



Suivi de la grossesse

🕒 paru le 26/07/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Un bon suivi de la grossesse :

- contribue à la naissance sans problèmes d'un enfant en bonne santé ;
- limite les risques pour la mère ;
- permet à la mère de vivre sa grossesse sans danger et dans le plus grand confort possible ;
- garantit une prise en charge rapide d'éventuels problèmes.

Les modalités du suivi dépendent de vos préférences et de celles de votre partenaire, ainsi que d'éventuelles recommandations régionales en matière de soins et de suivi. Un suivi professionnel prend tout son sens, comme cela a été démontré à de nombreuses reprises. Ce guide-patient se concentre sur le suivi d'une grossesse normale, sans problèmes majeurs nécessitant le suivi d'un spécialiste.

Le suivi de la grossesse est de préférence bien structuré. Pour cela, le carnet de grossesse de l'ONE est un instrument pratique. Ce carnet contient des informations pour les futurs parents et le dossier médical des professionnels de soins, favorisant ainsi la communication entre les parents et les professionnels. Il contient également toutes les attestations nécessaires pour obtenir les avantages sociaux pour les parents et pour l'enfant. Le partage d'informations entre les prestataires de soins et les parents est essentiel pour que la grossesse se déroule au mieux.

Les principaux objectifs du suivi de la grossesse sont les suivants :

- détection précoce et limitation des risques potentiels pour la mère et l'enfant ;
- suivi de la santé de la mère et de l'enfant ;
- détection et traitement précoces d'éventuels problèmes liés à la grossesse ;
- facilitation de la transition entre la grossesse et [le travail et l'accouchement](#).

Comment une grossesse est-elle diagnostiquée ?

Le test urinaire est suffisamment fiable pour constater une grossesse. Si le test est positif, vous êtes enceinte. Le résultat ne doit pas être confirmé par un test sanguin.

Qui peut assurer le suivi de votre grossesse ?

En Belgique, le suivi de la grossesse peut être assuré par un médecin généraliste, une sage-femme et/ou un gynécologue. Ce guide traite surtout du suivi d'une grossesse normale, par un médecin généraliste ou une sage-femme.

Si vous êtes enceinte, un dossier est créé à votre nom. Les modalités du suivi de votre grossesse dépendent des possibilités et de vos préférences personnelles. Les contrôles prévus pour une première grossesse sont généralement un peu plus nombreux que pour une deuxième.

Quelles sont les étapes du suivi de la grossesse ?

Une grossesse normale est une grossesse avec un seul fœtus (grossesse unique) et qui dure entre 37 et 42 semaines (40 semaines en moyenne). Le médecin généraliste ou la sage-femme vous reçoit régulièrement afin d'évaluer les éléments à prendre en compte pour analyser les risques. Un certain nombre de rendez-vous de suivi, qui peuvent légèrement varier en fonction de la situation, sont prévus.

Premier rendez-vous

Le premier rendez-vous sera de préférence réparti sur deux consultations, car on y parle de nombreux points tels que :

- le constat de la grossesse ;
- le passage en revue des éventuelles mesures préventives (acide folique, vaccinations, risques d'infection, alimentation, ...);
- la création d'un dossier reprenant les antécédents médicaux (*voir plus loin*) ;
- la mesure du poids de départ et de la taille ;
- la mesure de la tension artérielle ;
- la détection de risques qui pourraient entraîner un déroulement anormal de la grossesse ;
- une prise de sang ;
- une présentation des tests de dépistage.

