



Préparatifs

pour l'arrivée de bébé

et **Calendrier**
des **prochains rendez-vous**





POUR L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

- ☐ **Préparer la valise** pour la maternité 3 à 4 semaines avant votre terme. Penser à préparer un sac à part avec la tenue de naissance de bébé.
- ☐ **Organiser la garde de vos aînés**, si besoin.
- ☐ Penser à **positionner le siège auto** dans la voiture.
- ☐ Assurez-vous d'**avoir le matériel nécessaire** pour l'accueil de bébé.
- ☐ Penser à **organiser le congés du co-parent**.



CALENDRIER des PROCHAINS RENDEZ-VOUS

POUR VOUS

AVANT la naissance

Toutes les maternités demandent un suivi régulier par une sage-femme, après votre sortie. (Cela peut conditionner l'autorisation de sortie du service).

☐ **Vous devez anticiper l'organisation de ce suivi.** Pour cela, si vous ne voyez pas régulièrement votre sage-femme pendant la grossesse, pensez à la contacter environ 6 semaines avant votre terme.

Si vous avez un suivi avec une sage-femme libérale, assurez-vous qu'elle pourra se déplacer à votre domicile pour ces visites.

APRÈS la naissance

☐ **À la maternité, contacter la sage-femme** que vous avez choisie, pour la prévenir de la naissance de votre enfant. Elle vous indiquera la date de sa 1^{ère} visite.

☐ **Prévoir votre rendez-vous de consultation post-natale,** avant de quitter le service maternité. À faire 6 à 8 semaines après l'accouchement. Cette consultation est importante.

☐ Contacter un professionnel (sage-femme ou kinésithérapeute) qui assurera **votre rééducation post-natale.** À débuter 8 semaines après accouchement (prise en charge à 100 % par la CPAM).

☐ Si vous le souhaitez, vous pouvez **bénéficier d'un entretien post-natal précoce.** Il s'agit d'un temps d'échange sur votre nouvelle vie avec bébé.

Questionnaire sur la dépression post-partum



POUR LE BÉBÉ

AVANT la naissance

☐ **Choisir un médecin pour votre enfant :** pédiatre ou médecin traitant, ou médecin de PMI.

APRÈS la naissance

☐ **Le 1^{er} rendez-vous avec le médecin choisi,** a lieu au 15^{ème} jour de vie de bébé, si possible, ou bien à la **fin du 1^{er} mois**, obligatoirement.

- Le suivi sera mensuel jusqu'à 6 mois.
- Les visites à domicile de votre sage-femme sont aussi un temps d'échange et de surveillance médicale pour votre bébé : poids, sommeil, alimentation... Leur rythme sera adapté selon vos besoins et l'infirmière puéricultrice de votre secteur, pourra poursuivre ce suivi à votre convenance.

Les démarches administratives sont nombreuses

La déclaration de naissance

Elle est à faire au service d'état civil de la mairie de naissance, maximum 5 jours après l'arrivée de bébé.

Vous devez être muni(e) des documents suivants :

- la reconnaissance anticipée ou livret de famille.
- un justificatif de domicile de moins de 3 mois.
- pièces d'identité pour les 2 parents.
- certificat d'accouchement délivré par la maternité.

ECHELLE DE LA VIOLENCE CONJUGALE

Future ou jeune maman

MA RELATION EST SAINES SI :

- Je peux annoncer ma grossesse sans crainte
- Je me sens respectée dans mon rythme, mon sommeil, mes besoins
- Je me sens soutenue quand je doute de mes capacités
- Nous décidons ensemble de l'organisation familiale
- Mon/ma partenaire me fait confiance
- Mon/ma partenaire s'intéresse au suivi de la grossesse, en parle avec moi
- Mon/ma partenaire accepte mes amis et ma famille
- Mon/ma partenaire s'implique de lui/elle-même dans les soins au bébé et dans son suivi médical

JE SUIS VIGILANTE QUAND MON/MA PARTENAIRE :

- Me fait du chantage pour obtenir quelque chose
- Se moque de mon corps qui change
- Est jaloux(se)x et ne me laisserait faire seule
- Contrôle ma tenue et mes fréquentations
- Critique ma famille, mes amis, mon travail
- Fouilles dans mon téléphone
- M'ordonne de faire taire le bébé quand il pleure
- Me dit que je suis une mauvaise mère

IL Y A VIOLENCE QUAND MON/MA PARTENAIRE :

- Hurle sur moi devant le bébé
- Ne me laisse pas appeler ma famille et mes amis
- Insiste ou m'oblige à avoir des rapports sexuels
- Menace de partir avec le bébé
- M'interdit de travailler et de voir des amis car je dois garder le bébé
- Touche les aides Caf et refuse de participer aux dépenses de la famille
- Diffuse ou menace de diffuser des photos intimes de moi
- M'insulte, me pousse, me giffe, me secoue, me frappe
- Menace de mort

Chantage, humiliations, injures, coups... Les victimes de violences peuvent contacter le 3919. Gratuit et anonyme, ce numéro de téléphone est désormais accessible 24h/24 et 7j/7

3 9 19
ARRÊTONS LES VIOLENCES



**« On ne naît pas parents
mais on le devient ».**

Françoise DOLTO



Pôle Solidarités humaines
Service PMI
7 allées Mortarieu - BP 783
82013 Montauban cedex
Tel. : 05 63 21 42 85

