



Carnet de Maternité

Partie informations



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé

Qu'est-ce que le carnet de maternité ? Qu'apporte-t-il ?

Vous êtes enceinte. Cette période de votre vie est le moment idéal pour prendre soin de vous.

Pour vous aider, ce carnet sera votre compagnon de route tout au long des 9 mois de grossesse, jusqu'aux premières semaines après l'arrivée de votre bébé.

Ce carnet a pour objectif :

- D'aborder tout un ensemble d'informations et de conseils qui vous aideront tout au long de votre grossesse
- D'améliorer le suivi de votre grossesse et la communication entre les différents professionnels de la santé qui vous suivront jusqu'à la naissance de votre enfant
- De vous donner une information sur le déroulement du suivi de votre grossesse, vos droits, vos obligations, les démarches administratives, les aides diverses.

**Ce carnet vous appartient.
Présentez-le et faites-le signer à
chaque consultation, que ce soit
au Luxembourg ou à l'étranger !**

Quels sont les professionnels, les services, les personnes qui peuvent m'aider ?

Votre grossesse est confirmée. Celle-ci constitue un événement important qui va entraîner des changements dans votre vie.

Des professionnels, des services et des associations sont là pour vous aider.

- Le gynécologue
- La sage-femme
- Le médecin généraliste
- L'Association luxembourgeoise des sages-femmes sages-femmes.lu

Vous pouvez également contacter à tout moment une des 4 maternités du pays.



La Clinique Bohler des
Hôpitaux Robert Schuman

Tél : 26333 9020

[hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/
clinique-bohler](http://hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler)



La maternité Grande Duchesse Charlotte
au Centre Hospitalier de Luxembourg

Tél : 4411-11

maternite.chl.lu



La maternité du Centre Hospitalier
Emile Mayrisch

Tél : 5711 44001-44442

[chem.lu/specialites-et-services-
de-support/maternite-esch](http://chem.lu/specialites-et-services-de-support/maternite-esch)



La maternité du Centre Hospitalier du Nord

Tél : 8166-51110

[chdn.lu/fr/fachabteilungen/gynaekologie-
geburtshilfe.php](http://chdn.lu/fr/fachabteilungen/gynaekologie-geburtshilfe.php)

Autres professionnels d'intérêt

ANDL



Association Nationale des Diététiciens
du Luxembourg Asbl
comite@andl.lu
andl.lu



Association Luxembourgeoise des
Kinésithérapeutes Asbl
Tél : 27 04 84 14
alk.lu

Mes contacts utiles

**N'oubliez jamais qu'en cas de problème,
vous pouvez contacter le 112 !**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Table des matières

• Tableau de calcul	8
Suivi de la grossesse	10
• Les visites	10
• Les examens médicaux obstétricaux obligatoires	11
• Les échographies	12
• Les consultations avec une sage-femme	13
• Les tests de dépistage	14
Les démarches administratives	15
• Le congé de maternité	15
• Le congé de paternité	18
• La déclaration de naissance	19
• Le congé parental	20
• Préparer la fratrie	22
Bien-être et santé	23
• Alimentation pendant la grossesse	25
• Se protéger pendant la grossesse	28
• Substances dangereuses pendant la grossesse	32
• Pollution et environnement	37
Préparer l'accouchement	40
• Les cours de préparation à la naissance et à la parentalité	40
• Mon projet de naissance et de parentalité	41
• Comment vais-je nourrir le bébé ?	42
• Préparer la valise pour la maternité	44
• Les signes d'alarme	46

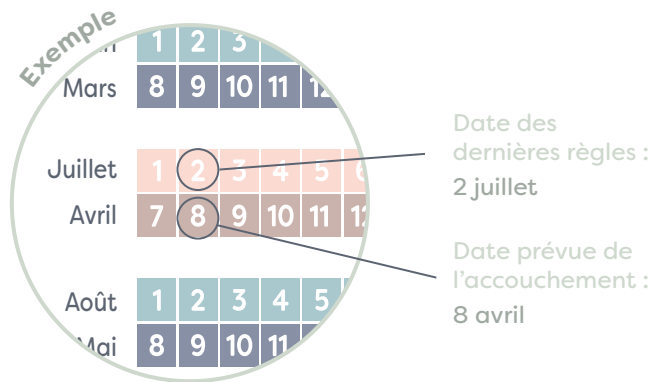
Le travail et l'accouchement	47
• Les signes qui annoncent un début de travail	47
• L'accouchement	48
• Le bébé est arrivé	48
Les premiers jours, le séjour à la maternité	49
• Les visites	49
• Les soins	49
La sortie de la maternité, le retour à la maison	52
• Après l'accouchement, le retour à la maison	52
• Les signes d'alerte	54
Les visites postnatales	56
• La visite chez le gynécologue	56
• La rééducation du périnée et de la sangle abdominale	56
• Quelques conseils pour la sécurité de votre bébé	58
• Quelques conseils pour favoriser le développement de votre enfant	60
Les adresses utiles	61

Tableau de calcul de la date de naissance théorique de mon bébé

Votre médecin évalue la durée de votre grossesse en semaines et jours d'aménorrhée (absence de règles). En moyenne, la grossesse dure 40 semaines après le premier jour de vos dernières règles mais la naissance peut avoir lieu entre 37 et 42 semaines.

Vous souhaitez savoir quand naîtra votre bébé ?

Vous pouvez faire le calcul en utilisant le tableau ci-contre. Pour cela, vous devez connaître la date du 1^{er} jour de vos dernières règles.



Date des dernières règles :
.....

Date prévue de l'accouchement :
.....

Janvier	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Octobre	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Novembre
Février	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
Novembre	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	Décembre			
Mars	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Décembre	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	Janvier
Avril	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Janvier	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	Février	
Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Février	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	Mars
Juin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Mars	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	Avril	
Juillet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Avril	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Mai
Août	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Mai	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Juin
Septembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Juin	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Juillet	
Octobre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Juillet	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Août
Novembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Août	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	Septembre	
Décembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Septembre	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Octobre

Suivi de la grossesse

Tout au long des 9 mois de grossesse, des rencontres avec différents professionnels de la santé sont prévues à des moments précis.

Les visites

La loi prévoit 5 consultations avec votre gynécologue pendant votre grossesse à partir du 3^e mois, mais des visites et des examens complémentaires sont souvent proposés par votre médecin. De manière générale, une consultation par mois avec une sage-femme ou un gynécologue est recommandée.

De même, trois échographies sont généralement réalisées et systématiquement remboursées au cours de la grossesse, à savoir une par trimestre. D'autres échographies additionnelles peuvent être réalisées.

En parallèle, **un examen médico-dentaire** doit être réalisé au cours de la grossesse.

Au Luxembourg, l'allocation de naissance est divisée en 3 tranches :

- 1 L'allocation prénatale
- 2 L'allocation de naissance
- 3 L'allocation postnatale

Pour obtenir l'allocation prénatale, les 5 examens gynécologiques prévus par la loi ainsi que **l'examen chez le dentiste** sont obligatoires.

N'oubliez pas qu'un tampon du médecin doit être mis sur la fiche de demande de l'allocation de naissance lors de chacun de ces examens.

Pour obtenir l'allocation de naissance, l'enfant doit être né viable et la maman doit avoir réalisé 1 examen postnatal chez un médecin spécialiste en gynécologie et obstétrique (tampon à mettre sur le formulaire).

Pour obtenir l'allocation postnatale, l'enfant doit vivre de manière continue au Luxembourg jusqu'à l'âge de 2 ans ou un de ses parents doit être travailleur au Luxembourg et être affilié à ce titre au Centre commun de la sécurité sociale au Luxembourg depuis la naissance jusqu'à l'âge de 2 ans de l'enfant. L'enfant doit avoir eu 6 examens médicaux jusqu'à l'âge de 2 ans.

Pour obtenir le paiement de chacune des 3 tranches, vous devez avoir réalisé les visites et, à chaque fois, faire signer les fiches de demande d'allocation. Ces fiches doivent ensuite être envoyées à la Caisse pour l'avenir des enfants (CAE).



cae.public.lu/fr/demarches/formulaires.html

Le formulaire pour l'allocation postnatale est remis en principe à la mère après l'accouchement à l'hôpital où l'enfant est né ou par l'officier d'état civil lors de la déclaration de naissance. En cas d'accouchement à l'étranger, le formulaire peut être demandé par écrit ou par téléphone à la Caisse pour l'avenir des enfants.

Les examens médicaux obstétricaux obligatoires

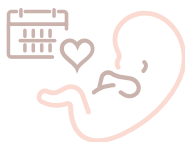
- 1^{er} examen prénatal au cours des 3 premiers mois de grossesse
- 2^e examen prénatal au cours du 4^e mois de grossesse
- 3^e examen prénatal au cours du 6^e mois de grossesse
- 4^e examen prénatal au cours du 8^e mois de grossesse
- 5^e examen prénatal au cours du 9^e mois de grossesse

Lors de ces visites, votre gynécologue vérifiera votre état de santé ainsi que la croissance du bébé. De même, un **test d'urine**, une **prise de sang**, une mesure de votre **poids**, une prise de votre **tension artérielle**, une mesure de la **hauteur utérine** et un **monitoring** peuvent être réalisés.

