



Adresses

Fédération suisse des sages-femmes
Rosenweg 25C
3000 Bern 23
031 332 63 40
info@hebamme.ch
www.sage-femme.ch

Association suisse des
Infirmières HMP et de
Santé Publique ASISP
Elisabethenstrasse 16
Postfach 8426
8036 Zürich
044 382 30 33
svm@bluewin.ch
www.muetterberatung.ch

Association suisse des
consultantes en lactation IBCLC
Postfach
6055 Alpnach Dorf
041 671 01 73
office@stillen.ch
www.stillen.ch

Sante Sexuelle Suisse
Rue St-Pierre 2
Case postale 1229
1001 Lausanne
021 661 22 33
info@sante-sexuelle.ch
www.sante-sexuelle.ch

Travail.Suisse
Hopfenweg 21
Postfach 5775
3001 Bern
031 370 21 11
info@travailsuisse.ch
www.travailsuisse.ch



Albanisch, albanais, albanese

Arabisch, arabe, arabo

Deutsch, allemand, tedesco

Englisch, anglais, inglese

Französisch, français, francese

Italienisch, italien, italiano

Kroatisch mit Anpassungen für
Bosnisch und Serbisch Sprechende,
Croate avec adaptations pour les
bosniaques et les serbes,
Croato con degli adattamenti per le
persone che parlano bosniaco e serbo

Portugiesisch, portugais, portoghese

Russisch, russe, russo

Somalisch, somalien, somalo

Spanisch, espagnol, spagnolo

Tamilisch, tamoul, tamil

Thai, thaï, thai

Türkisch, turc, turco

Une brochure d'information pour les femmes en Suisse

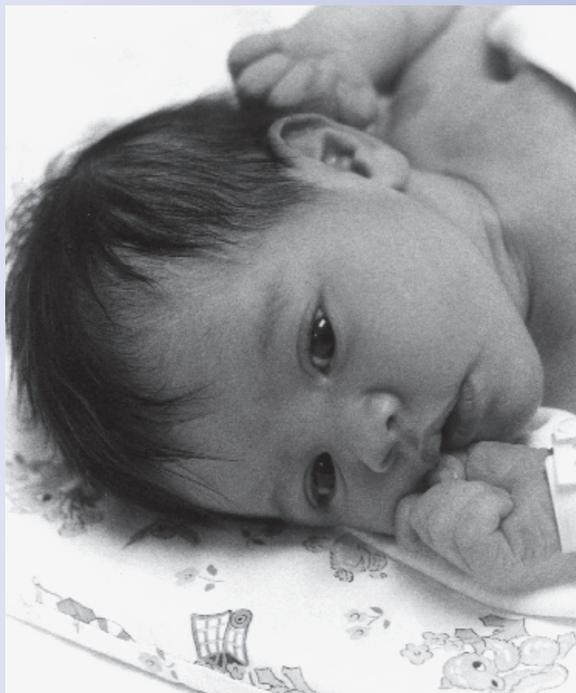
**être enceinte
devenir mère**

Français Französisch

2007/2016



Préambule



Cette brochure contient diverses informations sur la grossesse, l'accouchement, la période après la naissance, le bébé, l'allaitement.

Elle s'adresse à vous, femmes qui vivez en Suisse et à votre famille.

Vous trouverez un carnet de maternité à l'intérieur de la couverture de cette brochure.

Ce carnet vous appartient: il sert à noter et à transmettre aux personnes qui s'occuperont de vous des informations importantes concernant votre grossesse et votre accouchement.



Sommaire

Préambule	3
Sommaire	4
Vous êtes enceinte	5 - 6
La grossesse: un temps de transformations	7 - 8
Préparation à la naissance	9
Choix du lieu d'accouchement	10 - 11
Temps de la naissance	12 - 13
Après l'accouchement	14 - 15
Allaitement maternel	16
Temps d'après la naissance	17
Consultations postnatales	
Conseils	
Aspects juridiques, caisses-maladie	18
Impressum	19
Commande	
Adresses	20
Carnet de maternité	Intérieur de la couverture



Vous êtes enceinte

Vos règles sont en retard et vous pensez être enceinte.

Un test de grossesse vous permettra de le savoir après quelques jours de retard de règles.

Vous pouvez acheter ce test en pharmacie et le faire chez vous, ou alors le faire chez le médecin, en polyclinique, dans certains centres de planning familial ou centres de santé.

