

Mélanie Vieira

Illustré par Nadège Sebbag

# Bref, tu vas devenir parent !

*Notes pour aborder la grossesse  
et la parentalité sereinement*

*Guide pratique*

Éditions Amalthée

Consultez notre site internet



© Éditions Amalthee, 2022

Pour tout contact :  
Éditions Amalthee – Centre Chester Carlson  
ZAC du Moulin des Landes – 2 rue Gutenberg,  
44980 Sainte-Luce-sur-Loire  
[www.editions-amalthee.com](http://www.editions-amalthee.com)

# INTRODUCTION :

## POURQUOI CE LIVRE ET QUI SOMMES-NOUS ?

### Genèse

L'idée de ce livre est née le 31 octobre 2019, lors de ma consultation d'inscription à la maternité pour ma première grossesse. J'étais alors enceinte depuis près de 4 mois. La jeune sage-femme qui menait cet entretien, manifestement à l'écoute, compétente et ravie d'avoir face à elle un cas aussi « facile » que le mien a conclu notre discussion par un enjoué « Bon, plus que trois rendez-vous et deux prises de sang et on se revoit pour votre accouchement ! » Je partageais sa satisfaction générale à l'issue de l'échange : il avait été complet, efficace, agréable et confirmait que tout allait bien. Pour autant, je n'ai pas pu m'empêcher de compléter intérieurement la synthèse : « Et une consultation avec l'anesthésiste, deux échographies, deux rendez-vous de suivi avec ma gynécologue, cinq tests urinaires et huit séances de préparation à la naissance... La liste est plus longue qu'on ne le penserait ! »

En discutant un peu plus tard ce soir-là, mon mari et moi prenions peu à peu conscience du nombre de démarches liées à la grossesse que nous avons déjà entreprises... et du nombre de démarches restantes. Le volume de choses à faire contrastait nettement avec notre ressenti autour de cette grossesse. Elle était très désirée,

nous avons eu la chance qu'elle arrive dès le début des essais, tous les indicateurs médicaux s'avéraient positifs et les quelques symptômes que j'avais eu au premier trimestre avaient été légers et s'estompaient rapidement. En bref, **une sensation de grossesse idéale... pour un suivi très lourd.**

A fortiori, nous nous sommes rendu compte que nous étions déjà passés par une phase ou deux de stress important causées plus par l'enchaînement du suivi médical que par notre ressenti du déroulé de la grossesse. Dans les semaines et mois qui ont suivi, **d'autres stress se sont imposés à nous de l'extérieur sur des périodes relativement longues.** Je n'étais manifestement pas malade et pourtant, le personnel médical qui nous entourait semblait passer l'essentiel de son temps à chercher des problèmes plutôt qu'à nous accompagner dans cette expérience de vie à la fois extraordinaire à l'échelle individuelle et banale à l'échelle de l'humanité.

Ayant eu l'occasion de vivre en Afrique centrale par le passé, nous sommes particulièrement conscients et reconnaissants de vivre dans un environnement où la qualité des soins est aussi développée qu'en Europe. Pourtant, **nous ne nous retrouvons pas dans l'accompagnement qui nous était proposé** par défaut et nous avons rencontré cette dissonance chez d'autres futurs parents avec qui nous avons échangé depuis.

Par appétence personnelle, nous avons peu à peu commencé à nous renseigner sur les analyses qui nous étaient demandées, les raisons pour lesquelles on les pratique, la fiabilité des résultats attendus, les études scientifiques qui fondent les recommandations pour le suivi de la grossesse et le cadre légal qui le pose en France. Au fur et à mesure de nos recherches et de nos questionnements, nous avons échangé avec le personnel médical impliqué dans le suivi de ma grossesse. Et peu à peu, **nous avons été interpellés par les écarts que nous constatons parfois entre les contenus de référence accessibles en ligne et les discours qui nous étaient tenus en consultation.**

Il nous est alors apparu que **notre système de santé, aussi développé et globalement fiable qu'il soit, ne peut être parfait.** Il repose sur des êtres humains à qui l'on demande beaucoup : de soigner des patients, d'accompagner des humains dans une démarche très intime, de se maintenir à jour sur un contenu scientifique et légal en constante évolution, de respecter les

processus de leur institution (lieu d'exercice, ordre national, etc.) et de notre système de santé et enfin d'être aussi efficaces que possible dans des journées qui ne comptent jamais que 24 h, pour eux comme pour chacun.

## Objectif, structure et démarche

Au-delà de l'aventure humaine et personnelle, l'arrivée de notre premier enfant a donc été l'occasion de nombreuses découvertes que nous ne soupçonnions pas. Nous avons tâtonné et parfois vécu des moments peu agréables en attendant le verdict d'un résultat qui aurait pu ne pas nous inquiéter.

Avec ce livre, mon objectif est de partager tous les étonnements que nous avons vécus pour vous faire gagner le temps que nous aurions aimé nous épargner. L'expérience personnelle est irremplaçable pour certains apprentissages (et la parentalité en est riche !). Pour d'autres, une synthèse faite par ceux qui sont passés par là et y ont investi des heures de réflexions et/ou de recherches apparaît utile. C'est de cela que je parle dans ce livre : de tous les aspects du médical, de l'administratif, du quotidien et du psychologique où de l'information extérieure sera exploitable par d'autres futurs parents. Ce ne sera pas exhaustif : je ne peux pas l'être en partant de notre expérience. Je me concentrerai sur ce qui nous a le plus surpris et j'essaierai de systématiquement **répondre à la question « À quoi faut-il s'attendre ? »** en partant de notre vécu et de nos apprentissages sur le tas.