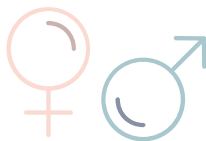


Les échographies

L'échographie du 1^{er} trimestre vers 12 semaines (3 mois) permet de connaître avec plus de précision l'âge de la grossesse, la **date de naissance** et le **nombre** de bébés.



L'échographie du 2^e trimestre entre 20 à 24 semaines (5 mois), appelée échographie morphologique permet de vérifier la **croissance** du bébé et de dépister d'éventuelles **malformations**.



L'échographie du 3^e trimestre entre 32 et 34 semaines (7 mois) permet de contrôler la croissance, la vitalité ainsi que la position du bébé.



Les consultations avec une sage-femme

La grossesse physiologique peut être suivie par une sage-femme. Un suivi parallèle par une sage-femme et un gynécologue est possible.

En cas de pathologie, la prise en charge par un gynécologue est indispensable. La sage-femme pourra continuer d'intervenir à domicile sur prescription médicale.

Le suivi de la grossesse physiologique, les consultations sages-femmes ainsi que des séances individuelles de préparation à l'accouchement sont remboursées par la Caisse Nationale de Santé (CNS). Certaines sages-femmes proposent d'autres méthodes de préparation à l'accouchement qui ne sont pas remboursées par la CNS.



Les tests de dépistage pouvant être effectués au cours de la grossesse

Il s'agit des examens les plus courants effectués au cours de la grossesse. D'autres examens complémentaires pourront vous être prescrits et vous seront expliqués par votre médecin.

Le test de dépistage prénatal des trisomies : Le Test Prénatal Non Invasif (NIPT) est un test de dépistage très performant des anomalies chromosomiques fœtales les plus fréquentes. Celui-ci est réalisé par une simple prise de sang faite à la maman. Ce test peut être réalisé à partir de 10 semaines d'aménorrhée, après la première échographie et est remboursé par la CNS. Ce test permet le dépistage des trisomies 21, 18 et 13. En cas de résultat positif, le résultat peut être confirmé par une amniocentèse (prélèvement de liquide amniotique).

Le test de dépistage du diabète gestationnel : Le test de diabète de grossesse (également appelé diabète gestationnel) est réalisé entre la 24^e et la 28^e semaine de grossesse. Ce test, d'« hyperglycémie provoquée par voie orale » (HGPO) se fait en plusieurs étapes et dure environ 2h30.

Le test de dépistage du streptocoque B : Ce test, réalisé vers la 36^e semaine, est simple et sans douleur. Il consiste à réaliser un prélèvement dans le vagin et parfois le rectum à l'aide d'un coton-tige. Il permet de rechercher la présence d'une éventuelle bactérie appelée streptocoque du groupe B qui pourrait affecter le bébé.

Les démarches administratives

Le congé de maternité

Le congé de maternité se compose de 2 parties : **le congé prénatal**, qui débute 8 semaines avant la date présumée de votre accouchement et **le congé postnatal** qui a une durée de 12 semaines après la date de naissance de votre enfant.

Le droit au congé de maternité

Vous devez **être affiliée à l'assurance maladie-maternité** à titre obligatoire **depuis au moins 6 mois** au cours des **12 mois** qui précèdent le début du congé de maternité pour pouvoir en bénéficier.

Si vous n'avez pas d'affiliation à la CNS, vous pouvez vous adresser à votre caisse privée ou demander conseil au service d'assistance sociale de votre commune de résidence.

Démarches préalables

Vous devez transmettre un **certificat médical** (établi au cours des 12 dernières semaines de la grossesse) qui indique la **date présumée de l'accouchement** à la **Caisse Nationale de Santé (CNS)**.



guichet.public.lu/fr/citoyens/organismes/organismes_citoyens/caisse-nationale-sante/cns-prestations-especes.html

Emploi et grossesse

Pendant la grossesse, vous pouvez ressentir une fatigue importante, notamment au premier trimestre. C'est physiologiquement normal, votre corps a besoin de repos et vous devez essayer de vous faciliter la vie au maximum.

Dans le cadre de votre travail, si votre état vous empêche de mener à bien certaines tâches, n'hésitez pas à en parler à votre employeur et/ou au médecin du travail.

La loi ne précise pas à quel moment vous devez informer votre employeur sur votre grossesse.

Attention, pour pouvoir bénéficier des mesures de protection prévues par la loi, votre employeur doit être informé de votre état de grossesse !

Dès que vous avez informé votre employeur en lui remettant votre certificat médical indiquant la date d'accouchement, vous bénéficiez :

- d'une protection contre le licenciement avec préavis et ce, jusqu'à 12 semaines après l'accouchement
- d'une protection spéciale de votre santé et de votre sécurité si vous occupez un poste présentant des risques spécifiques. Si le travail présente un danger et est incompatible avec une grossesse, la femme enceinte peut être dispensée de son travail.
- d'une protection contre les risques liés au travail de nuit
- d'une dispense de travail pour effectuer les examens médicaux prévus par la loi
- de 8 semaines de congé avant l'accouchement et de 12 semaines après la naissance (congé de maternité)
- d'aménagement de votre temps de travail si vous allaitez votre enfant

Afin d'être protégée, débutez les démarches administratives dès que la grossesse est établie !

Pour pouvoir bénéficier valablement du congé de maternité, vous devez transmettre un **certificat médical** qui indique la date présumée de votre accouchement à votre **employeur**. Ce certificat doit être établi au cours **des 12 dernières semaines de la grossesse**, mais jamais avant. C'est la date à laquelle le certificat médical a été établi qui est importante. Cette information peut se faire soit en lui envoyant votre certificat médical par lettre recommandée, soit en le lui remettant en mains propres contre signature d'une copie.

Un outil de calcul du congé de maternité est disponible sur le site de la CNS, il vous indiquera le délai pour envoyer votre certificat à la CNS :



cns.public.lu/fr/assure/services-ligne/outils/simulateur-maternite.html

En cas de doutes, de questions ou si vous n'avez pas pu respecter les délais prévus, adressez-vous au service d'assistance sociale de votre commune de résidence, qui pourra vous aider.

Congé prénatal

Le congé prénatal débute **8 semaines** avant la date présumée de votre accouchement. Cette date doit être attestée par un certificat médical établi au plus tôt 12 semaines avant la date présumée de l'accouchement.

Si l'accouchement a lieu **avant la date présumée** qui figure sur le certificat médical, les jours de congé prénatal qui n'ont pas été pris sont **ajoutés au congé postnatal**, sans que la durée totale du congé de maternité ne puisse excéder 20 semaines.

Si l'accouchement a lieu après la date présumée, le congé prénatal est **prolongé jusqu'à la date définitive de l'accouchement**, sans que la durée du congé postnatal ne puisse être réduite (**12 semaines**).

Congé postnatal

Le congé postnatal a une durée de **12 semaines** après la date effective de votre accouchement.

Exemple :

Le terme prévu de l'accouchement est le 4 mai, mais l'accouchement effectif a lieu le 2 mai, soit 2 jours avant terme :

- **le certificat médical** qui indique la date prévue de l'accouchement peut être établi à partir du 8 février, c'est-à-dire dans les 12 dernières semaines de la grossesse
- **le congé prénatal** commence le 9 mars, c'est-à-dire 8 semaines (56 jours calendaires) avant le terme initialement prévu
- **le congé postnatal** prend fin le 26 juillet, c'est-à-dire 84 jours calendaires calculés à partir de la date effective de l'accouchement, +2 jours reportés du congé prénatal

Après l'accouchement, une **copie de l'acte de naissance** du nouveau-né doit être envoyée à la CNS à l'adresse suivante :

Caisse Nationale de Santé
Indemnités pécuniaires
L-2979 LUXEMBOURG

Si vous exercez une activité professionnelle, vous avez droit à une **indemnité pécuniaire** de maternité versée par la CNS (et non par votre employeur) pendant votre congé de maternité.



Pour plus d'information, consultez la page de la CNS :
cns.public.lu/fr/assure/droits-demarches/dossiers-thematiques/famille/maternite-paternite.html

Le congé de paternité

Le congé de paternité est un congé extraordinaire de 10 jours accordé au père salarié et indépendant ainsi que toute personne reconnue comme second parent à l'occasion de la naissance d'un enfant.

Les jours de congés peuvent être fractionnés et en principe être fixés selon les désirs du salarié dans les 2 mois qui suivent la naissance, sauf si les besoins de l'employeur s'y opposent. Si aucun accord ne peut être trouvé avec votre employeur, le congé doit être pris en une seule fois et immédiatement après la naissance.

Démarches

Votre partenaire doit informer son employeur au minimum 2 mois avant les dates prévisibles auxquelles il souhaite prendre son congé par courrier recommandé, email ou toutes autres formes qui permettent de prouver le respect du délai.

Cette information doit être accompagnée d'une copie du certificat médical attestant la date présumée de l'accouchement.



Pour plus d'informations :
guichet.public.lu/fr/entreprises/ressources-humaines/conges/situation-perso/conge-paternite.html

La déclaration de naissance

Toute naissance doit obligatoirement être déclarée à l'officier de l'état civil de la **commune où la naissance a eu lieu** et ceci dans les **10 jours** après l'accouchement (sans compter le jour de l'accouchement).

Attention, si ce délai n'est pas respecté, une décision de justice devra intervenir en vue de l'établissement de l'acte de naissance.

