

Liste de contrôle pendant la grossesse

Cette liste de contrôle pratique vous accompagne tout au long de votre grossesse pour qu'elle se déroule en bonne santé. Il vous suffit de la télécharger ou de l'imprimer.

1er trimestre – semaines 1 à 12

- **Consultation médicale**
 - Dès que vous pensez être enceinte, prenez rendez-vous avec votre gynécologue. Le médecin confirmera la grossesse, calculera le terme et planifiera les examens prénataux nécessaires.
- **Prenez rendez-vous pour les visites médicales**
 - Pendant la grossesse, des examens prénataux réguliers sont importants pour s'assurer que tout est en ordre. Le premier examen a lieu entre la 11e et la 14e semaine.
- **Pensez aux examens prénataux**
 - Une fois la grossesse avérée, une analyse de sang sera effectuée. La première échographie aura lieu approximativement entre la 9e et la 14e semaine.
- **Enregistrez-vous à l'hôpital ou à la maternité**
 - Dès que vous pensez être enceinte, évoquez avec votre gynécologue vos options pour l'accouchement et enregistrez-vous auprès de l'établissement souhaité.
- **Prenez tous les jours une préparation multivitaminique pour femmes enceintes**
 - elevit® Pronatal contient de l'acide folique et du fer ainsi que d'autres vitamines, minéraux et oligo-éléments essentiels pendant la grossesse. L'acide folique réduit le risque d'anomalies du tube neural telles que le spina bifida, et le fer permet de prévenir la carence en fer liée à l'alimentation.

Outre les vitamines, minéraux et oligo-éléments, certains acides gras oméga-3 jouent également un rôle déterminant pour le développement du bébé. A cet égard, un apport suffisant en DHA (acide docosahexaénoïque) est particulièrement important pour le bon développement et fonctionnement des yeux et du cerveau. Le complément alimentaire elevit® Omega3 (lien vers la page sur le produit elevit® Omega3) a été spécialement développé pour permettre la prise de la quantité recommandée de DHA, à savoir 200 mg, de façon simple et agréable.
- **Conseils précieux contre les nausées**
 - Si vous souffrez de symptômes tels que nausées et vomissements, essayez ces moyens éprouvés.
- **Arrêtez de fumer**
 - Il convient d'arrêter de fumer au plus tard quand vous pensez être enceinte. Veuillez en discuter avec votre médecin ou pharmacien.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

L.CH.MKT.CC.12.2017.1576



- **Evitez toute consommation d'alcool**
 - Le mieux est d'éviter toute consommation d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement.
- **Mangez sainement**
 - Adoptez une alimentation saine, équilibrée et variée afin que vous et votre enfant restiez en bonne santé. Vous devez limiter ou arrêter la consommation de certains aliments et boire beaucoup d'eau.
- **Réduisez la caféine**
 - Limitez votre consommation de café à 2 ou 3 tasses par jour. Attention: la caféine se trouve également dans le chocolat, le thé ainsi que certaines limonades et boissons énergisantes.
- **Pratiquez une activité physique régulière**
 - Une activité physique d'intensité légère, telle que la natation, la marche, la randonnée ou des exercices de gymnastique d'intensité légère, peut favoriser le bien-être de la mère, soulageant d'éventuels cas de dorsalgies, constipation, fatigue ou rétention d'eau.
- **Congé et allocations de maternité**
 - En Suisse, toutes les mères exerçant une activité professionnelle ont droit à un congé de maternité payé. Veuillez aviser votre employeur de votre grossesse et informez-vous sur le site: <https://www.ch.ch/fr/conge-maternite/>
- **Demandez notre lettre d'information hebdomadaire gratuite**
 - Chaque semaine, vous recevrez un courriel vous expliquant dans quelle phase vous et votre enfant vous trouvez. S'inscrire maintenant.
- **Attention avec la litière**
 - Si vous avez un chat, portez des gants en caoutchouc pour nettoyer la litière ou confiez cette tâche à quelqu'un d'autre. De même, il est recommandé de porter des gants si vous jardinez.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

