



VOTRE GROSSESSE

GRANDLYON
la métropole

www.grandlyon.com

SERVICES PRÉNATAUX



Afin d'envisager la venue de votre enfant avec sérénité, les sages-femmes de la PMI, présentes dans les Maisons de la Métropole , proposent :

- des consultations prénatales,
- l'entretien prénatal précoce (entretien du 4^e mois),
- la préparation à la naissance,
- des groupes de parole et d'échanges.

Ces services sont pris en charge par votre caisse d'assurance maladie et par la Métropole de Lyon.

LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE

Elle permet :

- de vous apporter des informations sur le déroulement de la grossesse, la naissance, le retour au domicile et vos droits liés à la maternité,
- d'effectuer un travail corporel permettant d'aborder l'accouchement dans les meilleures

conditions possibles,

- d'échanger avec d'autres futurs parents et de répondre à vos questions.

Par ailleurs, d'autres préparations peuvent contribuer au bien-être de la femme enceinte :

- la natation : travail du corps et de la respiration, en présence d'une sage-femme et d'un maître nageur (avis médical nécessaire),
- le yoga : gymnastique corporelle et technique de relaxation qui tend à l'harmonie intérieure et au bien-être,
- la sophrologie : utilisation de la relaxation pour une meilleure maîtrise de son corps et de son esprit face à la grossesse et à l'accouchement,
- l'haptonomie : établissement d'une communication par le toucher entre la mère, le père et l'enfant à naître (préparation à commencer vers le 4^e mois de la grossesse).





SIGNES D'ALERTE

Une consultation est nécessaire en cas de :

- fièvre,
- pertes de sang,
- diminution ou disparition des mouvements du bébé,
- prise de poids anormale ou gonflement du visage, des doigts,
- migraines persistantes,
- troubles urinaires (fréquentes envies d'uriner, brûlures en urinant),
- chute ou choc.

Deux signes peuvent être précurseurs d'un accouchement prématuré :

- douleurs dans le bas-ventre, contractions (durcissement de l'utérus à intervalles réguliers ou fréquents dans la journée),
- pertes de liquide amniotique.

Si vous n'avez pas encore accouché à la date prévue, consultez rapidement votre médecin ou la sage-femme.

DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT PENDANT LA GROSSESSE

1 mois : Il mesure environ 4 mm : son cœur bat. Les bourgeons des bras et des jambes apparaissent.

2 mois : Il mesure 3 cm. Le squelette prend forme. Les mains puis les pieds apparaissent. Le nez, les lèvres et les yeux se dessinent. Le cerveau se développe et commence à fonctionner.

4 mois : Il mesure 13 à 14 cm. Tous les organes sont en place. Les organes sexuels sont différenciés. La mère peut commencer à sentir son enfant bouger.

4-6 mois : Un duvet apparaît sur le corps. Les cheveux et les cils poussent. La peau se couvre d'une graisse blanche protectrice (sébum ou vernix).

6 mois : Il mesure environ 32 cm et pèse 700 grammes.

6/9 mois : Il grandit et grossit. Ses organes atteignent la maturation nécessaire à la vie. Il a son propre rythme, il dort, il s'éveille. Il est sensible aux voix, à la musique, aux bruits.

À terme : Il mesure environ 50 cm et pèse entre 2,5 à 4 kg.

Métropole de Lyon

20, rue du Lac

CS 33569 - 69505 Lyon Cedex 03

Tél : 04 78 63 40 40

www.grandlyon.com/pmi

GRANDLYON
la métropole