

## La Communauté professionnelle territoriale de santé du Val d'Yvette

La CPTS a pour objet l'amélioration de la qualité des soins en périnatalité avant, après la naissance et tout au long de la grossesse. L'ensemble des professionnels de santé veille à assurer la prise en charge globale et continue des couples mère-enfants et de la parentalité pour un parcours de soins coordonné, adapté à leurs besoins.

### UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE À VOTRE SERVICE

Avant, pendant et après la naissance, une prise en charge globalisée et personnalisée par notre équipe pluridisciplinaire est conseillée

Cette équipe pluridisciplinaire comprend en général:

- médecin généraliste
- médecin gynécologue-obstétricien
- sage-femme
- infirmière
- diététicienne
- kinésithérapeute
- psychologue
- pédiatre

Tous les intervenants désirent travailler en étroite collaboration pour assurer un suivi et une prise en charge complète de votre santé et de celle de votre bébé durant ces moments importants que sont la grossesse et la maternité.

Un accompagnement médico-soignant tout au long de votre grossesse dans le but de surveiller votre état de santé et celui de votre enfant à naître ainsi que le bon déroulement de votre grossesse est possible dans votre CPTS.

Contactez un professionnel de santé qui vous intégrera dans ce parcours.

Liens utiles

S'informer, Comprendre, S'orienter

Je suis  
enceinte

Santé: [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)  
Violences femmes info: 3919



**SOS ALLAITEMENT IDF**

**Vous rencontrez des difficultés avec votre allaitement ?**

- ▶ Ne restez pas sans réponse
- ▶ Des professionnels de santé pour vous conseiller

**0 800 800 315** Service & appel gratuits

Gratuit depuis un fixe ou un portable - A partir du 1er janvier 2022

**7 jours / 7**

- En semaine : 19h - 22h
- Week End et Jours fériés : 10h - 13h et 18h - 21h



## Consultation préconceptionnelle

Vous avez un projet de grossesse?  
Pensez à consulter votre médecin traitant, une sage-femme ou un gynécologue

Un examen avant la conception permettra de faire un bilan complet, de vous prodiguer des conseils et d'éviter ainsi certains problèmes pendant la grossesse:  
Evaluation des risques médicaux, rappel des vaccinations, prescription sérologique (toxoplasmose, rubéole...), prescription de folates (vitamines B9) afin de prévenir les risques de certaines malformations neurologiques... Cette consultation peut être réalisée auprès de votre médecin traitant.

## J'envisage d'interrompre ma grossesse

L'interruption Volontaire de Grossesse (IVG) est pratiquée jusqu'à 12 semaines de grossesse, au maximum 14 semaines d'aménorrhée.

Que vous soyez dans les délais ou hors délais, contactez un médecin, une sage-femme ou un centre de planification familiale dans votre CPTS.  
([www.ivglesadresses.org](http://www.ivglesadresses.org))

IVG: [www.ivgadresses.org](http://www.ivgadresses.org)  
Témoignage en ligne :  
[ars-iledefrance/questionnaireivg](http://ars-iledefrance/questionnaireivg)

## Calendrier de grossesse

Le suivi d'une grossesse physiologique consiste en sept consultations prénatales avec au minimum trois échographies (à 12, 22 et à 32 semaines).  
Ce calendrier vous permet de planifier vos différents rendez-vous médicaux et de suivre les grandes étapes de votre grossesse.

- 1 Je consulte un médecin ou une sage-femme le plus tôt possible
- 2 Je m'inscris rapidement dans une maternité
- 3 Je déclare ma grossesse à la caisse primaire d'assurance maladie
- 4 A partir de 2 mois 1/2 de grossesse, je prends contact avec une sage-femme pour réaliser mon entretien prénatal précoce (EPP)
- 5 Je réalise mon échographie du 1er trimestre
- 6 J'effectue mes examens sanguins
- 7 Je consulte une fois par mois un médecin généraliste, une sage-femme ou un gynécologue
- 8 Je réalise les examens prescrits
- 9 Pour préparer mon accouchement, je peux participer aux cours de préparation à l'accouchement
- 10 J'accouche dans une maternité  
Je demande un accompagnement psychologique si j'en ressens le besoin  
Si nécessaire, je demande une aide à une assistante sociale pour réaliser mes démarches

## Je prends soin de moi et de mon enfant

### ALIMENTATION ET ACTIVITE PHYSIQUE

Essayez d'avoir une alimentation variée et équilibrée associée à une activité physique régulière

### AUTOMEDICATION



L'automédication est dangereuse durant la grossesse et il est déconseillé de prendre des médicaments sans prescription.  
Parlez-en à votre médecin

### ALCOOL/TABAC/CANNABIS



Il est nécessaire de stopper toute consommation d'alcool et de tabac et ce dès le début de la grossesse. Il peut y avoir des conséquences sur le développement de l'enfant et un risque de naissance prématurée.

### PENIBILITE DU TRAVAIL

Annoncer votre grossesse à votre employeur lui permet de prendre les dispositions pour adapter, si nécessaire, votre horaire (travail de nuit) ou poste de travail afin de protéger votre santé et celle de votre bébé.