Mon guide maternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité

CNMSS
L'engagement au service des militaires

La grossesse, puis la venue d'un enfant, sont des moments particuliers dans la vie d'une femme, mais plus largement d'une famille.

Ce guide conçu par la CNMSS se veut une source d'informations et de conseils, tant au niveau de vos droits que de votre santé.

Notre préoccupation demeure celle de vous accompagner à chaque moment important de votre vie.

Bonne lecture et bonne préparation.

Lexique

Accord préalable : le remboursement de certains actes et/ou traitements médicaux nécessite d'obtenir l'accord préalable de la CNMSS. Dans la pratique, je consulte mon médecin ou un professionnel de santé qui m'informe de la nécessité d'effectuer une demande d'accord préalable. Il remplit alors un formulaire de demande d'accord préalable et me le remet.

Aménorrhée : absence de règles. Ici nous ne parlerons que d'aménorrhée due à la grossesse, car la plupart des repères dans le déroulement de celle-ci se comptent en semaines d'aménorrhée.

BEH : Bulletin épidémiologique hebdomadaire.

CNMSS : Caisse nationale militaire de sécurité sociale.

Guide OM : Guide du départ outre-mer et à l'étranger.

InVS : Institut de veille sanitaire.

OMS : Organisation mondiale de la Santé.

OPEX : opération extérieure.

Prise en charge : remboursement.

SPF : Santé Publique France.

Ticket modérateur : c'est la partie des dépenses de santé qui reste à ma charge après le remboursement de la CNMSS.

NB : ma complémentaire santé peut prendre en charge tout ou partie du montant du ticket modérateur.

UVA : ces rayons, dont la longueur d'onde est relativement longue, représentent près de 95 % du rayonnement UV qui atteint la surface de la Terre. Ils peuvent pénétrer dans les couches profondes de la peau.

UVB : de longueur d'onde moyenne, ces rayons ont une activité biologique importante, mais ne pénètrent pas au-delà des couches superficielles de la peau, ils sont relativement absorbés par la couche cornée de l'épiderme (mélanine). Une partie des UV-B solaires sont filtrés par l'atmosphère.

VIH : virus de l'immunodéficience humaine.

Sommaire

Avant bébé

1 **Avant tout, je n'oublie pas** 4-9
Les cinq premiers mois de ma grossesse 4
Les quatre derniers mois de ma grossesse 5

2 **Mes aides en métropole et DOM (hors Mayotte)** 9
L'aide ménagère aux familles 9
L'aide familiale 9

3 **Mes suivis prévention** 10-19
Vie professionnelle 10
Traitement médical et automédication 10
Prévention bucco-dentaire 11
Vaccinations préconisées 11
Petits maux de la grossesse 12
Alimentation, hydratation, surveillance du poids 12
Risques alimentaires 14
Risques liés au soleil et à la chaleur 14
Activité sportive 15
Modalités de déplacement 15
Alcool, tabac 15
Sexualité 16
Vécu de la grossesse par le conjoint 16
Préparation à l'accueil du bébé 17
Garde des enfants 17
Grossesse à risque 18

4 **Spécificités du suivi de ma grossesse outre-mer ou à l'étranger** 20-27
Remarques préliminaires 20
Préparation du départ 20
Suivi de ma grossesse 22
Risques liés aux moustiques 22
Risques liés à l'eau 25
Risques alimentaires 26
Risques liés au soleil et à la chaleur 27
Guide OM & téléservice mesvaccins.net 27

Bébé arrive

1 **Signes précurseurs** 28

2 **Anesthésie** 29

3 **Lieu de l'accouchement** 30

4 **Frais de l'accouchement** 31

Bébé est là

1 **Période postnatale réglementaire et administrative** 32-33
Pour moi 32
Pour bébé 33

2 **Prévention après la naissance** 34-39
Pour moi 34
Pour bébé 37

3 **Spécificités outre-mer ou à l'étranger pour bébé** 40-42
Risques liés aux moustiques 40
Risques liés à l'eau 41
Risques alimentaires 41
Risques liés au soleil et à la chaleur 42

1 Avant tout, je n'oublie pas

Les cinq premiers mois de ma grossesse

✓ Déclaration de grossesse

Je dois déclarer ma grossesse à la CNMSS avant la fin de la 14e semaine. Cette déclaration est attestée par le médecin ou la sage-femme sur l'imprimé "premier examen médical prénatal" dont un volet est transmis à la CNMSS. Un guide de "surveillance médicale mère et nourrisson" me sera également adressé.

✓ Mise à jour de ma carte Vitale

Je mets à jour ma carte Vitale pour que chaque examen prénatal obligatoire soit pris en charge à 100 %.

✓ Examens obligatoires

Ils sont remboursés à 100 % au titre de l'assurance maternité.

En principe, le premier examen prénatal a lieu au moment de la constatation de la grossesse.

Il doit être effectué avant la fin du 3e mois de grossesse et peut être réalisé par un médecin ou une sage-femme, qui atteste alors de la date présumée de début de grossesse.

Au cours de cette consultation, mon médecin ou ma sage-femme peut me prescrire des examens complémentaires selon ma situation : dépistage de la rubéole, de la toxoplasmose, de l'hépatite B, groupe sanguin, test HIV, etc.

Le deuxième examen prénatal doit être pratiqué au cours du 4e mois de grossesse et le troisième examen au cours du 5e mois de grossesse. Ils comportent un examen clinique et des examens de laboratoire.

✓ Examens et soins facultatifs

Examen général du père : il est prévu lorsque l'examen de la mère ou les antécédents familiaux le justifient. Il est accompagné, si nécessaire, des analyses et examens complémentaires appropriés. Il est remboursé à 100 %.

Les échographies : au cours de la grossesse, une échographie par trimestre est généralement pratiquée. D'autres échographies peuvent être prises en charge, après accord préalable des services médicaux de la CNMSS, en cas de grossesse pathologique ou de pathologie fœtale. Les échographies sont remboursables avec application du ticket modérateur pendant les cinq premiers mois de grossesse.

Pharmacie : les médicaments prescrits sont remboursés avec application du ticket modérateur pendant les cinq premiers mois de grossesse.

Dépistage du VIH : un test de dépistage de l'infection par le virus de l'immuno-déficience humaine est proposé au cours du premier examen prénatal. Ce dépistage est pris en charge au taux de 100 %.

Frottis cervico-utérin : au cours de ce même examen prénatal, un frottis cervico-utérin est également proposé, spécialement lorsqu'il n'y a pas eu de suivi gynécologique régulier en dehors de la grossesse. Cet examen est pris en charge au taux de 100 %.

Recherche de la trisomie 21 : au cours d'une consultation, le médecin informe la femme enceinte du risque pour l'enfant à naître d'être atteint de maladies graves, notamment la trisomie 21, de la possibilité de recourir à un dépistage ainsi que des contraintes et éventuelles conséquences associées. La femme enceinte qui souhaite la réalisation de ces analyses doit remplir un formulaire, co-signé avec le médecin consulté qui recueille son consentement. Les examens biologiques relatifs à la recherche de la trisomie 21 sont pris en charge à 100 %.

Le caryotype fœtal associé à l'amniocentèse (prélèvement du liquide amniotique) est réservé aux femmes présentant un risque particulier.

Il est soumis à accord préalable des services médicaux de la CNMSS.

Les quatre derniers mois de ma grossesse

Tous les frais de soins en rapport ou non avec ma grossesse sont remboursables à 100 %.

✓ Examens obligatoires

Le quatrième examen prénatal doit avoir lieu au cours du 6e mois de grossesse, le cinquième examen prénatal au cours du 7e mois, le sixième au 8e mois et le septième au 9e mois. Ils consistent en un examen clinique et en examens de laboratoire.

✓ Préparation à la naissance

Les séances de préparation à la naissance ont pour but de contribuer à l'amélioration de l'état de santé des femmes enceintes et des nouveaux-nés.

C'est une démarche préventive, éducative et d'orientation dans le système de santé.

Ma préparation à la naissance comporte huit séances dont la durée ne peut être inférieure à 45 minutes chacune. Elles sont pratiquées par un médecin ou par une sage-femme.