Avec cette approche, je partage à la fois des **informations** sur le parcours médical, administratif et pratique du suivi de la grossesse et de la gestion de l'après naissance, et des **retours d'expérience** sur le vécu au quotidien et dans ses dimensions plus psychologiques d'un (futur) parent.

Les informations pratiques sont réunies dans **deux parties « carnet de route »** qui couvrent d'abord l'attente de l'enfant à venir (essais conceptions et grossesse) puis le volet plus actif de l'accueil d'un enfant (préparatifs, accouchement et retour à la maison). À l'intérieur de ces parties, le découpage par grandes périodes, et en particulier selon les trimestres de grossesse, est fréquent dans les publications sur ce thème mais arbitraire. Le déroulé de la grossesse est fluide : certaines étapes sont plus marquées et/ou marquantes que d'autres mais chacune s'enchaîne logiquement

et naturellement avec la suivante. J'ai retenu cette structuration chronologique un peu simplifiée pour vous permettre de trouver rapidement les informations qui vous intéressent.

Les retours d'expérience font l'objet d'**une troisième partie dédiée au vécu** du (futur) parent. J'y aborde les impacts du fait d'attendre un enfant dans le quotidien, dans l'intimité et dans le rapport aux autres, mais aussi la mise en place de la vie « d'après », celle qui se construit peu à peu une fois que l'on a effectivement accueilli cet enfant tant attendu.

Tous les contenus sont organisés en **chapitres thématiques**. Cela me permet d'aborder les sujets sur lesquels nous avons quelque chose à dire sans m'imposer une logique d'exhaustivité incohérente avec la démarche. Cela vous aidera également à repérer d'un coup d'œil de quoi je vais parler.

**Libre à vous donc soit de lire d'une traite**, en suivant la trame chronologique et en vous laissant guider par notre retour d'expérience, **soit de naviguer parmi ces pages** en explorant ce qui vous parle et en survolant ce qui vous préoccupe moins.

Enfin, **j'alterne entre le « je » et le « nous »**. C'est parce que si c'est moi, Mélanie, qui ai pris la plume pour partager notre expérience, il s'agit d'une expérience à deux que je partage ici.

## *Qui sommes-nous ?*

**Dans un livre qui s'écrit à la première personne, ne pas savoir qui écrit serait biaiser la lecture.** Alors qui sommes-nous ? D'où venons-nous ? Qu'est-ce qui nous influence ? Au travers de quel(s) prisme(s) voyons-nous le monde et vivons-nous les expériences que nous traversons ?



Tout d'abord, nous sommes aujourd'hui **trentenaires, parisiens néo-ruraux, cadres**. Nous avons fait des études en école de commerce et en école d'ingénieur. Après avoir exercé une dizaine d'années l'un en cabinet de conseil, l'autre en SSII, nous sommes maintenant **consultants indépendants**. Nous venons tous les deux de **familles nombreuses**. Nous avons grandi dans des contextes influencés par la religion chrétienne catholique et sommes tous deux **athées**.

Les parents de Guillaume sont portugais et ont immigré en France une première fois quelques années avant sa naissance puis une seconde fois après plusieurs années de retour au Portugal. Ainsi, Guillaume est né à Perpignan et a grandi au Portugal puis, à partir de ses 5 ans, en banlieue parisienne. Comme beaucoup d'enfants dans les familles portugaises en France, il passait les mois d'août au Portugal. Son père dirigeait une entreprise de maçonnerie qui est restée dans la famille et sa mère était femme de ménage en plus de faire tourner la maison familiale qui comptait trois enfants. Enfant et adolescent, Guillaume a connu les écoles / collèges / lycées de ZEP<sup>1</sup> et la mixité sociale... essentiellement d'origine étrangère.

De mon côté, ma mère est parisienne et mon père bordelais. Lui a développé sa vie professionnelle et elle a consacré son temps à ses cinq enfants. Au gré des changements de poste de mon père, nous avons régulièrement déménagé et changé de région en France. Je suis née en région parisienne puis j'ai grandi en « province » (un mot de parisien !) avant de partir étudier à Paris et d'y rester 15 ans. Par le

---

1 – ZEP : zone d'éducation prioritaire

biais d'échanges linguistiques, j'ai eu l'occasion de passer plusieurs mois dans des familles américaines, allemandes et japonaises pendant mon adolescence. Cette expérience du « comment ça se passe ailleurs » très différente de celle de Guillaume nous permet pourtant de nous rejoindre sur notre perception de ce que nous connaissons en France.

Après le lycée, Guillaume a fait une classe préparatoire puis est entré dans une école d'ingénieur de la région parisienne. Sorti d'école, il a rejoint une SSII<sup>2</sup> pour une mission à La Défense en tant que développeur. Il est passé indépendant peu de temps après et a progressivement pris des responsabilités d'encadrement et de chef de projet chez ses clients.

