

VOUS ATTENDEZ UN BÉBÉ

Guide de votre grossesse
et de votre accouchement



Table des matières

Suivi et démarches

Félicitations, vous êtes enceinte	3
Le suivi de la grossesse	4
Vos démarches durant la grossesse	10

Prévention

Votre santé durant la grossesse	12
Les inconforts de la grossesse	14
La grossesse au quotidien	18

Emotions

La vie affective et les émotions	22
--	----

Préparation

Préparer l'arrivée de votre enfant	24
--	----

Accouchement

Votre accouchement	28
Après l'accouchement	31

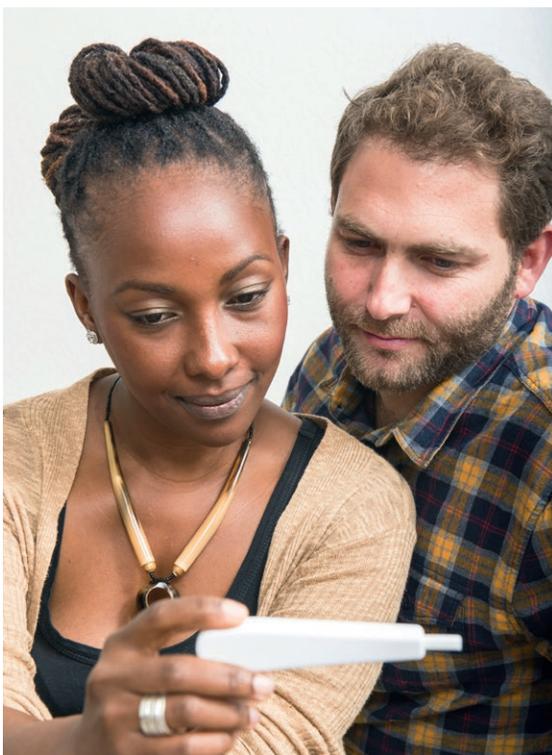
Formalités et finances

Les formalités administratives	33
Les aspects financiers	34
Liens utiles	36

Félicitations, **vous êtes enceinte**

La grossesse est une merveilleuse aventure dans la vie d'une femme. Elle est aussi une expérience à partager avec votre conjoint et votre entourage. Mais ces neuf mois entraînent aussi, il est vrai, de profonds bouleversements.

Vous avez choisi d'accoucher à la Maternité des HUG, et nous vous en remercions. L'équipe médico-soignante est là pour assurer la surveillance de votre grossesse, vous préparer à l'accouchement et à votre nouveau rôle de parent. Nous allons tout mettre en œuvre pour réduire votre stress durant cette période et faciliter votre retour à domicile.



Le suivi de la grossesse

+ LE SAVIEZ-VOUS ?

En tout temps, vous pouvez accéder à votre dossier en ligne, inscrivez-vous sur www.mondossiermedical.ch

La grossesse physiologique

Les sages-femmes* comme les médecins assurent le suivi des grossesses « physiologiques », c'est-à-dire sans facteurs de risque. L'apparition de complications au cours des neuf mois exige une adaptation du suivi et l'intervention d'un-e médecin dans la prise en charge.

Si vous êtes suivie par un-e gynécologue en ville et que vous prévoyez d'accoucher à la Maternité, nous vous y attendons pour une première consultation vers la 36^e semaine de grossesse. Nous vous conseillons de prendre rendez-vous à l'avance et d'apporter une copie de votre dossier de suivi de grossesse.

Prise de rendez-vous: ☎ 022 372 44 00



* La forme féminine, utilisée pour alléger le texte, inclut le genre masculin.

La grossesse à risque

Une grossesse comportant des risques de complications demande un suivi particulier. En fonction des facteurs de risque, le suivi sera réalisé par des équipes spécialisées réunissant des médecins et des sages-femmes.

La Maternité dispose de consultations ambulatoires en fonction des problèmes présentés (obésité, diabète, hypertension, grossesses multiples, maladies infectieuses, prématurité, etc.).

Unité d'obstétrique à haut risque

☎ 022 372 44 00

Détails sur les consultations spécialisées :

➔ www.hug-ge.ch/obstetrique/notre-expertise

Le calendrier des consultations

Le suivi d'une grossesse physiologique consiste en sept consultations prénatales avec au minimum deux échographies (à 12 et à 20 semaines).

Le premier contrôle peut se faire dès 9 semaines de grossesse. Vous êtes reçue par un-e médecin et une sage-femme. En général, les consultations ont lieu tous les mois. Le suivi d'une grossesse à risque peut toutefois nécessiter davantage de consultations et d'exams de contrôle.

Plus de détails sur le suivi et les consultations :

➔ www.hug-ge.ch/obstetrique/suivi-votre-grossesse

+ LE SAVIEZ-VOUS ?

La Maternité des HUG est la référence pour le suivi des grossesses à risque à Genève. Grâce à la réunion de compétences professionnelles élevées et celle d'équipements de haute technologie, les cas les plus complexes lui sont référés. Un tiers des quelques 4000 grossesses suivies aux HUG chaque année sont à haut risque.

« Pour ma première grossesse, nous avons envie d'avoir un garçon. À l'échographie, lorsque la gynécologue nous a annoncé que c'était le cas, mon mari et moi avons beaucoup pleuré. Vu ma relation difficile avec ma mère, j'aurais dû faire une thérapie si on m'avait annoncé que j'allais avoir une fille. Pour ma deuxième grossesse, mon mari avait toujours l'idée d'avoir un garçon ; de mon côté, je me disais finalement que ce serait aussi génial d'avoir une fille. Et puis, Olivia est née... »

Élise, mère de deux enfants

Les contrôles

Au cours des neuf mois, différents contrôles sont proposés afin d'écartier les risques de complications : examens cliniques, mesures du poids, de la tension artérielle et de la hauteur utérine, prises de sang, collectes d'urine, auscultations du cœur du bébé, etc.

L'échographie, quant à elle, détermine le terme de la grossesse et permet d'exclure un certain nombre de complications chez le bébé (malformations, problèmes de croissance). En fin de grossesse, on peut, si nécessaire, y recourir pour estimer la taille du bébé.

La hauteur utérine sert à évaluer la croissance du fœtus, le développement de l'utérus, et la quantité de liquide amniotique. Elle se mesure à l'aide d'un mètre de couturière.