La première séance, individuelle ou en couple, peut être réalisée dès le premier trimestre de la grossesse. Les séances suivantes peuvent être collectives.

Les méthodes de préparation à l'accouchement proposées aujourd'hui sont très nombreuses et variées.

Certaines de ces méthodes permettent d'associer pleinement le futur papa à l'attente de la naissance du bébé.

Elles représentent une véritable prévention destinée à m'aider à mieux vivre et gérer mon accouchement en luttant contre mes éventuelles angoisses et en prenant confiance en moi.

✓ Mise à jour de ma carte Vitale

Je mets à jour ma carte Vitale, pour que mes dépenses de santé soient prises en charge à 100 % à partir du 1er jour du 6e mois et jusqu'à 12 jours après mon accouchement.

Je ne paye pas :
- la participation forfaitaire de 1 €,
- la franchise médicale,
- le forfait de 24 € pour les actes médicaux lourds,
- le forfait hospitalier.

✓ Congés de maternité, de paternité et d'accueil de l'enfant

Le congé maternité

Il me permet de me reposer avant (congé prénatal) et après l'accouchement (congé postnatal).

Sa durée varie selon ma situation familiale (*tableau ci-dessous*).

Ces périodes sont déterminées par la CNMSS à partir de la date présumée du début de ma grossesse.

Durée du congé de maternité

Situation familiale et type de grossesse		Durée du congé		
		prénatal	postnatal	TOTAL
	J'attends 1 enfant et j'ai 1 enfant à charge ou déjà mis au monde	6 semaines	10 semaines	16 semaines
	J'attends 1 enfant et j'ai au moins 2 enfants à charge ou déjà mis au monde	8 semaines 10 semaines*	18 semaines 16 semaines*	26 semaines
	J'attends des jumeaux	12 semaines 16 semaines**	22 semaines 18 semaines**	34 semaines
	J'attends des triplés ou plus	24 semaines	22 semaines	46 semaines

* Possibilité d'anticiper de 2 semaines le congé prénatal. Le congé postnatal est alors réduit d'autant.

** Possibilité d'anticiper de 4 semaines le congé prénatal. Le congé postnatal est alors réduit d'autant.

Le congé de paternité et d'accueil de l'enfant

Depuis le 1er janvier 2013, a été créé un congé de paternité et d'accueil de l'enfant destiné au père ou au conjoint de la mère de l'enfant ou à la personne vivant maritalement avec elle ou encore celle liée avec elle par un PACS. Ce congé peut ainsi être accordé, soit :

- au père,
- à la personne vivant maritalement avec la mère.

Ce congé est de 11 jours consécutifs (y compris samedis, dimanches et jours fériés) pour un enfant ou de 18 jours pour une naissance multiple.

Il peut être d'une durée inférieure mais doit être pris en une seule fois (non fractionnable). Il s'ajoute aux trois jours accordés par l'employeur pour la naissance ; il peut être cumulé ou pris séparément.

Ce congé doit débuter avant la fin du 4e mois à compter de la naissance de l'enfant, mais peut être reporté en cas d'hospitalisation de l'enfant.

Comment faire la demande ? La personne concernée doit envoyer sa demande de congé paternité et d'accueil de l'enfant à son employeur par lettre recommandée avec accusé de réception un mois minimum avant le début du congé.

Si besoin, la CNMSS peut m'apporter un soutien dans le cadre de sa politique d'action sanitaire et sociale.

2 Mes aides en métropole et outre-mer (hors Mayotte)

Dans le cadre de sa politique d'action sanitaire et sociale, la CNMSS peut m'offrir plusieurs types de soutien.

L'aide ménagère aux familles (AMF)

L'aide ménagère seconde la famille en effectuant les actes ordinaires de la vie domestique (ménage, courses, entretien du linge...).

Info
Pour tout renseignement, je compose le 04 94 16 36 00

Comment en bénéficier ?

- je présente une grossesse pathologique avec au moins un enfant de moins de 14 ans au foyer,
- je présente une grossesse sans caractère pathologique avec deux enfants au foyer dont un de moins de 14 ans,
- je suis enceinte et mon conjoint, concubin ou partenaire de PACS est parti en OPEX.

NOUVEAU

Création d'un forfait «naissances multiples» quelle que soit la composition de la famille (avec ou sans enfant déjà au foyer)

Quelle est la prise en charge ?

L'aide ménagère aux familles est intégralement prise en charge par la CNMSS.

L'aide familiale (AF)

L'aide familiale ou technicienne d'intervention sociale et familiale apporte les soins aux nourrissons, une assistance éducative et développe un travail d'accompagnement auprès des parents.

Comment en bénéficier ?

- je présente une grossesse pathologique avec au moins un enfant de moins de 6 ans au foyer,
- je présente une grossesse sans caractère pathologique avec deux enfants au foyer dont un de moins de 6 ans,
- je suis enceinte avec 1 enfant de moins de 6 ans au foyer et mon conjoint, concubin ou partenaire de PACS est parti en OPEX.

Quelle est la prise en charge ?

Les six premiers mois sont intégralement pris en charge par la CNMSS. Pour les mois suivants, les accords sont délivrés sous condition de ressources en fonction d'un barème.

Toutes les demandes d'aide sont soumises à l'avis d'une commission émanant du Conseil d'administration de la CNMSS qui alloue un nombre d'heures en fonction de ma situation médico-sociale.

3 Mes suivis prévention

Vie professionnelle

Mon activité professionnelle, effectuée dans des conditions normales, n'est pas incompatible avec ma grossesse.

Toutefois certaines conditions de travail sont physiquement éprouvantes et peuvent augmenter le risque d'un accouchement prématuré.

Le médecin du travail a un rôle essentiel en matière de protection des salariées enceintes.

Info
Si je suis militaire, je m'adresse au service de santé des armées et je consulte un médecin militaire.

Il peut m'informer sur les risques encourus :

- veiller à la compatibilité du travail avec l'état de grossesse,
- vérifier l'adaptation du travail pour supprimer ou limiter certains facteurs de risque ou de fatigue (adaptation du travail, affectation temporaire à un autre poste, mutation ou transformation de poste),
- faire un examen de reprise après un arrêt de travail.

Une collaboration étroite avec le médecin responsable du suivi de ma grossesse est à préconiser.

Traitement médical et automédication

Je ne dois jamais prendre de médicaments ou tout complément alimentaire sans avis médical même s'ils sont vendus sans ordonnance.

En effet, leurs molécules peuvent passer dans le sang du fœtus au niveau du placenta et être toxiques pour mon bébé.

Je dois toujours annoncer ma grossesse aux professionnels de santé et ne pas hésiter à contacter mon médecin ou mon pharmacien si j'ai un doute avant de prendre un médicament.

Prévention bucco-dentaire

Pendant ma grossesse, je peux bénéficier d'un examen de prévention bucco-dentaire pris en charge à 100 % sans avance de frais.

Dès réception de ma déclaration de grossesse, la CNMSS m'adresse une prise en charge spécifique.

L'examen de prévention doit être effectué entre le 1er jour du 4e mois de grossesse et le 12e jour suivant mon accouchement.

Je n'hésite pas à prendre rendez-vous avec le chirurgien-dentiste ou le médecin stomatologue de mon choix.

Je peux consulter cnmss.fr.

Vaccinations préconisées

La vaccination est envisagée chez la femme enceinte en fonction du risque infectieux encouru.

Quel que soit le niveau de recommandation (possible, à éviter ou déconseillée), si la vaccination est justifiée du fait d'un voyage imprévu en zone endémique, d'un contexte épidémique ou professionnel, elle doit être réalisée.

Une vaccination, quelle qu'elle soit, faite par mégarde chez une femme enceinte avec les vaccins actuellement disponibles, ne justifie pas d'interrompre la grossesse.

Je consulte les conseils relatifs aux vaccination à partir de cnmss.fr.

Concernant *la vaccination contre la grippe*, le vaccin est pris en charge à 100 % pour les femmes enceintes, dès lors que la déclaration de grossesse a été adressée à la CNMSS et pendant la seule durée de la campagne de vaccination.

Source

Rechercher "calendrier vaccinal" sur solidarites-sante.gouv.fr

Si je suis éligible à la vaccination contre la grippe au titre d'une affection de longue durée ou d'une affection respiratoire, la CNMSS m'adressera un imprimé de prise en charge. Sinon, je me rapproche de mon médecin traitant qui me délivrera, s'il le juge opportun, une prise en charge.