Consultations et contrôles de grossesse

Santé de la mère et de l'enfant

Tout au long de votre grossesse, des consultations vous sont proposées à intervalles réguliers dans le but de surveiller votre état de santé et celui de votre enfant à naître ainsi que le bon déroulement de votre grossesse.

Avec qui, où?

Vous avez le choix de vous faire suivre:

- par une sage-femme, à domicile, au cabinet, en maison de naissance
- par un gynécologue homme ou femme: en privé ou à l'hôpital
- par un médecin généraliste

Il est aussi possible de vous faire suivre alternativement par un médecin et une sage-femme.

Sages-femmes

Le domaine d'activité des sages-femmes comprend les prestations suivantes:

- préparation à la naissance
- consultations de grossesse
- conduite de l'accouchement normal
- prise en charge des suites de couches
- consultations pour aide et conseils en matière d'allaitement
- gymnastique post-natale

Les sages-femmes peuvent travailler dans les hôpitaux, dans des maisons de naissance, avoir une pratique indépendante en cabinet et se rendre au domicile de leurs clientes.

Vous pouvez demander la liste des sages-femmes indépendantes de votre région à la Fédération suisse des sages-femmes (voir l'adresse page 20).



Quand prendre contact?

Prenez rendez-vous pour la première consultation dès que vous êtes enceinte de deux ou trois mois: les contrôles ont lieu toutes les 4 à 6 semaines.

Si vous avez oublié ou manqué un rendez-vous, reprenez contact rapidement pour en fixer un nouveau.

Comment vais-je me faire comprendre?

Idéalement vous devriez pouvoir dialoguer avec la personne qui vous suit dans votre langue ou dans une langue que vous connaissez bien. Si ce n'est pas le cas vous pouvez demander la présence d'une interprète-médiatrice.

Vous pouvez vous faire accompagner à la consultation par une personne de confiance de votre choix.

Suivi de grossesse

Au cours de la première consultation, la sage-femme ou le gynécologue vous pose beaucoup de questions pour apprendre à vous connaître et effectue un examen corporel.

Les questions portent sur votre santé personnelle et celle de la famille, vos maladies, vos opérations ainsi que sur vos grossesses et accouchements précédent(e)s.

La personne qui s'occupe de vous a le devoir de vous informer sur les contrôles et examens qu'elle effectue. Vous avez le droit d'accepter ou de refuser certains contrôles ou examens. Il est important que vous puissiez poser toutes les questions qui vous préoccupent.

Votre mari ou partenaire peut vous accompagner aux consultations et à l'accouchement si vous et lui le désirez.

Carnet de maternité

Les informations relatives au suivi sont reportées sur le carnet de maternité qui se trouve à l'intérieur de la couverture de cette brochure: elles vous permettent d'être au courant du déroulement de votre grossesse et aussi de renseigner toutes les personnes qui s'occuperont de vous avant, pendant et après l'accouchement.

Nous vous conseillons vivement de garder ce carnet avec vous, de le faire remplir à chaque consultation et de le tenir à jour.



La grossesse: un temps de transformations

Quand le bébé vient-t-il au monde?

La grossesse dure 40 semaines depuis le premier jour des dernières règles jusqu'au terme présumé. Ce sont 10 mois lunaires à 28 jours.

Les bébés ne sont cependant pas toujours ponctuels! Un enfant est considéré comme étant à terme trois semaines avant la date prévue jusqu'à deux semaines après cette date.

Avant 37 semaines de gestation, le bébé est prématuré s'il vient au monde. Il arrive souvent que les enfants nés avant terme aient d'importants problèmes de santé.

Il est important de tout faire pour éviter un accouchement prématuré.

Prenez bien soin de vous pendant la grossesse et soyez attentive aux signaux d'alerte qui pourraient survenir: n'hésitez pas à consulter même en dehors des rendez-vous prévus dans ce cas!

Voir page 8 «Vous devez absolument consulter votre sage-femme, le médecin ou la maternité».

La grossesse n'est pas une maladie

La grossesse n'est pas une maladie; le corps se transforme cependant énormément pendant cette période.

Vous pouvez continuer à faire beaucoup de choses de la même manière qu'avant d'être enceinte tant que vous vous sentez bien.

Vous pouvez prendre des bains, marcher, avoir une vie de couple normale.

Alimentation saine, repos suffisant

Faites-vous du bien ainsi qu'à votre bébé: dormez suffisamment, nourrissez-vous sainement et pensez à boire abondamment.