Le dépistage prénatal de la trisomie 21

Le test de dépistage du premier trimestre est proposé à toutes les femmes enceintes, mais il n'est pas obligatoire. Il sert à estimer votre risque d'avoir un fœtus porteur d'une anomalie génétique telle que la trisomie 21 (ou syndrome de Down).

Ce calcul de probabilité statistique résulte d'une mise en lien de trois paramètres : votre âge, la présence de certains marqueurs dans votre sang et la clarté nucale, soit la mesure par échographie de l'épaisseur de la nuque du bébé (entre la 11^e et la 14^e semaine de grossesse). Selon le niveau de risque, d'autres tests à visée diagnostique sont proposés (en général en présence d'un risque supérieur à 1 sur 1000).



INFO

97 à 98% des enfants naissent en bonne santé, pensez-y.

Le dépistage non invasif (Genatest®)

Ce test est proposé dès la 11^e semaine de grossesse pour le dépistage de la trisomie 21 (et des trisomies 18, 13) du fœtus, lorsque le dépistage prénatal montre un résultat supérieur à 1 sur 1000. Réalisé à partir d'une prise de sang, il consiste à analyser le matériel génétique du fœtus libéré par le placenta dans votre sang. Il ne présente aucun danger pour l'enfant à naître. Si le résultat est anormal (forte suspicion de trisomie), il est nécessaire de le confirmer par un examen diagnostique invasif (choriocentèse ou amniocentèse).

Ce test est remboursé par l'assurance maladie pour les femmes enceintes dont le fœtus présente un risque modéré à élevé de trisomie à l'issue du dépistage du premier trimestre. Toutefois, toutes les femmes enceintes qui le souhaitent peuvent y recourir, mais il ne sera pas remboursé en absence d'un risque supérieur à 1 sur 1000.



+ SAVOIR

Êtes-vous triste, déprimée, angoissée ? Un questionnaire permet d'évaluer le risque de dépression périnatale. Faites-le :

➤ www.hug-ge.ch/depression-perinatale/comment-depister-depression-perinatale-quizz-epds

L'entretien prénatal

Dès le 4^e mois de grossesse, la Maternité propose à toutes les femmes enceintes un entretien individuel avec une sage-femme. L'entretien prénatal n'est ni une consultation ni un cours de préparation à la naissance. C'est un moment d'écoute et d'échange pour aborder vos questions en lien avec la grossesse et le rôle de parent. Il permet aussi de détecter des possibles difficultés personnelles (risque de dépression périnatale notamment) et vise à favoriser le lien mère-enfant.

Information et rendez-vous :

📞 022 372 44 00

➤ www.hug-ge.ch/depression-perinatale/entretien-prenatal

Cet entretien peut aussi être effectué au planning familial :

📞 022 372 55 00

➤ www.hug-ge.ch/sante-sexuelle-planning-familial

Le suivi par un-e médecin-cadre

Si vous êtes au bénéfice d'une assurance privée ou semi-privée, vous pouvez choisir votre obstétricien-ne parmi nos médecins-cadres. Le/la même médecin assure le suivi de votre grossesse, de votre accouchement et de la période du post-partum. Cela est valable tant pour les grossesses physiologiques que pour celles à risque.

Vous trouverez toutes les informations sur ces prestations spécifiques dans une brochure dédiée à la patientèle privée ou semi-privée.

Contact :

📞 022 372 20 22

L'accompagnement global

La Maternité offre un accompagnement global aux futures mères qui ne présentent aucun risque obstétrical particulier. L'objectif est de créer des liens privilégiés et de confiance avec les membres du personnel soignant. De la première consultation jusqu'à votre retour à la maison, vous êtes suivie par un groupe de sages-femmes. Une sage-femme de référence vous est attribuée. Vous évoluez ainsi dans un environnement connu, propice à réduire les craintes liées à votre accouchement.

Les sages-femmes assurant un accompagnement global sont joignables 24 h/24.

Contact accompagnement global :

☎ 079 553 50 86

Global.accompagnement@hcuge.ch

Le plan de naissance

La Maternité vous donne la possibilité de formuler par écrit vos souhaits et attentes concernant la naissance de votre enfant. Le jour J, tout est mis en œuvre pour que vos désirs soient respectés. Mais il arrive parfois que le plan de naissance soit modifié pour votre sécurité et celle de votre enfant. L'équipe de sages-femmes est à disposition pour un entretien individuel à n'importe quel moment de la grossesse.

Rendez-vous pour le plan de naissance :

☎ 022 372 44 00



Vos démarches

Votre grossesse a débuté. Vous pouvez entreprendre les démarches en lien avec celle-ci et la naissance prochaine de votre enfant.

Informez votre employeur-euse

Annoncer votre grossesse à votre employeur-euse lui permet de prendre les dispositions pour adapter, si nécessaire, votre horaire (travail de nuit) ou poste de travail afin de protéger votre santé et celle de votre bébé.

N'oubliez pas de demander à votre sage-femme ou à votre médecin le formulaire de l'OProMA, qui permet à votre employeur-euse de faire une évaluation de vos tâches professionnelles.

Pour toute question relative au travail durant la grossesse : lire « Liens utiles » (page 36).

Prenez contact avec une sage-femme

Dès le 6^e mois de grossesse, nous vous recommandons de choisir la sage-femme qui vous accompagnera à domicile après l'accouchement et de communiquer ses coordonnées aux professionnel·le·s de la consultation prénatale des HUG.

Pour trouver une sage-femme indépendante :

➔ www.sagesfemmesgeneve.ch

Mettez-vous en relation avec un-e pédiatre

Dès le 6^e mois de grossesse, prenez contact avec le/la pédiatre qui suivra votre enfant. A sa naissance, fixez un rendez-vous dès que possible, mais avant la fin du premier mois.

Pour trouver un-e pédiatre :

➔ www.amge.ch

Assurez votre enfant

Les parents disposent d'un délai de trois mois après la naissance pour assurer leur bébé à l'assurance maladie de base. L'enfant sera assuré-e rétroactivement dès le jour de sa naissance. Vous pouvez néanmoins entamer les démarches auprès d'une compagnie d'assurance, durant la grossesse déjà.

Trouvez une solution de garde

Vous travaillez et envisagez de faire garder votre enfant après votre congé Maternité? Crèche ou accueil familial de jour, les places sont très recherchées. Aussi, nous vous conseillons de commencer les démarches le plus tôt possible. Pour vous inscrire, contactez votre commune de domicile ou, si vous résidez à Genève, le Bureau d'information petite enfance (BIPE).

