



Être parent sourd ou malentendant

EN NORMANDIE

Guide pratique à l'attention de parents
en situation de handicap



Un grand merci...

Le Réseau de Services pour une Vie Autonome remercie Pauline et Etienne DELBARRE, Christine DE GROULARD, Harriette EARNSHAW et Etienne HAMEL, Valérie VILLEY, parents sourds et malentendants ; l'association Accrochez-nous à la vie ; l'Association des Devenus Sourds et Malentendants de la Manche ; la Caisse d'Allocations Familiales du Calvados, la Maison Départementale des Personnes Handicapées du Calvados et le Réseau Périnatalité de Basse-Normandie.

Édito



À DÉCOUVRIR

Retrouvez les adresses utiles à tout parent sourd ou malentendant de Normandie dans notre annuaire pratique !

I l n'en faut pas douter, avoir un enfant malgré le handicap est possible. À écouter les témoignages de parents sourds ou malentendants, cela est même une évidence ! Pour tous, devenir parent est avant tout un grand épanouissement.

Quels que soient les freins ou les questionnements, ce guide s'adresse à tout couple en situation de handicap auditif souhaitant mûrir un projet de parentalité, concrétiser son désir d'enfant ou se préparer à l'accueillir sous les meilleurs auspices.

Afin d'être le plus juste et le plus exhaustif possible, le RSVA s'est appuyé sur l'expertise de professionnels de la famille ou de la petite enfance, mais aussi et surtout sur le vécu de parents sourds ou malentendants.

Pour débiter, trois familles normandes retracent leurs parcours respectifs au travers de témoignages chargés de franchise et d'émotion. Difficultés, joies et souvenirs permettront d'amorcer le thème de ce guide autour de l'histoire de chacun d'entre eux.

Les parties à suivre constituent d'une part un condensé d'informations pour un couple se préparant à vivre une grossesse et accueillir son enfant. Elles fournissent d'autre part de nombreux conseils qui, nous l'espérons, vous seront utiles dans votre future vie de parents.

*Clarisse Chollois
et Agathe Mercier*

Sommaire

1. Témoignages

p. 7

Pauline et Etienne D.
Harriette et Etienne H.
Valérie

2. Chronologie d'une grossesse

p. 23

Quelques conseils de début de grossesse
Les démarches de la déclaration de grossesse
Vos droits en tant que salariés
Les examens de suivi
Les précautions à prendre
Les désagréments possibles
La préparation à la naissance

3. L'arrivée du bébé

p. 41

Le jour J
Le matériel et les méthodes utilisés
Le déroulement d'un accouchement type
Le bébé
L'alimentation du bébé
Le retour à la maison

4. Et après

P. 51

Le suivi médical du bébé
Les prestations familiales
Les aides de la MDPH/MDA
La garde de votre enfant
L'école maternelle

5. Conseils

P. 59

overcanna
Etienne Alain
er Lana Léane
Noah Valérie
na Harriette
Erwan Elisa
in Pauline
Robin Eliot
Jean Etienne
Léonie Blan

A close-up, high-angle shot of a hand holding a baby's foot, with a large yellow number 1 in the top right corner.

1

Témoignages

Ils sont devenus parents



Pauline et Etienne

« On était deux, maintenant il y a une petite fleur qui pousse dans notre jardin. »

Pauline, 26 ans, est médiatrice sourde dans une association. Etienne, 33 ans, est ébéniste. Ils sont parents d'une petite Léonie, quatorze mois.

Sourds profonds de naissance, Pauline et Etienne se rencontrent il y a près de dix ans. Ils partagent aujourd'hui leur vie dans une jolie maison au Mesnil-Patry (14). Très complices et en totale osmose, le couple revient sans complexe sur les derniers mois écoulés : l'arrivée de leur premier enfant, accompagnée de leur mariage et de la construction de leur nid douillet.

Au bout de combien de temps de vie commune avez-vous pensé à avoir un enfant ?

E. : Il y a deux ans.

P. : On discutait comme ça et puis c'est arrivé spontanément !

Comment avez-vous muri votre projet de parentalité ?

P. : Nous n'avons pas eu de craintes. On se sent comme tout le monde. Non ce n'est pas la surdité qui aurait pu nous donner un frein quelconque. C'est vrai qu'au départ on a envie d'un enfant. On avait besoin de travailler. Après on était établis, prêts à enchaîner la

suite...