Petits maux de la grossesse

Il est fort possible que durant ma grossesse, je souffre à un moment donné de petits troubles :

- nausées,
- vomissements,
- lombalgies,
- troubles du sommeil,
- constipation...

pouvant donner lieu exceptionnellement à des complications.

Les nausées et les vomissements se révèlent en général durant le premier trimestre de grossesse, alors que les lombalgies et les troubles du sommeil surviennent au cours du dernier trimestre.

Il est essentiel de parler à mon médecin de ces gênes qui peuvent avoir un impact sur ma qualité de vie ainsi que sur celle de mon couple.

Alimentation, hydratation, surveillance du poids

Tout au long de ma grossesse, une alimentation variée et équilibrée est très importante pour couvrir mes besoins nutritionnels (notamment en vitamines et oligo-éléments) mais également ceux de mon bébé afin de favoriser sa croissance harmonieuse.

La prise de poids est normale et nécessaire durant ma grossesse.

Il est conseillé une prise de poids adaptée et régulière pour favoriser une grossesse et un accouchement sans complication et faciliter un retour au poids initial.

Cette prise de poids n'est qu'une moyenne et elle est variable en fonction de ma corpulence avant la grossesse.

Je bois de l'eau à volonté. Les cafés et thés sont des excitants, je limite leur consommation.

Je supprime totalement les boissons alcoolisées jusqu'à la naissance de mon bébé ou l'arrêt de son allaitement.

Il n'est pas nécessaire de manger plus mais de manger mieux.

Je dois prendre trois repas principaux par jour ainsi qu'un goûter.

Je peux également en cas de «fringales» prendre une collation dans la matinée et en soirée (un yaourt et un fruit).

Je n'achète pas et ne consomme pas de compléments alimentaires sans en parler à mon médecin.

Je suis encore adolescente : je veille à ce que mon alimentation couvre bien mes propres besoins pour ma croissance et ceux de mon bébé en insistant sur les aliments riches en calcium (3 ou 4 produits laitiers par jour).

J'attends des jumeaux ou des triplés : mes besoins nutritionnels ne sont que légèrement supérieurs aux besoins des femmes attendant un seul bébé, il n'est donc pas nécessaire de manger deux fois plus.

J'ai eu plusieurs grossesses rapprochées : mon corps peut avoir épuisé certaines de ses réserves (vitamine D...), mon médecin fera le point avec moi et me donnera des conseils alimentaires adaptés pendant ma grossesse et me prescrira des suppléments nutritionnels en cas de besoin.

Je suis un régime particulier pour raisons personnelles (végétarien, végan ...) ou pour raisons médicales (diabète, allergies aux gluten ...)

Je peux avoir des risques de carence, je dois absolument en parler avec mon médecin.

Risques alimentaires

Les aliments peuvent transmettre de nombreuses maladies.

Il faut éviter la consommation crue ou insuffisamment cuite de :

- viande,
- poisson,
- œufs,
- crustacés,
- coquillages locaux,
- laitages crus non pasteurisés,
- crudités préparées à l'extérieur de chez moi,
- aliments restés à température ambiante pendant plusieurs heures (chaîne du froid non respectée).

Attention !
aux réactions d'intolérance ou de photosensibilisation liées à certains traitements (antibiotique, antipaludique). Je me renseigne auprès de mon médecin.

Je me lave les mains le plus souvent possible avant les repas, **avant** toute manipulation d'aliments et **après** passage aux toilettes :

- savon,
- solution hydroalcoolique,
- lingettes désinfectantes,
- etc.

Risques liés au soleil et à la chaleur

Les rayons ultraviolets (UV) du soleil comprennent des UVA et des UVB dangereux pour la santé.

Lors de ma grossesse, ma peau est soumise à des variations hormonales et peut avoir des réactions inhabituelles favorisant l'apparition d'un masque de grossesse (melasma) qui est une hyperpigmentation de la peau due à une synthèse accrue de la mélanine.

Afin de me protéger au mieux, j'évite les expositions aux heures les plus chaudes, j'applique généreusement et régulièrement une crème solaire ayant un indice supérieur à 30 voire même un écran total.

Activité sportive

Une activité physique raisonnable est conseillée et bénéfique, après avis médical, pendant ma grossesse telle que : la marche, la natation, la gymnastique douce...

Certains sports sont contre-indiqués (équitation, plongée sous-marine...).

Modalités de déplacement

Je peux voyager enceinte sauf si je présente une grossesse à risque.

Les voyages aériens et en train sont plutôt recommandés pour des moyennes et longues distances.

Je me renseigne auprès des compagnies aériennes sur les conditions de voyage des femmes enceintes surtout en fin de grossesse.

La voiture et le car sont recommandés pour les trajets de courte durée.

En revanche, la moto et levélo sont des moyens de transport contre-indiqués pendant ma grossesse.

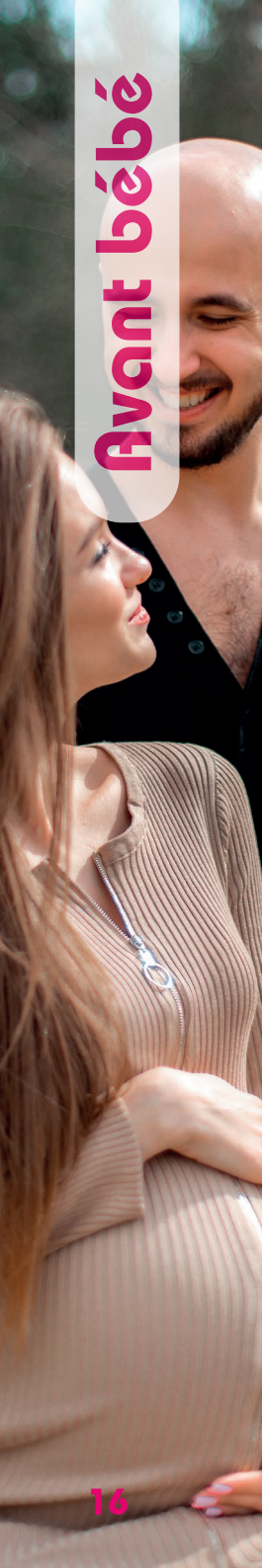
Alcool, tabac

L'alcool et le tabac ont des effets très nocifs sur le fœtus. En effet, la nicotine, le monoxyde de carbone et l'alcool passent à travers le placenta ce qui peut entraîner de graves conséquences :

- *pour moi :* fausse couche, accouchement prématuré ;
- *pour mon futur bébé :* retard de croissance intra-utérin, souffrance fœtale, malformations, troubles du développement cérébral, problèmes respiratoires futurs.

Il est vivement conseillé d'arrêter de fumer et de supprimer totalement toutes les boissons alcoolisées.

Pour m'aider, j'en parle à mon médecin et je me renseigne sur les risques liés à l'alcoolisation fœtale.



Sexualité

La sexualité pendant la grossesse peut être un sujet d'interrogation, voire de préoccupation pour certains couples.

Sauf contre-indication médicale, il est tout à fait possible d'avoir des rapports sexuels durant ma grossesse.

Il est d'ailleurs important de préserver sa vie de couple et son intimité durant cette période unique qu'est l'attente d'un nouveau-né.

Vécu de la grossesse par le conjoint

Pendant la grossesse et après la naissance, certains papas éprouvent des difficultés à trouver leur place au sein du duo maman-bébé.

Il faut encourager la présence du papa aux différents rendez-vous de la grossesse, l'inciter à participer aux cours de préparation à la naissance et à la parentalité et favoriser son implication après la naissance (prise du congé de paternité, soins au bébé, organisation de la vie familiale) afin de contribuer à développer et renforcer sa satisfaction et sa confiance dans son rôle de père.

Dans certaines maternités, des séances ou des groupes de parole sont organisés exclusivement pour les hommes.

Ces espaces de libre parole permettent au futur père de faire part de ses interrogations, d'obtenir des informations plus précises sur tel ou tel point, d'exprimer ses émotions, d'échanger avec les autres participants et de prendre confiance en lui.