BIPE Ville de Genève :

➤ www.ville-geneve.ch/plan-ville/institutions-petite-enfance/bureau-information-petite-enfance/

Pour l'accueil familial de jour :

➤ www.accueilfamilial-geneve.ch/d1/



Votre santé

Une hygiène de vie saine est importante pour votre santé et celle de votre bébé. Voici quelques précautions essentielles.

L'alcool

Une consommation d'alcool, même ponctuelle ou modérée, comporte des risques importants pour le bébé. La consommation « zéro » est recommandée durant la grossesse et l'allaitement.

Le tabac

Le tabac est toxique pour vous et votre bébé. Arrêter de fumer est bénéfique à tout moment de la grossesse et diminue les risques de complications pour le fœtus et le nouveau-né.

Les drogues

Une consommation de drogue peut avoir des répercussions sévères sur le développement de votre bébé et nécessiter un suivi approprié.

Les médicaments

Toute prise de médicament durant la grossesse et l'allaitement doit avoir été prescrite par un·e médecin ou conseillée par une sage-femme ou un·e pharmacien·ne. Cette recommandation vaut également pour les traitements alternatifs (homéopathie, phytothérapie, etc.).



ATTENTION

Évitez l'automédication, même avec des médicaments qui vous auraient été prescrits avant votre grossesse ou qui sont en vente libre.

+ INFO

Les proches (père, frères, sœurs, grands-parents, ami-e-s, baby-sitter, etc.) ayant des contacts étroits avec vous et plus tard avec le nouveau-né devraient se faire vacciner contre la grippe et la coqueluche.

Vaccination et grossesse

Il est toujours mieux de prévenir que de traiter. Certaines maladies infectieuses peuvent être évitées avec la vaccination. La grippe et la coqueluche sont particulièrement dangereuses en cas de grossesse. Or, les vaccinations contre ces deux maladies sont possibles, même si vous êtes déjà enceinte et ce, jusqu'au post-partum. Le vaccin est utile pour éviter les complications maternelles et fœtales et pour préserver la santé de votre bébé jusqu'à plusieurs semaines après sa naissance.

Les vaccins recommandés

Nous vous recommandons le vaccin contre la coqueluche durant la grossesse afin de protéger votre bébé pendant les premiers mois de vie jusqu'à ce qu'il puisse être vacciné. Le vaccin contre la grippe est proposé dès l'automne et jusqu'à la fin de l'hiver pour protéger la femme, la grossesse, le fœtus et le nouveau-né. Si vous n'êtes pas immunisée contre la varicelle, la rougeole ou la rubéole, vous pourrez vous faire vacciner, mais seulement après l'accouchement. Cela évitera les complications en cas d'une nouvelle grossesse. Le vaccin contre l'hépatite B peut être aussi recommandé selon les cas.

Posez toutes vos questions sur la vaccination lors des consultations prénatales.

**INFO**

Tabac, alcool ou drogues : si vous êtes concernée par une consommation problématique ou cherchez de l'aide pour arrêter :

- ▶ prenez conseil auprès d'un-e proche
- ▶ parlez-en à votre médecin ou votre sage-femme
- ▶ prenez contact avec une consultation spécialisée des HUG pour bénéficier de traitements appropriés.

Les inconforts de la grossesse

La grossesse entraîne des modifications physiologiques avec leur lot d'inconforts. Pour la plupart, ces gênes disparaissent après l'accouchement. Pour être en forme, veillez à être suffisamment active durant la journée et pratiquez, si votre état le permet, une activité physique (douce) régulière. Mangez équilibré et adoptez une bonne hygiène du sommeil pour votre santé et celle de votre enfant.

Voici des conseils pour limiter les inconforts de la grossesse. Si les désagréments persistent malgré ces mesures, parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme.

Les nausées et vomissements

- ▶ En cas de nausées matinales, prenez le petit-déjeuner au lit.
- ▶ Fractionnez les repas (5-6 repas par jour).
- ▶ Évitez les aliments difficiles à digérer.
- ▶ Tenez-vous droite en mangeant.

Les brûlures d'estomac

- ▶ Fractionnez les repas.
- ▶ Limitez les mets très gras, acides, très épicés, les boissons gazeuses. Consommez avec modération le café, le thé noir, les produits mentholés (tisane, bonbons) et le chocolat.
- ▶ Évitez de vous allonger juste après un repas.
- ▶ Dormez en position légèrement surélevée.

La constipation

- ▶ Buvez beaucoup d'eau (1.5 à 2l par jour).
- ▶ Augmentez l'apport en fibres (légumes, fruits, pain complet, légumineuses, céréales complètes).
- ▶ Soyez à l'écoute de votre corps et prenez le temps d'aller aux toilettes.

Les hémorroïdes

Si vous souffrez de ce problème, lutez contre la constipation (lire ci-dessus) et consultez votre médecin. Des traitements existent.

La rétention d'eau (œdème) et les jambes lourdes

- ▶ Evitez une prise de poids excessive.
- ▶ Surélevez les jambes au repos ; faites des exercices de bascule du bassin.
- ▶ Passez un jet d'eau fraîche des pieds vers le haut des jambes ou des bains de pieds froids.
- ▶ Portez des bas de contention.
- ▶ Effectuez des massages.

Parfois, des fourmillements et picotements dans les mains surviennent au troisième trimestre de la grossesse. Parlez-en à votre médecin. De même, si les symptômes s'aggravent ou que vous constatez une perte de sensibilité.

Les contractions

Votre ventre devient dur, vous ressentez des douleurs qui ressemblent à celles de vos règles ou à des crampes. Les contractions de votre utérus peuvent survenir à tout moment de la grossesse de façon occasionnelle et sont, dans ce cas, pas ou peu douloureuses, à la différence des contractions très rapprochées qui surviennent habituellement proches du terme.



ATTENTION

Si, avant 37 semaines de grossesse, les contractions augmentent en intensité et en fréquence et que vous avez des antécédents d'accouchement prématuré, contactez votre sage-femme ou votre médecin.

Les légers malaises

La position allongée peut entraîner la compression de la veine cave (située dans l'abdomen) et provoquer un léger malaise. Dans ce cas, changez immédiatement de position et installez-vous sur le côté gauche pour rétablir un flux sanguin jusqu'à une parfaite récupération.