Pauline, comment avez-vous préparé votre grossesse ?

P. : Au tout début de la grossesse, j'allais aux rendez-vous sans interprète. Et puis je n'avais pas assez d'informations. Il fallait lire sur les lèvres et je me sentais limitée dans mes questions. Ensuite, j'ai pris un interprète. Alors là l'accessibilité a été complète ! J'ai pu m'exprimer et vivre pleinement ma grossesse. On en a discuté tous les deux, (à Etienne) même toi tu as senti la différence avec l'interprète.

A photograph of a family of three. On the left, a man with short brown hair and a beard, wearing a grey polo shirt, smiles. In the center, a baby with light hair, wearing a white long-sleeved shirt with a pink floral pattern and a red bow, looks towards the camera. On the right, a woman with long wavy brown hair and black-rimmed glasses, wearing a white t-shirt, smiles and holds the baby. They are all positioned in front of a light-colored wooden wall with horizontal planks.

« Il faut d'abord penser
à soi, ne pas penser à
la surdité. »

Comment avez-vous vécu la grossesse ?

E. : Elle s'est bien passée ta grossesse non ?

P. : Oui. J'ai continué à travailler en gardant mon poste, rien d'exceptionnel, et géré les aspects administratifs de façon autonome. De manière générale cela s'est bien passé. C'est vrai qu'il y a eu une période, à partir de six mois où j'ai été obligée d'être allongée parce que j'avais des contractions toutes les cinq minutes. Là-dessus j'ai manqué d'informations. Et toi aussi en tant que papa tu t'inquiétais, mais c'est tout.

Comment avez-vous préparé votre accouchement ?

P. : Je n'ai pas pris d'interprète. Lors des cours de préparation à l'accouchement on m'avait expliqué comment cela se passerait, les différentes étapes. A la clinique, c'était précisé dans mon dossier que j'étais sourde. On avait demandé à ce que cela soit écrit bien gros pour que tout le monde soit prêt. Ils ont fait des efforts de mimes, j'ai trouvé qu'ils avaient été très bien. Ils ont pris le temps de s'adapter à moi. Après c'est vrai que si l'interprète est là, c'est vraiment différent. Des fois je n'avais pas compris. Je demandais à Etienne ce qu'avait dit le médecin et du coup il n'était pas très sûr non plus... Oui c'était un petit peu difficile. Lui-même était angoissé, il allait devenir père dans les minutes à venir donc c'était super dur.

Pour votre prochain enfant, ferez-vous

appel à un interprète lors de l'accouchement ?

P. : Pour le deuxième je ne sais pas, j'ai envie d'essayer mais en fait le problème c'est que ce sont des collègues de travail, mais j'y réfléchis effectivement.

E. : Tu crois que c'est vraiment utile l'interprète pour l'accouchement ? Moi je ne suis pas sûr.

P. : Je ne sais pas...

Avez-vous bien vécu l'accouchement ?

P. : Oui oui très bien. Cela s'est très bien passé. J'ai eu beaucoup de chance parce qu'en cas de césarienne, normalement les papas n'ont pas le droit d'y assister. Mais il est rentré quand même parce que comme je ne pouvais pas lire sur les lèvres à cause des masques, il était là pour me traduire et cela m'a mise en confiance.



« On a choisi un pédiatre par rapport à sa façon d'articuler. »

Comment se sont passés les premiers moments avec le bébé ?

E. : Euh comment dire, je ne sais pas expliquer, elle est dure votre question ! (rires) Ce qui m'a marqué ? La porter, on a fait un peau à peau. C'était une nouvelle vie.

P. : C'est vrai que l'on a tous les deux été très surpris. On ne savait pas si ce serait un garçon ou une fille. Mais on pensait que ce serait un garçon, on en était quasiment certains ! On avait acheté des vêtements pour garçon ! Du coup, on se retrouve avec une petite fille, on était très contents. Je

dirais que l'émotion est encore plus forte, surtout pour toi peut-être. Tu l'as eu en peau à peau directement, cela a été quelque chose d'extraordinaire.

Comment se sont passés les échanges avec l'équipe médicale ?