Préparation à l'accueil du bébé

J'ai neuf mois pour préparer la venue de mon bébé ; choisir son prénom, préparer sa future chambre, préparer le le nécessaire pour moi et mon bébé avant de me rendre à la maternité et prévoir la prise en charge des frères et sœurs pendant le séjour à la maternité

Garde des enfants

Le mode de garde de l'enfant à privilégier dans les premiers mois est celui assuré par les parents.

A défaut, il existe de nombreux modes d'accueil pouvant répondre à mes besoins.

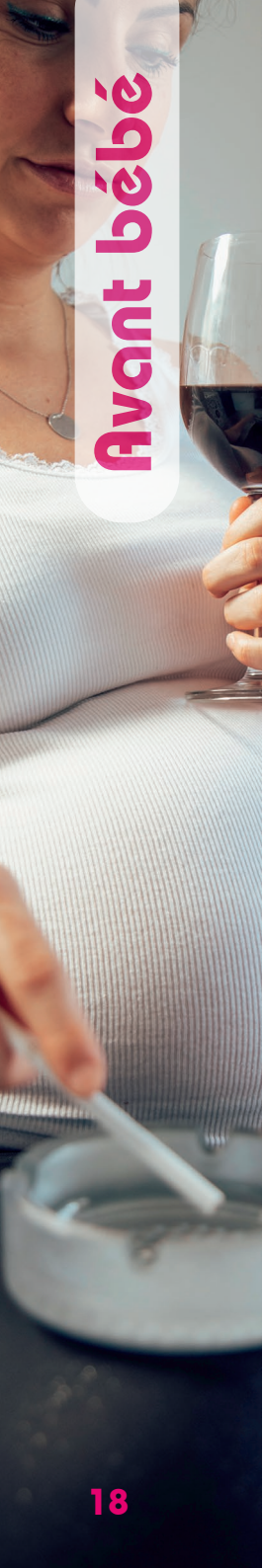
L'accueil collectif est assuré dans les établissements tels que les crèches, les micro-crèches, les haltes-garderies, les structures multi-accueil ou encore les jardins d'enfants.

Ces établissements sont soumis au respect d'une réglementation et font l'objet d'un avis ou d'une autorisation de fonctionnement délivrée par le Président du conseil départemental de votre département après avis des services de la protection maternelle et infantile (PMI).

Pour ces modes de garde, la demande doit être faite pendant la grossesse car les places sont limitées.

Je peux également choisir de faire garder mon bébé par une assistante maternelle agréée, autorisée à accueillir des enfants à son domicile, ou par une professionnelle employée par mes soins à mon domicile.

Pour être en confiance, je n'hésite pas à en contacter plusieurs et à leur rendre visite avant de me décider.



Grossesse à risque

Cette expression grossesse à risque différencie les grossesses traditionnelles de celles nécessitant un suivi plus important. Il est très difficile de faire une liste exhaustive des grossesses à risque ; toutefois les grossesses gémellaires, tardives (après 40 ans) ou précoces (à l'adolescence) en font partie.

Certaines maladies associées à la maternité peuvent également présenter des risques tels que le diabète, l'hypertension artérielle…

Mon médecin déterminera si ma grossesse, en dehors de la surveillance classique et régulière rythmée par les visites obligatoires, nécessite un suivi particulier pour mon bébé et moi-même.

Parmi les causes de grossesses à risque, les plus fréquentes sont :

✓ le décollement placentaire

Lors de la grossesse, à l'intérieur de l'utérus, le fœtus est rattaché à sa mère par le cordon ombilical qui est fixé à la paroi utérine par une masse de tissu appelée placenta.

Celui-ci est chargé des échanges nutritifs entre la mère et le fœtus.

Ce placenta peut se décoller partiellement de l'utérus, entraînant une hémorragie pouvant provoquer un accouchement prématuré et mettre en danger la mère et le bébé.

Il existe des facteurs de risque favorisant ce décollement placentaire comme :

- l'hypertension artérielle,
- le traumatisme abdominal lors d'un accident ou d'une chute,
- le tabagisme,
- l'abus d'alcool ou de certains médicaments.

✓ le retard de croissance intra-utérin

Cette complication de la grossesse, définie par une croissance insuffisante du fœtus *(par comparaison à des courbes de croissance)* peut aboutir à un poids à la naissance inférieur à 2,5 kg pour un bébé né à terme.

Les principales causes sont liées à l'environnement du fœtus.

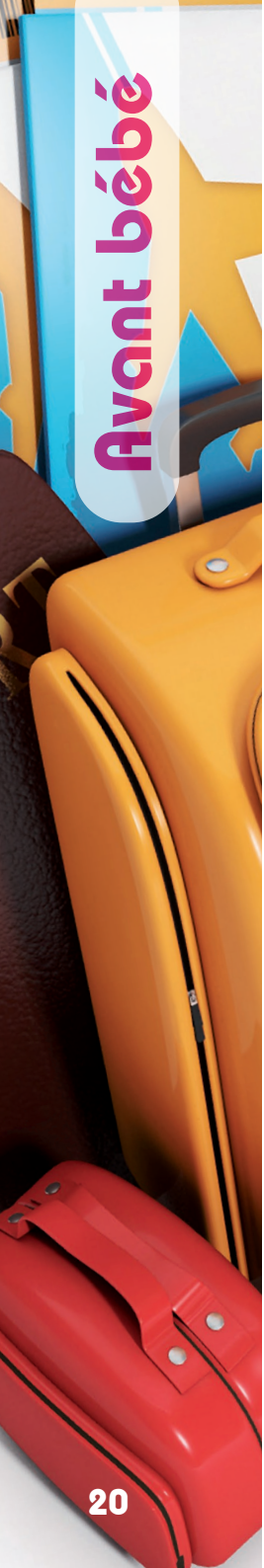
Il peut s'agir de facteurs d'origine maternelle :

- maigreur,
- régime déséquilibré, (apport calorique insuffisant)
- tabagisme,
- alcoolisme,
- prise de drogues (cannabis, cocaïne, héroïne...),
- anomalies gynécologiques,
- maladies survenues au cours de la grossesse (hypertension artérielle...).

Il peut aussi s'agir d'une anomalie du placenta ou du cordon (en cas de grossesse multiple).

D'autres causes sont liées au fœtus lui-même par prédisposition familiale ou ethnique :

- anomalie chromosomique,
- nanisme,
- malformation,
- infection embryonnaire ou fœtale (cytomégalovirus, rubéole, toxoplasmose).



4 Spécificités du suivi de ma grossesse outre-mer ou à l'étranger

Remarques préliminaires

Le terme "outre-mer" s'applique aux départements d'outre-mer (DOM), aux régions d'outre-mer (ROM) et aux collectivités d'outre-mer (COM).

Les modalités de prise en charge des frais médicaux varient selon le lieu d'affectation outre-mer ou à l'étranger.

Je consulte le "Guide du départ outre-mer et à l'étranger" sur le site Internet de la CNMSS ou je contacte la CNMSS pour tout renseignement complémentaire.

Pendant la durée de l'affectation, je choisis un médecin pour suivre ma grossesse (médecin militaire, médecin local exerçant dans un cabinet ou dans un établissement de soins).

Préparation du départ

Je dois consulter mon médecin afin de préparer mon départ. Il vérifiera mes vaccinations et celles qui sont recommandées selon ma destination. Il est important de m'informer.

✓ **Les vaccins** contre le tétanos, la diphtérie, la poliomyélite peuvent être réalisés à n'importe quel stade de la grossesse.

✓ **La grippe** est une maladie particulièrement grave chez les femmes enceintes et peut entrainer un risque d'avortement. Lorsque la mère se fait vacciner, l'immunité est aussi transmise au nouveau-né ; la vaccination protège donc la maman et son bébé. Elle est indiquée à n'importe quel moment de la grossesse mais n'est remboursable que pendant la seule période de la campagne de vaccination.

Les vaccinations **autorisées et recommandées** en cas de voyage dans des zones à risque :
- hépatite A et B
- encéphalite à tiques
- méningocoques
- rage
- typhoïde

✓ Les vaccinations contre-indiquées

Tous les vaccins vivants atténués contre :

- la rougeole,
- la rubéole,
- les oreillons,
- la varicelle,
- la coqueluche,
- la tuberculose (BCG),

sont contre-indiqués au cours de la grossesse, en raison du risque théorique que l'agent pathogène traverse le placenta et infecte le foetus.