C'est le **père** ou la **mère** qui doit déclarer la naissance du nouveau-né. A défaut du père ou de la mère, la déclaration ne pourra être faite que par les médecins, sages-femmes ou toute autre personne qui aura assisté à l'accouchement (sur présentation de „l'avis de naissance“ délivré par le médecin ou la sage-femme).

Les documents suivants doivent être présentés lors de la déclaration de naissance :

Parents mariés :

- avis de naissance délivré par le médecin ou par la sage-femme
- livret de famille ou à défaut un acte de mariage
- pièce d'identité du déclarant et de la mère

Parents non mariés :

- avis de naissance délivré par le médecin ou par la sage-femme
- pièce d'identité du père et de la mère
- déclaration conjointe signée par les parents indiquant le nom à conférer à l'enfant (si un des 2 parents est de nationalité luxembourgeoise)

Le bureau des déclarations remettra **8 extraits d'acte de naissance** dont une copie sera à remettre à la commune de résidence, une à l'employeur, une à la Caisse pour l'avenir des enfants (CAE), et une à la Caisse de maladie.

Les **parents non luxembourgeois** doivent d'abord déclarer l'enfant à la commune de naissance puis à leur consulat ou ambassade respectifs (une copie de l'extrait d'acte de naissance sera également à remettre).

Renseignez-vous auprès de la commune du lieu de naissance :

Commune de Luxembourg



vdl.lu/fr/vivre/demarches-administratives/declarer-un-evenement-familial/declarer-une-naissance

Heures d'ouvertures du lundi au vendredi de 8h à 17h ainsi que les samedis et certains jours fériés de 9h30 à 11h30.

Commune d'Esch sur Alzette



administration.esch.lu/service/declarer-une-naissance

Heures d'ouvertures du lundi au vendredi de 8h à 17h ainsi que les samedis et certains jours fériés de 9h30 à 11h30.

Commune d'Ettelbruck



ettelbruck.lu/citoyen/services-au-citoyen/etat-civil/naissances

Heures d'ouvertures du lundi au vendredi de 8h à 11h30 et de 13h30 à 16h30 (et le mercredi jusqu'à 18h30).

Le bébé doit être déclaré à l'état civil dans un délai de 10 jours calendaires* après sa naissance !

Le congé parental

Le congé parental a été mis en place dans le but de concilier vie familiale et vie professionnelle des parents. Il a été réformé en 2016 pour permettre aux parents de choisir parmi des modèles de congés flexibles et adaptés à leurs situations professionnelles tout en bénéficiant d'un revenu de remplacement.



L'indemnité de congé parental est versée par la **Caisse pour l'avenir des enfants (CAE)**.

guichet.public.lu/fr/citoyens/organismes/organismes_citoyens/caisse-avenir-enfants.html

* y compris samedis et dimanches

Le premier congé parental

Si vous ou votre partenaire souhaitez bénéficier du **congé parental** à la fin du **congé de maternité**, vous devez introduire une **demande de congé parental** à votre employeur au plus tard **2 mois** avant le début du congé de maternité par lettre recommandée avec avis de réception.



Demande congé parental :
guichet.public.lu/fr/citoyens/travail/conges-jours-feries/situation-personnelle/conge-parental.html

Le deuxième congé parental

Le deuxième congé parental est celui qui doit être entamé avant l'âge de 6 ans de l'enfant. En cas d'adoption d'un enfant, le congé parental peut être pris endéans une période de six ans à compter de la fin du congé d'accueil ou, si un congé d'accueil n'a pas été pris, à partir de la date du jugement d'adoption et ce jusqu'à l'âge de douze ans accomplis de l'enfant.



Pour plus de détails consultez le site de la CAE
cae.public.lu/fr/conge-parental



Pour plus d'informations sur les démarches administratives
sante.public.lu/fr/publications/l/legislation-alloc-naissance-2018-fr/legislation-alloc-naissance-2018-fr.pdf



Préparer la fratrie

L'arrivée d'un enfant signifie un changement dans l'organisation familiale et chaque membre devra s'adapter à sa nouvelle place au sein de la famille.

Quand annoncer la nouvelle à la fratrie ?

Si l'enfant est encore jeune, il n'aura pas la notion du temps, il n'est donc pas nécessaire de le faire dès que vous découvrez la grossesse car 9 mois vont lui paraître longs.

Quand votre ventre s'arrondira ou si l'enfant vous questionne à ce sujet, vous pouvez lui expliquer qu'il y a un bébé qui grandit dans votre ventre.

Prévoyez un moment de tranquillité pour la première rencontre entre l'aîné et le nouveau-né à la maternité.



Bien-être et santé

L'arrivée d'un enfant est une période particulière de votre vie : vous serez confrontée à beaucoup de changements et d'inconnues. Les choix que vous allez faire maintenant, ce que vous allez manger pendant votre grossesse ainsi que pendant l'allaitement, peuvent influencer la santé de votre bébé et la vôtre.

L'activité physique pendant la grossesse

Il est conseillé de pratiquer régulièrement une activité physique douce durant la grossesse. Si vous n'étiez pas régulièrement active avant la grossesse, commencez par des activités comme la marche, le yoga ou la natation. Commencez par quelques minutes par jour et augmentez graduellement votre temps d'activité physique jusqu'à atteindre 150 minutes par semaine (30 minutes par jour pendant 5 jours par exemple).

Chez les femmes enceintes déjà régulièrement actives avant la grossesse, il est conseillé de pratiquer une activité physique modérée pendant au moins 30 minutes, au moins 5 jours par semaine, de préférence tous les jours.

Parlez-en à votre médecin, surtout avant de commencer une nouvelle activité pendant la grossesse. Durant vos activités physiques, vous devriez pouvoir parler normalement, sans trop d'essoufflement. Si vous vous sentez plus fatiguée que d'habitude, reposez-vous et diminuez le rythme et la fréquence.

Sports conseillés



Sports à éviter



- Privilégiez les activités comme la marche, la natation, le vélo d'appartement, la gymnastique douce, l'aquagym, les activités d'expression corporelle
- Limitez votre temps de sédentarité. Remplacer la sédentarité par une activité d'intensité douce ou modérée est bénéfique pour la santé
- Pratiquez une variété d'activités d'endurance et de renforcement musculaire
- En revanche, les activités à risques de chute, de perte d'équilibre, de coups ou de déplacements brusques sont déconseillées, comme la course à pied, l'équitation et le cyclisme
- Sachez aussi qu'avant de reprendre une activité plus intense après l'accouchement, vous devriez avoir réalisé vos séances de rééducation du périnée, que ce soit après un accouchement par voie basse ou une césarienne. **Parlez-en à votre sage-femme ou à votre gynécologue.**
- **Si vous pratiquez un sport intense, parlez-en à un médecin.**

Les maux de la grossesse

Au cours de la grossesse, des désagréments tels que nausées, brûlures d'estomac, jambes lourdes, mycoses ou fuites urinaires peuvent apparaître.

C'est aussi une période au cours de laquelle vous pourrez ressentir une perturbation de l'image de soi, rencontrer des problèmes et des questions autour de votre sexualité.

Quels que soient les maux qui apparaissent, sachez que les professionnels de santé pourront vous accompagner et vous conseiller pour vous soulager.

Le suivi psychologique, les émotions, les violences psychologiques, les violences intrafamiliales

Lors de votre grossesse, des doutes et des angoisses peuvent aussi apparaître. Les fluctuations des émotions sont tout à fait normales au cours de cette période mais elles peuvent être déstabilisantes, notamment pour votre entourage.

Si vous vous sentez seule, que vous ressentez un mal-être quel qu'il soit (des paroles blessantes, des méchancetés entendues, etc), **parlez-en au professionnel de santé qui vous accompagne.**

Alimentation pendant la grossesse

**3 repas par jour
et 1 à 2 collations**

La grossesse est un moment privilégié pour adopter une bonne hygiène de vie et une alimentation saine. Il n'est pourtant pas nécessaire de bouleverser complètement votre alimentation, mais de veiller à adopter une alimentation équilibrée.

Il ne convient pas de doubler les portions et de manger pour deux, mais plutôt de manger deux fois mieux.

Les fruits et légumes sont indispensables, ils sont riches en vitamines, en sels minéraux et en fibres alimentaires. Essayez d'en consommer 5 portions par jour en veillant à les laver soigneusement avant de les manger. Privilégiez les produits locaux et de saison.

Pendant la grossesse, surveillez la qualité des graisses consommées, en privilégiant les graisses végétales (huile d'olive, de colza, de noix) et les fruits à coques non salés (noix, amandes, noisettes). Un apport adéquat en acides gras essentiels est nécessaire au bon développement de votre bébé. Consommez si possible les graisses crues ou peu chauffées et évitez les graisses cuites et surchauffées (fritures).

Pendant ces 9 mois de grossesse, vous êtes beaucoup plus sensible aux fluctuations du taux de sucre dans votre sang. Ainsi, nous vous recommandons de limiter les sucres rapides (sucreries, pâtisseries, limonades, jus de fruits...) et de manger régulièrement des féculents de préférence complets (pâtes, riz, céréales, farine, pains complets...) et cela à chaque repas.



Pour plus d'informations, consultez le site :

gimb.public.lu/fr/gesond-iessen/besoins-nutritionnels/femme-enceinte.html

Pendant la grossesse, il est important de veiller à un bon apport en calcium en consommant 3-4 portions de produits laitiers par jour, comme le yaourt, le lait et le fromage (sous forme pasteurisée). Les produits laitiers, qui peuvent par exemple faire partie intégrante d'une recette, sont également une excellente source de protéines, comme par ailleurs les viandes, les volailles, les poissons et les œufs durs.