P. : Le jour de la naissance, les explications avec le médecin ont été assez concises. Dès le lendemain on a demandé à un interprète de venir. On les avait prévenus de la période durant laquelle je devrais accoucher et donc aussitôt que Léonie est née j'ai prévenu l'interprète. J'ai trouvé que c'était vraiment très important que l'interprète soit présent parce qu'à ce moment-là j'avais besoin d'avoir toutes les informations. Cela m'a fait énormément de bien.

Est-ce que l'on vous a proposé le dépistage auditif ?

P. : Ils ne l'ont pas proposé, ils l'ont fait directement mais cela n'a pas marché. Elle était réveillée et bougeait beaucoup.

E. : Non non ils n'ont pas réussi. Elle bougeait trop.

Rencontrez-vous des difficultés dans votre vie de parents ?

E. : Non c'est le problème de communication que l'on rencontre. Effectivement quand on va voir le pédiatre, que l'on va à la crèche... Cela demande beaucoup d'efforts, c'est fatigant.

P. : Oui pour les rendez-vous, le téléphone. En général, il faut expliquer aux personnes que l'on a besoin d'e-mails, de SMS... mais elles ne sont pas forcément faciles à convaincre. Je suis donc obligée d'appeler les parents d'Etienne ou mes parents pour qu'ils

fassent le relais. Cela m'embête parce que j'aimerais bien qu'ils ne sachent pas tout, on est autonomes, on est capables de faire les choses. Mais elle n'est pas tous les jours malade non plus (*rires*). A la crèche par contre il n'y a aucun souci, ils se sont parfaitement adaptés. Cela dépend des situations et des individus en fait.

Comment avez-vous fait votre choix de pédiatre ?

E. : On a choisi un pédiatre par rapport à sa façon d'articuler. Pour nous, ce qui était capital c'était que la personne articule correctement. On a demandé à des cousins, de la famille. C'est le bouche à oreille qui a marché.

Comment l'annonce de votre grossesse à votre famille s'est-elle passée ?

E. : Oh ils étaient contents ! C'était beaucoup d'émotion. Mais ils m'ont dit « il faut te marier d'abord » !

P. : Donc on a d'abord commencé par dire « on va se marier » et puis un mois plus tard, on leur a annoncé que j'étais enceinte. Cela fait beaucoup d'émotions...

Comment communiquez-vous avec Léonie ?

P. : En langue des signes. Les bébés à partir de 6 mois peuvent déjà commencer à signer, y compris les enfants entendants. Et puis comme en plus elle est sourde...

À quel moment pensez-vous aborder la question de la surdité avec votre enfant ?

E. : Dès maintenant en fait. On a déjà commencé parce qu'il faut qu'elle apprenne.

P. : À la crèche il y a des enfants enten-

dants, à la maison ce sont des sourds, elle se gère. Elle a également un oncle sourd. Elle va aussi chez l'orthophoniste. On ne s'est pas posé la question en fait. Pour nous c'est tellement naturel.

Comment vivez-vous le fait d'être devenus parents ?

E. : C'est le mot responsabilité qui me vient à l'esprit. On vit à trois maintenant. On est contents, on a créé une famille. On était deux et maintenant il y a une petite fleur qui pousse dans notre jardin.

P. : C'est vrai oui on a plus de responsabilités, plus de choses à gérer. Et puis on est très fiers de notre fille.

Votre plus beau souvenir ?

E. : La première rencontre, moi c'est le peau à peau.

P. : Pour moi aussi, la première rencontre avec elle.

Combien d'enfants imaginiez-vous avoir ?

P. : Trois.

E. : Moi cinq ! (*rires*) Oui au début cinq et puis depuis la naissance de Léonie, on a pris conscience du travail que cela représentait. On est passé à trois. D'abord un au moins, puis deux...

P. : Sa famille est une grande famille. Ils sont six frères et sœurs. Ils s'entendent très bien, il y a une très bonne ambiance.

Et aujourd'hui, pensez-vous avoir d'autres enfants ?

E. : Peut-être l'année prochaine. On a envie d'une famille unie, quelque chose de très vivant.

P. : Dans un an ou deux oui. C'est vrai qu'Etienne souhaiterait qu'il n'y ait pas trop d'écart entre les enfants. Tous les deux-trois ans maximum. Donc aux trois ans de Léonie on verra...

Avez-vous des conseils à donner à de futurs parents sourds ?