✓ Les vaccinations fortement conseillées et/ou obligatoires :

- la méningite cérébro-spinale A et C,
- l'hépatite A,
- la fièvre typhoïde, ...

Habituellement non remboursables au titre des prestations légales, la CNMSS prend en charge au titre de son budget prévention les frais de vaccination exposés en métropole avant le départ des membres de la famille (en droits ouverts lors de la vaccination) autorisés à accompagner le militaire dans son affectation.

La demande de remboursement doit comporter les documents suivants :

- une prescription médicale individuelle (par membre de la famille),
- une feuille de soins ou une facturation originale acquittée (par bénéficiaire),
- une adresse outre-mer ou à l'étranger ou un ordre de mutation ou une attestation (ou de service) permettant de vérifier l'autorisation accordée à la famille d'effectuer le déplacement ou une attestation sur l'honneur attestant que l'autorisation ci-dessus a été accordée.

Pour le militaire lui-même, les frais sont à la charge du Service de santé des armées.

✓ Cas particulier

La fièvre jaune : la vaccination est déconseillée chez une femme enceinte.

Cependant, en raison de la gravité de la maladie, elle peut être réalisée quel que soit le stade de la grossesse, si le voyage dans une zone d'endémie amarile (en rapport avec la fièvre jaune) ne peut être différé.

Pour tous ces vaccins, je consulte impérativement mon médecin ou un centre de médecine de voyages qui fera le point sur les risques de maladie dans le pays visité, le risque pour la grossesse et la nécessité de mon voyage.

Suivi de ma grossesse

Je me renseigne avant mon départ sur le lieu de ma destination pour connaître les systèmes de santé sur place et la possibilité de faire suivre ma grossesse dans les meilleures conditions (pour exemple à Djibouti, il est conseillé de rentrer en France pour accoucher).

Je n'oublie pas de souscrire une assurance rapatriement.

Il est impératif de recueillir des informations suffisantes sur les médecins disponibles sur le lieu de ma nouvelle résidence.

Je peux également me rendre dans les hôpitaux pour découvrir par moi-même les installations.

J'ai la possibilité de me renseigner auprès de l'ambassade et/ou d'autres "expatriées" comme moi et leur demander de me communiquer les coordonnées d'un praticien.

➡ diplomatie.gouv.fr

➡ guide-depart.cnmss.fr

Risques liés aux moustiques

Les moustiques sont vecteurs de nombreuses maladies infectieuses qui peuvent être graves :

- paludisme,
- fièvre jaune,
- dengue,
- chikungunya,
- zika,
- filariose…

Je ne néglige pas les mesures de protection individuelle contre les piqûres de moustiques qui doivent être impérativement respectées. J'utilise des :

- répulsifs cutanés,
- vêtements couvrants imprégnés,

- moustiquaires imprégnées en bon état,
- bombes insecticides,
- diffuseurs électriques…

Durant ma grossesse, il m'est déconseillé tout séjour dans une zone à risque mais, en cas d'affectation, je consulte mon médecin traitant.

En effet, il existe pour le paludisme et la fièvre jaune d'autres moyens de prévention en plus de la protection individuelle et de l'entretien de l'habitat.

Le paludisme est une maladie parasitaire très grave transmise par la piqûre d'un moustique femelle entre le coucher et le lever du soleil.

Néanmoins, mon médecin pourra me prescrire un traitement préventif (prophylaxie antipalustre) adapté à ma grossesse.

Sur place, en cas de fièvre, je consulte immédiatement mon médecin pour prise en charge de mon état.

➡ guide-depart.cnmss.fr

Traitements antipaludiques

La CNMSS prend en charge au titre du budget prévention les frais de traitement préventif du paludisme des membres de ma famille en droits ouverts autorisés à accompagner le militaire affecté outre-mer ou à l'étranger (exception faite de la Guyane où le remboursement s'effectue dans le cadre habituel de l'assurance maladie).

La demande de remboursement doit être adressée à la CNMSS/DIP/SDPHF. Elle doit comporter les documents suivants :

- une prescription médicale individuelle (pour chaque membre de la famille),
- une une feuille de soins ou une facture originale acquittée (par bénéficiaire),
- une adresse outre-mer ou à l'étranger positionnée dans le fichier ou un ordre de mutation (ou de service) permettant de vérifier l'autorisation accordée à la famille d'effectuer le déplacement **ou** une attestation sur l'honneur attestant que l'autorisation ci-dessus a été accordée.

Le traitement préventif du paludisme est pris en charge par la CNMSS (70 %).

Pour le militaire lui-même, les frais sont à la charge du Service de santé des armées.

Répulsifs cutanés et textiles (chikungunya, dengue , zika, paludisme)

La CNMSS prend en charge au titre de son budget prévention les produits répulsifs cutanés et textiles comportant le subtances figurant sur la liste disponible sur cnmss.fr.

Le remboursement intervient sur la base de trois produits par mois et par bénéficiaire (assuré et membre de la famille) pendant toute la durée de l'affectation.

L'achat groupé des produits est autorisé dans la limite de trois mois (soit un maximum de 9 produits par bénéficiaire et par facture).

Une seule facture pour toute la durée du séjour n'est pas autorisée, elle devra correspondre au maximum à la délivrance de trois mois de répulsifs.

Attention !
de nombreux répulsifs, comme le DEET, sont déconseillés aux femmes enceintes, les produits à base d'IR 3535 sont préférables. Je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien et je lis attentivement les précautions d'emploi des produits destinés à lutter contre les insectes. Je pense aussi à entretenir mon habitat pour limiter la prolifération des moustiques (éviter les zones d'eau stagnante en vidant les coupelles sous les pots de fleurs, en entretenant les bassins et les jardins…).

La demande de remboursement doit être adressée à la CNMSS/DIP/SDPHF.

Elle doit comporter les documents suivants :

- une feuille de soins ou une facture originale acquittée (par bénéficiaire),
- un ordre de mutation ou de service permettant de vérifier l'autorisation accordée à la famille d'effectuer le déplacement ou bien une déclaration sur l'honneur attestant que l'autorisation susvisée a été accordée.

Ces répulsifs sont pris en charge à 100 % au titre du budget prévention de la CNMSS s'ils remplissent les conditions demandées.

La fièvre jaune est une fièvre hémorragique virale transmise par un moustique femelle qui pique le jour.

Il existe un vaccin qui, selon la destination, est obligatoire ou simplement recommandé.

Je demande conseil à mon médecin.

Risques liés à l'eau

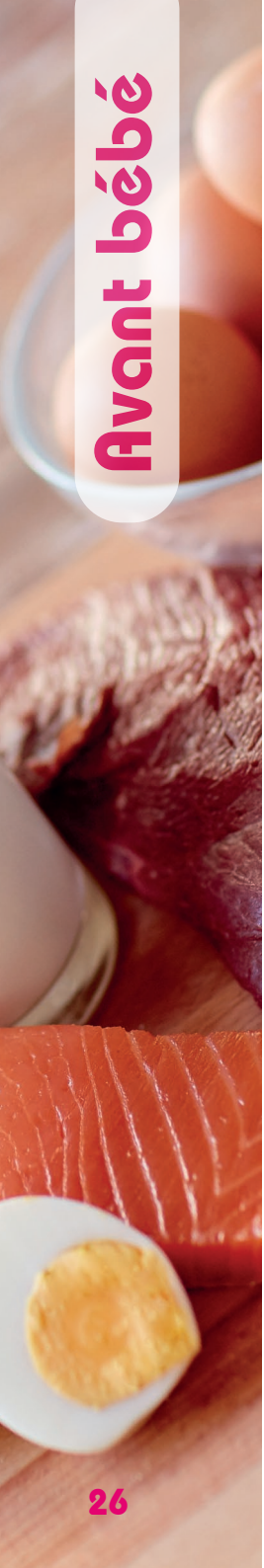
L'eau dans certains pays peut transmettre de nombreuses maladies infectieuses importantes.

