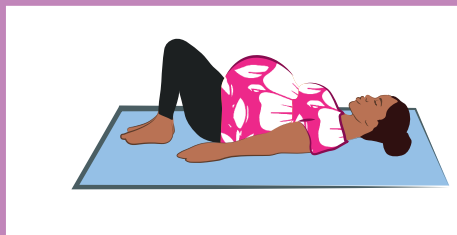
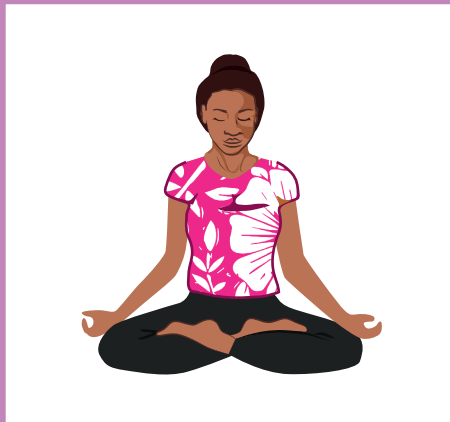


Le cours de préparation à la naissance

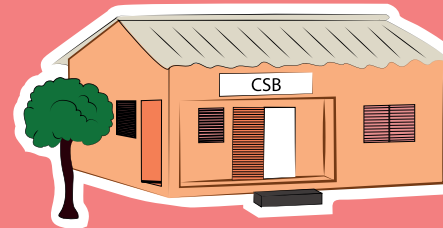


Exercices pendant la grossesse



FAMILLE HEUREUSE

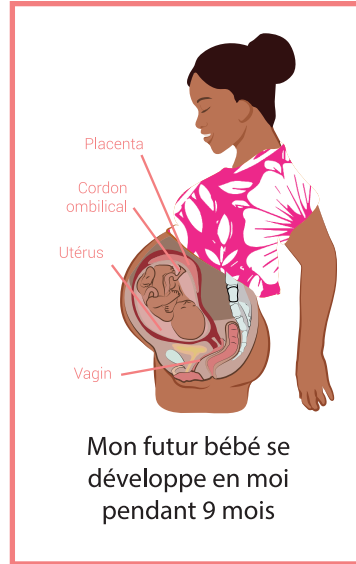
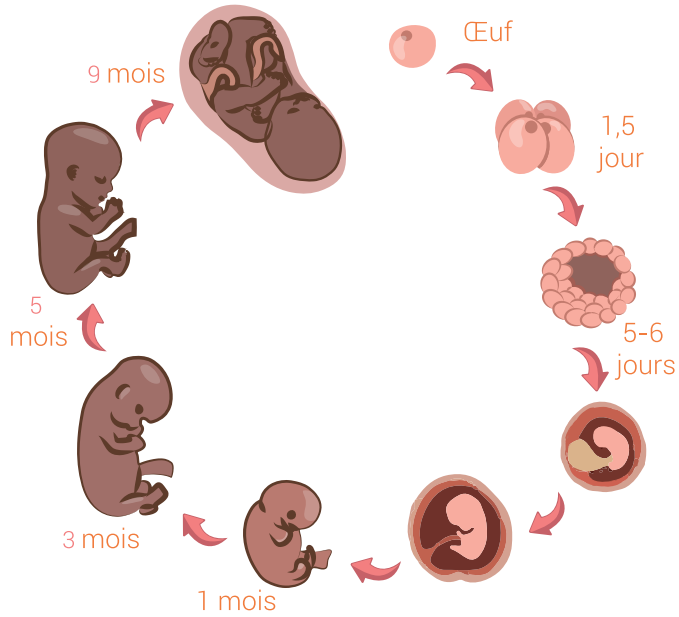
Pour que la grossesse soit une expérience positive pour moi et mon futur bébé, je me rends au centre de santé pour les consultations prénatales, l'accouchement et les consultations postnatales. Je me fais accompagner par mon partenaire. Je mets en pratique les recommandations de l'agent de santé, et ma famille me soutient.