Les douleurs ligamentaires

Durant la grossesse, votre corps s'adapte pour pouvoir accueillir le bébé et permettre sa naissance. Sous l'effet de la progestérone, les ligaments se relâchent. Cela peut occasionner des instabilités – votre centre de gravité se modifie – et des douleurs au niveau du pubis, de l'arrière du bassin, et de part et d'autre de la colonne. Ces douleurs sont gênantes, mais pas dangereuses.

Évitez les efforts qui renforcent les douleurs et privilégiez une mobilisation douce. Les massages, la relaxation ainsi que des exercices spécifiques présentés aux cours de préparation à la naissance peuvent vous soulager.

Les douleurs musculaires et lombaires

En raison des modifications posturales engendrées par la grossesse, certains muscles sont plus sollicités, d'autres moins. Les tensions musculaires sont par ailleurs fréquentes. Parfois, la douleur irradie jusque dans les jambes.

Continuez à bouger et privilégiez les activités physiques douces. L'application de chaleur (cataplasmes, bain), les massages ou la physiothérapie sont utiles.

Attention : une diminution de la sensibilité et de la force dans les jambes ou une incapacité à bouger doivent vous amener à consulter.



INFO

En cas de douleurs, quelles qu'elles soient (musculaires, maux de têtes), parlez-en avec votre médecin ou votre sage-femme. Il/elle décidera du meilleur traitement car certains anti-douleurs sont contre-indiqués durant la grossesse.

+ INFO

Pour une grossesse harmonieuse et pour rester en forme, soignez votre sommeil, bougez et reposez-vous durant la journée si vous en avez besoin. En cas de fatigue, surtout si vous avez d'autres enfants, demandez de l'aide auprès de votre entourage.

Les troubles du sommeil

À l'approche du coucher, mangez léger et évitez les produits excitants. Réservez un moment de calme et mettez en place un rituel pour favoriser votre endormissement. Placez un coussin sous votre ventre ou dans le dos pour améliorer votre confort en position couchée.

Quand consulter en urgence ?

Consultez rapidement votre médecin traitant, votre gynécologue ou, en leur absence, le service d'urgences de gynécologie et d'obstétrique en présence de l'un ou l'autre de ces signes :

- ▶ saignements
- ▶ douleurs/brûlures en urinant
- ▶ nette diminution des mouvements du bébé
- ▶ maux de tête, troubles de la vue, points brillants devant les yeux ou prise de poids rapide et importante
- ▶ chute ou accident
- ▶ fièvre (au-delà de 38°C) ou état grippal
- ▶ contractions utérines douloureuses ou régulières avant 37 semaines de grossesse
- ▶ perte des eaux (liquide amniotique).

Les urgences obstétricales

Elles s'adressent à toute femme enceinte nécessitant une consultation en urgence (lire les motifs ci-dessus). La prise en charge débute avec une sage-femme qui évalue le problème. Le/la médecin intervient dans un deuxième temps si nécessaire.

Les urgences de gynécologie et d'obstétrique des HUG sont ouvertes 7j/7 et 24h/24.

La grossesse au quotidien

La grossesse n'est pas une maladie. Cependant, quelques aménagements sont nécessaires pour qu'elle se déroule le mieux possible.

De l'activité physique

Nous vous conseillons de continuer à avoir une activité physique régulière. Privilégiez les activités douces (natation, marche, par exemple) et évitez celles comportant des risques de chute ainsi que les sports violents. Prenez conseil auprès de votre médecin ou votre sage-femme.

Une alimentation saine

Durant la grossesse, les besoins énergétiques sont légèrement accrus. Il ne s'agit donc pas de manger deux fois plus, mais deux fois mieux, pour votre santé et celle de votre bébé. Les apports en vitamines et en sels minéraux doivent quant à eux être augmentés.

Tous ces besoins sont, en principe, couverts par une alimentation variée et équilibrée :

- ▶ Faites la part belle aux fruits et légumes (au minimum « cinq par jour »).
- ▶ Privilégiez les aliments riches en fer : viande, œufs, aliments à base de céréales complètes, légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs), fruits à coque, certains légumes (épinards, brocolis).
- ▶ Privilégiez les aliments riches en iode (poisson, œufs, fromage, fruits secs, aliments contenant du sel iodé) et en acide gras oméga-3 (poissons gras, noix, huiles de colza), utiles pour le développement de votre bébé.
- ▶ Buvez suffisamment (entre 1,5 et 2 litres par jour), de préférence de l'eau ou des boissons pas ou peu sucrées.
- ▶ Consommez avec modération les boissons à base de caféine (café, thé, sodas, etc.).



ATTENTION

La prise de compléments alimentaires ne doit pas être systématique, mais discutée avec votre médecin ou votre sage-femme. Des préparations spéciales pour les femmes enceintes existent.

+ SAVOIR

Le guide *J'ai envie de comprendre ma grossesse*, par Elodie Lavigne et Pr Olivier Irion (Editions Planète Santé, 2016) accompagne la femme enceinte en l'informant de ce qui se passe dans son corps et dans sa tête durant ces neuf mois.

En cas de surpoids, la prise de poids durant la grossesse doit être particulièrement contrôlée. Demandez un rendez-vous à la consultation Contrepoids Maternité pour un suivi personnalisé et pluridisciplinaire (☎ 022 372 97 16).

Prévention des risques alimentaires

Observez quelques précautions alimentaires afin de vous prémunir contre les intoxications alimentaires et les affections potentiellement dangereuses pour votre bébé (toxoplasmose, listériose).

Lorsque vous mangez en dehors de chez vous, assurez-vous que la salade, les fruits et les légumes crus ont été soigneusement lavés. En cas de doute, renoncez-y. Par ailleurs, évitez si possible les aliments pré-cuisinés. Ne les réchauffez pas plus d'une fois.

Aliments à éviter

- ▶ Le lait cru ou non pasteurisé et produits qui en contiennent.
- ▶ Les fromages à pâte molle non pasteurisés ; la féta et les fromages à pâte persillée (ou bleus, p. ex. le gorgonzola).
- ▶ Les œufs crus et préparations qui en contiennent (tiramisu, mayonnaise-maison).
- ▶ La viande et les poissons crus ou mal cuits (carpaccio, tartare).
- ▶ Les crudités mal nettoyées.
- ▶ Le gibier.
- ▶ Les boissons énergisantes.
- ▶ Les boissons à base de quinine (tonic, bitter lemon).
- ▶ L'alcool.

Protégez votre peau

Durant la grossesse, votre peau est plus sensible au soleil. Appliquez une crème solaire à indice de protection élevée, surtout sur le visage, pour éviter l'apparition de taches cutanées ou « masque de grossesse ». Ombre, lunettes de soleil et chapeau sont toujours de rigueur.