Alcool, tabac, médicaments

La mère et les enfants sont reliés par le placenta et le cordon ombilical. De cette façon, il reçoit les apports amenés par votre alimentation mais aussi les substances nocives.

Il est conseillé de ne pas boire d'alcool, de ne pas fumer pendant la grossesse et d'éviter les locaux enfumés.

Demandez l'avis du médecin, de la sage-femme ou du pharmacien avant de prendre des médicaments.



Vous devez absolument consulter votre sage-femme, le médecin ou la maternité si:

- vous perdez du sang
- vous perdez du liquide amniotique (comme de l'eau)
- vous ne sentez plus bouger le bébé
- vous vomissez beaucoup
- vous avez de fortes douleurs
- vous avez une fièvre qui dure
- après une chute grave ou un accident
- vous avez très mal à la tête ou des mouches volantes devant les yeux
- vous avez des contractions utérines

Conditions de travail

Veillez à ne pas dépasser vos limites et à vous arrêter immédiatement si vous avez des douleurs, des vertiges ou une fatigue intense.

Adaptez vos efforts à votre condition de femme enceinte: surveillez votre position, évitez de porter des charges lourdes, ne respirez pas de produits toxiques.

A la maison, partagez les travaux du ménage avec tous les membres de la famille.

Protection de la maternité

Si vous travaillez aussi à l'extérieur de la maison, la loi sur le travail prévoit des mesures de protection pour les femmes enceintes et les femmes qui allaitent.



La brochure «Etre enceinte au travail: vos droits sur votre lieu de travail» existe en plusieurs langues et vous renseigne précisément sur vos droits pendant toute la période de la maternité. Vous pouvez l'obtenir à Travail.Suisse (voir page 20).



Préparation à la naissance

Au cours de préparation à la naissance, vous recevez des informations sur la grossesse, l'accouchement, l'allaitement, les suites de couches et les soins au bébé.

Vous pouvez poser toutes les questions qui vous préoccupent.

Des positions confortables et des exercices sont proposés pour se sentir bien, pour se détendre et pour se préparer à l'accouchement.

Cours en groupe

Vous rencontrez d'autres femmes enceintes, d'autres parents pour discuter, échanger, partager des expériences.

Dans certaines régions de Suisse, il existe des cours de préparation à la naissance en différentes langues. Renseignez-vous pour savoir s'il existe des cours dans votre langue ou avec une interprète dans votre région.

Seule, en couple

Si vous souhaitez des séances de préparation individuelles, éventuellement à votre domicile, vous pouvez vous adresser à une sage-femme indépendante.

Où trouver des informations?

Des informations sur les cours de préparation à la naissance sont à disposition chez les sages-femmes, dans les cabinets médicaux ou dans les maternités.

La caisse-maladie paie une participation aux frais si le cours est donné par une sage-femme ou une préparatrice diplômée.



Choix du lieu d'accouchement

En Suisse, vous pouvez choisir entre divers lieux d'accouchement: hôpital, domicile ou maison de naissance.

Les frais sont pris en charge par la caisse-maladie quel que soit le lieu que vous choisissiez.

Hôpital

A l'hôpital, vous êtes accueillie à la maternité pour la naissance de votre enfant. Avant l'accouchement, votre médecin ou votre sage-femme vous annonce à la maternité.

Vous pouvez aller visiter la salle d'accouchement et les locaux de la maternité avant d'accoucher (sur rendez-vous).

Suites de couches à la maternité

Vous pouvez rester quelques jours à la maternité: le personnel hospitalier vous donne des soins et vous accompagne pendant les premiers jours de la vie de votre enfant.

Le matériel, les habits du bébé et les repas sont fournis sur place.

Après votre retour à la maison vous avez la possibilité de vous faire suivre par une sage-femme indépendante pendant quelques jours.

Accouchement ambulatoire ou retour précoce à domicile

Après l'accouchement, si vous le souhaitez et que tout est en ordre, vous pouvez rentrer à la maison après quelques heures ou un jour.

Dans ce cas, vous pouvez faire appel à une sage-femme indépendante qui viendra tous les jours effectuer les soins à la maman et au bébé, accompagner l'allaitement et vous conseiller. A domicile, vous serez suivie par une sage-femme indépendante jusqu'au 56^e jour après l'accouchement.

Il est recommandé de prendre contact avec une sage-femme indépendante déjà avant l'accouchement.



Sage-femme agréée

Dans certaines régions il existe un arrangement pour que votre sage-femme puisse venir vous accoucher à l'hôpital. Elle s'occupe également de vous et du bébé après la naissance.

