



Mon parcours de parentalité

Fondation de France



Absence de règles

2^{ème} mois
1^{ère} consultation

Avant la fin du 3^{ème} mois
2

4^{ème} mois
3

5^{ème} mois

6^{ème} mois

7^{ème} mois

8^{ème} mois

9^{ème} mois

Accouchement

Après accouchement

6^{ème} 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