts : si votre compagnon fume, sachez que le " tabagisme passif " vous expose pratiquement aux mêmes risques que si vous fumiez vous-même.

Alcool et grossesse



Les substances alcoolisées traversent aisément la barrière du placenta, pénétrant directement dans le système sanguin du fœtus. Même un petit verre de temps en temps est à bannir !



A l'occasion d'un repas de fête par exemple, où les tentations sont plus fortes, optez plutôt pour un délicieux cocktail de jus de fruits, histoire de lier l'utile à l'agréable ! Les effets de l'alcool sont néfastes pour le fœtus pendant toute votre grossesse, et ce, d'autant plus si vous y ajoutez cigarettes ou drogue... Pensez d'abord à votre bébé !

Les risques :

- Le syndrome d'alcoolisme fœtal, source de malformations physiques sérieuses et de troubles mentaux.
- Même en quantité modérée, la consommation d'alcool augmente les risques de prématurité ou de faible poids à la naissance.

Drogues et grossesse

Toute drogue est nocive et dangereuse pour vous comme pour votre Bébé. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin. Des associations existent dans votre région pour vous aider.



EN CONCLUSION

Pour profiter de votre grossesse l'esprit libre, n'oubliez pas que la santé de votre bébé dépend aussi de vous : veillez à rester en forme, suivez attentivement les recommandations données par le professionnel de santé qui vous suit et puis... ménagez-vous autant que possible.

**Conservez ce guide et
rendez-vous avant le
début du 6^{ème} mois pour un
nouveau guide consacré
aux derniers mois de
votre grossesse**



Gardez le contact avec votre caisse.