L.CH.MKT.CC.12.2017.1576



2e trimestre – semaines 13 à 26

- **Prenez rendez-vous pour les examens prénataux du 2e trimestre**
 - Une nouvelle échographie aura lieu entre la 19e et la 22e semaine afin de surveiller le développement de l'enfant. D'autres analyses sanguines vous seront éventuellement proposées.
- **Planifiez l'accouchement**
 - Evoquez avec votre gynécologue la façon dont l'accouchement doit se dérouler et consignez-le par écrit. Vous disposez d'une marge de manœuvre relativement importante – par exemple, vous pouvez apporter votre propre musique.
- **Inscrivez-vous à un cours de préparation à l'accouchement**
 - Vous y découvrirez l'évolution des contractions, vos options en matière d'analgésiques, les exercices pertinents de gymnastique prénatale, ainsi que l'essentiel sur les soins du nourrisson, de l'allaitement ou l'alimentation au biberon jusqu'à la manipulation du nouveau-né. De plus, vous pourrez poser vos questions, parler de vos sensations et rencontrer d'autres futurs parents habitant près de chez vous.
- **Informez-vous sur l'allaitement**
 - L'allaitement présente des avantages majeurs pour la santé de la mère et de l'enfant. Si vous prévoyez d'allaiter, demandez conseil à votre sage-femme.
- **Exercices quotidiens de renforcement du plancher pelvien**
 - La pression sur les muscles du plancher pelvien s'accroît au fil de la grossesse. En concertation avec votre médecin, commencez à faire quotidiennement des exercices de renforcement du plancher pelvien, au plus tard à partir de la 12e semaine de grossesse en vue de renforcer les muscles de la vessie pendant et après la grossesse.
- **Prévoyez la garde de l'enfant**
 - Si vous souhaitez retourner travailler après l'accouchement, prévoyez de manière anticipée la garde de l'enfant. Etant donné que les délais d'attente peuvent être très longs, l'idéal est d'inscrire déjà avant l'accouchement votre enfant dans l'établissement de votre choix.
- **Achetez des vêtements de maternité**
 - Il est probable que vos vêtements ne soient désormais plus à la bonne taille – il est temps d'acheter des vêtements de maternité. Prévoyez également un soutien-gorge de grossesse.



3e trimestre – de la semaine 27 à l'accouchement

- **Achetez ou empruntez les équipements de base pour nourrissons**
 - Outre le mobilier pour la chambre de l'enfant, vous aurez besoin d'une poussette, de vêtements pour bébé, de couches et d'autres éléments de base. Un vaste choix s'offre à vous, vous pouvez acheter neuf ou également emprunter beaucoup de choses auprès d'amis ou de proches ayant des enfants plus âgés.
- **Achetez un nouveau soutien-gorge de grossesse**
 - Il est probable que vers la 28e semaine, votre poitrine ait gonflé de volume au point que le premier soutien-gorge de grossesse soit désormais trop petit.
- **Prévoyez un dispositif de transport adapté pour la voiture**
 - Les enfants de moins de 15 mois doivent être transportés en voiture de manière sécurisée dans un dispositif de retenue homologué correctement installé et tourné vers l'arrière. Vous aurez besoin d'un tel dispositif pour ramener votre enfant chez vous, une fois sortis de l'hôpital. Par conséquent, occupez-vous-en le plus tôt possible. Les prescriptions actuelles relatives au transport automobile des enfants sont disponibles ici.
- **Préparez votre sac pour l'hôpital**
 - Préparez votre sac au cas où vous devriez vous rendre rapidement à l'hôpital. N'oubliez pas les affaires pour votre bébé!
- **Préparez la chambre du bébé**
 - Préparez la chambre de votre bébé de façon à ce qu'elle soit prête pour votre retour de l'hôpital.
- **Souscrivez une assurance maladie pour votre enfant**
 - Inscrivez déjà avant l'accouchement votre enfant auprès d'une caisse-maladie de façon à ce qu'il bénéficie de la couverture de l'assurance.