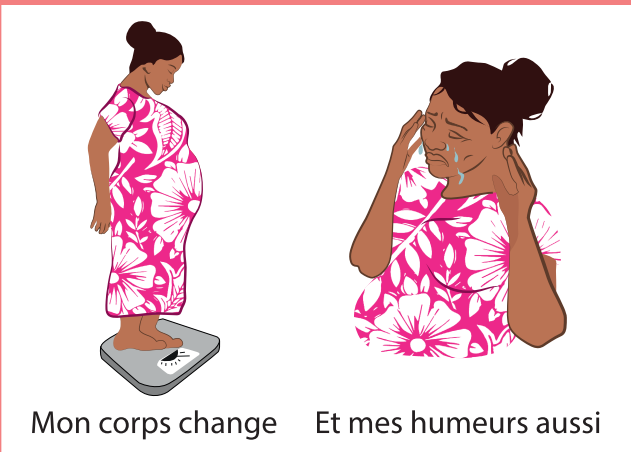


La Grossesse

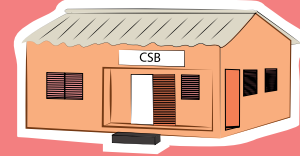
Ce livret nous donne des informations sur la grossesse et la naissance du bébé...



Pendant la grossesse...



La grossesse se déroule généralement très bien. Mais, parfois, des problèmes peuvent survenir.



Si j'ai l'un de ces signes, je me rends immédiatement au centre de santé ou à l'hôpital :



Maux de tête, étourdissement



Fièvre et difficulté à respirer



Douleur à l'estomac



Pertes, démangeaisons, douleurs au bas ventre



Prise de poids soudaine, visage, mains et pieds gonflés



Pertes de sang



Convulsions



Chutes, accidents



Si bébé arrête de bouger

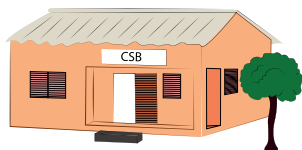


On se prépare à la naissance

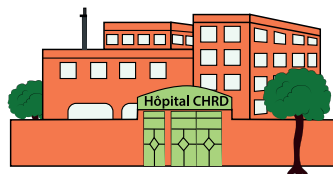
Pour être prête au bon moment et me déplacer rapidement au centre de santé, je prépare mon accouchement avec mon partenaire, ma famille et l'agent de santé.

Pendant la grossesse, on décide :

Où je vais me rendre pour l'accouchement ou en cas d'urgence



Au Centre de santé



A l'Hôpital

Qui m'accompagne



Mon époux



Ma belle-mère
ou ma mère



Ma belle-soeur
ou mon amie

Comment payer les dépenses



Epargne de fonds
à la maison



Don familial ou prêt



Bank mobile

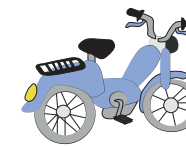
Quel moyen de transport pour aller accoucher



A pied



Cyclo pousse



Motocyclette



Bajaj



En voiture ou taxi



En taxi brousse



Bateau

Ce que je dois apporter



Lamba



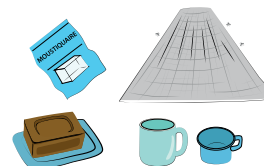
Habits pour bébé



Pot, cuvette



Serviette hygiénique



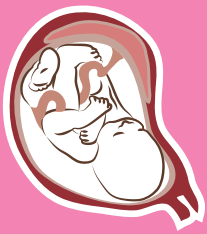
Savon, verre, moustiquaire,
ustensiles de cuisine, provisions,
thermos



Carnet
de santé

**Dans les
contextes où
cela est possible,
je suis le cours de
préparation à
la naissance.**





Je suis en santé pendant la grossesse

Pour garantir la santé de mon futur bébé, je me maintiens en santé. Ce qui est dans mon sang arrive au bébé grâce au cordon ombilical et au placenta, et lui permet de grandir et devenir fort.