Prenez soin de vos dents

Brossez soigneusement vos dents. Vos gencives sont plus sensibles et peuvent saigner. N'hésitez pas à consulter votre dentiste en cas de souci. Des traitements sont possibles durant la grossesse.

Se déplacer au quotidien

Marcher est bon pour votre santé et celle de votre bébé. A vélo et en scooter, nous vous recommandons le port du casque. En voiture, votre ceinture de sécurité doit toujours être attachée. Veillez à ce que la ceinture abdominale soit placée sous votre ventre.

Vous désirez partir en voyage ?

- ▶ Demandez conseil à votre gynécologue ou à votre sage-femme.
- ▶ Prévoyez votre pharmacie de voyage avec des médicaments compatibles avec la grossesse.
- ▶ Renseignez-vous sur les conditions sanitaires et possibilités d'accès aux soins sur place.
- ▶ Assurez-vous que votre assurance couvre les problèmes liés à la grossesse à l'étranger.
- ▶ Ne voyagez pas seule.

Voyager enceinte

Être enceinte et voyager n'est pas incompatible si vous prenez les précautions adéquates. Avant de planifier un voyage, consultez votre gynécologue ou votre sage-femme afin d'exclure toute contre-indication et de discuter de mesures préventives (port de bas de contention, hydratation, etc.). Au-delà de 7 mois de grossesse, les grands voyages peuvent être déconseillés. De plus, le poids du bébé peut rendre les déplacements plus difficiles.

Destinations lointaines

La grossesse n'est certainement pas le meilleur moment pour faire le tour du monde ou partir vers des destinations lointaines. Les conditions de santé et de sécurité ne sont pas toujours appropriées à l'étranger. De plus, certains vaccins obligatoires et traitements sont déconseillés, voire contre-indiqués durant la grossesse.

Prendre l'avion

Les compagnies aériennes exigent parfois un certificat médical indiquant le stade de la grossesse et l'absence de contre-indications à voyager en avion. Pour éviter les risques de thrombose (caillot de sang), hydratez-vous bien, levez-vous régulièrement et portez des bas de contention si nécessaire. Pour les vols excédant deux heures, choisissez un siège côté couloir afin de pouvoir déambuler librement durant le vol.

En fin de grossesse, certaines autorités douanières refusent même les femmes enceintes à bord. Renseignez-vous avant de réserver vos billets.



ATTENTION

Évitez la haute montagne (au-delà de 2000-2500 mètres d'altitude) et les dénivellations extrêmes d'autant plus si vous présentez un facteur de risque (asthme, insuffisance cardiaque, hypertension artérielle).

La vie affective et les émotions

Devenir parents

Devenir parents représente une transition majeure de l'existence qui entraîne de profonds bouleversements pour la femme, l'homme et le couple. Joie, tristesse, appréhension, une naissance peut susciter certaines attentes et des sentiments contraires. A la responsabilité d'avoir un être dépendant entre vos mains, s'ajoute une fatigue importante, liée à la grossesse, à l'accouchement et aux nuits plus courtes. Un temps d'adaptation est inévitable pour concilier les besoins et les attentes de toute la famille.

La dépression périnatale

Elle peut apparaître déjà pendant la grossesse ou dans l'année qui suit l'accouchement. Environ 13% des mères souffrent de dépression périnatale. Une détection de la dépression périnatale est importante pour prévenir les conséquences sur la grossesse, le lien mère-enfant et le couple.

Plus d'informations sur: ➔ www.hug-ge.ch/depression-perinatale

Rester unis

L'arrivée d'un-e enfant enrichit le couple, mais peut aussi le mettre en péril. Un nombre croissant de séparations intervient autour de la naissance. C'est pourquoi il est indispensable de communiquer, d'être à l'écoute des besoins et des limites de chacun, de se soutenir, de faire preuve de souplesse, de créativité et d'entretenir votre sexualité. Si vous vous posez des questions ou avez besoin d'aide, prenez contact avec un-e professionnel-le.

Si vous menez votre grossesse seule, nous vous conseillons de trouver dans votre entourage une personne de confiance pour vous accompagner et vous soutenir.

Avoir confiance

Aujourd'hui, en raison de la large palette de cours ou d'articles destinés aux futurs parents, il paraît plus aisé de se préparer à l'arrivée d'un bébé. Mais est-on jamais prêt ? Un bébé amène avec lui tellement de surprises qu'il est souhaitable d'accepter l'idée de ne pas tout connaître de cette expérience. Un-e enfant n'a pas besoin de parents

+ SAVOIR

La Maternité dispose d'une unité de périnatalité pour les patientes à risque en raison de leur contexte psychosocial ou émotionnel. Le suivi de ces grossesses nécessite un accompagnement personnalisé et pluridisciplinaire afin de préparer au mieux la venue de l'enfant.

parfaits, mais de parents « suffisamment bons », capables de s'adapter à lui, dans ses particularités et ses imperfections.

Consultation couples et familles : ☎ 022 372 33 01

Devenir père

Devenir père est sans doute plus abstrait pour l'homme, puisqu'il ne porte pas l'enfant. Mais il est aussi traversé par toutes sortes d'émotions et se questionne quant à son nouveau rôle.

Les futurs pères sont toujours plus sollicités. On attend d'eux qu'ils s'investissent dans la grossesse et l'accouchement de leur compagne. Il est vrai que leur présence aux visites médicales est un soutien pour la mère et favorise l'attachement au bébé. Toutefois, tous les hommes ne se sentent pas à l'aise. Il est alors essentiel d'en discuter en couple et de respecter les sensibilités.

L'amour et la sexualité

Pendant la grossesse, le désir sexuel varie selon les femmes, le stade de la grossesse, les inconforts rencontrés (fatigue, nausées, prise de poids, etc.). Le corps change et le regard sur lui aussi. Certaines femmes se montrent physiquement distantes de leur partenaire, ce qui peut être déstabilisant. Sur le plan émotionnel aussi, toutes ces transformations peuvent augmenter la sensibilité et influencer la libido. La communication est alors essentielle.

Des rapports sexuels sans danger

Certains pères craignent de faire mal à leur partenaire ou au bébé. Pourtant, les relations sexuelles sont sans risque durant la grossesse, sauf en cas de contre-indications du/de la médecin. Ni l'orgasme ni la pénétration ne provoquent fausse-couche ou accouchement prématuré.