Pour couvrir vos besoins en protéines qui sont augmentés, consommez un aliment riche en protéines aux repas principaux et les 3 à 4 portions de produits laitiers par jour. Pensez à varier entre les différentes sources de protéines animales (viande, volaille, poisson, œufs) et intégrez régulièrement des protéines végétales, comme les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots rouges...).

Vos besoins en eau sont de 1,5-2 l par jour. Pendant l'allaitement, ces besoins sont augmentés (2 à 3 litres par jour). La meilleure boisson reste l'eau, de préférence plate. Consommez avec modération les boissons contenant de la caféine ou théine. **Pour l'alcool, la devise est « zéro alcool pendant la grossesse et l'allaitement »**

Des compléments vitaminés pourront vous être proposés par votre gynécologue.

Pour réduire les expositions éventuellement nocives pour le fœtus:

- Privilégiez le fait maison (à base d'aliments bruts) aux plats préparés, ultra-transformés qui ont une faible qualité nutritionnelle et comportent souvent des substances artificielles (certains conservateurs, exhausteurs de goûts, colorants, etc.) dont l'impact sur la santé n'est pas encore bien connu (voir figure p27). Par exemple, au lieu d'acheter des plats à réchauffer au micro-ondes ou au four, préparez vous-même les plats en achetant les aliments bruts.
- La consommation de fruits et légumes issus de l'agriculture biologique peut permettre de réduire l'exposition aux pesticides. Lavez à l'eau tous les fruits et légumes avant consommation (et enlevez la peau si non issus de l'agriculture biologique). Favorisez également si possible des céréales (riz, maïs, blé,...) issus de l'agriculture biologique et variez entre les sortes de céréales et les marques pour réduire le risque d'exposition aux métaux lourds.
- La consommation de poissons est très bénéfique pour la santé. la consommation conseillée est de 2 fois par semaine, dont une fois du poisson gras (saumon, sardine, hareng, maquereau...). Ces derniers constituent une excellente source en graisses essentielles oméga 3. Il est important de faire un choix judicieux concernant le poisson que vous consommez pendant la grossesse et l'allaitement, car certaines espèces peuvent contenir des polluants. Privilégiez les petits poissons (maquereaux, sardine, anchois, truite, hareng, saumon d'élevage...) et limitez la consommation des grands poissons prédateurs (raies, thon, dorade, esturgeon, lotte, bonite, bar, flétan, etc.), qui contiennent en général plus de polluants (p. ex. du mercure) ain-

Aliments bruts ou peu transformés et ingrédients issus de matières brutes par des procédés simples → à favoriser



Aliments transformés fabriqués à partir des denrées précédentes par des procédés simples → à consommer avec modération



Aliments ultra-transformés fabriqués par des procédés industriels, à partir des denrées précédentes, de produits industriels et d'additifs → à éviter



si que des poissons d'eau douce dont l'anguille, barbeaux, carpes, etc... Évitez la consommation des poissons les plus contaminés (p. ex. espadon, requin, marlin ou lamproie).



Pour plus d'informations, consultez le site :
anses.fr/fr/content/manger-du-poisson-pourquoi-comment

- Chauffez et stockez des **aliments chauds** dans des **contenants en verre ou inox**. Le plastique contient des substances chimiques qui peuvent être transmises à la nourriture au contact de la chaleur.
- Pour les produits emballés, préférez les **bocaux en verre** aux conserves ou cannettes, qui peuvent contenir des bisphénols, agissant comme perturbateurs endocriniens.

Se protéger pendant la grossesse



« Toxoplasmose et Listériose pendant la grossesse »

sante.public.lu/fr/publications/t/toxoplasmose-listeriose-2019-fr-pt-de-en/index.html

Consultez la brochure (disponible en FR, DE, PT, EN)

Pendant la grossesse, le fœtus peut être exposé à des maladies infectieuses. Deux infections d'origine alimentaire peuvent avoir de graves conséquences sur le développement du fœtus: la toxoplasmose et la listériose. Il est possible de s'en prémunir en adoptant des mesures simples d'hygiène alimentaire et d'hygiène générale.

Pour savoir si vous êtes immunisée et donc protégée de l'infection pendant la grossesse, une prise de sang est nécessaire afin de doser votre taux d'anticorps. Toute femme réagissant positivement au test avant la grossesse est protégée durablement par une immunité à long terme et ne court guère de risque. Si la prise de sang révèle que vous n'êtes pas protégée, une série de précautions seront à prendre pour éviter toute contamination pendant votre grossesse. Une prise de sang doit alors être effectuée régulièrement afin de vérifier que vous n'avez pas contracté la maladie entretemps.

**Se laver soigneusement les
mains avec de l'eau et du savon
peut déjà vous protéger**



Les bonnes pratiques d'hygiène



Respectez toujours les bonnes pratiques d'hygiène. Lavez-vous régulièrement les mains.



Appliquez vigoureusement les règles d'hygiène dans votre réfrigérateur. Respectez les températures de stockage (7°C) et nettoyez régulièrement le réfrigérateur.



Consommez rapidement les aliments après les avoir préparés.



Respectez les dates limites de consommation. Ne consommez jamais un aliment dont la qualité hygiénique ou l'état de fraîcheur vous paraît douteux.



Mangez la viande très cuite, évitez les viandes saignantes, brochettes, fondues bourguignonnes, viandes cuites servies froides (ex. le paté).



Evitez les œufs crus ou à moitié cuits (œufs sur le plat, omelettes...).



Ne consommez pas de lait cru ou des produits laitiers à base de lait cru, fromages au lait cru (certaines sortes de camembert, brie, fêta...). Méfiez-vous des productions artisanales.



Méfiez-vous des salades préparées d'avance.



Lavez-vous soigneusement les mains après manipulation d'aliments crus. Savonnez bien le plan de travail ainsi que les ustensiles de cuisine.



Epluchez soigneusement les fruits et légumes et rincez-les à grande eau. N'oubliez pas de bien laver les herbes aromatiques et les graines germées.



Si vous êtes en contact avec des chats, lavez-vous soigneusement les mains après les avoir touchés. Evitez tout contact avec les excréments et la litière de chat.



Ne jardinez qu'avec des gants et lavez-vous soigneusement les mains après vos travaux.

Vaccinations pendant la grossesse

Pendant la grossesse, une vaccination peut être proposée pour deux raisons : soit pour protéger la future mère car certaines maladies peuvent prendre une forme plus grave pendant la grossesse, soit pour protéger le nouveau-né avant que l'administration de vaccin ne soit possible et efficace chez lui.

Le conseil supérieur des maladies infectieuses recommande la vaccination de la femme enceinte :

La grippe La vaccination de la femme enceinte contre la grippe est recommandée en période hivernal, par un vaccin inactivé, quel que soit le stade de la grossesse. Le vaccin contre la grippe est efficace chez la femme enceinte : la fréquence des complications, des hospitalisations, et des décès liés à la grippe est moins élevée chez les femmes enceintes vaccinées contre la grippe. Cette vaccination permet également de protéger le nouveau-né pendant les 6 premiers mois de vie.



« La vaccination contre la grippe, une protection pour vous et pour votre enfant! »
sante.public.lu/fr/publications/v/vaccination-grippe-grossesse-2018-fr-de/index.html
Consultez la brochure (disponible en FR, DE)

La coqueluche Le vaccin est recommandé au 2^{ème} ou au 3^{ème} trimestre de la grossesse, par un vaccin combiné d-T-ap ou d-T-ap-IPV. Pour une efficacité maximale, la vaccination est administrée de préférence au cours du 2^{ème} trimestre (entre la 13^{ème} et la 26^{ème} semaine de gestation), mais elle peut être administrée jusqu'à la 36^{ème} semaine (ou au plus tard 2 semaines avant l'accouchement). Une dose de vaccin est recommandée à chaque grossesse, en tenant compte d'une durée minimale de 6 mois entre les vaccinations afin de protéger correctement le nouveau-né.

Le RSV Vaccination des femmes enceintes en bonne santé et ayant une grossesse harmonieuse accouchant pendant la période de haute circulation du RSV (septembre à février), administré entre la 32^{ème} et la 36^{ème} semaine de grossesse.

Le Covid-19 Vaccination des femmes enceintes avec des facteurs de risque supplémentaires de COVID-19 sévère.

Les deux vaccins, contre la grippe et contre la coqueluche, peuvent être administrés le même jour sur des sites d'injection différents. Pour recevoir ces vaccins, adressez-vous à votre gynécologue, à votre médecin généraliste ou à votre sage-femme.



sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/v/vaccination/femmes-enceintes.html

Consultez le site pour toute information concernant les vaccinations pendant la grossesse ainsi que d'éventuelles nouvelles recommandations.

Cytomégalovirus (CMV)

Le cytomégalovirus est une maladie infectieuse qui peut avoir un impact sur votre grossesse et le devenir de votre fœtus. Ce virus se transmet par les sécrétions comme les larmes, la salive, les sécrétions nasales. Les futures mamans qui n'ont jamais été exposées au virus et qui sont en contact avec des enfants en bas âge ont un risque majoré d'infection.

