

# Œuvrons tous ensemble pour que votre grossesse soit sans problème



French / Français

Ce livret d'information a pour objectif de réduire le risque de donner naissance à un enfant sans vie. **Nous abordons cette question avec tout le monde.** Discuter des mesures permettant de réduire ce risque fait partie des soins de grossesse normaux – tout comme cela fait partie des soins de grossesse normaux de discuter des mesures pour aider la future maman à se maintenir en bonne santé.

C'est rare, mais parfois un bébé peut perdre la vie avant de naître. Lorsque cela arrive avant 20 semaines de grossesse, on appelle cela donner naissance à un enfant mort-né.

On ne sait pas toujours pourquoi un bébé meurt avant la naissance. On ne peut pas toujours l'éviter. Par contre, il y a certaines choses que vous pouvez faire pendant votre grossesse pour vous aider à réduire le risque de donner naissance à un mort-né. Votre équipe de soins vous parlera de ces choses à chacune de vos visites prénatales.



**Safer Baby**  
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Ce livret inclut **5 choses que vous pouvez faire pour vous aider à réduire le risque de donner naissance à un mort-né :**

**1 Réduire votre exposition et celle de votre bébé à la fumée de cigarette**



**2 Collaborer avec votre équipe de soins pour surveiller la croissance de votre bébé**



**3 Apprendre à connaître les mouvements de votre bébé et prévenir votre équipe de soins si ces mouvements cessent ou diminuent**



**4 Dormir sur le côté après 28 semaines de grossesse**



**5 Discuter avec votre sage-femme ou votre médecin du meilleur moment pour accoucher**



L'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour que votre bébé soit fort et bien portant est de vous rendre à vos visites prénatales. Les visites prénatales sont l'occasion pour vous et votre équipe de soins de faire le point sur votre santé et sur celle de votre bébé. Les services d'un interprète sont toujours offerts gratuitement aux femmes et aux familles.

Appelez votre sage-femme ou votre médecin si vous sentez que quelque chose ne va pas ou si vous vous inquiétez pour votre bébé. Ne croyez pas que vous leur faites perdre leur temps. Votre équipe de soins est toujours là pour vous porter assistance.

## Un environnement sain aide votre bébé à devenir fort et bien portant

Ce qui permet à votre bébé de devenir fort et bien portant, c'est un organe spécial qui s'appelle le placenta. Le placenta se développe en début de grossesse et continue à assurer la croissance et le développement de votre bébé jusqu'à sa naissance. Grâce au placenta, votre bébé reçoit son alimentation en nutriments, en oxygène et en air frais. Le placenta évacue également les déchets et l'air utilisé.

**Il peut être utile de comprendre comment votre bébé grandit durant la grossesse. C'est un peu comme un arbre qui pousse bien dans la forêt.** Pour devenir sain et vigoureux, un arbre a lui-même besoin d'un environnement sain. L'eau fraîche, l'air pur, les nutriments provenant du soleil et du sol se combinent pour aider un jeune arbre à croître en force et en grandeur.

Comme un jeune arbre dans la forêt, votre bébé a besoin d'air propre et de nutriments appropriés, transmis par le placenta, pour devenir grand et fort.

**Le placenta est très important pour la santé et le bien-être de votre bébé.** Mais certaines choses peuvent l'empêcher de bien fonctionner durant la grossesse, ce qui peut donc empêcher votre bébé de devenir fort et bien portant.



Beaucoup des choses dont on parle dans ce livret ont pour but d'aider le bon fonctionnement de votre placenta et par conséquent, d'aider votre bébé à devenir fort et bien portant.





## Réduire votre exposition et celle de votre bébé au tabagisme

### L'air pur aide votre bébé à devenir fort et bien portant.

Tous les types de tabagisme peuvent vous nuire et nuire à votre bébé durant la grossesse, y compris la fumée de cigarettes, de chicha, de cigarettes électroniques/vapoteuses et de cigares.

**Si vous fumez**, la meilleure chose à faire pour vous et votre bébé est d'arrêter complètement. Arrêter à n'importe quel stade de votre grossesse vous sera bénéfique ainsi qu'à votre bébé.

**Si vous vivez avec des fumeurs ou que vous en côtoyez**, cela peut vous nuire ainsi qu'à votre bébé, en particulier si vous êtes dans un espace confiné comme une voiture ou dans un intérieur lorsque les gens fument.

Même si vous ne fumez pas, être entouré de fumeurs (de cigarettes, de chicha, de cigarettes électroniques et de cigares) peut vous nuire et nuire à votre bébé. Pour vous-même et votre bébé, ne passez pas de temps avec les gens lorsqu'ils fument.