En fin de grossesse, le bébé prend plus de place, ce qui peut nécessiter des adaptations. Certains couples privilégient davantage la tendresse.



INFO

Il n'existe pas de norme quant à la fréquence et au nombre de rapports sexuels durant la grossesse. Écoutez votre corps et dialoguez avec votre partenaire.

Préparer l'arrivée de votre enfant

Les cours de préparation à la naissance

La Maternité propose aux futurs parents une palette diversifiée de cours de préparation à la naissance et à la parentalité (dont un cours en milieu aquatique). C'est l'occasion de recevoir des informations objectives et de qualité sur les différentes étapes de la grossesse, l'accouchement, les jours suivant la naissance, mais aussi d'échanger avec des professionnel·le·s.

Les conjoints sont encouragés à y participer, mais certaines séances sont uniquement réservées aux futures mères. Pour retirer tous les bénéfices de cette préparation, nous vous invitons à débiter les cours dès le 4^e mois de grossesse.

Descriptifs vidéo et inscription en ligne à l'adresse suivante :

➔ www.hug-ge.ch/pan



INFO

L'assurance maladie de base couvre jusqu'à concurrence de 150 francs les frais liés aux cours de préparation à la naissance.





« J'ai l'impression que je n'aurais pas pu accoucher sans les cours de préparation à la naissance. Les douleurs, c'est ce qui me faisait le plus peur. Heureusement, j'avais appris des techniques de respiration et savais quelles postures adopter pour les gérer. Mon conjoint m'a rappelé les conseils de la sage-femme et a ainsi joué un rôle important durant l'accouchement. D'ailleurs, juste après, la sage-femme nous a confié que nous formions une "sacrée équipe" »

Valentine

Les effets personnels pour la Maternité

Pour être prête le jour où vous partirez pour la Maternité, préparez, dès le 7^e mois, vos effets personnels et ceux de votre bébé. Que mettre dans la valise ? Voici quelques suggestions.

Pour vous :

- ▶ un pyjama et une robe de chambre
- ▶ des slips en filet
- ▶ des serviettes hygiéniques
- ▶ des vêtements confortables
- ▶ des chaussettes et des pantoufles
- ▶ en cas d'allaitement, des soutiens-gorge d'allaitement (prévoir une taille de plus qu'en fin de grossesse) et des vêtements qui s'ouvrent par devant
- ▶ une tenue pour votre sortie (les vêtements de grossesse sont les plus adéquats)
- ▶ des affaires de toilette
- ▶ un stick hydratant pour les lèvres
- ▶ de l'eau en spray pour vous rafraîchir.

Pour votre bébé :

- ▶ des vêtements faciles à enfiler (bodys, brassières, pyjamas, bonnet, chaussons ou chaussettes).



INFO

Pour sa sécurité, le bébé doit obligatoirement être attaché dans un siège-auto adapté à son âge, dos à la route, lors de chaque trajet en voiture, dès la sortie de la Maternité.

Visiter la Maternité

Vous allez prochainement accoucher aux HUG. Laissez-vous guider par une visite virtuelle à travers la Maternité pour y découvrir les salles de consultation, d'accouchement (dont les salles « nature »), les chambres, les équipements, la pouponnière, etc.

➔ http://hug.plus/maternite_visite

L'allaitement ou le biberon ?

L'Organisation mondiale de la santé recommande l'allaitement exclusif durant les six premiers mois de vie. De 6 mois à 2 ans, voire plus si vous le désirez, l'allaitement doit être complété par une alimentation solide. Les HUG s'engagent pour la promotion de l'allaitement maternel auprès des mères afin de renforcer le lien entre la mère et l'enfant et de réduire les risques de maladie.

Mais allaiter reste un choix personnel et intime avec lequel vous devez être à l'aise. Car nourrir votre enfant, quelle qu'en soit la manière, est une façon d'être en contact avec lui. Des questions ou des inquiétudes ? N'hésitez pas à en faire part à des professionnel-le-s. La Maternité dispose d'une consultation spécialisée sur l'allaitement.

Consultation en allaitement maternel : ☎ 022 372 44 00

Se préparer à l'allaitement

Très tôt durant la grossesse, le corps se prépare à la lactation : le volume des seins augmente, les aréoles deviennent plus foncées, les mamelons plus durs. Mais l'allaitement suscite souvent beaucoup de questions et d'inquiétudes. Recevoir des informations objectives est indispensable pour pouvoir vous déterminer. Nous vous conseillons de suivre les cours de préparation à la naissance. Le soutien de votre conjoint est important.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le lait maternel couvre tous les besoins de votre bébé en fonction de son âge. Même de courte durée, l'allaitement a des effets bénéfiques pour votre enfant.

Aménager la chambre du bébé

Peu à peu, l'envie de préparer la chambre de votre enfant se fait sentir. Petit coin ou vraie chambre, votre bébé n'a besoin, dans un premier temps, que d'un berceau ou d'un lit à barreau et d'un couchage dans lesquels il sera en sécurité, d'un espace pour le changement des couches et les soins (table à langer par exemple). Si vous envisagez de refaire la peinture de sa chambre, veillez à utiliser des peintures peu toxiques et à aérer régulièrement la pièce.

Organiser les premiers jours

Pour réduire le stress lors de votre retour à la maison, anticipez en faisant les achats nécessaires aux soins de votre bébé. Si vous avez d'autres enfants, organisez leur garde en vue de votre départ à la Maternité. Après l'accouchement, demandez à votre conjoint ou à un-e proche de vous rendre service (courses, repas, lessive). Toute aide est précieuse, ne la refusez pas.



Votre accouchement

À la Maternité, une équipe soignante (sages-femmes, gynécologues obstétricien-ne-s, médecins et infirmier-e-s anesthésistes, pédiatres, aides-soignant-e-s) est présente 24h/24.

Quand partir à la Maternité ?

Ces signes indiquent que l'accouchement approche et que vous devez vous rendre à la Maternité :

- ▶ les contractions sont de plus en plus fréquentes, rapprochées et régulières
- ▶ les contractions sont plus douloureuses
- ▶ vous avez perdu les eaux.

Votre admission

Une équipe d'admission, située à l'entrée principale, facilite votre enregistrement du lundi au vendredi de 7h30 à 17h. En dehors de cet horaire, vous pouvez vous adresser à l'accueil jusqu'à 20h. Si vous êtes déjà en travail, l'admission se fait aux urgences gynécologiques et obstétricales (24h/24).