Accouchement à domicile

Ce choix est limité aux grossesses tout à fait normales et aux enfants qui naissent à terme.

La sage-femme qui vous a accompagné pendant votre grossesse se rend chez vous le jour de l'accouchement pour vous suivre pendant la naissance de votre enfant et dans les suites de couches.

Maison de naissance

C'est une maison spécialement aménagée pour accueillir les parents pour l'accouchement. Elle est tenue par des sages-femmes qui s'occupent de la naissance et des suites de couches, sur place, ou à votre domicile après la naissance du bébé.

Renseignez-vous auprès de votre caisse-maladie au sujet de la prise en charge des frais.

Documents à prendre pour l'accouchement

- Carnet de maternité
- Carte de groupe sanguin
- Passeport, permis de séjour, permis d'établissement
- Livret de famille ou certificat de mariage
- Certificat d'assurance-maladie



Temps de la naissance

L'accouchement se prépare

Parfois déjà pendant les trois ou quatre semaines qui précèdent le terme, vous allez avoir des contractions utérines qui sont en général indolores, parfois très désagréables et que vous pouvez ressentir comme des douleurs de règles, comme des tiraillements dans le dos ou encore simplement comme des moments où le ventre devient dur. Quelques jours avant l'accouchement, vous pouvez perdre le bouchon muqueux qui se présente comme des pertes gélatineuses et transparentes parfois mêlées à un peu de sang qui sortent du vagin: ceci est normal et ne nécessite pas une consultation.

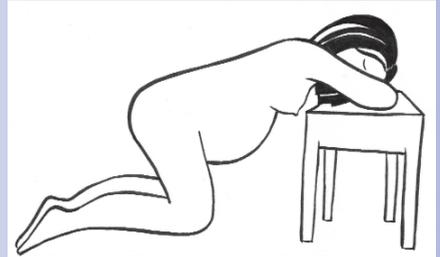
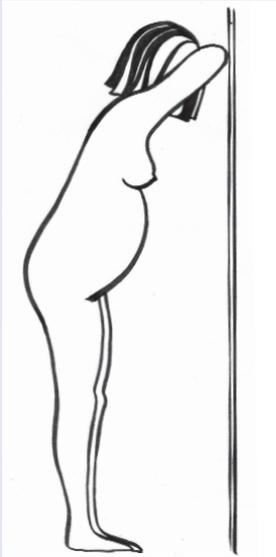
Raisons de partir à la maternité ou d'appeler votre sage-femme:

- vous perdez du liquide amniotique
- vous avez des contractions régulières
- vous perdez du sang

Annoncez-vous à la maternité par téléphone avant de partir, si possible.

Vous pouvez vous faire accompagner par une personne de votre choix à l'accouchement: votre mari, ou, si vous le souhaitez, votre mère, votre sœur, une amie.





Accouchement

Faire naître un bébé, ça prend du temps...

Un accouchement se compose de plusieurs phases.

Au cours de la première phase, par l'action des contractions, le col de l'utérus s'ouvre autour de la tête du bébé qui descend lentement dans le bassin de la mère. C'est la partie la plus longue de l'accouchement: elle dure en général plusieurs heures. Les contractions sont douloureuses et l'accouchement exige un intense effort physique. La sage-femme aide la femme à gérer la douleur en l'accompagnant.

La seconde phase, plus courte va aboutir à la naissance de l'enfant: la femme pousse activement le bébé.

La dernière phase correspond à la sortie du placenta dans l'heure qui suit la naissance du bébé.

Naissance du bébé

Quand le bébé est né, il se met à respirer, le cordon est coupé et vous pouvez le garder un moment sur le ventre si vous le souhaitez.

Il peut être mis au sein dès la naissance. Ensuite, il est examiné, mesuré et pesé. Après sa naissance le bébé est vu par un/e pédiatre: vous avez la possibilité d'assister à cet examen.



Après l'accouchement

Suites de couches

La période qui commence après l'accouchement et qui dure environ 6 semaines est appelée les suites de couches. Le corps se remet de la grossesse et de l'accouchement et se prépare à l'allaitement.

Les femmes ont besoin de beaucoup de repos et d'une bonne alimentation pour se remettre en forme.

Involution utérine, saignements

Après l'accouchement, l'utérus revient à sa taille normale en quelques jours.

Il descend de l'ombilic au pubis.

Pendant environ un mois vous allez avoir des saignements un peu semblables aux règles.