Création du dossier de grossesse

Les éléments suivants sont notés dans le dossier de grossesse :

- Vos antécédents médicaux :
 - On vous demandera si vous souffrez de certaines [affections ou maladies](#) (par exemple [épilepsie](#), [diabète](#), ...) ou si vous devez prendre certains [médicaments](#) de manière chronique. Sur base de vos antécédents médicaux, votre médecin généraliste ou votre sage-femme déterminera si votre grossesse nécessite un suivi spécialisé.
 - On vous demandera si vous avez fait certaines maladies infectieuses (par exemple la [toxoplasmose](#)), car cela peut être important pour la santé de votre enfant.
 - Un suivi de la grossesse plus strict s'impose chez les femmes de moins de 16 ans ou de plus de 40 ans.
- Vos antécédents gynécologiques :
 - Certaines infections, maladies de l'utérus, ... peuvent compliquer le déroulement normal d'une grossesse.
- Votre statut vaccinal :
 - Au début de votre grossesse, on cherchera si vous êtes immunisée contre certaines maladies infectieuses (par exemple la [toxoplasmose](#)).
 - Certains vaccins doivent être administrés pendant la grossesse, comme le vaccin contre la [coqueluche](#) et le vaccin contre la [grippe](#) pendant la [saison de la grippe](#).
- Les résultats des échographies :
 - Une [échographie](#) permet de surveiller le développement du bébé. Chaque système d'organes y est examiné de manière ciblée. La vitesse de croissance du fœtus est également mesurée.
 - Au cours d'une grossesse normale, trois échographies (remboursées) sont nécessaires.

Tests de dépistage

Certaines maladies sont dépistées afin de détecter des anomalies de manière précoce (*voir aussi « rendez-vous de suivi »*). Les tests de dépistage sont utilisés pour détecter :

- la présence de [protéines dans les urines](#) et une [tension artérielle élevée \(hypertension\)](#) (en vue d'un diagnostic précoce de toxémie gravidique (prééclampsie)) ;
- un [diabète](#) (gestationnel) (test au glucose (test d'hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO))) ;
- la présence dans le sang d'anticorps de certaines maladies infectieuses :
 - [rubéole](#) ;
 - [VIH](#) ;
 - [syphilis](#) ;

- [hépatite B](#) ;
- [toxoplasmose](#) ;
- cytomégalovirus (CMV) (dans certains cas) ;
- [varicelle](#) (dans certains cas).
- une infection à streptocoques du groupe B : ce dépistage se fait à l'aide d'un petit frottis au niveau du vagin et de l'anus. Si la bactérie y est détectée, le bébé peut présenter des problèmes après la naissance ;
- la présence d'anomalies génétiques chez le bébé, par exemple au moyen du dépistage prénatal non invasif (DPNI) à partir de la 10^e semaine de grossesse. L'ADN du bébé est analysé via le sang de la mère. Le test vise principalement à dépister les trisomies 13, 18 et 21 ([syndrome de Down](#)).

Si une anomalie est constatée, vous serez orientée de manière ciblée ou mise sous certains traitements.

Rendez-vous de suivi et examens de routine

Dans le cas d'une grossesse normale, le premier rendez-vous est suivi de 9 rendez-vous routiniers, chacun ayant son propre programme :

- Vers 12 semaines :
 - contrôle de la tension artérielle et du poids ;
 - détection de [protéines dans les urines](#) au moyen d'une bandelette urinaire ;
 - prise de sang pour d'éventuels tests de dépistage (*voir ci-dessus*) ;
 - [analyse d'urine à la recherche de bactéries](#) ;
 - contrôle des bruits cardiaques du fœtus ;
 - 1^{re} [échographie](#).
- Vers 16 semaines :
 - contrôle de la tension artérielle et du poids ;
 - détection de [protéines dans les urines](#) au moyen d'une bandelette urinaire ;
 - [analyse d'urine à la recherche de bactéries](#) (si cela n'a pas été fait à 12 semaines) ;
 - contrôle des bruits cardiaques du fœtus ;
 - estimation de la taille de l'utérus.
- Vers 20 semaines :
 - contrôle de la tension artérielle et du poids ;
 - détection de [protéines dans les urines](#) au moyen d'une bandelette urinaire ;
 - contrôle des bruits cardiaques du fœtus ;
 - estimation de la taille de l'utérus ;
 - 2^e [échographie](#), avec examen détaillé de chaque système d'organes (cœur, reins, cerveau, ...) du fœtus.
- Vers 24-28 semaines :
 - contrôle de la tension artérielle et du poids ;
 - détection de [protéines dans les urines](#) au moyen d'une bandelette urinaire ;
 - contrôle du fœtus (mouvements, croissance, bruits cardiaques) ;
 - estimation de la taille de l'utérus ;
 - prise de sang ;
 - test au glucose (HGPO) pour le dépistage du [diabète](#) (gestationnel) ;
 - administration du vaccin contre la [coqueluche](#).
- Vers 30-32 semaines :
 - contrôle de la tension artérielle et du poids ;
 - détection de [protéines dans les urines](#) au moyen d'une bandelette urinaire ;
 - contrôle du fœtus (mouvements, croissance, bruits cardiaques) ;
 - estimation de la taille de l'utérus ;
 - 3^e [échographie](#), afin de surveiller d'éventuelles anomalies de croissance et de position du fœtus.
- Vers 34 semaines :
 - contrôle de la tension artérielle et du poids ;
 - détection de [protéines dans les urines](#) au moyen d'une bandelette urinaire ;
 - contrôle du fœtus (mouvements, croissance, bruits cardiaques, position).
- Vers 36 semaines :
 - contrôle de la tension artérielle et du poids ;
 - détection de [protéines dans les urines](#) au moyen d'une bandelette urinaire ;
 - contrôle du fœtus (mouvements, croissance, bruits cardiaques, position) ;
 - estimation de la taille de l'utérus ;