À votre arrivée, vous êtes accueillie par une sage-femme qui vous accompagne à chaque étape de votre accouchement. Dès votre arrivée, elle surveille les contractions utérines et évalue le bien-être de votre bébé par l'enregistrement de son rythme cardiaque.

Téléphone portable

Afin de ne pas perturber les autres patientes ainsi que le déroulement de soins, veuillez éteindre votre téléphone en salle d'accouchement, aux soins continus et dans les chambres du prénatal. Ailleurs, l'usage est toléré, mais restez discrète.



INFO

Les chambres disposent d'armoires à clé. Évitez d'apporter des sommes importantes et des objets de valeur. Les HUG déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de pertes.

Les salles d'accouchement

La Maternité dispose de douze salles d'accouchement, dont deux dites « nature ». Toutes les salles sont équipées d'un lit, d'une douche privée, d'une armoire fermant à clé et d'une table à langer pour les premiers soins de votre bébé.

Les salles « nature » offrent, en plus du lit standard, un lit parental pour pouvoir accoucher autrement (sans anesthésie) et bouger à votre guise. Il peut également servir de lit de repos après la naissance. Une baignoire est disponible pour vous détendre durant la première partie du travail ou phase de dilatation, mais pas pour l'accouchement complet.

Une seule personne de votre choix (conjoint, proche) est autorisée à assister à l'accouchement. Lors de votre admission, un badge lui est transmis pour entrer librement dans le service.

La douleur pendant l'accouchement

La douleur lors de l'accouchement est l'une des craintes principales des femmes enceintes à l'approche du terme. Rassurez-vous, en plus d'un soutien et d'une écoute, la Maternité dispose de différentes approches pour vous aider durant toutes les phases de l'accouchement : massages, bain durant le pré-travail, positions, utilisation de protoxyde d'azote (ou « gaz hilarant »), etc. Enfin, l'anesthésie péridurale, que choisit la majorité des femmes, est la méthode la plus efficace.

La péridurale

La pose d'une péridurale minimise la douleur lors de l'accouchement. Cette anesthésie agit localement et peut être dosée au cours du travail. En plus d'être une technique sûre et bien maîtrisée, elle permet de conserver la sensation des contractions, le réflexe de pousser et dans certains cas votre mobilité. Elle est sans danger pour le bébé et les complications sont très rares. En cas de contre-indications, des alternatives sont proposées.

Le choix de recourir à une péridurale (rachi-péridurale ou péridurale simple) vous appartient. Elle est parfois envisagée pour des raisons médicales.

+ INFO

L'équipe d'anesthésie est disponible 24h/24. Plus de 80% des patientes accouchant à la Maternité y ont recours.

Pour en savoir plus :

Le service d'anesthésiologie organise un cours sur la péridurale, à suivre avant la 38^e semaine de grossesse. Informations et inscription et sur le site Internet :

➤ www.hug-ge.ch/information-sur-peridurale-7eme-mois-grossesse

➤ www.hug-ge.ch/anesthesiologie/peridurale

Les complications de l'accouchement

Dans la majorité des cas, l'accouchement par voie basse se passe bien. Certaines situations nécessitent néanmoins une instrumentation (forceps, ventouses) ou une césarienne en urgence pour permettre la naissance du bébé ou éviter une souffrance maternelle ou fœtale. Enfin, il arrive qu'une césarienne soit programmée en raison d'indications maternelle ou fœtale.

Malgré une proportion importante de grossesses à risques, la Maternité a un taux de césarienne bas par rapport à la moyenne suisse. Il était de 28% pour 2015, contre 33% environ de moyenne nationale. Un cours « Accoucher autrement » existe pour les femmes dont l'accouchement par césarienne a été programmé :

➤ www.hug-ge.ch/pan



Après l'accouchement

Après la naissance, vous restez deux heures en salle d'accouchement pour permettre au personnel soignant de prodiguer des soins, surveiller votre état de santé et celui de votre bébé. La première mise au sein est réalisée, si vous le souhaitez.

Le « peau à peau »

Le « peau à peau » facilite l'adaptation de votre bébé à son nouvel environnement et permet de créer le lien avec vous. Placé nu sur votre poitrine, il reçoit de la chaleur et du réconfort, ce qui va calmer ses pleurs. Le bébé reconnaît en effet les battements de votre cœur, votre voix et votre odeur. En cas de césarienne, on sollicite le père pour le « peau à peau ».

L'allaitement est favorisé par cette pratique puisque le nourrisson cherche instinctivement le sein de sa mère. Par la suite, nous vous encourageons à continuer cette pratique à la maison.

Le rooming-in

Parfois, la maman et le nouveau-né sont séparés momentanément pour des raisons de santé ou de sécurité. Le rooming-in autorise la présence de votre bébé près de vous si vous êtes amenée à être hospitalisée en soins continus. Cette proximité favorise le lien précoce. Notre équipe prend alors soin de vous et de votre bébé.

BBvision

BBvision est un système qui vous permet d'être en contact visuel régulier avec votre bébé lorsqu'il se trouve ailleurs, par exemple en néonatalogie. Le dispositif est d'une utilisation simple et rapide. Grâce à l'application mobile Scopia (téléchargeable gratuitement), vous pouvez même voir votre bébé lorsque vous êtes en dehors de l'hôpital, utile en particulier pour le père.

L'unité de néonatalogie

Certains bébés nécessitent une surveillance accrue et des soins spécifiques après la naissance. L'unité de néonatalogie des HUG dispose

+ INFO

Pour favoriser la proximité, la Maternité propose des chambres hôtelières (avec coin cuisine) aux mamans de nouveau-nés hospitalisés en néonatalogie lorsqu'elles-mêmes ne sont plus hospitalisées. Une contribution de 30 francs par jour est demandée.

de 17 lits. Une équipe de soignant.e.s, d'infirmier.e.s et de médecins spécialisé.e.s en néonatalogie et en médecine intensive assurent une prise en charge des bébés 24h/24. Elle collabore, si besoin, avec d'autres spécialistes pour assurer la meilleure qualité des soins pour votre enfant et garantir votre soutien.

Visite virtuelle: ➤ http://hug.plus/neonatalogie_visite

Le don de sang foeto-placentaire

Le sang foeto-placentaire est le sang contenu dans le cordon ombilical et le placenta. Il est une source exceptionnelle de cellules pour le traitement, par transplantation, d'enfants atteint.e.s de leucémie et de maladies graves du sang. Si vous autorisez son prélèvement, le sang foeto-placentaire est congelé, placé dans une banque aux HUG et, si besoin, mis anonymement à la disposition d'un.e enfant malade, à Genève, en Suisse ou dans le monde.