En début de grossesse, un bilan sanguin sera réalisé. Votre gynécologue pourra dès lors vous dire si vous avez déjà été en contact avec ce virus.

Voici quelques règles d'hygiène à respecter pour éviter la transmission du CMV :

- Lavage des mains fréquent
- Ne pas embrasser un enfant sur la bouche
- Ne pas goûter le biberon ou la cuillère de l'enfant
- Éviter tout contact avec les larmes ou les sécrétions nasales de l'enfant
- Ne pas utiliser les mêmes affaires de toilettes

Soins dentaires

Au cours de la grossesse, il faut redoubler d'attention sur la santé des dents et des gencives car les hormones de la grossesse les rendent plus fragiles.

Une inflammation des gencives et des saignements peuvent notamment être plus fréquents.

De manière préventive, il est recommandé de :

- Bien se brosser les dents 2 à 3 fois par jour, de préférence après le repas
- Consulter un dentiste en début de grossesse afin qu'il puisse réaliser les soins nécessaires

N'oubliez pas qu'une consultation chez le dentiste est obligatoire pour pouvoir bénéficier de l'allocation prénatale. Pensez à faire signer et tamponner le formulaire.

Substances dangereuses pendant la grossesse

La consommation de drogues durant la grossesse comporte des risques. Les effets propres à certaines drogues nuisent au développement du fœtus, peuvent entraîner des séquelles irréversibles ou compromettre la grossesse. Lorsqu'une femme enceinte consomme des drogues, il est primordial qu'elle puisse trouver un interlocuteur dans le corps médical afin d'évoquer ses consommations. Celui-ci pourra organiser le suivi de sa grossesse.

Le syndrome de sevrage à la naissance et ses impacts à long terme

Un syndrome de sevrage peut survenir lorsqu'il y a eu une consommation de drogue (tabac, cannabis, alcool et autres drogues) pendant la grossesse, c'est-à-dire que le bébé peut souffrir d'un manque à sa naissance. Selon l'intensité des symptômes observés, l'équipe médicale peut mettre en place un traitement et éventuellement proposer une solution médicamenteuse.

Il est également possible de retrouver des troubles plus tard dans la petite enfance, notamment au niveau des apprentissages qui peuvent s'avérer plus difficiles chez ces enfants.

Dans tous les cas, le rôle des médecins et de l'équipe soignante n'est pas de juger mais de vous aider, vous et votre enfant, à surmonter ces problèmes. D'où l'importance d'en parler à son médecin traitant, son gynécologue ou sa sage-femme pour arrêter toute consommation toxique.

Tabac



Santé.lu



« Enceinte sans tabac »

sante.public.lu/fr/publications/d/depliant-enceinte-sans-tabac-2019-fr-de/index.html

Consultez la brochure (disponible en FR, DE)

Lors de la grossesse, le fœtus reçoit de l'oxygène via le sang de la maman. Or, quand la maman fume son sang se charge en monoxyde de carbone et autres substances nocives. La barrière placentaire n'étant pas en mesure de tout filtrer, ces substances parviennent alors jusqu'au fœtus via le cordon ombilical. Ainsi, le tabac a un effet nocif prouvé sur le développement du fœtus. Le poids de naissance des enfants dont la mère fume est très souvent inférieur à celui des enfants dont la mère ne fume pas. Or, un poids trop petit à la naissance représente un risque important pour le nouveau-né. Les femmes qui ont arrêté de fumer avant ou pendant le premier trimestre de leur grossesse peuvent réduire ce risque.

Notons également que fumer pendant la grossesse augmente très significativement le risque de fausse-couche ou d'accouchement prématuré et qu'un syndrome de sevrage peut être constaté chez le bébé.

**L'arrêt du tabac est donc toujours
bénéfique à n'importe quel moment
de la grossesse**

L'aide d'un professionnel, formé en tabacologie, augmente les chances de réussite dans l'arrêt du tabac.

Le **programme de sevrage tabagique** de la Direction de la santé en collaboration avec la CNS est élaboré selon les recommandations de l'OMS et offre une prise en charge adaptée pour l'aide au sevrage. Les fumeurs peuvent se faire conseiller et accompagner par des professionnels de santé dans leur arrêt du tabac.

En outre, des consultations sont proposées dans le cadre du programme de sevrage tabagique. Elles consistent à se rendre chez son médecin généraliste pour un accompagnement individuel et adapté au style de vie de chaque personne pendant une durée de 8 mois. La première consultation et la dernière consultation à 8 mois sont intégralement remboursées par la CNS. Les médicaments de sevrage sont remboursés partiellement à la fin du programme.

D'autres institutions offrent également des consultations gratuites et un accompagnement sur mesure. N'hésitez pas à consulter le site tabac-stop.lu pour découvrir les différentes offres de sevrage tabagique au Luxembourg ainsi que leurs adresses et leurs modalités d'accompagnement.



Informations relatives au sevrage tabagique :
« Quit-Line »
Tobacco stop line : **8002 6767** (numéro gratuit).
tabac-stop.lu

Pour les femmes enceintes, l'utilisation de patchs, chewing-gums ou autres médicaments de sevrage doit se faire sous surveillance d'un professionnel

Alcool



« 0% alcool - Informations pour votre grossesse »
sante.public.lu/fr/publications/z/zero-alcool-grossesse-fr-de.html

Consultez la brochure (disponible en FR, DE)

La consommation de boissons alcoolisées pendant la grossesse ou la période de l'allaitement, même en faible quantité, peut avoir des conséquences graves pour la santé de l'enfant.

« **Zéro alcool pendant la grossesse et l'allaitement** » est la devise que toutes les femmes devraient adopter pour leur santé et celle de leur bébé.

L'alcool ingéré par la femme enceinte passe dans le sang de la mère, traverse le placenta et circule ensuite dans le sang du bébé. Pour une femme qui allaite, il faut savoir que l'alcool passe aussi dans le lait maternel.

Les principaux effets néfastes de l'alcool sur le bébé touchent surtout son système nerveux central. Divers troubles peuvent se manifester selon le degré d'intoxication à l'alcool :

- accouchement prématuré
- poids faible du bébé à la naissance
- troubles du comportement
- anomalies du développement physique et psychique de l'enfant

Drogues et médicaments

Le cannabis = Drogue !

Le cannabis, la cocaïne et toutes les autres drogues sont des puissants stimulants du système nerveux et sont extrêmement toxiques pour le placenta et pour le fœtus. Leurs principes actifs traversent la barrière placentaire, atteignent le sang du fœtus et peuvent provoquer des troubles du développement, de l'attention et autres soucis semblables à ceux évoqués pour l'alcool.

Les risques d'accouchement prématuré et de mort fœtale in utero sont également accrus avec ces substances toxiques.

**Toutes les drogues sont
dangereuses pour votre bébé !
Il est conseillé d'arrêter
leur consommation**

Médicaments en cas de maladie chronique :

Si vous prenez des médicaments pendant la grossesse dans le cadre d'un traitement pour une maladie chronique, consultez votre médecin pour évaluer la compatibilité de ceux-ci avec votre grossesse et l'allaitement.

Rappelez-vous que quel que soit le médicament (anti-douleur, homéopathie, huiles essentielles, médicaments aux plantes ou toutes autres substances), il est important de se renseigner sur la compatibilité avec la grossesse.

Si vous consultez un professionnel de santé pendant votre grossesse, pensez à le prévenir que vous êtes enceinte.

Ne prenez pas de médicaments sans consulter la notice ou sans avis médical.



Pas de tabac



Pas d'alcool



Pas de drogues



Pas de médicaments
sans avis médical



Pollution et environnement

Création d'un environnement sain pour la femme enceinte et le bébé

Les 1000 premiers jours du développement de l'enfant, de la conception jusqu'à l'âge de deux ans, représentent une fenêtre de vulnérabilité accrue durant laquelle les facteurs environnementaux (substances chimiques présentes dans l'air extérieur et intérieur, dans des produits de nettoyage, dans certains aliments...) peuvent avoir un impact sur la santé de l'enfant même à long terme. La grossesse est une bonne opportunité pour changer certaines habitudes en vue de réduire sa propre exposition et celle du fœtus aux facteurs environnementaux défavorables.

Nous passons plus de 80% du temps à l'intérieur. Voici quelques recommandations pour améliorer **la qualité de l'air intérieur** dans votre domicile :

- **Aérez** au moins deux fois par jour 15 minutes pour renouveler l'air intérieur.
- Si vous disposez d'un **système de ventilation mécanique**, nettoyez régulièrement les bouches d'aération et faites contrôler l'état de propreté du système ainsi que le bon fonctionnement (débit adapté) par des professionnels.
- Pour le **ménage**, privilégiez des produits naturels (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir ménager...) ou choisissez des produits écolabellisés (p. ex. EU Ecolabel). Utilisez des microfibras ou optez pour le nettoyage à la vapeur, qui permettent de nettoyer sans produit. Les produits de nettoyage peuvent contenir des substances chimiques nocives qu'on retrouve dans l'air et la poussière.
- Évitez toute forme de **spray nettoyant ou désodorisant et les parfums d'intérieur**, ainsi que les bougies parfumées et l'encens, car tous ces produits libèrent dans l'air des substances chimiques pouvant être irritantes ou nuisibles.
- Évitez l'utilisation d'**insecticides** et antimoustiques à l'intérieur de la maison et privilégiez l'utilisation de moustiquaires.

