



# Mon parcours de parentalité

Fondation de France



Absence de règles

2<sup>ème</sup> mois  
1<sup>ère</sup> consultation

Avant la fin du 3<sup>ème</sup> mois  
2

4<sup>ème</sup> mois  
3

5<sup>ème</sup> mois

6<sup>ème</sup> mois

7<sup>ème</sup> mois

8<sup>ème</sup> mois

9<sup>ème</sup> mois

Accouchement

Après accouchement

6<sup>ème</sup> semaine



Je m'assure que je suis à jour de mes droits (Mutuelle) -  
→ voir PMI proche de chez vous

J'envoie ma déclaration de grossesse

Je me renseigne sur les maternités et je m'inscris → voir RSPP et annuaire



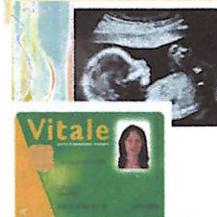
**2** Dépistage de la Trisomie 21  
Mesure de la nuque pendant l'échographie + prise de sang

**1** Projet d'enfant ? Où en parler ?  
Prendre un rendez-vous pour une consultation avant une grossesse avec un médecin ou une sage-femme (conseils en génétique, vaccination, hygiène de vie la grossesse...)

**3** Entretien prénatal en couple : évaluer les besoins d'accompagnement avec un médecin, une sage-femme ou la PMI, prévoir le matériel adapté nécessaire

**5** 7 séances de préparation à l'accouchement en ville ou en maternité par une sage-femme

Préparation de l'arrivée du bébé et la valise pour la maternité



Documents à amener à chaque consultation : échographie, carte vitale et carnet de santé/ de maternité.

**4** Consultation prénatale : une fois par mois permet le suivi de la grossesse adapté en ville ou en maternité par un médecin, un gynécologue ou une sage-femme.



Les échographies permettent de surveiller le développement du bébé.

Dès mon retour de la maternité je prends rendez-vous pour une consultation postnatale

Rééducation du périnée (sur prescription du médecin) avec une sage-femme ou un kiné



6 premiers jours

Tous les mois jusqu'à 6 mois

9 mois

Premiers examens (PMI, médecin, maternité)

Examens tous les mois (PMI/médecin)

Suivi médical régulier (PMI/médecin)

Pour toutes informations : Contactez le Réseau de santé Périnatale Parisien (RSPP) Tél : 01 48 01 90 28 - contact@rspp.fr



Petit plus : groupe de parole, ateliers alimentation, ateliers pères, soutien à la parentalité, bien-être (corps et émotions)... 01 48 01 90 28 - contact@rspp.fr