Femmes enceintes: vos questions / nos réponses

Vous attendez un enfant et vous vous posez de multiples questions sur votre grossesse: vous pouvez d'ores et déjà trouver des réponses dans notre Foire Aux Questions.

Publié le 08 juillet 2020

La Protection Maternelle et Infantile (PMI) est présente dans toutes les Maisons de la Solidarité du département de la Meuse. Ces personnels sont là pour répondre à vos questions et vous aider !

FAQ

Je viens d'apprendre que je suis enceinte, vers qui me tourner?

Vous pouvez vous adresser à une sage-femme ou à un gynécologue/obstétricien afin de confirmer puis de dater l'âge de la grossesse.

Je suis fatiguée depuis que je suis enceinte, est-ce normal?

Oui, au 1er trimestre, la sécrétion accentuée de progestérone explique l'état de fatigue mais cela s'arrange à partir du 4ème mois de grossesse où un regain d'énergie est à noter.

J'ai des nausées/vomissements depuis le début de la grossesse, est-ce normal?

Oui, ces symptômes font partie des signes dits « sympathiques » de la grossesse mais ils sont variables d'une femme à l'autre : parfois inexistants ou au contraire accentués. Votre sage-femme ou médecin peut vous prescrire un médicament si besoin.

Dois-je faire un régime alimentaire particulier?

Non, il faut surtout avoir un bon équilibre alimentaire, manger deux fois mieux et non deux fois plus, boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, limiter le thé et le café et surtout AUCUN alcool. Votre sage-femme ou médecin vous précisera quels aliments sont à proscrire dans le cadre de la prévention de la toxoplasmose et listériose.

Puis-je prendre des médicaments?

A part du paracétamol, ne prenez aucun médicament (même à usage local : pommade, pulvérisateur, …) sans demander l'avis de votre sage-femme ou médecin.

Je fume et je souhaite arrêter, vers qui me tourner?

Parlez-en à votre sage-femme ou médecin qui pourra vous orienter vers un centre de tabacologie/addictologie pour une aide au sevrage.

Puis-je faire du sport pendant la grossesse?

Il est important de conserver une activité physique régulière, votre sage-femme ou médecin saura vous conseiller.

J'ai des troubles du sommeil, est-ce normal?

En effet, il se peut que vous ayez des troubles du sommeil pendant la grossesse, souvent à type d'insomnies et plutôt à la fin de la grossesse, parlez-en à votre sage-femme ou médecin.

Puis-je avoir des relations sexuelles enceinte?

Oui, il n'y a aucune contre-indication à poursuivre une activité sexuelle pendant toute la durée de la grossesse.

Puis-je continuer à travailler enceinte?

Oui, tant que votre sage-femme ou médecin ne vous le contre-indique pas, la grossesse n'est pas une maladie.

Puis-je faire de la voiture enceinte?

Oui, tant que votre sage-femme ou médecin ne vous le contre-indique pas. Il est préférable de privilégier le train en cas de grandes distances.

https://www.meuse.fr/proche/enfance-et-famille/attendre-un-enfant/femmes-enceintes-vos-questions-nos-reponses?

J'ai des remontées acides, est-ce normal?

Oui, cela est fréquent et dû à la pression exercée par l'utérus sur l'estomac. Votre sage-femme ou médecin pourra vous prescrire un médicament en cas de besoin.

Je souhaite suivre les cours de préparation à la naissance, quand puis-je commencer?

Vous pouvez débuter la préparation à la naissance dès le 6ème mois de grossesse.

Les examens de la grossesse sont-ils pris en charge en totalité?

Les consultations prénatales obligatoires, l'examen prénatal précoce, les examens biologiques complémentaires (y compris ceux du futur père) ainsi que les séances de préparation à la naissance sont pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie, avec dispense d'avance de frais (tiers payant).

Les deux premières échographies sont prises en charge à 70% par l'Assurance Maladie et à 30% par la Mutuelle, si vous en possédez une.

A partir du 6ème mois, tous les frais médicaux y compris la 3ème échographie sont pris en charge à 100%, au même titre que les frais d'accouchement et de séjour dans la limite de 12 jours.

Attention: si votre médecin pratique des dépassements d'honoraires ou si vous accouchez dans une clinique privée non conventionnée, les frais restants à votre charge peuvent être élevés et vous devrez en faire l'avance.

Je ne sais pas en quoi consiste l'anesthésie péridurale, qui peut me renseigner?

Discutez-en avec votre sage-femme ou médecin.

Je ne sais pas encore si je vais allaiter, vers qui puis-je me tourner pour en discuter?

Vous pouvez en discuter avec votre sage-femme ou médecin qui saura vous conseiller.

Que dois-je prévoir dans ma valise lorsque j'irai accoucher?

Votre sage-femme ou médecin vous conseillera et vous indiquera le trousseau à prévoir pour la maternité.

Quand le papa doit-il reconnaître le bébé?

- Si vous êtes mariés, inutile de le reconnaître, munissez-vous du Livret de famille que vous donnerez à la sage-femme le jour de l'accouchement.
- Si vous n'êtes pas mariés, l'idéal est de faire une reconnaissance anticipée conjointe n'importe quand pendant la grossesse en mairie.

LE DÉPARTEMENT meuse

DÉPARTEMENT DE LA MEUSE

Place Pierre François Gossin
55012 BAR LE DUC
Tél : 03 29 45 77 55