- dépistage des streptocoques du groupe B (voir *ci-dessus*).
- Vers 38 semaines :
 - contrôle de la tension artérielle et du poids ;
 - détection de [protéines dans les urines](#) au moyen d'une bandelette urinaire ;
 - contrôle du fœtus (mouvements, croissance, bruits cardiaques, position).
- Vers 41 semaines :
 - contrôle de la tension artérielle et du poids ;
 - détection de [protéines dans les urines](#) au moyen d'une bandelette urinaire ;
 - contrôle du (bien-être du) bébé (mouvements, croissance, bruits cardiaques, position) ;
 - préparation et planification de l'[accouchement](#).

>> Téléchargez notre [organigramme](#) regroupant les informations pratiques sur tous les rendez-vous de suivi pendant la grossesse.

Que pouvez-vous faire ?

Choix du prestataire de soins

La mère et l'enfant ont tout intérêt à bénéficier d'un bon suivi. Si vous pensez être enceinte, faites un test de grossesse le plus vite possible. Si le test urinaire est positif, il est important que vous choisissiez rapidement un prestataire de soins (sage-femme, médecin généraliste et/ou gynécologue). N'oubliez pas que votre médecin généraliste a, lui aussi, l'expérience nécessaire pour assurer le suivi de votre grossesse. Quel que soit le prestataire de soins de votre choix, il vous accompagnera et vous guidera à travers les différentes possibilités de soins. Le carnet de grossesse de l'ONE contient de nombreuses informations précieuses et est donc un outil de travail pratique.

Acide folique

Un supplément d'acide folique est conseillé dès que vous êtes enceinte. L'acide folique est une vitamine essentielle au développement du système nerveux de l'enfant. Un supplément d'acide folique est conseillé dès que vous avez un désir de grossesse. L'idéal est de le commencer 2 mois avant de tomber enceinte et de le prendre pendant les 12 premières semaines de grossesse. Pour une grossesse normale, la dose est de 0.4mg par jour.

Prendre soin de soi pendant la grossesse

Quand vous êtes enceinte, il est très important de prendre soin de vous du mieux que vous le pouvez :