Pour me protéger, ainsi que mon bébé, je dois boire :

- de l'eau en bouteille capsulée (à faire ouvrir devant soi),
- des boissons en canettes et éviter tous les glaçons proposés sur les marchés, dans la rue, au restaurant…

Je dois au besoin traiter l'eau pour mon usage domestique (lavage des dents, cuisson des aliments…).

➡ guide-depart.cnmss.fr



Risques alimentaires

Les aliments peuvent transmettre de nombreuses maladies.

Il faut éviter la consommation crue ou insuffisamment cuite de :

- viande,
- poisson,
- œufs,
- crustacés,
- coquillages locaux,
- laitages crus non pasteurisés,
- crudités préparées à l'extérieur de chez moi,
- aliments restés à température ambiante pendant plusieurs heures (chaîne du froid non respectée).

Attention !
aux réactions d'intolérance ou de photosensibilisation liées à certains traitements (antibiotique, antipaludique). Je me renseigne auprès de mon médecin.

Je ne mange pas de crèmes glacées, de fruits coupés ou pressés.

Je me lave les mains le plus souvent possible avant les repas, **avant** toute manipulation d'aliments et **après** passage aux toilettes :

- savon,
- solution hydroalcoolique,
- lingettes désinfectantes,
- etc.

➡ guide-depart.cnmss.fr

Risques liés au soleil et à la chaleur

Plus on se rapproche de l'équateur, plus l'indice d'exposition est élevé.

Afin de me protéger au mieux, j'évite les expositions aux heures les plus chaudes, j'applique généreusement et régulièrement une crème solaire ayant un indice supérieur à 30 voire même un écran total.

J'utilise de préférence du savon de Marseille pur pour ma toilette.

Pour rester au frais je porte des vêtements couvrants amples, laissant passer l'air (robe, tunique…), je privilégie les couleurs claires, les matières coton et lin et je recherche l'ombre dans la mesure du possible.

Je porte sans hésiter un chapeau pour me protéger d'une insolation et des lunettes de soleil à verres haute protection.

Les changements subits de température et de taux d'humidité peuvent avoir des répercussions sur la santé, de l'épuisement au coup de chaleur.

En cas de chaleur sèche, le risque de déshydratation est particulièrement grand si l'on ne pense pas à maintenir un apport suffisant en eau (au moins 2 litres d'eau par jour).

En cas de chaleur avec un taux d'humidité important, il existe des risques d'irritation de la peau (bourbouille) et d'aggravation des mycoses cutanées.

Je pense à bien utiliser la climatisation

Guide OM & téléservice mesvaccins.net

Sur le site de la CNMSS, j'ai accès au guide outre-mer et à l'étranger qui me permettra de me renseigner sur les risques sanitaires du pays dans lequel je me rends.

Je peux également me rendre, sur :

➡ cnmss.fr

➡ mesvaccins.net

pour connaître toutes les recommandations vaccinales.

1 Signes précurseurs

Le début du travail peut être annoncé par :

- ✓ **des contractions utérines rapprochées**, c'est-à-dire revenant toutes les dix minutes ou moins,
- ✓ **la perte du bouchon muqueux,**
- ✓ **la rupture de la poche des eaux,** dans ce cas je ne prends surtout pas de bain et je me rends d'urgence à la maternité.

Un accouchement est prématuré lorsqu'il intervient avant 37 semaines d'aménorrhée.

Toutefois, il est parfois difficile de distinguer le vrai du faux travail.

En cas de problème, j'appelle le 15 !

Dans toute l'Union européenne, le 112 est le numéro d'appel d'urgence, joignable gratuitement à partir d'un téléphone fixe ou portable.

C'est pourquoi, si je ne sens pas/plus mon bébé bouger comme d'habitude, si j'ai de la fièvre, si je perds du sang ou si je me sens particulièrement inquiète sans raison, au moindre doute, je n'hésite pas à prendre contact avec mon gynécologue ou ma sage-femme.

2 Anesthésie

Pour supporter les douleurs de l'accouchement imminent, une anesthésie est possible.

Cet acte médical est encadré, c'est pourquoi j'ai pris rendez-vous avec l'anesthésiste au 3e trimestre de ma grossesse.

Au cours de cette consultation, le médecin procède à un examen clinique complet, étudie mes antécédents médicaux, chirurgicaux et allergiques.

Il peut également me prescrire un bilan sanguin ou examiner celui déjà réalisé en amont.

Enfin, il m'explique les différentes techniques d'anesthésie qui peuvent être utilisées lors d'un accouchement et en particulier la technique d'anesthésie par voie péridurale.

Pratiquée par un médecin anesthésiste, c'est une anesthésie loco-régionale, insensibilisant une partie du corps seulement.

La péridurale est prise en charge à 100 %, hors dépassement.

Elle est pratiquée par un médecin anesthésiste.

3 Lieu de l'accouchement

Il existe différents types de maternité :

✓ **la maternité de niveau 1,** pour les grossesses et accouchements sans complication prévisible à la naissance.

✓ **la maternité de niveau 2,** pour les grossesses à risque et les grossesses multiples. Elles sont dotées d'une unité de néonatalogie.

✓ **la maternité de niveau 3,** pour les grossesses à fort risque de prématurité. Elles sont dotées d'une unité de réanimation néonatale.

4 Frais de l'accouchement

L'accouchement est pratiqué par un médecin ou par une sage-femme :

✓ **à domicile :** prise en charge du forfait accouchement à 100 % (hors dépassements),

✓ **à l'hôpital ou en clinique conventionnée :** les frais d'hospitalisation sont pris en charge à 100 % au titre de l'assurance maternité dans la limite de douze jours.

Au-delà de ce délai, le remboursement est effectué au titre de l'assurance maladie.

Le forfait journalier hospitalier est également pris en charge pour les hospitalisations ayant lieu durant les quatre derniers mois de ma grossesse et les douze premiers jours suivant mon accouchement.

Dans tous les cas, les dépassements d'honoraires des médecins ne sont pas remboursés.

Je peux bénéficier d'aides à domicile cf. page 9 et notice jointe

1 Période postnatale réglementaire et administrative

Pour moi

✓ Séances avec une sage-femme

Je peux bénéficier de deux séances de suivi postnatal avec une sage-femme, remboursées, entre le 8e jour suivant la naissance de mon enfant et l'examen postnatal.

✓ Examen postnatal

L'examen clinique postnatal, pris en charge à 100 %, doit être pratiqué par un médecin ou une sage-femme dans les huit semaines qui suivent l'accouchement.

✓ Rééducation

Après l'accouchement, des séances de rééducation abdominale et/ou périnéo-sphinctérienne peuvent être prises en charge, si nécessaire. Elles sont remboursées à 100 %.

✓ Programme d'accompagnement du retour à domicile (PRADO)

La CNMSS propose ce programme d'accompagnement à ses ressortissantes résidant dans certains départements dont la liste est consultable sur le site Internet de la CNMSS sur cnmss.fr.

Après mon accouchement, un conseiller de l'assurance maladie me rend visite et me propose ce programme. Si j'accepte, il prend contact avec la sage-femme de mon choix.

Le lendemain de ma sortie de maternité, la sage-femme me rend visite à domicile et m'aide à accomplir les premiers soins et la surveillance du nouveau-né. Elle me donne des conseils en matière d'allaitement et de prévention.

Ce service est gratuit et peut être interrompu à tout moment. Je peux me renseigner auprès de la CNMSS au 04 94 16 36 00.

Pour bébé

✓ Formalités

La naissance de l'enfant est déclarée à la CNMSS au vu d'un acte de naissance, d'un extrait d'acte de naissance ou d'une photocopie du livret de famille (feuillets parents et enfants). Un premier guide de surveillance médicale de l'enfant me sera envoyé. Il récapitule l'ensemble des examens médicaux à effectuer.

✓ Carte Vitale

Je peux demander l'inscription de mon enfant sur ma carte Vitale et/ou celle de mon conjoint, quelle que soit notre situation familiale. Le rattachement sur les deux cartes Vitale permet un accès aux soins plus facile. Celui de nous deux qui emmène notre enfant en consultation utilise sa propre carte Vitale. Les frais de soins sont ensuite remboursés dans les délais habituels sur le compte de celui qui a utilisé sa carte Vitale, dans les délais habituels.