Après le lycée et un séjour de trois mois au Japon, j'ai rejoint une faculté de langues orientales. Après ma licence, je suis entrée en école de commerce puis dans le conseil en organisation et en stratégie. J'ai alors aussi fréquenté les tours de La Défense plusieurs années.

Guillaume et moi nous sommes rencontrés alors que nous quittions tous les deux nos missions qui ne nous convenaient plus. Guillaume voulait faire une année sabbatique et voyager. Je cherchais un poste en Afrique subsaharienne. Nous sommes partis ensemble à Kinshasa, la capitale de l'immense République Démocratique du Congo, pendant un an. La RDC n'a de démocratique que le nom, sa population est extrêmement pauvre, la corruption est endémique, les extraordinaires richesses minières du pays ne font que creuser les écarts entre les quelques riches et les millions de Congolais qui ne le sont pas. Pour aider nos proches à se représenter ce à quoi ressemblait notre quotidien particulièrement dépaysant, nous avons co-écrit le blog Notre vie à Kinshasa<sup>3</sup>. Ce n'est donc pas la première fois que nous partageons à deux notre vécu et les réflexions qu'il nous a mené à nous faire.

De retour en France, nous avons cherché des missions en tant que consultants indépendants. J'ai trouvé une mission grâce à d'anciens collègues. Quelques mois plus tard, un profil comme celui de Guillaume était recherché. Nous travaillons ensemble depuis.

---

2 – SSII : société de services en ingénierie informatique. L'acronyme a depuis été remplacé par ESN, pour Entreprise de Services du Numérique.

3 – <https://notrevieakinshasa.wordpress.com/>

La pandémie du Covid-19 a atteint tout le monde mais de façons diverses. Pour nous, elle a notamment été l'occasion d'expérimenter le télétravail intensif et de découvrir que nous y trouvions un équilibre. En septembre 2021, nous nous sommes installés dans un village à deux heures de TGV de Paris depuis lequel nous poursuivons nos activités professionnelles et nos projets personnels.

Cette période a également été celle où notre famille s'est créée et agrandie : nous avons accueilli Arthur en avril 2020 et Albane en novembre 2021.

**C'est notre vécu de futurs/jeunes parents à partir du printemps 2019 et jusqu'en septembre 2021 qui nourrit ce livre.** L'histoire débute au moment où nous avons commencé à préparer concrètement les premiers essais conceptionnels. Je lève ensuite le stylo de notre retour d'expérience en septembre 2021 afin de ne pas travestir le rapport d'étonnement lié à une première grossesse. Attendre un deuxième enfant porte son lot d'étonnements propres. C'est en particulier la première fois qu'on accueille un enfant dans une famille qui en compte déjà et qu'une fratrie se construit. Or, ces réflexions-là ne constituent pas l'objet de ce livre. Notre deuxième grossesse ne sera donc abordée ici que dans la mesure où elle illustre ce qui peut se passer dans une grossesse, que ce soit la première ou une suivante. Albane ne sera évoquée qu'en fœtus et Arthur qu'en enfant unique... La suite est une autre histoire !

Pour conclure, notre perception de notre vécu est modulée par nos autres expériences, y compris par le recul acquis au fil des mois sur cette période d'attente et d'accueil d'un puis deux enfants. C'est la raison pour laquelle nous tenions à ce que vous sachiez qui vous parle. Votre vécu à vous dépendra de votre situation. Savoir en quoi nous nous ressemblons ou distinguons vous aidera certainement à évaluer l'utilité de nos réflexions pour vous.

## En bref

En langage de consultant et en synthèse, **ce livre est un rapport d'étonnement**. Nous avons été interpellés à de très nombreuses reprises par la manière dont le cadre médical et administratif entourait la grossesse en France. Nous avons creusé les sujets qui nous touchaient le plus. Nous nous sommes très souvent fait la réflexion que nous aurions aimé savoir avant ce que nous aurions pu apprendre d'autrui.

Il n'est pas difficile de trouver de la littérature sur le développement de l'embryon et du fœtus, des recommandations d'achat de matériel de puériculture ou des témoignages divers sur cette période de la vie. Je me concentre donc sur le **quotidien concret des futurs puis jeunes parents qui vivent une grossesse en France**, depuis les essais conceptionnels jusqu'au début du post-partum.

Bonne lecture à tous et, à ceux qui sont concernés, bonne aventure du devenir parent !

