

PASSEPORT

# Prévention grossesse



premup

FONDATION DE COOPÉRATION SCIENTIFIQUE  
SUR LA GROSSESSE ET LA PRÉMATURITÉ

La Fondation PremUp, reconnue d'utilité publique, agit pour la santé de la femme enceinte et du nouveau-né.

Elle conduit 3 types de missions :

- 1. Faire progresser la recherche** dans le domaine de la périnatalité, en engageant de vastes projets multidisciplinaires, comme le grand projet sur le RCIU (Retard de Croissance Intra-Utérin).
- 2. Former le personnel soignant** grâce à son Institut de Formation en Périnatalité (IFP).
- 3. Informer le grand public** sur l'importance de la protection de la santé de la femme enceinte et du nouveau-né.

Engagez-vous, faites un don, faites progresser la recherche. Ensemble, nous permettrons à chaque femme de mener une grossesse normale et de donner ainsi à son enfant toutes les chances de devenir un adulte en bonne santé.

Docteur Danièle Evain-Brion  
Fondatrice et Directrice  
de la fondation PremUp



## La Semaine Nationale pour la santé de la femme enceinte et du nouveau-né

Pour la première fois, la Fondation PremUp organise une Semaine Nationale de mobilisation, du 14 au 20 octobre 2013, pour la santé de la femme enceinte et du nouveau-né. Il y a en effet urgence à se mobiliser lorsque plus de la moitié des déficiences et handicaps de l'enfant provient de grossesses pathologiques.

**Rejoignez-nous pour cette semaine nationale sur  
[www.premup.org](http://www.premup.org)**

C'est l'occasion de dialoguer avec les spécialistes du réseau PremUp, médecins, soignants, chercheurs qui vous informent sur les grossesses pathologiques.

En attendant de vous retrouver sur notre site, ce passeport Prévention Grossesse vous propose 10 messages essentiels pour votre grossesse.

Sous le patronage du Collège National  
des Gynécologues et Obstétriciens Français



## Ça y est, vous êtes prête. Vous souhaitez un enfant ?



N'oubliez pas avant toute chose de consulter votre médecin pour un bilan de préparation de grossesse (bilan pré-conceptionnel). Ce rendez-vous permettra de détecter les éventuels problèmes de santé pouvant entraîner des risques, pour vous et votre bébé, lors de votre grossesse (hypertension artérielle, surpoids, diabète, etc.).



## Vous êtes enceinte ! Prenez rapidement contact avec un médecin ou une sage-femme

qui vous guidera dans votre parcours de soins, essentiel à une bonne prise en charge et à un bon suivi. Ce professionnel de santé vous prescrira un bilan prénatal et vous indiquera les différents rendez-vous à suivre pendant votre grossesse. Notez que votre déclaration de grossesse doit être faite avant 14 semaines d'aménorrhée (absence de règles).



## L'échographie du premier trimestre... Soyez ponctuelle !

Elle doit être faite à une date bien précise qu'il est important de respecter (entre 11 et 13 semaines d'aménorrhée). Cette échographie est très importante puisqu'elle permet de dater votre grossesse, d'identifier les grossesses gémellaires et de dépister d'éventuelles anomalies ou malformations.



## Votre projet de naissance

Pensez à en parler au cours de votre grossesse, avec votre médecin ou sage-femme, en particulier lors de l'entretien prénatal du 4<sup>e</sup> mois. Vous pourrez ainsi échanger sur vos attentes, le déroulement de la grossesse, l'accouchement, la naissance, l'allaitement, etc.



## Une maternité adaptée

En fonction de vos bilans médicaux, de vos attentes et de votre situation géographique, votre médecin vous orientera vers une structure adaptée.



## Un suivi ré-gu-lier !

Sept examens sont conseillés pour suivre au mieux votre grossesse. Ces rendez-vous permettent de suivre la bonne évolution de votre bébé et de pouvoir anticiper. Respectez bien votre calendrier de soins... c'est la clé d'un bon suivi de votre grossesse.