La fumée de n'importe quel type de tabagisme diminue la quantité de sang et d'oxygène transportée vers votre bébé.



La fumée de cigarette peut augmenter le risque de :

- Fausse couche ou de naissance de mort-né
- Naissance prématurée (avant 37 semaines de grossesse)
- Faible poids du bébé
- Difficulté du bébé à respirer à la naissance
- Mort soudaine du bébé sans autre cause dans les premières semaines de vie

### Où puis-je obtenir des renseignements supplémentaires ?

Vous pouvez parler à votre médecin ou votre sage-femme de la question de fumer durant la grossesse, y compris où vous faire aider si vous fumez et que vous désirez arrêter. Il existe un service national d'assistance aux personnes qui voudraient arrêter de fumer, appelé Quitline.

Toute personne qui veut arrêter de fumer, y compris vous et votre entourage, peut les appeler pour se faire aider.

Les personnes qui ont besoin d'un interprète peuvent contacter Quitline de différentes façons. Elles peuvent :

- Appeler Quitline et demander qu'on les rappelle avec un interprète dans la langue de leur choix
- Demander à un ami ou à un membre de leur famille en qui ils ont confiance d'appeler Quitline et de demander qu'on les rappelle avec un interprète
- Demander à leur médecin ou à leur sage-femme de soumettre un formulaire d'orientation Quitline en ligne pour que le personnel Quitline puisse les appeler avec un interprète approprié.

Quitline - 13 78 48  
[www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)





## La croissance de votre bébé

Les visites prénatales sont l'occasion pour vous et votre équipe de soins de surveiller votre bien-être et celui de votre bébé. Cela inclut la croissance de votre bébé. A partir de 24 semaines de grossesse, votre équipe de soins va vérifier la croissance de votre bébé en mesurant votre ventre avec un mètre ruban.

**Vous rendre régulièrement aux visites prénatales permet un meilleur suivi de la santé et de la croissance de votre bébé.**



Certains bébés sont plus susceptibles d'avoir des difficultés à grandir que d'autres. Si votre équipe de soins voit des signes qui suggèrent que votre bébé grandit moins vite, ou qu'elle pense qu'il a des chances d'avoir un faible poids à la naissance, elle peut vous recommander de subir régulièrement des échographies durant votre grossesse pour mesurer votre bébé sur une longue période .

**Identifier les bébés qui ont des difficultés à grandir nous aide à réduire le risque de naissances de mort-nés.**

**Si vous avez des questions ou que vous vous inquiétez pour la croissance de votre bébé, parlez-en à votre sage-femme ou à votre médecin.**







## Les mouvements de votre bébé

Comme pour nous, les mouvements de votre bébé peuvent indiquer son état de santé. Lorsqu'on se sent bien, on est actif et plein d'énergie. Mais quand on est malade ou qu'on ne se sent pas bien, on bouge moins que lorsqu'on se sent en forme. Si votre bébé ne va pas bien ou qu'il a du mal à grandir, il se peut que lui aussi bouge moins que d'habitude.

C'est pourquoi il est si important que vous appreniez à connaître les mouvements habituels de votre bébé.

### Tous les bébés sont différents.

Certains bougent beaucoup dans la journée alors que d'autres sont surtout actifs à certaines heures, par exemple après un repas ou pendant la nuit.

Certains sont plus actifs que d'autres et il n'existe pas de moyenne établie concernant les mouvements normaux d'un bébé. C'est pourquoi il est si important que vous passiez un peu de temps à vous familiariser avec **votre** propre bébé et ses mouvements.



Il est utile de voir les mouvements de bébé en termes de caractéristiques. Par exemple, une femme peut signaler que son bébé est surtout actif après les repas et le soir quand elle se couche. On décrirait cela comme étant les caractéristiques de son bébé – les heures de la journée où son bébé est habituellement actif et les heures de la journée où son bébé est habituellement moins actif.

### Comment puis-je me familiariser avec les mouvements caractéristiques de mon bébé ?

- Choisissez un moment de la journée où votre bébé est souvent actif
- Trouvez un coin tranquille où vous pouvez vous détendre et vous concentrer sur votre bébé
- Prenez votre temps pour vous familiariser avec les mouvements de votre bébé.

### Ces caractéristiques devraient continuer jusqu'à la naissance de votre bébé.

### Comment vais-je savoir que les mouvements caractéristiques de mon bébé ont changé ?

- Vous remarquez que votre bébé bouge moins que d'habitude
- Vous avez l'impression que les mouvements sont moins forts qu'avant
- Vous avez l'impression que quelque chose ne va pas

Personne ne connaît mieux votre bébé que vous.



