

Rééducation périnéale: destinée à redonner le tonus aux muscles du périnée s'ils ont été distendus pendant l'accouchement. Elle consiste en mouvements de « gymnastique » et/ou en électrostimulations spécifiques du périnée.

Réseau de périnatalité: organisation entre professionnels destinée à faciliter le suivi des patients. Un réseau de « périnatalité » est le regroupement de l'ensemble des professionnels de la périnatalité sur un territoire précis. L'objectif est de sécuriser la naissance dans le respect de trois principes fondamentaux: qualité et sécurité des soins en privilégiant la proximité, le lien parents-enfants et le libre choix des familles.

Rubéole: maladie virale entraînant de graves malformations chez le fœtus, lorsqu'elle survient pendant les trois premiers mois de la grossesse. Le vaccin est contre-indiqué chez la femme enceinte.

Terme: datation de la grossesse en semaines d'aménorrhée.

Toxoplasmose: infection transmise par les aliments. Elle peut provoquer des malformations chez le fœtus. Un examen sanguin est prescrit dès la première consultation prénatale. Il est obligatoire. Le résultat indique si vous êtes immunisé contre la toxoplasmose. Si vous ne l'êtes pas, l'examen est refait tous les mois.

Post-partum: période qui suit l'accouchement.

Sites internet utiles

Ministère des Affaires sociales et de la Santé: www.social-sante.gouv.fr

Service-Public.fr: www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2265

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F519

Addictions

Tabac info service, tél.: 39 89 (appel non surtaxé depuis un poste fixe) - www.tabac-info-service.fr

Alcool info service, tél.: 0 980 980 930 (appel non surtaxé depuis un poste fixe) - www.alcool-info-service.fr

Drogues info service, tél.: 0 800 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe) - www.drogues-info-service.fr

Alimentation

Retrouvez sur le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) les guides suivants:

- *Le guide nutrition de la grossesse*: www.santepubliquefrance.fr
- *Le guide nutrition de la naissance à trois ans*: www.santepubliquefrance.fr
- *Le guide de l'allaitement maternel*: www.santepubliquefrance.fr

Risque domestique et environnemental

- Accidents de la vie courante: www.inpes.sante.fr/10000/themes/accidents/index.asp
- *L'intoxication par le plomb de l'enfant et de la femme enceinte. Dépistage et prise en charge*: www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide_depistage_saturnisme.pdf
- Institut national de veille sanitaire (InVS): www.invs.sante.fr
- Système de classification et d'étiquetage des substances chimiques dangereuses dans l'Union européenne: <http://echa.europa.eu/fr/chemicals-in-our-life/clp-pictograms>

Régimes d'assurance maladie et prestations

- **Assurance maladie en ligne**: www.ameli.fr
- **Sécurité sociale agricole**: www.msa.fr
- **Régime social des indépendants**: www.secu-independants.fr
- **Allocations familiales**: www.caf.fr
- **Urssaf**: www.pajemploi.urssaf.fr/portail/accueil.html

Travail

- **Ministère chargé du Travail et de l'Emploi**: <http://travail-emploi.gouv.fr/droit-du-travail/temps-de-travail-et-conges/maternite-paternite-adoption/>
- **Allô service public**: tél.: 39 39 (coût: 0,15€ TTC la minute)
- **Institut national de recherche et de sécurité (INRS)**: *Salariées en état de grossesse*, « Aide-mémoire juridique »: <http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=TJ%2014>

Violences conjugales

- **Site ministériel**: www.arretonslesviolences.gouv.fr
- **Violences femmes info**: tél.: 39 19 (appel anonyme et gratuit)
- **Fédération nationale solidarité femmes**: www.solidaritefemmes.org/

Ministère des Affaires sociales et de la Santé
Direction générale de la Santé
14, avenue Duquesne - 75007 PARIS
Tél. 01 40 56 60 00

Service Départemental de la Protection
Maternelle et Infantile
62018 ARRAS CEDEX 9
Tél. 03 21 21 65 78

DGS 1^{ère} édition: Décembre 2008 - Conception graphique Thot-e-Santé Eve Gillier www.thot-e-sante.net - Illustrations Yan Hamone et Carole Fumat - Mise à jour: Dicom S15 092 - Mars 2016 - Imprimerie Bacquart Impressions à Bourcoing (69) - Retirage décembre 2020

Carnet de santé maternité

Aménorrhée: absence de règles; les professionnels de santé comptent le stade de votre grossesse en semaines d'aménorrhée à partir du premier jour des règles normales.

Clarté nucale: mesure de l'épaisseur de la nuque du fœtus en échographie.

Consultation prénatale: visite de suivi de grossesse. Sept consultations prénatales sont obligatoires pendant la grossesse et sont remboursées.

Cytomégalo virus: maladie infectieuse transmise au contact d'enfants de moins de 3 ans infectés par ce virus. Elle peut provoquer de graves handicaps chez le fœtus si la femme est contaminée pendant la grossesse.

Épisiotomie: incision chirurgicale du périnée pouvant être pratiquée sous anesthésie locale, afin d'agrandir l'orifice vulvaire et ainsi éviter une déchirure au moment de l'engagement de la tête de l'enfant.

Filiation: lien qui rattache juridiquement un enfant à chacun de ses parents.

Listériose: maladie infectieuse transmise par les aliments; elle peut provoquer des maladies graves chez le fœtus. Elle ressemble souvent à une maladie grippale. En cas de fièvre, vous devez toujours consulter votre médecin.

Péridurale: anesthésie régionale de la partie inférieure du corps réalisée par injection au niveau lombaire.

Périnée: région située entre la vulve et l'anus; elle est composée d'un ensemble de muscles; on dit aussi « plancher pelvien ».

Placenta: organe qui assure les échanges entre le fœtus et la mère; situé à l'intérieur de l'utérus, il n'existe que pendant la grossesse. Il est expulsé après l'expulsion de l'enfant.

Praticien: médecin ou sage-femme.

Présentation par le siège: quand le bébé se présente par les fesses en premier.

Projet de naissance: c'est l'énoncé des souhaits des parents sur le déroulement de la naissance de leur enfant; il inclut l'organisation des soins, le suivi médical, la préparation à la naissance et à la parentalité, les modalités d'accouchement, les possibilités de suivi pendant la période postnatale, y compris les conditions d'un retour précoce au domicile, le recours en cas de difficultés. Il peut être formalisé par un document écrit rédigé par les parents.

Ce carnet appartient à :