Pas d'alcool



Pas de cigarettes



Pas de fumée passive



J'évite les travaux pénibles



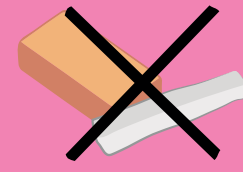
Pas de café/cola



Pas de drogues



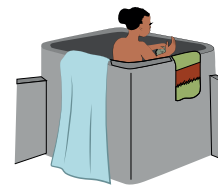
Pas de sucreries



Pas de briques



Pas de khat



Je me douche quotidiennement



Je brosse mes dents 2 fois par jour



Je lave les aliments avec de l'eau propre



Je lave mes mains et les ustensiles avec de l'eau propre et du savon



Je fais régulièrement de l'exercice physique



Je demande de l'aide dans les travaux domestiques



On garde la maison propre



Je bois au moins 2-3 litres d'eau potable par jour



Je dors sous une moustiquaire. Je fais des siestes quand je me sens fatiguée

Je vais aux consultations prénatales

Je vais au centre de santé pour les consultations prénatales au moins 8 fois. Les consultations permettent de surveiller ma grossesse, de traiter les maladies, et de s'assurer de la santé de mon futur bébé.



Lors de la visite prénatale



La salle de consultation est propre et bien rangée.

L'agent de santé me salue et se présente, m'explique les procédures médicales et demande mon consentement.

L'agent de santé me pose des questions et fait les examens recommandés



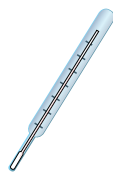
Taille



Poids



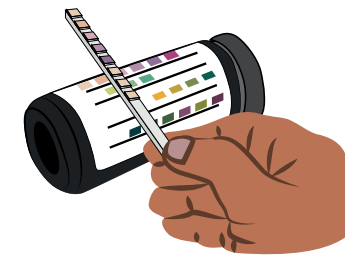
Tension artérielle



Température



Dépistage – VIH, syphilis, paludisme, anémie...



Examen des urines



Mesure de la hauteur utérine et du rythme cardiaque du bébé



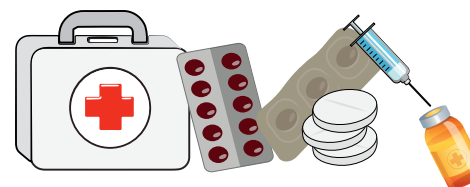
Echographie - pour calculer la date probable de l'accouchement et suivre le développement du bébé



L'agent de santé me donne le prochain rendez-vous



L'agent de santé ne partage pas les informations sur moi et ma santé sans mon avis



L'agent de santé me vaccine contre le tétanos, et me donne des médicaments pour prévenir le paludisme, l'anémie et les vers, ainsi que d'autres médicaments si nécessaire.



J'accouche au centre de santé

Normalement les accouchements se passent sans soucis. Néanmoins, parfois, des problèmes peuvent arriver. Pour cela, il est important d'être au centre de santé ou à l'hôpital.



Pendant l'accouchement

Je suis les indications de la sage-femme. Dans les contextes où cela est possible, je peux être accompagnée par une personne de mon choix.



Signes de déclenchement du travail

Je vais au centre de santé **immédiatement** en cas de :



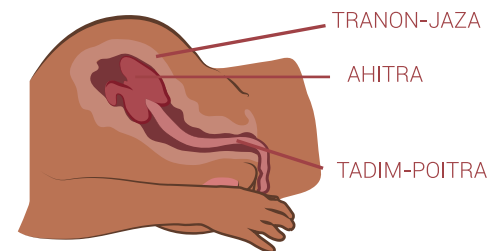
Perte des eaux



Perte du bouchon muqueux



Contractions douloureuses toutes les 20 minutes



5-30 minutes après l'accouchement, des contractions peuvent avoir lieu et le placenta sort. L'agent de santé l'inspecte et s'il ne s'est pas bien décollé, on intervient.