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION : POURQUOI CE LIVRE ET QUI SOMMES-NOUS ? .....</b>	<b>5</b>
<b>CARNET DE ROUTE : ATTENDRE UN ENFANT .....</b>	<b>13</b>
<b>Les essais conceptionnels.....</b>	<b>14</b>
La consultation pré-conceptionnelle.....	15
La complémentation en acide folique.....	17
Interrompre la contraception .....	21
Organiser le suivi de sa grossesse .....	21
Choisir son lieu d'accouchement .....	35
Confirmer la grossesse.....	42
<b>Le suivi au 1<sup>er</sup> trimestre (0 à 13 semaines de grossesse).....</b>	<b>44</b>
Le premier examen prénatal.....	45
Les analyses de sang du 1 <sup>er</sup> trimestre.....	47
Les analyses d'urine.....	59
Les restrictions alimentaires.....	61
L'échographie de datation.....	65
Le dépistage de la trisomie 21 .....	72
Déclarer sa grossesse à la CPAM et la CAF .....	79
<b>Le suivi au 2<sup>e</sup> trimestre (13 à 26 semaines de grossesse) .....</b>	<b>81</b>
L'entretien prénatal précoce.....	82
Les examens prénatals mensuels.....	84
Le dépistage des infections urinaires .....	87
L'échographie morphologique .....	89
22 SA, un seuil obstétrical.....	94
Les analyses de sang du 2 <sup>e</sup> trimestre.....	95
Le dépistage du diabète gestationnel.....	97
La prise en charge à 100 % par la Sécurité sociale .....	103
Chercher un mode de garde.....	105
<b>Le suivi au 3<sup>e</sup> trimestre (26 à 39 semaines de grossesse) .....</b>	<b>109</b>
Les examens prénatals mensuels.....	110
La préparation à la naissance et à la parentalité.....	112
La consultation préanesthésique .....	118

L'échographie de bien-être fœtal .....	119
Les analyses du 3 <sup>e</sup> trimestre .....	120
Écrire un projet de naissance.....	122
Préparer la valise de la maternité.....	126
Préparer son périnée.....	129
Attendre le jour J.....	131
Quand Bébé joue les prolongations.....	134
<b>CARNET DE ROUTE : ACCUEILLIR UN NOUVEAU-NÉ .....</b>	<b>139</b>
<b>Les préparatifs de la vie avec Bébé .....</b>	<b>141</b>
Anticiper le quatrième trimestre de la grossesse .....	142
Traverser les premières semaines .....	149
Choisir d'allaiter ou non.....	157
Apprendre à allaiter le cas échéant.....	164
Préparer la première garde-robe du bébé .....	174
Prévoir le matériel essentiel au quotidien .....	182
<b>L'accouchement et le séjour à la maternité .....</b>	<b>190</b>
Quand venir à la maternité ? .....	191
En salle de naissance.....	194
Apprendre les soins au nouveau-né.....	204
Lancer l'allaitement.....	212
Déclarer la naissance à l'état civil.....	217
Gérer les visites des proches.....	219
Les tests sur le nouveau-né.....	221
Rentrer chez soi.....	223
<b>À la maison après la naissance .....</b>	<b>228</b>
S'occuper d'un nouveau-né .....	229
Le suivi médical de Bébé.....	240
Le suivi post-partum de la mère.....	243
Reprendre les rapports.....	249
Déclarer son enfant aux administrations .....	251
Guider son enfant vers un sommeil satisfaisant.....	254
Faire garder son enfant.....	261
<b>VIVRE L'EXPÉRIENCE DE FUTUR ET JEUNE PARENT.....</b>	<b>267</b>
<b>La grossesse au quotidien .....</b>	<b>268</b>
Principales modifications physiologiques liées à la grossesse.....	269

Gérer la fatigue.....	280
Gérer son alimentation.....	282
Prendre du poids.....	286
Prendre du ventre .....	290
Sentir son bébé bouger .....	295
Parler à son bébé.....	300
Sentir son utérus se contracter .....	302
<b>La grossesse dans l'intimité .....</b>	<b>305</b>
Avoir conscience de la grossesse.....	306
Porter un autre en soi.....	309
Se (ré)approprier son corps.....	311
Suivre sa libido .....	315
Appréhender l'accouchement.....	318
Revoir son rapport à la mort et à la douleur .....	320
<b>La grossesse face aux autres.....</b>	<b>325</b>
Taire la grossesse au 1 <sup>er</sup> trimestre... ou pas ? .....	326
Choisir les mots pour annoncer la grossesse.....	331
Dans le cabinet du médecin.....	334
Questions de prise en charge.....	341
Contradictions au travail.....	345
Un jeu de rôles en société.....	350
Quand la grossesse s'annonce d'elle-même .....	358
<b>La vie d'après.....</b>	<b>362</b>
Découvrir sa nouvelle vie .....	363
Devenir parent.....	366
<b>CONCLUSION : QUELQUES RÉFLEXIONS SUR LA SOCIÉTÉ .....</b>	<b>.....</b>
<b>ET NOTRE PLACE DE PARENT .....</b>	<b>369</b>
<b>EN SAVOIR PLUS SUR MES SOURCES .....</b>	<b>381</b>
<b>SITOGRAFIE ET BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>391</b>
<b>GLOSSAIRE.....</b>	<b>393</b>
<b>REMERCIEMENTS .....</b>	<b>395</b>

# EN SAVOIR PLUS SUR MES SOURCES

J'ai fait le choix dans ce livre de citer mes sources au fur et à mesure (elles sont aussi reprises de manière systématique dans la partie Sitographie et bibliographie). Comme je le dis en introduction, notre démarche a été de **vérifier l'information** qui nous était donnée voire d'en chercher par nous-mêmes lorsque l'information donnée semblait insuffisante. En conclusion, je recommande que vous non plus ne preniez pas pour argent comptant ce que nous disons. À ce titre, des sources citées tout au long de la lecture sont bien plus facilement consultables et vérifiables qu'une longue bibliographie en fin d'ouvrage.