- Pour préparer la **chambre de bébé**, ne faites pas les travaux vous-même pour éviter l'exposition aux possibles substances nocives émises par les **matériaux de construction** dont les peintures, colles, revêtements de sols en PVC, etc. Choisissez des matériaux écolabellisés et à faible émission (p. ex. EU Ecolabel, Blauer Engel, émission dans l'air intérieur A+) et aérez abondamment pendant et après les travaux.
- Pour le **choix des meubles** de la chambre de bébé, il est à noter que certains meubles neufs (p. ex. en bois aggloméré) peuvent dégager des substances chimiques. Laisser les meubles neufs pendant un certain temps dans un endroit bien ventilé avant de les installer dans la chambre. Opter si possible pour des meubles en bois massif et des tapis en matière naturelle comme le coton ou d'autres matériaux non-polluants portant par exemple un label OEKO-TEX.



Concernant les **produits cosmétiques**, si vous en utilisez, réduisez-les au minimum pendant la grossesse. Les cosmétiques peuvent contenir des perturbateurs endocriniens (p. ex. parabènes ou phtalates) susceptibles d'impacter la santé du bébé. Privilégiez des produits avec un label écologique (p. ex. EU Ecolabel). Vous pouvez utiliser des applications pour téléphones portables pour scanner les codes-barres, vous fournissant ainsi des informations sur la composition des produits (p. ex. Scan4chem et autres). Privilégiez les produits avec le moins de composants possibles.

Pour **l'alimentation**, vous trouverez quelques recommandations pour réduire des expositions éventuellement nocives pour le fœtus dans la section « Alimentation pendant la grossesse ».

Passez du **temps dehors dans la nature**. Le contact avec la nature a des bienfaits scientifiquement prouvés sur le développement du bébé in utero.

Si vous avez des questions, vous pouvez contacter le Service santé environnementale de la Direction de la santé : service.environnement@ms.etat.lu

Préparer l'accouchement

Les cours de préparation à la naissance et à la parentalité

Il existe de nombreuses manières de vous préparer à la venue de votre bébé. Différents cours pourront vous être proposés.

Ces séances vous permettent :

- De vivre pleinement votre grossesse
- De mieux comprendre le déroulement de l'accouchement
- D'être informée et donc rassurée
- D'échanger avec d'autres futurs parents
- De vous familiariser avec les lieux dans la maternité
- De poser vos questions aux professionnels
- De découvrir des techniques de relaxation et de maîtrise de la douleur

Pour préparer la naissance et la venue du bébé, différentes activités sont proposées :

- Les cours prénataux organisés par la maternité dans laquelle vous avez choisi d'accoucher
- La visite des locaux de la maternité et de la salle d'accouchement
- La gymnastique prénatale
- Autres : l'haptonomie, l'accompagnement par l'hypnose, l'hypnobirthing, la danse, le yoga, etc.

Renseignez-vous auprès du personnel soignant qui vous expliquera, en fonction de vos besoins, ce qui est proposé dans votre maternité.

Des cours de préparation à la naissance sont également proposés par des sages-femmes libérales, des associations ou des sociétés privées.

Les séances peuvent être individuelles ou collectives et vous pouvez y assister avec votre partenaire.

Certaines méthodes de préparation à la naissance ne sont pas prises en charge par la Caisse Nationale de Santé.

Sachez qu'une consultation chez un anesthésiste vous sera prescrite afin de faire un bilan de votre état de santé avant de vous administrer une péridurale ou toute autre anesthésie qui s'avèrerait nécessaire lors de l'accouchement.

Mon projet de naissance et de parentalité

Le projet de naissance vous permet de penser, de réfléchir à l'avance et sans stress à la façon dont vous souhaiteriez vivre votre accouchement et les premiers moments avec votre bébé. Ce projet n'est pas obligatoire.

Vous pourrez être conseillée par votre sage-femme ou votre gynécologue qui pourra vous éclairer sur les possibilités en tenant compte de votre état de santé et des possibilités offertes par la maternité. Ce projet sera inscrit dans votre dossier à la maternité.

Gardez tout de même à l'esprit qu'un accouchement ne se déroule pas toujours comme vous l'aviez imaginé et que votre projet de naissance pourra être modifié si un imprévu ou une urgence se présente.

Voici quelques questions pour vous aider à réfléchir à votre projet de naissance :

- Par qui je veux être accompagnée ?
- Quelles sont les possibilités offertes par la maternité ?
- Quelles sont les options proposées par mon gynécologue ?
- Comment j'imagine pouvoir gérer la douleur ?
- Est-ce que je veux une musique particulière ?
- Quelle est la position dans laquelle je me sens le mieux pour accoucher ?
- Est-ce que je souhaite accoucher dans la baignoire ?
- Mon accompagnant peut-il couper le cordon ?
- Est-ce que je veux mettre mon bébé en peau à peau ? Sur mon accompagnant ?
- Est-ce que je souhaite allaiter ou pas ?
- Est-ce que j'envisage un accouchement ambulatoire ?
- ...

Comment vais-je nourrir mon bébé ?

Prenez le temps de réfléchir avec votre partenaire à la manière dont vous désirez nourrir votre enfant.

L'allaitement maternel comporte de nombreux bienfaits et est le plus adapté au nouveau-né. Il protège notamment le nouveau-né contre les infections et les allergies grâce aux nombreux anticorps qu'il contient.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande d'allaiter son enfant de manière exclusive jusqu'à 6 mois.

Si vous choisissez de nourrir votre enfant au biberon, il est recommandé de donner un substitut de lait maternel adapté aux nourrissons (lait 1^{er} âge).

Quoiqu'il arrive, choisissez ce qui vous convient le mieux et demandez conseil à votre sage-femme.

Sachez qu'il existe, dans toutes les maternités, des consultantes en lactation qui pourront vous aider.

Des consultations prénatales en allaitement maternel sont également proposées dans les maternités.

La « têtée de bienvenue » vous sera proposée en salle d'accouchement. Il s'agit de la première têtée du nouveau-né, constituée du premier lait, appelé colostrum et qui est très riche en protéines et en anticorps. Elle est donc très bénéfique au bébé.

Plus d'informations :



sante.public.lu/fr/publications/a/brochure-allaiter-travailler-cest-un-droit.html

Consultez la brochure (disponible en FR)



sante.public.lu/fr/publications/a/allaitement-a-z.html

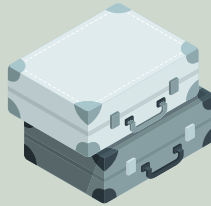
Consultez la brochure (disponible en FR, DE)



Préparer la valise pour la maternité

Le moment du départ pour la maternité peut être inattendu et rapide, c'est pour cela qu'il est conseillé d'avoir une valise prête 1 ou 2 mois à l'avance !

La plupart des maternités vous donneront la liste du matériel nécessaire.



Pour un accouchement normal, la durée moyenne de séjour est de 2 à 3 jours et pour une césarienne de 4 à 5 jours.

Il est recommandé de laver le linge de bébé à l'avance pour éliminer les traces de produits de fabrication qui peuvent provoquer des allergies et des irritations.

Pour le jour de la naissance :	
Pour vous	Pour le bébé
• Vos papiers d'identité (carte d'identité ou passeport) • Carte de sécurité sociale • Carte de votre complémentaire santé • Si vous êtes affiliée à l'étranger, le formulaire de prise en charge de votre caisse • Votre carte de groupe sanguin • Votre carnet de maternité • Votre fiche de liaison (selon la maternité) Dans un petit sac, vous pouvez préparer quelques affaires facilement accessibles pour le temps que vous passerez en salle d'accouchement.	• Bonnets • Bodys adaptés • Pyjamas ou grenouillères • Chaussons ou chaussettes Pensez à prendre des vêtements adaptés à la saison et au poids prévu pour votre bébé

Pour le séjour en maternité :

Pour vous

- Chemise de nuit ou une veste de pyjama, ou un tee-shirt
- Des slips jetables
- Une robe de chambre ainsi que des pantoufles
- Des essuies-mains, gants de toilette et draps de bain
- Une trousse de toilette avec vos articles de toilette
- Des soutiens-gorge d'allaitement, sans armatures si nécessaire

Ne prenez pas d'objets de valeur avec vous !

Pour le bébé

- Pyjamas, grenouillères ou tout autre vêtement pratique pour le bébé
- Bodys
- Bonnets
- Chaussons ou chaussettes
- Brosse à cheveux (à poils souples)

En principe, le matériel nécessaire à la toilette du bébé est fourni par la clinique (ex : draps de bains, savon, couches...) mais vous pouvez apporter vos produits si vous le désirez.

Pour le retour à la maison :

Pour vous

- Des vêtements de sortie confortables et adaptés
- Des serviettes hygiéniques (privilégier les grands formats)

Pour le bébé

- Un body
- Un bonnet
- Un pyjama ou tout autre vêtement pratique pour le bébé
- Un nid d'ange ou une couverture
- Des chaussons ou chaussettes
- Un système de transport bébé pour le retour à la maison (aux normes de sécurité et à tester avant de rentrer à la maison)

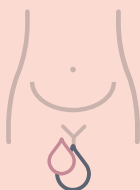
**Pensez à emmener un siège coque
pour le transport du bébé à la sortie
de la maternité!**

Les signes d'alarme : quand se rendre à la maternité ?