Il peut arriver que vous perdiez de l'urine en éternuant, en toussant, en faisant un effort après l'accouchement. Si cela persiste au-delà de six semaines, parlez-en à votre sage-femme ou à votre médecin qui vous conseillera à ce sujet.

Il faut consulter si vous avez des douleurs au ventre, de la fièvre ou des pertes de sang soudain très abondantes.



Soins et cicatrisation de la suture

La cicatrisation d'une épisiotomie ou d'une déchirure du périnée se fait en quelques jours au niveau de la peau.

Les fils sont résorbables.

Les sutures du périnée doivent être tenues propres par des rinçages fréquents à l'eau.



Changements

La naissance d'un bébé change considérablement la vie d'une femme, d'un couple, surtout si c'est le premier enfant.

Pour préparer votre retour à la maison, pensez à l'avance aux personnes qui peuvent vous aider les premiers jours à faire les repas, les commissions, s'occuper des autres enfants et organisez cette aide avant de partir à la maternité.

Il est possible que vous ayez des sentiments de tristesse et de dépression dans la période qui suit l'accouchement: ne vous isolez pas!

Il existe des lieux d'échange où vous trouverez soutien, réconfort et amitié pour vous fortifier dans votre rôle de parents.

Renseignez-vous auprès de votre sage-femme.

Ce que vous devez éviter pendant cette période:

- reprendre les rapports sexuels pendant qu'il y a encore des saignements et que la cicatrisation des plaies n'est pas terminée
- porter des grosses charges

Retour des règles

Les premières règles reviennent au plus tôt 6 semaines après l'accouchement. Si vous allaitez complètement le bébé jour et nuit, il se peut qu'elles reviennent plus tard, même parfois seulement à l'arrêt de l'allaitement.

L'allaitement n'est pas une protection efficace contre une nouvelle grossesse. Sans moyen de contraception, vous pouvez à nouveau être enceinte même sans retour de vos règles.

Contraception

Si vous ne souhaitez pas être de nouveau enceinte, il est important de choisir, dès le retour à domicile, un moyen de contraception efficace.

La conseillère en planning familial, le médecin ou la sage-femme vous conseillera volontiers sur les différentes méthodes.



Vous trouverez la brochure d'information gratuite «Couple, contraception, droits, grossesse, sida» dans les maternités, les cabinets médicaux et les centres de planning. Elle existe en plusieurs langues.



Allaitement maternel

Le lait maternel est le meilleur aliment pour votre bébé pendant les six premiers mois de sa vie.

Il est toujours adapté aux besoins de l'enfant et contient tous les éléments nutritifs importants pour sa croissance ainsi que les anticorps contre certaines maladies. Le lait est toujours à la bonne température, toujours prêt, ne contient pas de germes et de plus... il est gratuit.

Pendant la période d'allaitement, ce que vous mangez passe dans le lait maternel vers l'enfant. Donc, comme pendant la grossesse, mangez sainement et buvez suffisamment.

Évitez le tabac et l'alcool ainsi que les lieux enfumés et ne prenez des médicaments qu'après avoir pris l'avis d'un(e) professionnel(le) de la santé.

Production de lait

Après le colostrum des deux premiers jours, le lait maternel proprement dit commence à être produit en plus grande quantité.

Il faut quelques jours jusqu'à ce que la mère et l'enfant trouvent un rythme et que l'offre et la demande s'équilibrent.

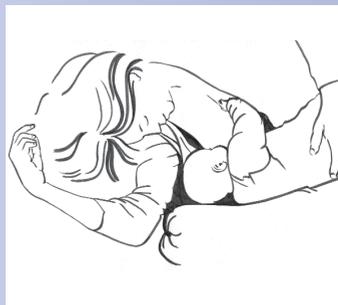
Compléments

Les bébés n'ont en principe pas besoin d'autre apport de liquide que le lait maternel pendant six mois.

Dans tous les cas, il est fortement déconseillé de mettre du sucre dans les biberons car cela gênerait le développement de dents saines et sans caries.

Allaitement et reprise du travail

Même si vous reprenez le travail, vous pouvez maintenir votre allaitement: faites-vous conseiller par une personne spécialisée et discutez-en avec votre employeur.





Temps d'après la naissance

Consultations postnatales

Contrôle post-natal de la mère

Prenez rendez-vous pour un contrôle post-partum quatre à six semaines après votre accouchement chez le médecin ou la sage-femme.