Alors pourquoi ce chapitre ? Citer strictement ses sources ne permet pas de les présenter, de dire ce qu'elles apportent généralement ni de prendre de recul sur le prisme des auteurs. Je souhaite ici **mettre en perspective les principales sources sur lesquelles je me suis appuyée**.

## Experts de la santé

Les trois quarts de mes sources sont des experts de la santé, de la grossesse et de la puériculture. Les organismes auxquels je fais référence sont publics ou privés, du domaine de la recherche ou non, français le plus souvent et internationaux à l'occasion et leur périmètre d'intérêt va de très large (la santé) à très spécialisé.

### *OMS et UNICEF*

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)<sup>232</sup> et le United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF)<sup>233</sup> sont **deux entités de l'Organisation des Nations Unies (ONU), l'une**

---

232 – OMS – Page « Qui sommes-nous ? »

233 – UNICEF – Page « Qui sommes-nous et comment agir à nos côtés ? »

**dédiée à la santé, l'autre aux enfants.** L'OMS et l'UNICEF sont donc des acteurs incontournables quand il s'agit de santé et de puériculture. Cependant, ces organisations ont un périmètre d'action et un spectre non seulement international mais aussi de soutien aux populations les plus démunies de la planète. Ainsi, les réalités françaises ne sont naturellement pas la première cible de préoccupation de ces organismes. Lorsqu'on lit leurs publications, il faut garder à l'esprit que les recommandations faites concernent aussi et d'abord des lieux et des gens qui n'ont parfois pas grand-chose en commun avec vous. Cela s'applique par exemple au moment de choisir comment vous nourrirez votre nouveau-né.

### *Haute Autorité de Santé (HAS)*

La Haute Autorité de Santé (HAS)<sup>234</sup> est une **organisation publique indépendante dont la finalité consiste à améliorer la qualité du système de soins français.** Ses premiers bénéficiaires sont les usagers du système de soins et la HAS travaille pour cela avec les professionnels de la santé et les décideurs politiques. La HAS revendique trois valeurs dont je trouve qu'elles se ressentent effectivement dans leurs publications : **rigueur scientifique, indépendance et transparence.** Je connais trop d'organisations dont les valeurs semblent plus devoir faire bonne impression sur un site internet que révéler l'état d'esprit des personnes qui la composent pour ne pas être sensible à cette cohérence.

En des mots simples, la HAS s'approprie l'état de la connaissance scientifique et médicale actuelle et en tire des recommandations qu'elle relaie auprès des décideurs français afin que l'état de l'art de la science s'applique en pratique. Elle produit également de nombreux contenus à destination du grand public pour vulgariser ce que l'on sait.

J'ai abondamment consulté leurs publications lors de mes grossesses et de la rédaction de ce livre. Il est utile de garder à l'esprit les **différents niveaux de certitude scientifique** utilisés par la HAS (et par d'autres organismes) quand on les lit. En bref :

- Grade A ou niveau de preuve 1 (NP1) : grande fiabilité des études aboutissant à ces conclusions
- Grade B ou NP2 : fiabilité raisonnable

---

234 – HAS – Page « La HAS en bref »

- Grade C ou NP3 : valeur indicative, des études de plus grande fiabilité sont nécessaires pour confirmer / infirmer les conclusions
- AE ou accord professionnel : consensus des représentants de la profession, non étayé par des études

### *Collège National des Gynécologues et Obstétriciens de France (CNGOF)*

Le Collège National des Gynécologues et Obstétriciens de France (CNGOF) a été fondé en 1970 par le Dr Jacques Varangot, médecin obstétricien de 1937 à 1985. La révérence du CNGOF à son égard se lit entre les lignes de la page qui lui est dédiée<sup>235</sup>. Le CNGOF se présente comme une société savante dont l'objet principal est le « développement et progrès sous toutes leurs formes de la gynécologie et de l'obstétrique ». Ses statuts<sup>236</sup> citent pour objectif premier « *de participer à l'élaboration des projets de politique sanitaire dans le domaine gynéco-obstétrical à tous les niveaux : local, régional, national et international* ». En bref, le CNGOF est le **lobby des gynécologues et obstétriciens en France**. De fait, les postures du CNGOF sont généralement appliquées en pratique par les maternités ou les professionnels, parfois alors même qu'elles sont en écart avec des positions de la HAS plus récentes.

Si représenter l'expertise des gynécologues et obstétriciens dans les décisions de santé publique est légitime et pertinent, **le fondement des recommandations du CNGOF n'est pas toujours exclusivement l'état de l'art de la science** et il convient, en tant que futur parent, de le savoir.