Si vous ne vous sentez pas bien,
qu'un état inhabituel vous préoccupe,
consultez un professionnel de santé
dès que possible !

Et rendez-vous en urgence auprès d'un professionnel de santé si :

- Vous avez des **pertes de sang** ou de liquide amniotique (**perte des eaux**)
- Vous ressentez des **contractions** fortes, rapprochées ou prématurées avant 37 semaines de grossesse
- Vous êtes victime d'un **accident**, vous avez fait une **chute** ou avez un **choc** important sur le ventre
- Vous sentez une **diminution** importante des **mouvements** du bébé
- Vous avez de la **fièvre** inexpliquée



> 38°C

Le travail et l'accouchement

Les signes qui annoncent un début de travail

Les contractions

En fin de grossesse, vous pouvez ressentir des contractions de manière irrégulière et de faible intensité. Ne vous inquiétez pas, c'est normal.

Si ces contractions deviennent intenses, de plus en plus douloureuses et de plus en plus rapprochées (toutes les 5 à 10 minutes depuis 1 heure), cela signifie que le travail a débuté.

La perte des eaux

Si vous perdez les eaux, c'est-à-dire que le liquide amniotique s'écoule de façon soudaine ou que vous avez une sensation d'avoir des pertes de liquide en continu, vous devez vous rendre à la maternité.

N'oubliez pas les documents :

Carte d'identité ou passeport
Carte de sécurité sociale (CNS ou autre)
Carte d'assurance complémentaire santé
Carnet de maternité
Carte de groupe sanguin



L'accouchement

Vous serez prise en charge par une équipe médico-soignante pluridisciplinaire dès votre arrivée à la maternité pour assurer votre sécurité et votre surveillance.

Gardez à l'esprit que la durée du travail varie fortement d'une femme à l'autre et d'une grossesse à l'autre.

Les professionnels de santé qui seront présents vous expliqueront toujours ce qu'il se passe. N'hésitez pas à poser vos questions et faire part de vos envies. Les sages-femmes qui vous accompagneront tout au long de votre travail vous proposeront différentes alternatives de gestion de la douleur (mobilisation, ballon, chaleur, baignoire,...).

En cas de complication, il se peut que pour aider le bébé à sortir, le gynécologue soit obligé d'utiliser un forceps ou une ventouse ou de pratiquer une épisiotomie (incision au niveau du périnée qui permettra au bébé d'avoir plus de place pour passer).

Dans certains cas, il se peut qu'une césarienne soit nécessaire.

Lorsque le bébé sera né, l'accouchement se terminera par la sortie du placenta.

Le bébé est arrivé

Si vous le souhaitez, le bébé sera déposé sur votre ventre pour les premiers moments de douceur et sera essuyé afin de préserver sa température. Il sera proposé à votre accompagnant de couper le cordon.

C'est également à ce moment que la têtée de bienvenue vous sera proposée.

Dans un second temps, le bébé sera pesé et mesuré.

Les premières heures de vie de votre bébé sont une période de transition et d'adaptation qui nécessite une surveillance conjointe de votre part et de l'équipe soignante.

Si votre bébé naît prématurément ou s'il nécessite des soins particuliers, il se peut qu'il soit transféré dans un service de néonatalogie afin d'assurer sa sécurité.

Les premiers jours, le séjour à la maternité

Vous allez faire connaissance avec votre bébé, apprendre à vous connaître et tisser des liens.

Pour le partenaire, c'est le moment de prendre une place active auprès du bébé.

Dans les premiers jours, il se peut que votre humeur soit un peu chamboulée, que vous vous sentiez un peu déprimée et qu'un rien vous fasse pleurer. C'est normal, c'est un phénomène naturel qu'on appelle le baby blues et qui survient généralement entre le 1^{er} et le 3^e jour après l'accouchement et qui dure rarement plus d'une semaine. Si ce phénomène perdure ou s'aggrave, il peut se transformer en dépression postnatale. Parlez-en à un professionnel de santé.

Les visites

Tout votre entourage se réjouit de venir faire la connaissance de votre bébé et les visites risquent d'être nombreuses. N'hésitez pas à les organiser ou à expliquer aux gens que vous avez besoin de repos et qu'ils auront tout le temps de venir un peu plus tard après votre retour à la maison.

Pensez à prendre connaissance des heures de visite et à les faire respecter auprès de vos visiteurs.

Les soins

Une équipe soignante va vous entourer et vous aider, que ce soit pour vous accompagner dans les premiers gestes (porter le bébé, le nourrir, le changer...) ou pour assurer votre suivi médical.

Sachez que les soins peuvent être adaptés à votre rythme et à celui de votre bébé afin de vous garantir des moments d'intimité et de calme.

Le premier bain du bébé sera également réalisé en présence d'une soignante qui vous montrera les gestes à faire.

Avant votre départ, votre état de santé et celui de bébé seront évalués.

Votre gynécologue vous rendra visite et s'assurera que tout va bien. Cette visite sera aussi l'occasion d'aborder la reprise des rapports sexuels et la reprise d'une contraception.

Une consultation sera prévue 6 à 8 semaines après l'accouchement.

Un pédiatre viendra examiner votre bébé le premier jour de sa naissance ainsi que le jour de la sortie. Il vous conseillera un suivi médical régulier et pourra répondre à vos questions.

N'oubliez pas que ces visites sont obligatoires pour obtenir l'allocation de naissance et l'allocation post-naissance. Pensez à faire signer les documents.

Le test de dépistage auditif

Tous les nouveau-nés au Luxembourg bénéficient d'un test de dépistage auditif gratuit. Ce test est réalisé à partir du deuxième jour de vie à la maternité ou dans les locaux du Service audiophonologique si vous êtes déjà sortie de la maternité.

Ce test indolore et rapide est réalisé à l'aide d'un écouteur placé à l'entrée de l'oreille du bébé.



sante.lu/test-audioneo

Le « Dépistage de maladies rares »

Tous les nouveau-nés bénéficient d'un dépistage de plusieurs maladies rares, souvent d'origine génétique.

Une autorisation parentale doit être signée avant la réalisation de ce dépistage.

Ce test est réalisé à la maternité à partir du 3^e jour de vie par un test sanguin. Il peut également être réalisé à domicile par une sage-femme. Quelques gouttes de sang sont prélevées et recueillies sur une carte buvard.

Le personnel soignant utilise différentes techniques pour éviter que votre bébé ressente la piqûre.

Vous serez contactés uniquement si des examens complémentaires sont nécessaires.



sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/p/petite-enfance/tests-depistage/5-maladies-genetiques.html

Consultez la brochure (disponible en FR, DE, PT, EN)

La sortie de la maternité, le retour à la maison

Après l'accouchement, le retour à la maison

Les premières semaines après l'accouchement peuvent être une période de plus grande fragilité, c'est pour cette raison que vous devez prendre soin de vous et vous ménager le plus possible.

N'hésitez pas à demander de l'aide à votre famille, à vos amis, à votre entourage ou même à des professionnels.

Différentes aides existent. Renseignez-vous auprès de l'assistante sociale de votre commune.

Vous n'êtes pas seule !

Vous pouvez également faire appel à une sage-femme à domicile qui pourra vous guider dans les gestes du quotidien avec votre bébé, vous conseiller, vous accompagner pour l'allaitement.

Les frais du suivi par une sage-femme à domicile sont pris en charge par la CNS.

Les sages-femmes de votre maternité et les sages-femmes libérales de votre région pourront vous renseigner sur les visites à domicile.

D'autres services peuvent vous accompagner lors de votre retour à domicile :

- La ligue médico sociale ligue.lu
- L'ONE officenationalenfance.lu
- L'office social de votre commune de résidence en cas de problèmes financiers
- L'Association luxembourgeoise des sages-femmes sages-femmes.lu



La ligue médico
sociale



L'ONE



ALSF

Avec l'arrivée du bébé, la vie de tous les jours sera chamboulée, vous pourrez vite vous sentir surchargée.

Pensez à vous simplifier la vie au maximum.

Sachez aussi que des problèmes de santé tels que des hémorroïdes, une constipation ou un baby-blues qui se prolonge peuvent apparaître après l'accouchement. N'hésitez pas à demander conseil à votre sage-femme ou à votre gynécologue.

Si vous avez un animal de compagnie, sachez que son comportement peut changer avec l'arrivée de bébé. Pensez à prendre toutes les précautions afin que tout le monde soit en sécurité.

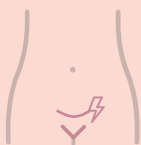
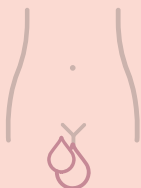


Les signes d'alerte

Après votre accouchement, il faut être particulièrement vigilante à votre santé et à celle de votre nouveau-né. L'apparition de certains signes doivent vous faire consulter un professionnel de santé en urgence :

Chez la maman

- Des pertes de sang soudaines et abondantes
- Une douleur au mollet accompagnée de rougeur et de gonflement au mollet
- Des maux de têtes avec des troubles de la vue ou des nausées et vomissements
- Une difficulté pour respirer ou une douleur au niveau de la poitrine
- La cicatrice au niveau de la césarienne ou au niveau du périnée qui s'ouvre
- Une fièvre de plus de 38°C qui persiste avec des frissons ou un malaise
- Un sein qui se durcit ou qui fait mal, une rougeur ou de la chaleur au niveau d'un sein et de la fièvre
- Un baby-blues qui dure, une impression d'incapacité à s'occuper de votre bébé et un sentiment de mal-être



Chez le bébé

- La peau de votre bébé se colore en jaune intense
- Votre bébé refuse de s'alimenter, somnole ou pousse des cris aigus ou inhabituels
- La température rectale atteint 38 °C
- Des vomissements répétés en jet
- Votre bébé devient tout pâle, a les extrémités froides et une coloration bleutée des lèvres ou des mamelons



> 38°C



**Si vous avez des doutes,
n'hésitez pas à consulter un
professionnel de santé**

Les visites postnatales

La visite chez le gynécologue

Avec la grossesse et l'accouchement, votre corps a subi de nombreux changements et il va lui falloir un peu de temps pour retrouver son équilibre.