- Mangez sainement et bougez suffisamment. Vous retrouverez, dans le carnet de grossesse de l'ONE, les aliments qu'il vaut mieux éviter pendant la grossesse. Vous allez de toute manière prendre du poids. Demandez ou cherchez des conseils concrets qui vous aideront à gérer votre poids.
- Écoutez-vous et écoutez votre corps. Votre santé mentale est également très importante. Soyez attentive aux signaux que votre corps vous envoie en cas de problème et parlez de vos inquiétudes avec votre médecin généraliste et/ou votre sage-femme.
- Consultez un médecin :
 - si vous remarquez que votre enfant bouge moins ou ne bouge plus à partir de 28 semaines de grossesse ;
 - si vous avez, en même temps, des [maux de tête, des problèmes de vue et des maux de ventre](#).
- **Ne fumez pas**, ne buvez pas d'alcool et ne consommez ni cannabis ni autres drogues pendant toute la durée de la grossesse. Si vous êtes dépendante d'un produit spécifique, parlez-en avec votre médecin et/ou votre sage-femme.
- Le sauna est déconseillé pendant la grossesse.
- Les rapports sexuels ne posent pas de problèmes ; aucun risque n'a été démontré pour le bébé.
- L'utilité de prise systématique de fer ou d'autres vitamines n'est pas prouvée. Seule la vitamine D peut être intéressante dans certains cas. Votre sage-femme ou votre médecin généraliste pourra vous fournir plus d'informations à ce sujet.
- En voiture, utilisez correctement votre ceinture de sécurité : au-dessus et en dessous du ventre, jamais en travers de celui-ci.
- En cas de vol long-courrier, portez des bas à varices (bas de contention) pour réduire le risque de [thrombose](#).

Grossesse et travail

Le meilleur moment pour annoncer votre grossesse à votre employeur dépend de facteurs individuels. Parfois, le travail comporte des risques pour la mère et pour l'enfant, surtout lorsqu'il s'agit d'un travail lourd ou si vous êtes en

contact avec des produits chimiques. Si vous travaillez dans le secteur des soins ou si vous côtoyez de nombreuses personnes, vous pouvez courir certains risques. Parlez-en à votre médecin et/ou à votre sage-femme et, si nécessaire, prenez contact avec le médecin du travail.

Prise en charge et information prénatales

- Recherchez des sessions de groupe de soins prénatals, des séances d'information sur la grossesse et l' [allaitement](#) ... près de chez vous. Les initiatives ne manquent pas, elles sont souvent organisées par les maternités et/ou les sages-femmes. Profitez-en, vous y rencontrerez d'autres futures mamans de votre région et vous en retirerez certainement quelque chose.
- Dans tous les cas, parlez de vos questions et doutes relatives à la grossesse, à la naissance et au suivi avec votre prestataire de soins. Assurez-vous que vous comprenez bien les informations qui vous sont fournies.
- Indépendamment des aspects médicaux, d'autres éléments peuvent compliquer votre grossesse. Si vous avez du mal à faire appel à l'aide suite à des problèmes socio-économiques, parce que vous êtes une maman solo, parce que vous ne vouliez pas cette grossesse ou pour toute autre raison, prenez contact avec un Travailleur Médico-Social (TMS) de l'ONE. Il vous offrira le soutien nécessaire.

Plaintes pendant la grossesse

Il existe beaucoup de plaintes liées à la grossesse que vous pouvez gérer vous-même :

- [Nausées et vomissements](#) : ils disparaissent généralement d'eux-mêmes après 16-20 semaines de grossesse. Si rien ne vous soulage (par exemple manger un cracker avant de vous lever), vous pouvez prendre des médicaments après avoir demandé conseil à votre médecin.
- [Reflux](#) : surveillez votre alimentation. Vous pouvez éventuellement prendre des médicaments. Demandez conseil à votre médecin.
- [Constipation](#) : mangez des aliments riches en fibres, buvez beaucoup d'eau et faites suffisamment d'exercice. Si cela ne suffit pas, demandez conseil à votre médecin.
- [Hémorroïdes](#) : adaptez votre alimentation afin que vos selles restent molles. Évitez la [constipation](#).
- [Crampes dans les mollets](#) : essayez de faire régulièrement des étirements.
- [Varices](#) : fréquentes en cours de grossesse. Le port de bas à varices (bas de contention) peut vous soulager.
- [Maux de dos](#) : restez en mouvement (par exemple natation), effectuez des exercices spécifiques pour le dos et faites-vous éventuellement masser.
- Instabilité du bassin : elle se développe au fil de la progression de la grossesse et touche environ 1 femme enceinte sur 2. Elle se caractérise par une douleur intense dans le bassin, qui peut irradier vers les jambes et le coccyx. Votre médecin peut vous prescrire des séances de kinésithérapie spécifiques.
- Picotements dans les mains ([syndrome du canal carpien](#)) : le gonflement des tissus entraîne une [pression sur le nerf](#), ce qui provoque les plaintes. Si vous en souffrez pendant votre grossesse, attendez de voir si les plaintes persistent après l'[accouchement](#).