Par exemple, le CNGOF, lorsqu'il énonce ses recommandations de bonne pratique sur la prise en charge de la suspicion de macrosomie fœtale en 1995<sup>237</sup>, relativise fortement les liens de cause à effet entre la suspicion de macrosomie fœtale et les complications à l'accouchement ou en post-partum immédiat. Néanmoins, il écrit en synthèse que :

*« La macrosomie fœtale est une des circonstances qui exposent souvent le praticien à un risque médicolégal. L'obstétricien et la sage-femme auront tout intérêt à s'en protéger, en particulier dans les cas prévisibles ».*

---

235 – CNGOF – Page « Qu'est-ce que le CNGOF ? »

236 – CNGOF – Page « Les statuts »

237 – CNGOF – Extrait des « Mises à jour en gynécologie et obstétrique – Macrosomie fœtale », décembre 1995

La recommandation finale reste de considérer la naissance d'un enfant estimé à plus de 4 kg comme un accouchement « à risque » et de le traiter comme tel. En tant que future maman, je m'interroge nécessairement sur les parts de risque médical et de risque médico-légal qui interviennent dans ce choix. En tant que future / jeune maman, il n'y a pas d'ambiguïté : rassurer le praticien sur les risques qu'il encourrait en cas de procès est secondaire à mes yeux par rapport au fait de mettre en œuvre toute la connaissance médicale utile à préserver la santé de mon bébé lors de sa naissance.

**Je constate l'écart entre les priorités du CNGOF et les miennes** également lorsque je lis dans les statuts que l'objectif « *de contribuer à faire respecter la place légitime de la discipline gynéco-obstétricale parmi les spécialités médico-chirurgicales* » vient avant celui « *d'évaluer les pratiques professionnelles et de perfectionner l'efficacité technique de ceux qui se consacrent à la gynécologie et à l'obstétrique* ». Celui-là est en effet le dernier des objectifs revendiqués par le CNGOF.

Ainsi, le CNGOF est une **source incontournable** en matière de suivi de grossesse, d'accouchement et de post-partum en France. Ses membres sont des experts diplômés et des praticiens expérimentés et leur discours fait référence quand il s'agit de prendre des décisions de politique de santé publique. J'ai ainsi également abondamment consulté leurs publications. Très instructives, elles aident notamment à comprendre ce que les professionnels de santé que vous fréquentez ont pour référence dans leur pratique. Pour autant, la démarche du CNGOF n'est pas aussi alignée avec la mienne que peut l'être celle de la HAS.

### *Collège Français d'Échographie Foetale (CFEF)*

Le Collège Français d'Échographie Foetale (CFEF)<sup>238</sup> est une association fondée en 1995 qui a pour finalité de « **promouvoir la qualité de l'échographie gynéco-obstétricale et foetale en France** ». Ses actions portent notamment sur :

- la formation continue des praticiens échographistes,
- la coordination et la participation à des travaux scientifiques indépendants ou en collaboration avec des organisations telles que la HAS, le CNGOF ou la Direction Générale de la Santé (DGS, émanation du ministère des Solidarités et de la Santé),

---

238 – CFEF – Statuts

- le contrôle de la qualité des appareils utilisés pour les échographies,
- ou l'évaluation des pratiques professionnelles.

C'est une source que j'ai utilisée **ponctuellement**, pour ce qui touchait aux échographies lors de la grossesse.

### *Santé publique France*

Établissement public administratif relevant du ministère chargé de la santé, Santé publique France<sup>239</sup> est né en mai 2016 du regroupement de quatre organismes préexistants. C'est aujourd'hui l'agence nationale de santé publique dont la mission est d'améliorer et protéger la santé des populations.

J'ai fréquemment consulté ses publications et les ai citées à plusieurs reprises, c'est une **source légitime et fiable en matière de santé publique en France**.

### *INSERM*

L'Institut National de la Santé Et de la Recherche Médicale<sup>240</sup> est également un établissement public, placé sous la tutelle des ministères chargés de la santé d'une part et de la recherche d'autre part. Son objet est l'ensemble du parcours allant du laboratoire de recherche au lit du patient.

De la même manière que Santé publique France, j'ai fréquemment consulté ses publications et les ai citées à plusieurs reprises, c'est une **source légitime et fiable en matière de santé publique et de recherche en France**.

### *Base de données publique des médicaments*

La base de données publique des médicaments<sup>241</sup> publiée par le ministère des Solidarités et de la Santé est une source fiable lorsqu'il s'agit de **consulter les notices pharmaceutiques** des médicaments. Plus de problème si vous avez perdu (ou préféré jeter) la boîte et le petit papier : tout se trouve en ligne. Aussi utile dans la vie quotidienne que pour contrôler ce que j'écrivais sur certains

---

239 – Santé publique France – Page « Qui sommes-nous ? »

240 – INSERM – Page « L'Inserm en un coup d'œil »

241 – Base de données publique des médicaments – Page d'accueil

médicaments dans ce livre, ce site est une source à connaître que j'ai utilisée régulièrement.

### *Le « rapport des 1 000 premiers jours »*

Le rapport « Les 1 000 premiers jours – Là où tout commence » publié en septembre 2020 et commandité par le ministère des Solidarités et de la Santé est également une **référence incontournable en matière de puériculture**. Je l'ai utilisé à la marge pour ce livre essentiellement centré sur la période d'avant la naissance. Le rapport est néanmoins très complet, apporteur de nouveaux éclairages qui ont vocation à structurer les décisions politiques dans les années à venir, à commencer par l'allongement du congé paternité à 28 jours en juillet 2021. Ainsi que je le dis au terme de cet ouvrage, l'après naissance se révèle infiniment plus riche et complexe que l'avant. Je ne peux donc que recommander à des futurs parents la lecture, exhaustive ou par « picorage », de ce rapport instructif et de qualité.