## Attention aux conduites à risques !

Non, ce n'est pas une légende, les effets du tabagisme et de la consommation d'alcool, de médicaments, de cannabis, sur le nouveau-né sont réels. Par ailleurs, il est bon d'avoir une alimentation variée, saine et équilibrée. Veillez également à avoir une bonne hygiène de vie : faites de l'exercice (modérément tout de même !), dormez bien, lavez-vous régulièrement les mains, prenez soin de vos dents et de votre peau, etc.



## Faites confiance aux professionnels de santé

Il est important d'exprimer les difficultés et soucis que vous pouvez rencontrer pendant votre grossesse, qu'ils soient matériels, financiers, familiaux (deuils, ruptures, violences conjugales, etc.), à votre médecin, votre sage-femme, votre centre de PMI, les membres des réseaux périnataux de votre région, etc. Ils sauront vous écouter : des équipes sont là pour vous aider très concrètement.



## Votre bébé est là, c'est merveilleux !

N'oubliez pas d'aller consulter votre médecin ou votre sage-femme pour un bilan post-natal dans les 6 à 8 semaines qui suivent l'accouchement. C'est l'occasion pour vous de poser toutes vos questions, de reparler de l'accouchement et de la façon dont vous l'avez vécu. C'est également un bilan médical qui permet de vérifier que les éventuelles complications rencontrées lors de la grossesse ne perdureront pas après la grossesse.



## De retour à la maison...

Tout ce que vous avez appliqué pour vous pendant 9 mois est à reproduire avec votre bébé à votre retour à la maison, notamment, un suivi médical régulier. Il faut également qu'il puisse grandir dans un environnement sain : ne pas fumer à l'intérieur, ne pas l'exposer aux produits toxiques, le coucher sur le dos, ne pas le couvrir avec une couverture ou une couette. Le bon réflexe ? Demander conseils aux médecins, sages-femmes, infirmières...

LE GRAND PROJET DE RECHERCHE  
DE LA FONDATION PREMUP

# Le Retard de Croissance Intra-Utérin

Face au nombre chaque année plus important de grossesses pathologiques, c'est-à-dire des grossesses à risques qui peuvent mettre en danger la santé de la mère et/ou de l'enfant, PremUp a choisi de se mobiliser sur le thème du RCIU (Retard de Croissance Intra-Utérin).

Ce grand projet de recherche associe l'ensemble des compétences scientifiques, médicales, paramédicales et technologiques de PremUp. Il va, notamment, tenter de prédire plus précocement et avec plus de précision le retard de croissance fœtal au cours d'une grossesse, afin d'en prévenir les conséquences, en termes de pathologies, de déficiences et de handicaps.

Pr. Olivier Baud

Chef de projet RCIU  
Chef de service de néonatalogie  
INSERM U676, Hôpital Robert Debré



# Emma

née à terme :  
3,2 kg



# Matis

né à terme :  
1,8 kg



**Matis n'a pas eu la chance d'Emma.  
Il est né avec un RCIU.**

1 enfant sur 10 naît avec un Retard de Croissance Intra-Utérin.

**AIDEZ LA RECHERCHE**

LA RECHERCHE A BESOIN DE VOUS  
MERCI pour tous les petits Matis de France

## BON DE SOUTIEN

Partie à retourner sous enveloppe affranchie  
à la Fondation PremUp, Service Donateurs,  
53 avenue de l'Observatoire, 75014 Paris



**OUI**, je soutiens la recherche sur le RCIU  
en accompagnant ce bulletin de mon chèque  
à l'ordre de PremUp.

Montant de mon don :

30 euros       50 euros       80 euros

Ou **selon mes possibilités** :  euros

Coordonnées pour recevoir votre reçu fiscal

Civilité :  M.  Mlle  Mme  Société

Nom : ..... Prénom : .....

Mail : ..... @ .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Si vous voulez faire un don mensuel (à partir de 5 euros par  
mois) rendez-vous sur [www.premup.org](http://www.premup.org)

(66% du montant de vos dons faits à PremUp sont déductibles jusqu'à 20% du  
montant de vos impôts.)

LIGNE DIRECTE DONATEURS 01 40 78 49 86  
[www.premup.org](http://www.premup.org)

Merci à nos partenaires :



LE MEILLEUR DE LA MUSIQUE

