



## **Grossesse et accouchement**

### **Les centres de santé maternelle**

Le centre de consultation des sages-femmes est un lieu sûr et professionnel où vous pouvez vous adresser durant la grossesse pour toutes sortes de questions. Les visites aux centres de santé maternelle (Mödrahälsovården) ne sont pas obligatoires et les routines ci-dessous, échographie comprise, sont une recommandation à la femme enceinte pour qu'on puisse découvrir en toute sécurité des écarts et anomalies. Le centre de santé maternelle est caractérisé par une bonne disponibilité, un bon accueil et un personnel compétent. Vous y trouvez des sages-femmes, des médecins et des aides-soignantes. Le centre de santé maternelle fait partie de la clinique des femmes (kvinnokliniken) et si c'est nécessaire, d'autres secteurs des soins pour les femmes (kvinnosjukvården) et/ou d'autres professions peuvent être contactés. Nous travaillons par exemple avec les centres des soins infantiles (BVC), les kinésithérapeutes, les assistants sociaux, le service social. Vous avez le droit à un interprète lors de vos visites médicales.

### **Routines au centre de consultation des sages-femmes durant la grossesse**

Pendant et après la grossesse, on vous offre des contrôles qui représentent 7 à 8 visites chez la sage-femme avant la naissance de l'enfant et une visite après la naissance. Si c'est nécessaire, une visite chez le médecin vous est proposée, ainsi qu'une échographie et la possibilité de participer à un groupe pour futurs parents.

### **Troubles pendant la grossesse**

Quelques troubles sont habituels pendant la grossesse :

- Nausée
- Fatigue
- Brûlures d'estomac
- Mal au dos
- Constipation

Vous pouvez quand vous le voulez discuter de ces problèmes avec votre sage-femme et recevoir de bons conseils.

### **Préparation à l'accouchement**

La préparation à l'accouchement et la formation des parents sont avant tout proposées lors de la première grossesse. La sage-femme mène ces réunions où elle présente différents thèmes et laisse du temps pour poser des questions. Dans le groupe de parents, vous avez la possibilité de soulever des questions qui sont souvent communes pour les futurs parents. On y parle du déroulement de l'accouchement, du changement du corps pendant la grossesse, on reçoit des conseils d'alimentation, des conseils sur l'allaitement et une information sur le contrôle de la douleur. C'est gratuit et non obligatoire et destiné aux deux parents. Ces réunions sont en suédois. Si on le veut, on peut avoir une formation individuelle de la sage-femme.

### **Visite de contrôle après l'accouchement**

Environ 8 à 12 semaines après l'accouchement, la sage-femme effectue un contrôle. La sage-femme fait un examen gynécologique, prend la tension, fait une prise de sang et contrôle le poids et propose des moyens contraceptifs. Vous devez vous-même prendre rendez-vous pour cette visite.



## **L'accouchement**

Quelques signes habituels du déclenchement de l'accouchement sont des contractions régulières, la perte des eaux ou un saignement. Téléphonnez alors à la maternité. Si vous avez des doutes, vous pouvez aussi téléphoner à la maternité et parler avec une sage-femme. Lorsque vous arrivez à la maternité, les battements du cœur de l'enfant sont enregistrés ainsi que les contractions. La sage-femme fait un examen et juge à quel point l'accouchement est avancé.

Avec la sage-femme, vous planifiez ensuite la procédure de la naissance de votre enfant.

Lorsque l'enfant est né, vous restez quelques heures à la maternité pour vous reposer. Si vous et votre enfant allez bien, vous pouvez ensuite rentrer chez vous et vous continuez à recevoir des soins chez vous par la sage-femme. Il doit s'être écoulé au moins six heures après la naissance de l'enfant. Ceci lors d'une grossesse normale et d'un accouchement sans complications. L'enfant doit être en bonne santé et un pédiatre doit l'avoir examiné avant que vous puissiez rentrer chez vous. Ensuite, la sage-femme de la maternité vous contacte tous les jours par téléphone pour s'assurer que vous et votre enfant allez bien, vous donne des conseils et vous aide en ce qui concerne l'allaitement et les soins de l'enfant. Si vous avez des questions, vous pouvez téléphoner à la maternité. 4 à 6 jours après l'accouchement, une visite de contrôle est faite à la maternité. Les soins de la maternité sont ensuite terminés et le BVC s'occupe de votre enfant.

## **Césarienne prévue**

Si vous prévoyez de mettre au monde votre enfant par césarienne, vous avez la possibilité de venir en visite d'information. Lorsque vous vous inscrivez pour une césarienne, cela se fait dans le service de maternité, où vous rencontrez une sage-femme, le médecin qui vous opérera et l'anesthésiste. Votre mari peut être auprès de vous pendant toute l'opération. Aussitôt que votre enfant sera né, vous le tiendrez un petit instant.

## **Allaitement**

L'allaitement est la manière la plus naturelle et la plus simple de nourrir son enfant. Le lait maternel contient tout ce dont votre enfant a besoin les 6 premiers mois. Offrez à vous-même et à votre enfant calme et repos et le temps nécessaire pour l'allaitement. Plus l'enfant tète, plus vous sécrétez de lait. En cas de montée de lait tardive, il faut boire et se reposer. Il est conseillé de donner les deux seins lors de chaque allaitement. Adapter l'allaitement aux besoins de l'enfant. Les premières semaines, les moments d'allaitement peuvent se présenter avec des intervalles de 30 minutes à 5 heures. L'enfant trouvera bientôt un rythme mais il est normal que l'enfant change son rythme durant la première période. La plupart des enfants ont besoin de manger 24 heures sur 24 durant les premiers mois ou même plus longtemps. Si l'enfant mouille 6 à 8 couches par jour et prend du poids, il a assez à manger.

Pour plus d'information sur l'allaitement, veuillez contacter le service d'aide à l'allaitement, Amningshjälpen, au 0494-211 50 ou téléphonez directement aux mamans d'assistance du service d'aide à l'allaitement au 013-424 94. Sur le site [www.amningshjalpen.se](http://www.amningshjalpen.se), vous trouverez des informations en anglais. Le service d'aide à l'allaitement a des brochures sur l'allaitement en arabe,



# Landstinget

## i Östergötland

Graviditet och barnafödande/FR

en russe, en kurde, en persan, en turc, en somali et en tigrinya. Au BVC, vous pouvez recevoir de l'aide pour tout ce qui touche les soins de l'enfant. Une infirmière du BVC vous contactera après la naissance de l'enfant. Pesez-le lors de la visite au BVC. Vous pouvez alors poser des questions et recevoir des conseils sur les soins de l'enfant. N'hésitez pas à contacter la maternité et les infirmières du BVC si vous avez des questions.