P. : Il faut d'abord penser à soi, ne pas penser à la surdité. Il faut écouter son désir, son envie. Si on se sent prêt il faut y aller.

E. : On est des êtres humains. Il ne faut pas se focaliser sur notre oreille.

Quels sont vos projets ?

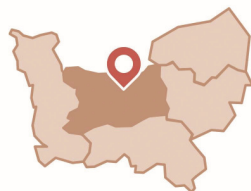
P. : Léonie va commencer à avoir d'autres activités. On va avoir envie de faire de la natation ensemble. Les vacances on en a fait un petit peu mais l'année prochaine on a vraiment envie d'avoir des vacances à trois. Cette année il fallait que l'on prépare la construction de la maison, le mariage en même temps, plus Léonie. Franchement on n'a pas eu le temps de se concentrer sur Léonie en elle-même...

Comment imaginez-vous l'avenir ?

P. : Je ne sais pas comment répondre ! Vous ne pouvez pas nous donner un QCM ? (*rires*)

E. : Agrandir la famille déjà. Mais après, on a tout ce qu'il faut. Il y a la maison, on est mariés.

P. : Oui c'est vrai que pour l'instant l'avenir c'est Léonie à l'école, le choix d'éducation pour elle. Qu'allons-nous choisir ? Comment allons-nous faire pour l'éduquer ? Ce sont les questions qui nous viennent...



Harriette et Etienne

« Le plus important est qu'il y ait une communication entre nous deux »

Harriette et Etienne sont parents de Robin, trois ans et Lana, trois semaines. Sourde profonde, Harriette travaille en tant que formatrice en langue des signes. Cette anglaise d'origine, Présidente d'une association de sourds, vient de créer son entreprise de photographie. Etienne, malentendant, exerce quant à lui le métier de facteur.

À respectivement 25 et 29 ans, Harriette et Etienne fêteront bientôt les cinq ans de leur histoire. Ils nous accueillent dans l'appartement dont ils sont propriétaires à Hérouville Saint-Clair (14), quelques moments de vie joliment immortalisés au mur par l'objectif d'Harriette. Sa philosophie de vie, le couple pourrait la résumer par la devise « Carpe diem ». Ces instinctifs reviennent sur leur chemin déjà parcouru et leur rapide désir de fonder une famille, moins d'un mois après l'arrivée de leur deuxième enfant.

Qu'est-ce que votre rôle de parent a changé dans votre vie ?

H. : À la naissance du premier j'étais très émue. Mais c'est seulement un peu plus tard que je me suis sentie maman. Aujourd'hui je ne me sens pas différente d'avant sauf que j'ai cette responsabilité-là. C'est vrai que l'on ne continue pas à sortir comme avant et que je suis plus fatiguée aussi

(rires). Mais j'ai toujours rêvé d'une vie de famille donc je suis très heureuse. Le résultat est vraiment un grand bonheur.

E. : C'est une autre vie. Dès le départ j'étais très heureux mais je ne savais pas trop comment m'y prendre avec un bébé. Je n'étais pas vraiment très à l'aise. C'est venu notamment avec l'aide de nos proches.

Pouvez-vous revenir sur la grossesse de Robin ?

E. : Pour la première grossesse, je travaillais à Paris, Harriette habitait à Caen. On ne se voyait pas toutes les semaines, c'était compliqué. J'ai réussi à avoir ma mutation le premier décembre. Dix jours après, Robin était né ! C'était une découverte.

H. : Oui, on ne connaissait rien. Le suivi médical gynécologique était « normal » mais nous communiquions uniquement en oralisme. On lisait sur les lèvres. Je souhaitais qu'Etienne soit là.

E. : On essayait de s'arranger avec mes horaires de travail. Le plus important était la communication pour ne pas qu'Harriette se sente exclue.

Comment la naissance de Robin s'est-elle passée ?

H. : Je n'étais pas vraiment préparée. J'avais envie de moi-même gérer mon accouchement mais je n'ai pas pu le faire. C'est arrivé un peu comme ça donc je ne me suis pas sentie participative. Le personnel médical articulait mais je ne comprenais pas tout. Parfois Etienne était un petit peu bloqué aussi. Ce n'était pas tellement son rôle non plus de faire l'interprète à ce moment-là...

La grossesse de Lana s'est-elle déroulée autrement ?