### *Laboratoires*

Le **laboratoire pharmaceutique** Merck & Co. publie le Manuel MSD<sup>242</sup> qui existe en deux versions : une pour le grand public et une pour les professionnels de la santé. Ce site se présente comme une encyclopédie dont le comité de rédaction serait composé exclusivement de docteurs américains. L'équipe de rédaction se veut indépendante du laboratoire. L'équipe de publication et de production en est employée sans avoir voix au chapitre quant au contenu des articles.

Les **laboratoires d'analyses médicales** tels que Cerballiance, Eurofins Biomnis ou Vidal partagent sur leur site ou dans des publications des informations sur les analyses qu'ils effectuent. Ces contenus sont des sources utiles pour comprendre les examens qui sont réalisés au cours de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum.

**J'ai utilisé ces deux sources régulièrement en les confrontant avec d'autres.** Je les ai citées dans ce livre quand il m'a semblé que c'étaient les sources les plus claires pour expliciter un élément ou un autre.

---

242 – Le manuel MSD – Page « À propos des manuels MSD »

### *Sites d'expertise spécialisée*

**J'ai ponctuellement cité des sources publiques ou privées dont le champ d'expertise est plus spécifique** (comme l'association Sida Info Service, des cliniques d'aide à la procréation ou les pages internet de certains médecins). Ces acteurs de nature variée constituent des sources fiables à très fiables sur leur domaine de compétence. De la même manière que les laboratoires, je les ai cités dans ce livre quand il m'a semblé que c'étaient les sources les plus claires pour expliciter un élément ou un autre.

### *Travaux universitaires et études*

Rédiger ce livre m'a parfois menée à chercher des informations plus difficiles d'accès au néophyte. J'ai ainsi régulièrement consulté des **travaux universitaires** (thèses de doctorants en école de médecine ou de sages-femmes, sites d'écoles de médecine ou le site Gestalic.fr). J'ai également eu l'occasion de lire ou survoler de très nombreuses **études scientifiques et revues de recherches primaires**.

J'ai cité ces sources quand elles étaient pertinentes et suffisamment aisément compréhensibles.

## Sites et publications institutionnel(le)s

### *On ne les présente plus*

On ne présente plus des entités telles que **la Banque Mondiale, l'INSEE, la Sécurité sociale ou même le gouvernement français**. Je me suis abondamment référée à leurs contenus d'une grande fiabilité et/ou légitimité. Par fiabilité, j'entends la qualité de l'information et le niveau de vérification auquel elle a été soumise. Par légitimité, j'entends à quel point cette information fait référence. Fiabilité et légitimité ne sont pas toujours parfaitement alignées et j'ai notamment de temps en temps trouvé des simplifications sur le site Ameli.fr qui, sans être strictement fausses, se montraient imprécises. C'est lié au besoin de vulgarisation auquel la Sécurité sociale doit répondre. Il convient de garder ces éléments en tête lorsqu'on consulte ces organismes qui restent bien sûr des **sources de premier choix**.

## *Légifrance*

Légifrance.fr est une référence incontournable pour les étudiants en droit et les professionnels qu'ils deviennent mais est trop peu connue du grand public. Ce site tient à jour, disponible 24 h/24, l'état de la loi en France (et il permet en général de consulter l'état de la loi à différentes dates du passé). Il en fait donc beaucoup pour rendre la loi accessible à tous alors que « *nul n'est censé ignorer la loi* ». En permettant de revenir à la source, il a été une aide indispensable pour **faire le tri dans les obligations légales revendiquées** par les uns et les autres.

Toutefois, lorsqu'on lit des articles de loi ou des arrêtés sur Légifrance.fr, il ne faut pas oublier la marge de manœuvre qui est laissée dans l'application des textes et le fait que **d'autres autorités plus locales peuvent insérer des règles qui ne sont ni prévues par les Codes ni contraires à eux**. Ainsi, j'ai constaté à plusieurs reprises dans le cadre du suivi de grossesse qu'un article de loi énonce des obligations minimales et que les maternités ou laboratoires enrichissent leurs processus de contrôles complémentaires qui tiennent compte de leurs propres contraintes organisationnelles ou légales. Ces contrôles supplémentaires, non prévus par la loi initiale, ne s'appliquent pas moins en pratique aux futurs parents.

## *Autres références utilisées de prime abord*

J'ai utilisé de nombreuses autres sources d'information pour alimenter nos réflexions personnelles de futurs parents et mes recherches complémentaires nécessaires à la rédaction de ce livre. Ces sources apportent de l'eau au moulin sans pour autant se passer de vérifications complémentaires car des erreurs ou des imprécisions sont trop facilement possibles. Je les retiens et les partage ici car ce sont de bonnes introductions à de nouveaux sujets, souvent **plus agréables à consulter et globalement plus justes que d'autres sources à destination du grand public**.