✓ Examens obligatoires

Les enfants sont soumis à des examens médicaux obligatoires, jusqu'à la sixième année, remboursables à 100 %. Leur nombre est fixé à vingt :

- *neuf au cours de la 1re année,* dont un dans les huit jours suivant la naissance (1er certificat de santé), puis une fois par mois jusqu'à 6 mois et un au cours du 9e mois (2e certificat de santé) ainsi qu'au 12e mois ;
- *trois du 13e au 25e mois,* dont un, à l'âge de deux ans, au cours du 24e ou du 25e mois (3e certificat de santé) ;
- *deux par an* pour les quatre années suivantes.

✓ Formulaires

Les guides de surveillance médicale tiennent lieu de justificatifs de l'ouverture des droits à l'assurance maternité et comportent un calendrier personnalisé des examens médicaux à effectuer :

- *le guide «surveillance médicale mère et nourrisson»* au vu du premier examen médical prénatal,
- *le premier guide de surveillance médicale de l'enfant* au vu d'une photocopie du livret de famille comportant la date de naissance et le prénom de l'enfant.

Il est suivi de deux autres guides couvrant respectivement les 2e et 3e années, puis les 4e, 5e et 6e années de l'enfant.

A l'occasion de la déclaration de naissance, un carnet de santé de l'enfant est délivré par l'officier d'état-civil ou à défaut par les services de protection maternelle et infantile (PMI). Dans certaines maternités, il est directement distribué par le service qui a pratiqué l'accouchement.

Je peux bénéficier d'aides à domicile cf. page 9 et notice jointe

2 Prévention après la naissance

Pour moi

✓ Allaitement maternel

Si cela est possible, l'allaitement est privilégié car le lait maternel est le meilleur aliment, il couvre tous les besoins et respecte le rythme physiologique de mon bébé. sa composition varie et s'enrichit au fil des semaines pour s'adapter aux besoins de mon enfant.

Contenant mes anticorps, il protège mon bébé n'ayant pas encore un système de défenses immunitaires bien développé. Il contribue ainsi à diminuer la fréquence des infections et à à réduire le risque allergique chez l'enfant.

Renforçant le lien et l'échange affectif entre la mère et l'enfant et pouvant modifier le rythme de vie, j'en parle avec mon conjoint. Je n'hésite pas à me faire aider par mon médecin une sage-femme, ou une infirmière puéricultrice.

Je prends contact avec une animatrice de «la Leche League France» ➡ lllfrance.org qui pourra me soutenir et m'aider à bien démarrer l'allaitement pour mon bébé.

✓ Troubles émotionnels post-partum

Bien qu'une naissance soit un heureux évènement, je peux avoir de bonnes raisons de me sentir fatiguée car c'est une expérience intense tant du point de vue physique qu'émotionnel.

Il est donc possible qu'après l'arrivée de mon bébé, je vive une période où des difficultés maternelles peuvent apparaître comme le baby blues, la dépression post-partum.

Alors je n'hésite pas à en parler à mon entourage, mon médecin ou ma sage-femme.

✓ Rééducation post-partum

Cette rééducation n'est pas systématiquement prescrite, mais elle a l'avantage de prévenir une dégradation anatomique future.

Elle doit être plus orientée à la tonification du périnée qu'à la récupération d'un ventre plat.

Elle sera apportée en fonction de mes antécésants, de mes besoins et symptômes tels que des douleurs au périnée, lombaires ou abdominales, des incontinences urinaires même rares à l'effort (toux...).

Le but de cette rééducation périnéale reprendre conscience de mon périnée et de renforcer le tonus musculaire de cette région de mon corps afin de prévenir la survenue de fuite urinaire.

Pour que je puisse bénéficier d'une prise en charge adaptée, mon médecin me proposera un bilan.

10 à 20 séances chez un kinésithérapeute spécialisé en rééducation pelvi-périnéale ou chez une sage femme me permettront d'acquérir les bons réflexes à adopter lors des efforts.

✓ Sexualité, contraception

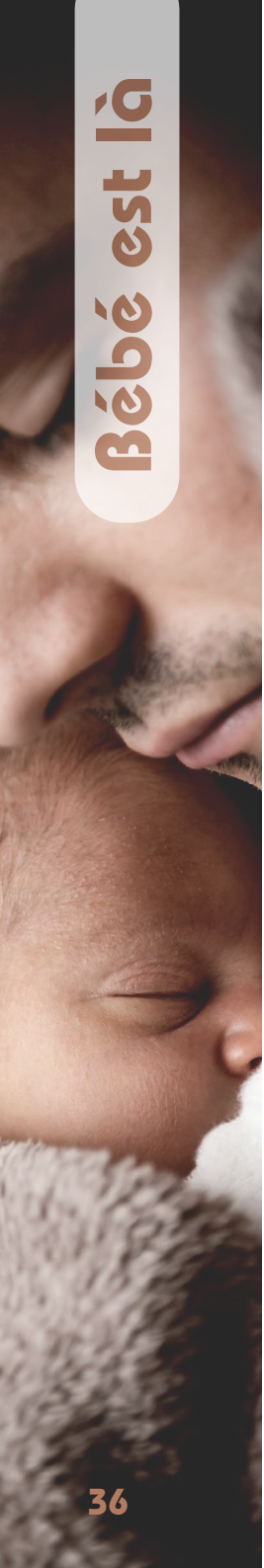
La reprise d'une sexualité après une naissance n'est pas contre-indiquée sauf avis contraire de mon médecin.

Il est toutefois conseillé d'attendre la fin des saignements et la cicatrisation complète de l'épisiotomie ou de la césarienne éventuelles pour éviter un risque d'infection et dez douleurs.

Il est possible aussi que je rencontre une baisse de désir dans les trois premiers mois qui suivent mon accouchement, ce qui est parfaitement normal.

La préoccupation première pour l'enfant, le changement de rythme, la modification du corps de la femme, peuvent aussi perturber la libido chez le conjoint et l'intimité dans le couple. Le dialogue en couple sur ces questions pourra être un facteur d'approfondissement de la relation conjugale.

Dans tous les cas, je ne laisse pas les non-dits s'installer dans le couple. J'en parle avec mon conjoint. Si besoin je fais appel à mon médecin ou à un conseil conjugal.



Après l'accouchement, la fertilité est variable selon que j'allaite ou non. Il est donc très important d'avoir recours à une contraception pour éviter une grossesse non désirée même en cas d'allaitement.

Divers moyens de contraception sont disponibles (préservatifs, pilules, patch, implant, stérilet).

J'en parle avec mon médecin ou ma sage-femme pour trouver la solution qui me conviendra le mieux.

✓ Vaccins recommandés après l'accouchement

Pour moi : la vaccination contre la varicelle est à faire si je n'ai pas d'antécédent clinique de varicelle ou que j'ai un doute.

La vaccination contre la rubéole est à pratiquer si ma sérologie prénatale était négative ou inconnue. Si j'allaite mon bébé je demande conseil à mon médecin.

Il est nécessaire que je sois couverte par une contraception efficace avant de faire ces deux vaccins.

Pour l'entourage : la mise à jour de la vaccination contre la coqueluche pour les membres de l'entourage familial du futur enfant est importante.

Elle concerne :

- les enfants non à jour pour cette vaccination : frère(s) et soeur(s),
- les adultes n'ayant pas reçu de vaccination anticoquelucheuse au cours des dix dernières années : le père et tout adulte en charge de la garde de mon nourrisson pendant ses six premiers mois de vie (nourrice, grands-parents qui gardent occasionnellement leurs petits-enfants...) et moi.

La vaccination contre la grippe saisonnière est recommandée pour l'entourage du nourrisson âgé de moins de 6 mois, plus particulièrement pour ceux présentant des facteurs de risque grave :

- prématurés, notamment ceux porteurs de séquelles à type de broncho-dysplasie,

- enfants atteints :
  - de cardiopathies congénitales,
  - de déficit immunitaire congénital,
  - de pathologie pulmonaire, neurologique ou neuromusculaire,
  - d'une affection de longue durée.

Attention !

