



# Ma grossesse

la métropole  
**GRAND LYON**

# Un service prénatal à mes côtés



Le service prénatal m'aide à **préparer la naissance de mon bébé**. Les sages-femmes des Maisons de la Métropole me proposent plusieurs services :

- des consultations pré et postnatales (avant la naissance de mon bébé),
- l'entretien prénatal précoce (entretien du 4<sup>e</sup> mois de grossesse),
- la préparation à la naissance et à la parentalité,
- des groupes de parole et d'échange avec d'autres futurs parents.



Ces services sont pris en charge par la Caisse d'Assurance Maladie et par la Métropole de Lyon. C'est un service gratuit pour moi.



## POURQUOI ME PRÉPARER À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ ?

- pour m'informer sur le déroulement de ma grossesse, sur **la naissance, le retour à mon domicile et mes droits liés à la maternité**,
- pour faire un travail corporel me permettant d'aborder l'accouchement dans les meilleures conditions possibles,
- pour échanger avec d'autres futurs parents et répondre à mes questions.

### JE PEUX PRÉPARER MON ACCOUCHEMENT AVEC D'AUTRES MÉTHODES POUR MON BIEN-ÊTRE

- ◆ **La natation** : travail du corps et de la respiration, avec une sage-femme et un-e maître-nageur-euse (un avis médical est nécessaire).
- ◆ **Le yoga** : gymnastique corporelle et technique de relaxation gymnastique corporelle et technique de relaxation tout en douceur.
- ◆ **La sophrologie** : méthode de relaxation pour maîtriser son corps et son esprit pour mieux vivre sa grossesse et son accouchement.
- ◆ **L'haptonomie** : permet au père de communiquer avec le bébé par le toucher, à travers le ventre de la mère.



## JE SURVEILLE LES SIGNES D'ALERTE

**Une consultation auprès d'un professionnel de santé (médecin, sage-femme) 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,
- fréquentes envies d'uriner et/ou sensations de brûlures,
- chute, coups ou choc.

**Deux signes peuvent annoncer un accouchement prématuré :**

- si je ressens des douleurs dans le bas-ventre avec des contractions (durcissement de l'utérus à intervalles réguliers ou fréquents dans la journée),
- si je perds du liquide amniotique (liquide incolore et sans odeur).

**Si je n'ai pas encore accouché à la date prévue, j'appelle la maternité.**

## LE DÉVELOPPEMENT DE MON BÉBÉ PENDANT MA 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 forment. Le cerveau se développe et commence à fonctionner.
- **4 mois** : il mesure 13 à 14 cm. Tous les organes sont en place. On voit les organes sexuels. 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.
- **6 mois** : il mesure environ 32 cm et pèse 700 grammes.
- **6/9 mois** : il grandit et grossit. Ses organes vitaux arrivent à maturité. 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.

Pour plus d'informations,  
je peux m'adresser à ma  
Maison de la Métropole :  
[www.grandlyon.com/mdm](http://www.grandlyon.com/mdm)

la métropole  
**GRANDLYON**

**Métropole de Lyon**

20, rue du Lac - CS 33569

69505 Lyon Cedex 03

Tél : 04 78 63 40 40

[www.grandlyon.com](http://www.grandlyon.com)