## Que dois-je faire si je remarque que les mouvements de mon bébé ont cessé ou diminué ou que je suis inquiète ?

Il n'est pas rare que les femmes s'inquiètent pour leur bébé à certains moments de leur grossesse. Le fait d'être inquiet ne veut pas toujours dire que quelque chose ne va pas. Mais parfois les mouvements d'un bébé changent parce qu'il ne va pas bien ou qu'il a des difficultés à grandir. Les bébés qui ne vont pas bien ou qui ont des difficultés à grandir courent plus de risques de naître mort-nés que les autres.

Pour nous aider à déterminer qu'un bébé ne vas pas bien ou qu'il a du mal à grandir, nous demandons à toutes les femmes enceintes de se familiariser avec les mouvements de leur bébé. Nous leur demandons également de contacter leur équipe de soins si elles remarquent à un moment donné que les mouvements de leur bébé ont cessé ou diminué.



Si jamais vous remarquez que les mouvements de votre bébé ont cessé ou diminué, **ne tardez surtout pas à contacter votre médecin et votre sage-femme**. Ils sont toujours disponibles pour vous écouter et pour discuter de vos préoccupations. Ils sont là pour vous aider à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit.

## Et ensuite?

Il est possible que votre médecin et votre sage-femme vous demandent de venir à l'hôpital pour vérifier l'état de santé de votre bébé. Ils peuvent le faire par différentes méthodes, dont :

**La cardiocographie (CTG).** Une CTG consiste à placer deux ceintures élastiques autour de votre ventre pour mesurer sur une plus longue période le rythme cardiaque du bébé et les contractions (si vous en avez). Votre équipe de soins va aussi mesurer votre ventre pour voir comment votre bébé grandit et quelle est sa position.

**L'échographie.** Une échographie peut aider votre équipe de soins à mieux mesurer la croissance du bébé ainsi que son rythme cardiaque et son débit sanguin.

**Vérifier l'état de santé de la maman.** Votre équipe de soins peut également évaluer votre état de santé en prenant votre tension, votre température, votre pouls et quelquefois en faisant une analyse de sang.





## Dormir sur le côté

Votre bébé peut devenir fort et bien portant parce qu'il utilise l'oxygène et les nutriments de votre sang qui passent par le placenta. Son alimentation en oxygène et en nutriments dépend donc d'un flux sanguin régulier via le placenta.

Si vous dormez sur le dos après 28 semaines de grossesse (lorsque votre bébé commence à grossir), il se peut que le placenta reçoive moins de sang.

**Vous pouvez aider votre bébé à devenir fort et sain en dormant sur le côté à partir de 28 semaines de grossesse.** En fait, les dernières recherches démontrent que s'endormir sur le côté réduit de moitié le risque de donner naissance à un mort-né comparé à dormir régulièrement sur le dos.

**Vous pouvez dormir sur le côté gauche ou droit - celui qui vous convient le mieux.** Les femmes s'endorment souvent sur le côté mais se réveillent sur le dos. **Si ça vous arrive, ne vous inquiétez pas !**

Ce qui compte, c'est que chaque soir vous vous endormiez sur le côté. Si vous vous réveillez sur le dos, pas de problème, roulez tout simplement sur le côté.





## Discutons du meilleur moment où accoucher

Cette section contient des informations pour vous aider à discuter avec votre sage-femme ou votre docteur du meilleur moment où accoucher.

### Quand mon bébé va-t-il naître ?

La date d'accouchement présumée ou prévue est en général 40 semaines après le premier jour de vos dernières règles. Mais c'est parfois calculé sur la base de votre première échographie.

- La plupart des femmes (environ 90%) accouchent **entre 37 et 42 semaines** et cela s'appelle une **naissance à terme**.
- **Avant 37 semaines**, c'est une **naissance prématurée**
- **Entre 37 et 38 semaines** (+6 jours), c'est une **naissance légèrement en avance**
- **Après 42 semaines**, c'est une **naissance après terme**

Dans beaucoup de grossesses, ce qui décide du moment de la naissance, c'est lorsque l'accouchement se déclenche spontanément. Donner naissance vers la date prévue est en général ce qu'il y a de mieux pour le développement de votre bébé. Mais certains bébés ont besoin de naître plus tôt et c'est ce qu'on appelle un **accouchement planifié**.

### Qu'est-ce qu'un accouchement planifié ?

Un accouchement planifié, c'est lorsqu'une femme donne naissance à une date particulière

au lieu d'attendre que le travail ne commence. Cela se fait d'habitude par induction du travail ou, si nécessaire, par césarienne. Mais si l'on décide de procéder à un accouchement planifié, il est très important de choisir le bon moment.

