

# VOUS ÊTES ENCEINTE ? VOTRE ENFANT VIENT DE NAÎTRE ?

La naissance d'un enfant est un événement merveilleux. Parallèlement, la grossesse et la naissance soulèvent de nouveaux défis et interrogations. Vous ne devez pas les surmonter toute seule. Vous pouvez à tout moment solliciter les conseils et le soutien d'une sage-femme.

- La sage-femme est une professionnelle de santé, spécialiste de toutes les questions liées à la grossesse, à la naissance et au suivi post-natal.
- Elle vous accompagne, vous conseille et vous soutient, avant, pendant et après la naissance.
- Chaque femme peut avoir recours à l'assistance d'une sage-femme.
- La plupart des soins prodigués par les sages-femmes sont remboursés par les caisses maladie.

Le soutien d'une sage-femme assure à votre enfant des conditions initiales optimales. Ainsi, vous prenez soin de vous et de votre bébé.

timbre - sage-femme

## mentions légales

Deutscher Hebammenverband e. V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Gartenstraße 26  
76133 Karlsruhe

Tél . 0721 981 89-0  
Fax 0721 981 89-20

info@hebammenverband.de  
www.hebammenverband.de

# UN BON DÉPART DANS LA VIE

français



Comment les  
sages-femmes  
peuvent vous aider



Deutscher  
**Hebammen**  
Verband

# PENDANT LA GROSSESSE

## Que proposent les sages-femmes ?

Dès le début de votre grossesse, votre sage-femme est là pour vous. Elle répond à toutes vos questions sur la grossesse et la naissance. Elle vous aide également à affronter les désagréments de la grossesse, notamment les nausées, les contractions précoces, les brûlures d'estomac ou les angoisses.

Si vous rencontrez des problèmes de langue, vous pouvez par exemple faire appel à une amie pour l'interprétation.

Vous pouvez également vous adresser à une sage-femme pour les consultations prénatales. Elle peut effectuer tous les examens nécessaires jusqu'à l'échographie. Généralement, et si vous le souhaitez, elle peut vous rendre visite chez vous. C'est à vous de décider si vous souhaitez effectuer le suivi prénatal avec votre sage-femme et/ou votre médecin. Naturellement, vous pouvez aussi alterner entre les deux.

La sage-femme vous aide à décider comment et où vous souhaitez mettre votre bébé au monde. En cours de préparation à la naissance, elle pratique avec vous les techniques de relaxation et de respiration destinées à faciliter l'accouchement. Elle vous donne également des conseils pratiques pour les premiers moments avec votre bébé.



## Comment trouver ma sage-femme ?

Si vous souhaitez faire appel aux services d'une sage-femme, vous devez prendre contact avec l'une d'entre elles très tôt dans la grossesse. Votre sage-femme s'occupera de vous dès le début de votre grossesse et jusqu'à la fin de l'allaitement.

# À L'ACCOUCHEMENT

## Que fait la sage-femme ?

Les sages-femmes peuvent accompagner les naissances à l'hôpital, en maison natale et à la maison. Toutefois, toutes les sages-femmes ne proposent pas d'aide à l'accouchement. Et tous les hôpitaux n'offrent pas la possibilité de vous faire accompagner par votre propre sage-femme. Dans la plupart des cas, c'est la sage-femme de service à l'hôpital qui s'occupera de vous.

La sage-femme vous accompagne pendant toute la durée de l'accouchement. Elle vous aide à respirer correctement et vous montre les positions et les pratiques qui facilitent la mise au monde de votre enfant. Elle observe et documente le travail ; si des problèmes surviennent, elle consulte le médecin.

Après une naissance à la maternité, vous pouvez y rester les premiers jours avec votre enfant. Si vous avez choisi l'accouchement en ambulatoire, vous pouvez rentrer chez vous seulement quelques heures après la naissance ; votre sage-femme prend alors soin de vous et de votre bébé à la maison. Faites-vous conseiller avant la naissance pour choisir ce qui vous correspond le mieux !

## Comment trouver votre sage-femme :

- Sur Internet (*par ex. [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)*)
- Cabinets de sages-femmes et maisons de naissance
- Maternités
- Gynécologues
- Caisses maladie
- Recommandations d'amies

# APRÈS LA NAISSANCE

## Comment les sages-femmes vous aident-elles ?

Après la naissance, votre sage-femme vous aide à allaiter et effectue le premier examen de dépistage sur votre enfant.

Au cours des huit premières semaines, votre sage-femme vous rend visite à la maison, au début tous les jours si besoin. La sage-femme vérifie que l'utérus se rétablit normalement après l'accouchement. Elle vous conseille sur les questions de puériculture, par exemple comment changer votre enfant, le laver, le tenir, l'allaiter ou lui donner le biberon. Elle est votre interlocutrice privilégiée pour toutes vos questions et vous aide à vous orienter dans votre nouvelle situation.

La sage-femme observe le comportement et le développement physique de votre bébé, notamment si son nombril guérit correctement et si son poids évolue normalement. Elle vous informe également à propos des premiers examens de dépistage.

De nombreuses sages-femmes proposent en outre des cours de gymnastique post-natale. Après les huit premières semaines, votre sage-femme vous aide aussi pour les problèmes d'allaitement et d'alimentation.

Avec le soutien amical de la

**be**  **Berlin**

Senatsverwaltung  
für Gesundheit und Soziales



Berliner  
**Hebammen**  
Verband