Une visite chez votre gynécologue devra être programmée 6 à 8 semaines après la naissance afin de s'assurer que votre organisme se remet bien et afin de faire le bilan de votre état de santé général, de la reprise des rapports sexuels et de la contraception.

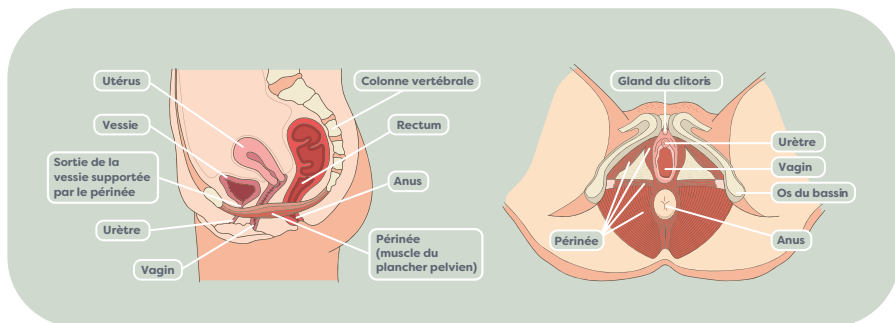
N'hésitez pas à parler avec votre gynécologue et à lui poser toutes vos questions.

Pensez à demander une prescription pour la rééducation du périnée, quel que soit votre mode d'accouchement.

Cette consultation postnatale est obligatoire pour obtenir l'allocation de naissance. Pensez à faire mettre le tampon du gynécologue sur la feuille de demande de l'allocation.

La rééducation du périnée et de la sangle abdominale

Tout au long de la grossesse et pendant l'accouchement, votre corps a subi des modifications et des pressions. Bien que tous les muscles et le corps dans son ensemble doivent être travaillés, il est particulièrement important de redonner tonus et fonctionnalité complète aux muscles du périnée et à la sangle abdominale.



La rééducation du plancher pelvien s'adresse à toutes les femmes qui viennent d'accoucher par voie basse ou par césarienne avec ou sans symptômes (fuites urinaires, constipation, douleurs, lourdeur, descente d'organes, troubles sexuels, incontinence anale, hémorroïdes...).

Il est fortement recommandé de suivre des séances de rééducation périnéale. Même si vous pensez ne pas en avoir besoin, un bilan permettra d'évaluer vos besoins et d'assurer une prise en charge adaptée. Ces séances de rééducation sont essentielles avant la reprise d'une activité sportive, et elles sont prises en charge à 70% par la Caisse Nationale de Santé.

Le périnée ou plancher pelvien est un ensemble de muscles qui forme un hamac qui s'étend du pubis au coccyx. Il a plusieurs rôles principaux :

- La continence urinaire
- La continence fécale
- Le soutien des organes lors des efforts
- La fonction sexuelle

Des séances existent au sein de votre maternité ou en cabinet libéral. Pour de plus amples informations vous pouvez consulter la Charte de kinésithérapie après un accouchement. Il est souhaitable de consulter un/une kinésithérapeute spécialisée dans le domaine de la pelvi-périnéologie ou une sage-femme.



Charte de kinésithérapie après un accouchement : la rééducation du périnée et de la ceinture abdominale



Trouvez une kiné
luxkine.lu



Trouvez une sage-femme
sages-femmes.lu

Quelques conseils pour la sécurité de votre bébé

Le sommeil

Afin de prévenir la mort subite du nourisson :

- Le bébé doit dormir sur le dos, sur un matelas ferme
- Mettre un sac de couchage, pas de couvertures et pas d'oreiller
- Ne pas mettre d'objet (peluche, doudou, etc) dans le lit du bébé, ni de tour de lit
- Ne pas faire dormir le bébé dans le lit des parents
- Ne pas fumer en présence du bébé et dans les endroits qu'il occupe et faire attention aux vêtements qui sentent le tabac
- La température de la chambre doit être comprise entre 18°C et 20°C
- Ne pas laisser d'animaux auprès du bébé
- Evitez tout collier, chaîne ou cordelette avec sucette qui risquerait d'étrangler l'enfant

Le risque infectieux

L'immunité de votre bébé va se développer progressivement. Durant ses premières semaines de vie, il est donc très sensible aux infections et son corps ne pourra pas se défendre.

Durant ses trois premiers mois de vie :

- Pensez à vous laver les mains régulièrement
- Evitez d'emmener votre enfant dans des lieux type supermarché, transports en commun,...
- Ne laissez pas votre bébé en présence de personnes malades
- Consultez votre pédiatre ou les urgences si votre enfant à une température supérieure à 38°C
- Consultez votre pédiatre ou les urgences si votre enfant est peu réveillable, grincheux ou a un comportement inhabituel

Les pleurs et le risque du bébé secoué

Les pleurs sont le seul moyen de communication de votre enfant. Ils peuvent signifier beaucoup de choses, notamment un besoin de contact.

Sachez qu'avec la fatigue accumulée et le rythme du bébé, vous pouvez vous sentir dépassée par les pleurs incessants de votre enfant. Dans ce cas, mettez le bébé en sécurité dans une pièce et essayez de retrouver votre calme. Dans la mesure du possible, demandez du soutien (famille, voisin, proche, professionnel de santé, etc).

Ne SECOUEZ JAMAIS votre enfant !

Le risque de chute

- Pensez à toujours attacher votre bébé dans tout moyen de transport (siège coque, poussette, landeau, sac de portage, transat pour le bébé, etc.), même pour des petits déplacements.
- Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance sur une surface haute (table à langer, table, canapé, lit, etc). Attention de ne jamais poser un transat pour le bébé en hauteur.
- Pensez à adapter la hauteur du lit en fonction de l'âge de l'enfant.

Quelques conseils pour favoriser le développement de votre enfant

Parlez, bougez avec votre enfant - c'est essentiel pour son développement !

L'interaction entre vous et votre bébé à travers le contact visuel, la communication et le jeu joue un rôle fondamental dans son développement cognitif, moteur, social et émotionnel.

Votre enfant a besoin de vous pour faire des découvertes, comprendre le monde qui l'entoure et pour bien se développer. Dès sa naissance, il est essentiel de lui consacrer du temps pour des activités simples et des échanges verbaux. Amusez-vous avec votre enfant avec des livres, des jeux et tout objet du quotidien adapté à son âge qui éveille sa curiosité.

Evitez les écrans

Avec votre enfant, il est essentiel d'éviter l'utilisation des écrans afin de privilégier les apprentissages à travers les interactions et les découvertes sensorielles. L'exposition aux écrans (téléphone, tablette, télévision) réduit l'envie de bouger, d'explorer son environnement et d'interagir avec son entourage.

Montrez l'exemple en limitant votre propre usage des écrans lors des moments d'échange, comme l'allaitement, les repas, le jeu ou les promenades. En étant pleinement disponible pour votre enfant, vous favorisez les échanges, la régulation des émotions et le développement du langage.

Pour en savoir plus

INFO-LANGAGE - Séances d'information gratuites lors desquelles vous obtiendrez des conseils pour favoriser le développement du langage, gérer le multilinguisme, réguler l'utilisation des écrans et de nombreuses autres informations pour stimuler votre enfant de façon adaptée.



sante.lu/info-langage



sante.lu/ecrans

Les adresses utiles



sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/g/grossesse-maternite.html

Informations sur la grossesse et la maternité



sante.public.lu/fr/publications/s/susana-sante-bebes-mamans-fr-de-pt-en/index.html

PERINAT : Pour la santé des bébés et des mamans. Le système de surveillance de la santé autour de la naissance au Luxembourg



sante.public.lu/fr/publications/c/cesarienne-fr-de-pt-en/index.html

Toutes les informations sur la césarienne



cae.public.lu/fr/demarches/formulaires.html

Démarches et formulaires de la caisse pour l'avenir des enfants



cns.public.lu/fr/assure/droits-demarches/dossiers-thematiques/famille/maternite-paternite.html

Attendre un enfant - Caisse nationale de santé



eltereforum.lu

Les forums parentaux sont des lieux accueillants d'échange, d'information et d'accompagnement pour tous les parents



liewensufank.lu/fr/info/elternschaft

« Initiative Liewensufank » (en français: initiative début de la vie) a pour but d'améliorer les conditions autour de la naissance par l'information et l'accompagnement des (futurs) parents et par des démarches concrètes auprès des instances compétentes et les décideurs politiques

avec la collaboration de :



SOCIÉTÉ LUXEMBOURGEOISE DE GYNÉCOLOGIE
ET D'OBSTÉTRIQUE