Le calendrier vaccinal peut évoluer d'une année sur l'autre.
Rechercher "calendrier vaccinal" sur solidarites-sante.gouv.fr

Je me rapproche de mon médecin traitant qui me délivrera une prise en charge le cas échéant, s'inscrivant, selon certaines dispositions, dans le cadre de la campagne de vaccination contre la grippe saisonnière.

L'allaitement ne constitue pas une contre-indication à cette vaccination.

Pour bébé

✓ Dépistages à la naissance

Cinq maladies sont actuellement recherchées par un test de dépistage (le test de Guthrie) de manière systématique, à la maternité, au 3e jour après la naissance telles que :

- la phénylcétonurie,
- l'hypothyroïdie congénitale,
- l'hyperplasie congénitale des surrénales,
- la drépanocytose (ciblé sur les enfants à risque),
- la mucoviscidose.

Info
Pour en savoir plus sur ces maladies je me renseigne auprès de mon médecin

De même, un dépistage de la surdité peut être réalisé. Je demande conseil à mon médecin traitant.

✓ Vaccination recommandée

Il est recommandé de pratiquer la vaccination contre la tuberculose si la famille est issue ou doit se rendre dans des pays où la tuberculose est fréquente ou que votre médecin la recommande.

Info
Si votre enfant est exposé à un risque élevé de tuberculose, la vaccination est recommandée dès sa naissance.

✓ Vaccinations obligatoires pour les enfants nés à compter du 1er janvier 2018

- la diphtérie,
- le tétanos,
- la poliomyélite,
- la coqueluche,
- l'infection à haemophilus influenzae type B,
- l'hépatite B,
- le méningocoque C,
- le pneumocoque,
- la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR)

La rougeole est une maladie virale très contagieuse, transmissible facilement par voie aérienne, par la salive et le contact des mains.

Elle touche surtout les enfants en bas âge.

Il est également recommandé à l'entourage de l'enfant de se faire vacciner.

Pour les personnes de plus de 18 ans, le vaccin est pris en charge à 65 %.

✓ Alimentation de l'enfant

Pour le bon développement de mon enfant, il est très important de veiller à sa bonne alimentation. Dans les premiers mois, l'alimentation de mon bébé est essentiellement constituée de lait, soit maternel (sein) soit infantile (biberon).

Sur les conseils de mon médecin, je peux commencer progressivement à diversifier son alimentation.es recomanations de mon médecin.

Dans tous les cas, si j'ai besoin de conseils sur l'allaitement et/ou l'alimentation de mon bébé, je n'hésite pas à interroger mon médecin ou ma sage-femme ou les professionnels de santé de la PMI (Protection maternelle et infantile) de mon lieu d'habitation.

Je peux aussi me connecter sur mangerbouger.fr.

✓ Sécurité de l'enfant

Je prends toutes les précautions nécessaires et j'utilise des dispositifs adaptés.

A la maison :

- lorsqu'il est en bas âge, je le tiens systématiquement quand il est sur la table à langer ou dans l'eau (bain ou piscine),
- je couche automatiquement bébé sur le dos,
- j'utilise des protège-prises, des protections de coins de table et des barrières pour les escaliers,
- je mets hors de sa portée les produits dangereux (médicaments, produits d'entretien).

En voiture :

j'attache mon bébé dans un dispositif adapté à son poids et à son âge.

Dans tous les cas, pour privilégier la sécurité de mon enfant, tout en le laissant s'épanouir, je lui explique les dangers de façon claire et adaptée à son âge.

Je demande également conseil à mon médecin ou ma sage-femme.

Je peux aussi me connecter sur santepubliquefrance.fr.

3 Spécificités outre-mer ou à l'étranger pour bébé

Risques liés aux moustiques

Les moustiques sont vecteurs de nombreuses maladies infectieuses qui peuvent être graves (paludisme, fièvre jaune, dengue, chikungunya, zika, filariose...).

Le paludisme est une maladie parasitaire très grave transmise par la piqûre d'un moustique femelle entre le coucher et le lever du soleil.

La fièvre jaune est une fièvre hémorragique virale transmise par un moustique femelle qui pique le jour.

Je ne néglige pas les mesures de protection individuelle contre les piqûres de moustiques qui doivent être impérativement respectées.

J'utilise des :

- répulsifs cutanés,
- vêtements couvrants imprégnés,
- moustiquaires imprégnées en bon état,
- bombes insecticides,
- diffuseurs électriques.

Attention !
Les répulsifs à utiliser doivent être adaptés à l'âge de l'enfant. Je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien et je lis attentivement les précautions d'emploi des produits destinés à lutter contre les insectes.

Je pense également à entretenir mon habitat pour limiter la prolifération des moustiques.

J'évite les zones d'eau stagnante en vidant les coupelles sous les pots de fleurs, en entretenant les bassins et les jardins.

La CNMSS prend en charge les produits répulsifs cutanés et textiles comportant le subtances figurant sur la liste disponible sur : cnmss.fr.

Je dois, si possible, éviter tout séjour dans une zone à forte transmission de la maladie avec mon bébé.

Il existe, toutefois, pour deux des maladies causées par les piqûres de moustiques d'autres moyens de prévention en plus de la protection individuelle et de l'entretien de l'habitat.

Contre le paludisme : le médecin pourra prescrire un traitement préventif (prophylaxie antipalustre) adapté à mon nourrisson.

Contre la fièvre jaune : il existe un vaccin qui selon la destination est obligatoire ou simplement recommandé. Par contre, il n'est pas recommandé pour un enfant de moins de 6 mois. Mon médecin me conseillera.

Sur place, si mon enfant a de la fièvre, je consulte immédiatement mon médecin pour avis.
➡ guide-depart.cnmss.fr.

Risques liés à l'eau

L'eau dans certains pays peut transmettre de nombreuses maladies infectieuses importantes.

Pour protéger mon bébé, je stérilise les biberons et je les prépare avec de l'eau en bouteille capsulée.

Un filtre à céramique est recommandé pour le lavage et la cuisson des aliments mais je peux utiliser de l'eau traitée aux dérivés chlorés. Je demande conseil à mon médecin.

Risques alimentaires

Les aliments mal préparés peuvent transmettre de nombreuses maladies.

Je me méfie des aliments restés à température ambiante pendant plusieurs heures (chaîne du froid non respectée).

Je me lave les mains avant la préparation des repas de mon bébé, avant toute manipulation d'aliments et après passage aux toilettes (savon, solution hydroalcoolique, lingettes désinfectantes...).

Risques liés au soleil et à la chaleur

Les rayons ultraviolets (UV) du soleil comprennent des UVA et des UVB dangereux pour la santé de mon enfant.

Plus on se rapproche de l'équateur, plus l'indice d'exposition est élevé. Mon bébé est fragile et sa peau est très sensible. Il est donc nécessaire de le protéger en :

- évitant les expositions au soleil aux heures les plus chaudes,
- lui appliquant généreusement et régulièrement une crème solaire ayant un indice supérieur à 50 voire un écran total spécial bébé,
- lui mettant un tee-shirt de couleur claire en coton, un chapeau et en lui faisant porter des lunettes de soleil à verres haute protection.

Attention ! aux réactions d'intolérance ou de photosensibilisation liées à certains traitements (ex : antibiotique, antipaludique...,). Je me renseigne auprès de mon médecin.

Dans tous les cas, je privilégie l'ombre.

Les changements subits de température et de taux d'humidité peuvent avoir des répercussions sur la santé : de l'épuisement au coup de chaleur.

En cas de chaleur sèche, le risque de déshydratation est particulièrement grand si l'on ne pense pas à maintenir un apport suffisant en eau.
Je pense donc à faire boire de l'eau à mon bébé régulièrement.

Enfin, après tous ces "bons" conseils, je n'oublie pas que le fait de devenir maman, parent, est avant tout "naturel". Je me fie à mon bon sens et je me fais confiance, quoi qu'il arrive.

En cas de chaleur avec un taux d'humidité important, il existe des risques d'irritation de la peau (bourbouille) et d'apparition d'infections et de mycoses cutanées.

Caisse nationale militaire de sécurité sociale
247, Av Jacques Cartier - 83090 Toulon cedex 9

Conception et mise en page : Service communication - mars 2022
Directeur de publication : M. Thierry Barrandon

Crédits photographiques : CNMSS