En savoir plus ?

- [Désir de grossesse : ne pas négliger l'acide folique – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [ONE – Office de la Naissance et de l'Enfance](#)
- [Grossesse – Naître et grandir](#)
- [Grossesse et naissance – Mutualité chrétienne](#)
- [Être parent ? Brochure en FALC \(Facile à Lire et à Comprendre\) pour des personnes en situation de handicap, ici ou à trouver sur cette page de Solidarité – Mutualité Socialiste](#)
- [Enceinte, que manger ? \(vidéos\) – Air de familles – ONE – Office de la Naissance et de l'Enfance](#)
- [Grossesse et allaitement: que manger ? \(brochure en plusieurs langues\) – ONE – Office de la Naissance et de l'Enfance](#)
- [Je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et après l'accouchement – Ministère chargé des sports](#)
- [Grossesse et avortement, tu te poses des questions ? – LoveAttitude](#)
- [Prendre un médicament en cas de désir d'enfant, de grossesse ou d'allaitement ? – AFMPS – Agence Fédérale des Médicaments et Produits de Santé](#)

- [Être parents et fumer, ici](#), ou [à trouver sur cette page de l'hôpital Erasme ULB](#)
- [Santé, tabagisme passif \(vidéo\) – Air de familles – ONE – Office de la Naissance et de l'Enfance](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

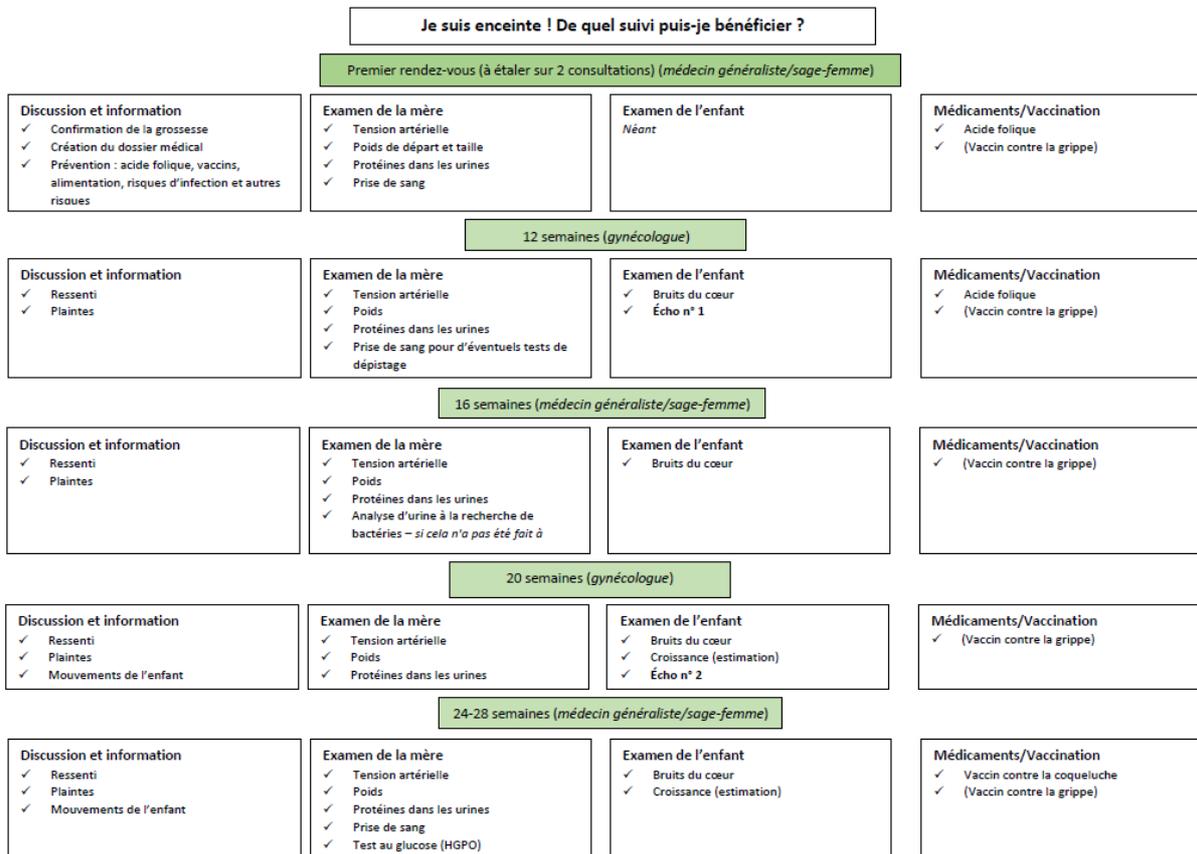
- [Centres de planning familial agréés en Wallonie et à Bruxelles – LoveAttitude](#)
- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)
- [Infor-Drogues – Une autre écoute](#)