Plus d'informations: 📞 079 553 23 68

➤ www.hug-ge.ch/sites/interhug/files/documents/don_cordon.pdf

Le retour à la maison

Après un accouchement sans complication, la durée d'hospitalisation est de deux à trois jours. Un retour rapide à domicile dans les 48 heures est aussi possible avec l'aide et le soutien à la maison d'une sage-femme indépendante. La durée moyenne d'un séjour pour une césarienne est d'environ quatre à cinq jours.

Votre sortie de la Maternité est fixée en accord avec la sage-femme ou le/la gynécologue et le/la pédiatre. Elle est programmée le matin avant 11h. Demandez au préalable à votre conjoint ou à un proche de venir vous chercher. Les soignant.e.s qui s'occupent de vous prennent contact avec la sage-femme indépendante que vous avez choisie et même peut-être déjà rencontrée durant votre grossesse. Ils/elles lui transmettent les informations utiles à votre retour à domicile.

Les formalités administratives

La déclaration à l'état civil

Toute naissance doit être déclarée au service de l'état civil de la Ville de Genève. Pour faciliter l'enregistrement des naissances, une antenne se situe au sein de la Maternité.

Bureau des déclarations de naissance HUG :

☎ 022 372 63 92

La Maternité peut également se charger de cette formalité pour autant que vous lui fournissiez tous les documents nécessaires. Une enveloppe contenant les informations utiles vous est remise lors de votre premier rendez-vous.

La reconnaissance en paternité

La filiation entre le père et l'enfant est automatiquement établie lorsque les parents sont mariés. Si tel n'est pas le cas, le père peut reconnaître son enfant par une déclaration devant l'officier d'état civil du lieu d'origine ou du domicile du père ou de la mère, ou du lieu de naissance de l'enfant. Cette déclaration peut se faire durant la grossesse.



INFO

Si vous n'avez pas de permis de séjour ni d'assurance maladie, prenez contact avec le service social de la Maternité.

Les aspects financiers

La prise en charge des coûts liés à la grossesse

Les femmes enceintes sont exemptées de la participation aux coûts (franchise et quote-part) pour les prestations spécifiques liées à la maternité. Cela concerne les contrôles pendant et après la grossesse, l'accouchement, les conseils nécessaires en cas d'allaitement et les soins accordés au nouveau-né en bonne santé ainsi que son séjour à l'hôpital avec sa mère.

Les autres prestations médicales dispensées en raison de complications liées à la grossesse ou pour cause de maladie sans lien avec la grossesse sont également prises en charge sans participation aux coûts, dès la 13^e semaine de grossesse et jusqu'à 8 semaines après l'accouchement.

Le suivi à domicile après la naissance

Après la naissance, une sage-femme assure votre suivi à domicile. Dans une période de 56 jours après l'accouchement, 10 visites sont prévues sans ordonnance médicale, voire 16 visites dans certains cas (premier enfant, césarienne, naissance multiple, nouveau-né avec complications médicales). Des visites supplémentaires après le 56^e jour sont possibles, mais sur prescription médicale. Pendant la période d'allaitement, au maximum trois consultations concernant l'allaitement sont prises en charge. Ces prestations sont remboursées par l'assurance de base sans franchise ni participation aux coûts.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Si votre nouveau-né est malade, les frais de traitement sont à la charge de l'assurance maladie de l'enfant ou de l'assurance invalidité, qui prend en charge les coûts engendrés par certaines affections présentes à la naissance (prématurité ou maladies congénitales par exemple).

Le congé maternité

Si vous exercez une activité lucrative, vous avez droit à un congé maternité. Vous recevez, à titre d'allocation pour perte de gain, 80% de votre revenu moyen avant l'accouchement, mais au plus 196 francs par jour. Le droit à l'allocation débute le jour de la naissance de l'enfant et prend fin au terme de 14 semaines après la naissance. Pour connaître les conditions précises d'octroi de l'allocation maternité :

Allocation de maternité (AVS) :

➔ www.ahv-iv.ch/p/6.02.f

Office cantonal des assurances sociales (Genève) :

➔ www.ocas.ch/particuliers/allocations-pour-perde-de-gain-de-maternite-et-dadoption/allocations-pour-perde-de-gain-apg

📞 022 327 27 27

L'allocation de naissance

Une allocation de naissance de 2000 francs est allouée à chaque enfant dès lors que la grossesse a duré au moins 23 semaines.

Pour les conditions précises :

➔ www.ocas.ch/particuliers/allocations-familiales/salaries

Les allocations familiales

La naissance d'un-e enfant donne droit à la perception d'allocations familiales mensuelles. Régies par des lois cantonales, elles s'élèvent à 300 francs à Genève. Votre employeur-euse ou l'Office cantonal des assurances sociales peut vous renseigner.



INFO

Pour faire face à des difficultés financières après la naissance de votre enfant, n'hésitez pas à contacter les services sociaux de votre quartier ou de la Maternité.

Liens utiles

Addiction

Service d'addictologie

➔ www.hug-ge.ch/addictologie

Unité des dépendances

➔ www.hug-ge.ch/medecine-premier-recours/unite-dependances

Tabacologie

➔ www.hug-ge.ch/direction-soins/tabacologie

Addiction suisse

Brochure « L'alcool durant la grossesse »

➔ www.addictionsuisse.ch

Allaitement

Fondation suisse pour la promotion de l'allaitement

➔ www.allaiter.ch

Association suisse des consultantes en allaitement

➔ www.allaitement.ch

La Leche League

➔ www.lllfrance.org

Alimentation

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)

Brochure: « S'alimenter durant la grossesse et la période d'allaitement »

➔ www.blv.admin.ch

Couple et famille

Office protestant de consultations conjugales et familiales

➔ www.opccf.ch

Etat civil

Office de l'état civil

Rue de la Mairie 37, 1211 Genève 6

☎ 022 418 66 31

(déclaration naissances)

☎ 022 418 66 32

(reconnaissance en paternité)

Travail

Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO)

Brochure « Maternité – Protection des travailleuses »

➔ www.seco.admin.ch

Vaccination

Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Brochure « Vaccinations recommandées avant, pendant, et après une grossesse » à télécharger

➔ www.bag.admin.ch

InfoVac

Site suisse d'information sur les vaccins

➔ www.infovac.ch