

LES FICHES POUR UNE GROSSESSE ORGANISÉE



PROPOSÉ PAR LE SITE [PETITEFRAMBOISE.FR](https://www.petiteframboise.fr)

© COPYRIGHT 2020-2021

MES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Mon médecin généraliste

.....

.....

Ma sage-femme

.....

.....

Mon gynécologue obstétricien

.....

.....

Ma maternité

.....

.....

.....

MON CALENDRIER

Premier trimestre

1 SG_J - 3 SA

2 SG_J - 4 SA

3 SG_J - 5 SA

4 SG_J - 6 SA

5 SG_J - 7 SA

6 SG_J - 8 SA

7 SG_J - 9 SA

8 SG_J - 10 SA

9 SG_J - 11 SA

10 SG_J - 12 SA

11 SG_J - 13 SA

12 SG_J - 14 SA

13 SG_J - 15 SA

Deuxième trimestre

14 SG_J - 16 SA

15 SG_J - 17 SA

16 SG_J - 18 SA

17 SG_J - 19 SA

18 SG_J - 20 SA

19 SG_J - 21 SA

20 SG_J - 22 SA

21 SG_J - 23 SA

22 SG_J - 24 SA

23 SG_J - 25 SA

24 SG_J - 26 SA

25 SG_J - 27 SA

26 SG_J - 28 SA

Troisième trimestre

27 SG_J - 29 SA

28 SG_J - 30 SA

29 SG_J - 31 SA

30 SG_J - 32 SA

31 SG_J - 33 SA

32 SG_J - 34 SA

33 SG_J - 35 SA

34 SG_J - 36 SA

35 SG_J - 37 SA

36 SG_J - 38 SA

37 SG_J - 39 SA

38 SG_J - 40 SA

39 SG_J - 41 SA

MON SUIVI HEBDOMADAIRE

SA
.....

Points négatifs de la semaine

.....
.....
.....

Points positifs de la semaine

.....
.....
.....

Mon poids à la fin de
la semaine :

Kg
.....

Choses importantes à faire !

.....
.....
.....
.....



LA VALISE DE BÉBÉ



Pour son arrivée

- 1 body
- 1 pyjama
- 1 brassière
- 1 bonnet
- 1 couche jetable taille naissance
- 1 paire de chaussettes
- 1 lange en coton
- 1 couverture
- 1 gigoteuse

Pour son séjour

- 5 à 8 bodys
- 2 brassières
- 5 à 8 pyjamas
- 1 gigoteuse
- 4 langes en coton
- 4 bavoirs
- 1 tenue chaude et douillette pour la sortie

Sa trousse de toilette

- 1 paquet de couches jetables
- Lingettes lavables ou coton
- Savon doux.
- Crème pour le change
- Serum physiologique
- 3 serviettes de toilette
- Calmosine (pour les coliques)
- 1 thermomètre pour le bain





LA VALISE DE MAMAN



Pour l'accouchement

- Dossier complet
- Brumisateur, bouteille d'eau
- Tee-shirt large ou chemise
- Téléphone et écouteurs
- Des mouchoirs
- Des chaussettes

Trousse de toilette

- Nécessaire personnel habituel
- Savon pour les mains
- Crème ou huile anti-vergetures
- Soins pour mamelons
- Maquillage
- Serviette de toilette

Pour mon séjour

- 4 chemises de nuit
- 1 gilet ou veste
- 1 robe de chambre ou peignoir
- 4 paires de chaussettes
- 1 paire de chaussons
- Coussin d'allaitement
- 1 tenue "habillée" pour la sortie
- Des serviettes hygiéniques
- Des slips jetables
- 3 Soutiens gorges
- Des coussinets d'allaitement
- Un sac à linge sale

La partie administrative

- Dossier obstétrique
- Numéro d'allocataire CAF
- Carte groupe sanguin
- Livret de famille
- Carte de Sécurité Sociale
- Carte de mutuelle
- Carnet de maternité
- Dossier d'inscription à la maternité
- Document de reconnaissance anténatale