Source

- www.ebpnet.be

Je suis enceinte ! De quel suivi puis-je bénéficier ?

Téléchargez notre [organigramme](#) regroupant les informations pratiques sur tous les rendez-vous de suivi de grossesse.



Je suis enceinte ! De quel suivi puis-je bénéficier ?

30-32 semaines (*gynécologue*)

Discussion et information

- ✓ Ressenti
- ✓ Plaintes
- ✓ Mouvements de l'enfant

Examen de la mère

- ✓ Tension artérielle
- ✓ Poids
- ✓ Protéines dans les urines

Examen de l'enfant

- ✓ Bruits du cœur
- ✓ Croissance, position
- ✓ Écho n° 3

Médicaments/Vaccination

- ✓ (Vaccin contre la grippe)

Vers 34 semaines (*médecin généraliste/sage-femme/gynécologue*)

Discussion et information

- ✓ Ressenti
- ✓ Plaintes
- ✓ Mouvements de l'enfant
- ✓ Accouchement et allaitement

Examen de la mère

- ✓ Tension artérielle
- ✓ Poids
- ✓ Protéines dans les urines

Examen de l'enfant

- ✓ Bruits du cœur
- ✓ Croissance (estimation)
- ✓ Position

Médicaments/Vaccination

- ✓ (Vaccin contre la grippe)

Vers 36 semaines (*médecin généraliste/sage-femme/gynécologue*)

Discussion et information

- ✓ Ressenti
- ✓ Plaintes
- ✓ Mouvements de l'enfant

Examen de la mère

- ✓ Tension artérielle
- ✓ Poids
- ✓ Protéines dans les urines
- ✓ Frottis vaginal/anal pour le dépistage des streptocoques du groupe B

Examen de l'enfant

- ✓ Bruits du cœur
- ✓ Croissance (estimation)
- ✓ Position

Médicaments/Vaccination

- ✓ (Vaccin contre la grippe)

Vers 38 semaines (*médecin généraliste/sage-femme/gynécologue*)

Discussion et information

- ✓ Ressenti
- ✓ Plaintes
- ✓ Mouvements de l'enfant

Examen de la mère

- ✓ Tension artérielle
- ✓ Poids
- ✓ Protéines dans les urines

Examen de l'enfant

- ✓ Bruits du cœur
- ✓ Croissance et bien-être
- ✓ Position

Médicaments/Vaccination

- ✓ (Vaccin contre la grippe)

Vers 40 et 41 semaines (*médecin généraliste/sage-femme/gynécologue*)

Discussion et information

- ✓ Ressenti
- ✓ Plaintes
- ✓ Mouvements de l'enfant
- ✓ Planification de l'accouchement (fin de la

Examen de la mère

- ✓ Tension artérielle
- ✓ Poids
- ✓ Protéines dans les urines

Examen de l'enfant

- ✓ Bruits du cœur
- ✓ Croissance et bien-être
- ✓ Position

Médicaments/Vaccination

- ✓ (Vaccin contre la grippe)