### Chaque semaine compte

Votre bébé continue à grandir, à se développer et à prendre des forces jusqu'à 39-40 semaines. Chaque semaine de naissance avant terme peut avoir des répercussions sur la santé du bébé. Parfois vous seriez en droit de vous demander « pourquoi attendre le plein terme ? », en particulier s'il y a quelque préoccupation. Les faits prouvent que naître avant terme (même peu de temps avant 37 semaines), et au début de la période à terme (37-38 semaines [+6 jours]) peut faire courir un plus grand risque de certains effets sur les enfants, tels que des problèmes d'apprentissage à l'école et/ou de comportement. Trouver le juste équilibre entre les bénéfices et les risques est essentiel quand on décide du moment de l'accouchement.

### A quel moment peut-on envisager un accouchement planifié ?

La raison principale pour laquelle les femmes ont un accouchement planifié est de réduire le risque de problèmes pour elles-mêmes et pour leur bébé, y compris donner naissance à un mort-né. Le risque de naissance mort-né est légèrement plus élevé en fin de grossesse et même encore plus après terme (au-delà de 42 semaines).

Si les femmes ont un problème médical (par ex. diabète ou hypertension), ou qu'il y a des complications durant leur grossesse (inquiétudes concernant la croissance du bébé), on peut recommander un accouchement planifié. D'autres facteurs qui augmentent le risque de naissance mort-né incluent être d'un âge plus avancé, être en surpoids (avoir un indice de masse corporelle élevé, ou IMC), donner naissance pour la première fois, concevoir au moyen de la FIV (IVF), et continuer de fumer, de consommer de la drogue ou de boire de l'alcool tout au long de la grossesse.



Les femmes provenant de certains groupes culturels ou de certaines ethnies, dont les femmes aborigènes et originaires des Îles de Torres, et les femmes nées en Afrique subsaharienne ou en Asie du sud courent un risque légèrement plus élevé de donner naissance à un mort-né.

Si l'un de ces facteurs s'appliquent à vous, cela ne veut PAS dire que vous allez donner naissance à un mort-né. Votre médecin ou votre sage-femme vous expliqueront si vous courez ce risque, discuteront de vos options pour choisir quand accoucher et si vous ou votre bébé avez besoin d'une surveillance accrue. Si le risque de donner naissance à un mort-né est très faible, votre médecin ou votre sage-femme vous recommanderont généralement d'attendre simplement que le bébé arrive lorsque l'accouchement se déclenchera spontanément.

## Discuter et décider de la meilleure façon de procéder pour vous et votre bébé

Décider si vous devriez avoir un accouchement planifié ou attendre que votre bébé naisse de lui-même n'est pas toujours facile. Il est important de comprendre les bénéfices et les risques encourus par vous et votre bébé dans les deux cas. Il est également important de réfléchir à vos propres croyances, à vos valeurs et à vos préférences. Votre médecin ou votre sage-femme discuteront de ces choses avec vous, répondront à vos questions et vous aideront à parvenir à la meilleure décision. On appelle cela la prise de décision partagée.

**Chaque grossesse est unique.** Choisir le moment de la naissance devrait prendre en considération vos croyances et vos préférences personnelles et évaluer les bénéfices pour votre santé et celle de votre bébé ainsi que les risques propres à votre grossesse.



## N'oubliez pas

N'oubliez pas que chaque grossesse est unique et que le risque de donner naissance à un mort-né est très faible. Toutefois il est important de s'informer et de prendre des mesures pour réduire ce risque. Discutez avec votre médecin et votre sage-femme pour savoir comment avoir une grossesse saine et sans problème.

## Les choses que vous pouvez faire pour réduire le risque de donner naissance à un mort-né comprennent :



Pour les femmes qui fument, faites-vous aider pour arrêter le plus vite possible.



Allez à tous les rendez-vous pour surveiller votre santé et la croissance de votre bébé.



Familiarisez-vous avec les mouvements de votre bébé et prévenez votre médecin ou votre sage-femme si les mouvements de bébé cessent ou diminuent.



Dormez sur le côté à partir de 28 semaines de grossesse.



Trouver le juste équilibre entre les bénéfices et les risques est essentiel quand on décide du moment de l'accouchement.

Pour avoir accès à des informations supplémentaires traduites dans votre langue et à des vidéos, consultez [saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au)

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## A propos de ce livret

Ces ressources ont été conçues en collaboration avec les communautés.