## *Médias grand public*

- La maison des maternelles, émission diffusée en matinée, sur France 2 depuis septembre 2021 ;
- Mpedia.fr, un site de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) dont les contenus sont rédigés ou dirigés par des pédiatres et des spécialistes de l'enfance ;

- Naitreetgrandir.com, financé et publié par la Fondation Chagnon qui œuvre essentiellement contre la pauvreté et pour le développement des jeunes au Québec ;
- Passeportsante.net, un site du groupe M6 ;
- Slate.fr, qui s'attaque régulièrement aux mythes urbains qui font notre paysage intellectuel et qui cite ses sources plus souvent que d'autres médias.

### *Livres*

- *J'attends un enfant et J'élève mon enfant* de Laurence Pernoud, réédités chaque année par Agnès Grison
- Les nombreux écrits de la sage-femme Anna Roy, notamment :
  - *Bienvenue au monde – Confidences d'une jeune sage-femme*
  - *La vie rêvée du post-partum*

### *Blogs de parents*

- Barbe à papa, tenu par Tristan, papa de trois enfants, qui explore la parentalité en Europe ;
- Papa Plume, tenu par Alexandre, papa de deux enfants, qui milite pour un congé paternité plus long en France ;
- Quatre enfants, tenu par Agnès, maman de quatre enfants, qui propose une « parentalité approximative » ;
- Rêver s'éveiller, tenu par Esthel, maman de cinq enfants, convaincue de parentalité bienveillante... et pragmatique.

Anna ROY. *Bienvenue au monde – Confidences d'une jeune sage-femme*. Éditions Le Livre de Poche. Paru le 15 février 2017

En particulier :

— chapitre « Année zéro »

— chapitre « Les cordonniers sont-ils mal chaussés ? »

Anna ROY. *La vie rêvée du post-partum*. Éditions Larousse. Paru le 7 avril 2021

Anna WAHLGREN. *Au dodo les petits – Comment aider bébé à faire ses nuits avec plaisir*. Éditions Biovie. Paru le 30 janvier 2020

# REMERCIEMENTS

Je ne peux clore cet ouvrage sans remercier les personnes qui y ont contribué, l'ont influencé ou ont été décisifs dans sa venue au monde.

Sans **Arthur**, nous ne serions pas passés par ces expériences de vie dont l'intensité nous a donné l'inspiration et l'envie de partager nos étonnements.

Pour **Arthur** et pour **Albane**, nous devons aujourd'hui quotidiennement nous remettre en question et grandir pour tenter d'être à la hauteur de l'engagement que nous avons pris envers eux. Dur de trouver chemin plus exigeant et plus passionnant que celui d'être leurs parents. Merci à vous, nos enfants.

Merci **Guillaume**, d'être mon partenaire de tous les jours, dans les projets personnels et professionnels, anodins ou grands, de croire en moi et d'être fier de moi. Merci d'avoir dit ce 31 octobre au soir un de tes créatifs « et si... », ce « et si tu écrivais un livre là-dessus ? » sans lequel l'idée n'aurait peut-être jamais pris racine.

Merci **Françoise**, pour tes relectures répétées, tes remarques justes, incisives, décisives. Merci d'avoir été ma première lectrice. Un livre n'existe pas sans lecteurs.

Merci **Alice**, **Andreia** et **Marie**, pour vos relectures partielles ou complètes, pour vos remarques ciblées ou générales. Sans vous, certains paragraphes, certains chapitres n'existeraient pas. Votre intérêt a soutenu ma motivation dans les moments moins faciles que l'écriture rencontre.

Merci **Cyril**, d'être un modèle de compétence et d'humanité, d'avoir insufflé à notre cadre professionnel un esprit d'exigence et de confiance. Ce contexte a préservé la place nécessaire au développement de projets personnels tels que ce livre en marge d'une vie professionnelle bien remplie.

Merci à **Dr Frédérique Noël**, **Mme Sanni Comte** et **Mme Iris Bodin**, respectivement médecin généraliste, sage-femme et

kinésithérapeute, dont l'accompagnement global, professionnel et humain ont été de véritables supports lors de nos grossesses. Nous souhaitons à tous les futurs et jeunes parents de bénéficier de ce type d'accompagnement.

Merci aux **innombrables personnes – certaines anonymes – qui ont contribué aux ressources**, citées ici ou non, sur lesquelles nous nous sommes appuyées dans nos découvertes quotidiennes de futurs et jeunes parents. Merci pour le temps et les efforts consacrés, ces innombrables pierres apportées à l'édifice public du savoir.

Merci **Margaux et les équipes des éditions Amalthée**, pour votre professionnalisme, votre disponibilité et votre bienveillance. Sans vous, le manuscrit serait resté manuscrit, le livre ne serait pas né.

Merci **Nadège**, d'être une amie sur laquelle on peut compter, d'avoir cette exigence dans tous les domaines de ta vie et d'aimer les choses simples. Merci d'avoir illustré ce livre avec le professionnalisme et la finesse qui te caractérisent.

Merci à **nos parents, nos familles, nos amis, nos collègues**, de nous entourer dans la vie et dans la parentalité, de nous inspirer et de nous aider à nous dépasser, de nous avoir livré références, anecdotes et formules personnelles bien senties. Nous vous en empruntons certaines au quotidien et dans ce livre.

*La composition de cet ouvrage  
a été réalisée en partenariat avec Nord Compo*

Imprimé en France  
978-2-310-05333-4  
Dépot légal : 4<sup>ème</sup> trimestre 2022