Cette visite consiste en un examen gynécologique et d'une information à propos de la contraception.

Contrôle du bébé chez le pédiatre

Prenez rendez-vous dès le retour de la maternité chez le pédiatre ou le médecin de famille pour faire le premier contrôle du bébé à 4 semaines.

Des contrôles réguliers des enfants jusqu'à l'âge scolaire servent à détecter de manière précoce les maladies et d'éventuels problèmes de développement.

Conseils

Consultations en matière d'allaitement

Si vous avez des questions, des problèmes en rapport avec l'allaitement ou si vous cherchez de l'aide ou des informations pour arrêter d'allaiter (sevrage), adressez-vous à une sage-femme ou une consultante en lactation.

Vous avez droit à trois consultations payées entièrement par la caisse-maladie.

Consultations parents-enfants, infirmières puéricultrices

Les informations et l'adresse de la Consultation parents-enfants de votre région vous sera donné par l'hôpital ou la commune. Les infirmières puéricultrices accompagnent les parents d'enfants de 0 à 5 ans.

Elles peuvent donner des conseils par téléphone ou dans un Centre sur les thèmes suivants: allaitement, alimentation, soins, développement de l'enfant et éducation.

Ces consultations sont généralement gratuites ou un petit forfait est demandé par année.



Aspects juridiques et prestations des caisses-maladies

En Suisse, il existe depuis le 1er juillet 2005 une assurance-maternité étatique. Toutes les travailleuses salariées ainsi que celles qui exercent une activité indépendante ont droit à un congé-maternité de 14 semaines et reçoivent le paiement du 80% de leur salaire pendant ce temps.

Renseignez-vous sur vos droits auprès de votre employeur.

L'assurance maladie de base est obligatoire pour toutes les personnes qui habitent ou travaillent en Suisse.

La caisse-maladie paie les prestations suivantes, sans franchise, ni participation aux frais:

- Six contrôles de grossesse, effectués par une sage-femme **ou** sept contrôles par un médecin, deux échographies et certains examens de laboratoire
- Un montant de 150 francs pour les cours de préparation à la naissance donnés par la sage-femme, individuellement ou en groupe
- Les frais d'un accouchement en classe commune dans un hôpital, les frais d'une sage-femme lors d'un accouchement à domicile ou d'un accouchement en maison de naissance
- Le suivi et les soins postnataux par une sage-femme jusqu'au 56^e jour après l'accouchement (indépendamment du lieu de l'accouchement)
- Un contrôle ultérieur par le/la gynécologue ou la sage-femme entre la 6^{ème} et la 10^{ème} semaine après l'accouchement
- Trois consultations d'allaitement

L'assurance de base couvre les frais des prestations suivantes, ces prestations sont soumises au règlement légal de la participation aux frais. Pour les enfants, aucune franchise n'est exigée et le montant maximum de la quote-part est réduit de moitié.

- Les vaccins (rubéole, rougeole, oreillons, tétanos, coqueluche, diphtérie, poliomyélite et Haemophilus influenza type B) et leurs rappels
- Huit consultations pour les enfants jusqu'à l'âge scolaire.

En cas de maladie ou de complications, la caisse-maladie prend en charge des frais supplémentaires selon la liste de tarifs.

Les parents ont un délai de trois mois pour assurer le bébé auprès d'une caisse-maladie. Il est aussi possible de le faire avant sa naissance.

Secret professionnel

Les membres du personnel médical sont soumis au secret professionnel. Ils ne doivent pas transmettre des données qui vous concernent sans votre accord. Ils sont tenus de les traiter de manière confidentielle.



Impressum

Rédaction et conception de la brochure

Penelope Held, Monika Schmid, Sylvie Uhlig Schwaar

Carnet de maternité

Evelyne Roulet

Collaboration avec le groupe de travail de la Fédération suisse des sages-femmes

- sages-femmes de toute la Suisse
- représentantes de différentes communautés étrangères
- déléguées du «Schweizerischer Berufsverband für Geburtsvorbereitung»
et de pro juventute

Conception, illustrations et photos

Anne Monard

Remerciements

- Office Fédéral de la Santé Publique, Division Politique de santé
multisectorielle, Section Égalité des chances et santé, Berne
- IAMANEH, Migration et santé reproductive, Bâle
- Fondation Sandoz, Lausanne
- Commission Fédérale des Étrangers, Berne

Commande

- Fédération suisse des sages-femmes, Rosenweg 25C, 3000 Berne 23
031 332 63 40, info@hebamme.ch