Pendant le travail



Je peux me déplacer



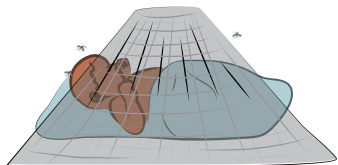
L'agent de santé mesure la température, la tension artérielle, le poids et la taille, et écoute les bruits du cœur du bébé. Il fait aussi des touchers vaginaux pour vérifier la position du bébé.



Dans la première heure suivant la naissance je garde le bébé peau contre peau et je le mets au sein.

On prend soins de moi et du bébé

Avec mon bébé je vais au centre de santé pour les contrôles de routine. L'agent de santé exclut des complications, nous donne des conseils et vaccine le bébé.



Je place le bébé sur le dos, sans coussin et peluche, sous la moustiquaire imprégnée



J'allaite mon bébé seulement au sein jusqu'à 6 mois. Pas d'eau ou tisanes!



Je garde mon bébé peau contre peau



Je me lave les mains avant de m'occuper de bébé



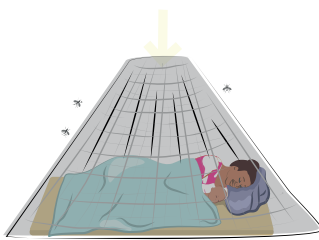
Je lave mon bébé avec un gant de toilette et eau propre sans mouiller le cordon



Je lui chuchote, je lui parle, je chante, je lui souris...



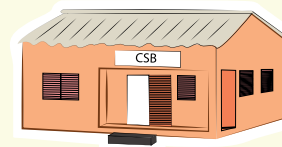
Je me nourris bien



Mon bébé et moi dormons sous une moustiquaire imprégnée



Mon mari et mon entourage m'aident avec les soins du bébé et les travaux domestiques



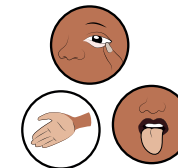
Je vais immédiatement au centre de santé en cas de :



Maux de tête, bourdonnement dans les oreilles



Fièvre, faiblesse



Anémie avec fatigue ou difficulté à respirer



Douleur au bas ventre ; pertes purulentes ou plaies suintantes (césarienne, vulve déchirée)



Difficulté à uriner, je ne peux pas retenir l'urine



Saignement persistant



Convulsions



Douleur dans le mollet, gonflement de la jambe et cheville



Je me sens triste et j'ai envie de pleurer pendant longtemps

J'amène mon bébé immédiatement au centre de santé en cas de :



Convulsions



Bébé chaud ou froid, respiration difficile



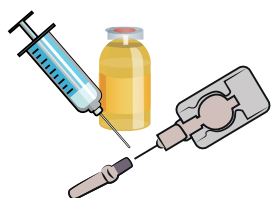
Cordon rouge, qui pue



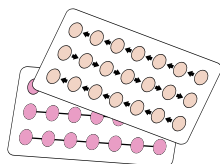
Refus de téter, perte de poids

Après l'accouchement, je peux tomber de nouveau enceinte, même si je n'ai pas les mes règles.
Je discute avec l'agent de santé sur comment éviter une prochaine grossesse pour pouvoir bien récupérer et prendre soin de mon bébé avant de tomber de nouveau enceinte.

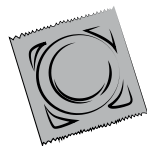
Planification familiale



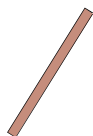
Piqûre injectable



Pillule



Préservatif



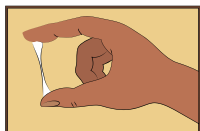
Implant



DIU



MAMA



Une manière naturelle



Compter les jours

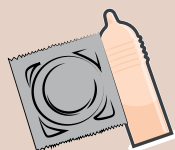


Perles du cycle lunaire

IMPORTANT !

Seuls les préservatifs protègent à la fois de la grossesse et des IST, don't le VIH/sida

source OMS



Date

Séance

Note