H. : Ce sont vraiment deux situations très différentes. Pour Lana j'ai beaucoup plus fait appel à l'interprète. Je me suis sentie davantage rassurée, j'étais plus confiante par rapport aux informations. Cela s'est vraiment très bien passé.

E. : J'ai aussi senti cette différence. Pour la deuxième grossesse, j'étais là du début à la fin. Je voyais comment cela se passait, j'étais plus présent.

Comment avez-vous préparé votre second accouchement ?

H. : Nous étions mieux préparés à la naissance de Lana. Il y a eu l'interprète et puis nous avons aussi pris une sage-femme qui pratiquait l'haptonomie* donc je savais comment participer pour l'accouchement. Je pouvais exprimer mes vœux : j'ai pu demander la salle nature. Pour la péridurale, je n'en voulais pas... J'ai pu exprimer tout ça, je me suis sentie plus écoutée. Nous avons beaucoup plus parlé en langue des signes, c'était plus facile. Etienne a pu assumer pleinement son rôle de père.

E. : Oui c'était plus facile pour moi quand l'interprète était là.

H. : Je savais que l'interprète était là pour demander des choses que je n'osais pas demander avant. J'ai également fait la demande de toucher sa tête. J'ai donc pu aider à sortir Lana de mon ventre et la prendre sur moi. Ce sont des choses que je n'ai pas pu vivre au premier accouchement. Vraiment j'étais plus préparée, j'avais déjà la première expérience mais c'était très beau. J'ai beaucoup pleuré. J'ai vraiment pu participer à cet accouchement.

Vous a-t-on proposé le dépistage auditif pour vos enfants ?

H. : Pour Robin, le dépistage auditif a été fait automatiquement. Seulement cela ne s'est pas bien passé : le bébé pleurait, s'agitait. Les médecins disaient des choses



que je ne comprenais pas. Cela a créé une frustration, nous n'avons pas du tout apprécié... Pour Lana nous avons pris la décision de ne pas faire le dépistage.

E. : Nous avons expliqué que nous préférons attendre plus tard. J'avais posé la question à la pédiatre de savoir si c'était obligatoire ou facultatif, du coup on a refusé parce qu'on a été très marqué par le dépistage de Robin.

H. : Oui tout à fait. Et puis tous les deux on

« Nous étions mieux préparés à la naissance de Lana. »

**Médecine douce, l'haptonomie permet d'entrer en contact avec le bébé en exerçant de petites pressions avec les mains sur le ventre de la maman (pour en savoir plus, voir p.37).*

sait clairement qu'elle entend, c'est flagrant. Dès que je fais un bruit, elle ouvre les yeux, elle réagit.

Connaissez-vous le diagnostic de Robin ?

H. : Il est entendant.

E. : Nous sommes retournés pour Robin au mois de mai dernier quand il avait trois ans. Nous avons consulté un docteur que moi-même je voyais, je la connaissais bien car elle me suit depuis mon adolescence, cela s'est très bien passé.

Comment communiquez-vous avec vos enfants ? Comment cela évolue-t-il ?

H. : Avec Robin au tout début je signalais, je parlais. Maintenant il grandit, je remarque que comme il va à l'école, il est beaucoup plus en contact, il parle davantage. Il parle anglais également, je veux lui enseigner. Mais il a du mal (*rires*).

Quand je signe, il comprend mais il ne me répond pas beaucoup en langue des signes. Mais je ne veux pas le forcer non plus.

E. : Avec moi aussi il parle beaucoup.

H. : Oui c'est vrai. Robin est très bavard. Très, très bavard (*rires*).

E. : Quand Robin parle à Harriette et qu'elle ne comprend pas, je lui explique d'essayer de parler autrement... Mais on le laisse vivre sa vie...

Quand pensez-vous aborder la question

de la surdité avec Robin ?

H. : Cela va arriver tout seul de façon progressive. Je n'ai pas d'appareil donc cela ne se voit pas du tout... En ce moment, le soir, on lit une histoire sur le thème du corps. On regarde le nez, les yeux, les oreilles... À ce moment-là, je lui explique que l'oreille de maman n'entend pas. Je rajoute des petites choses comme ça, progressivement.

Comment vos choix d'éducation se font-ils ?

H. : Ce qui est important est qu'il y ait un respect de chacun. J'ai confiance en lui, il a confiance en moi...

E. : Nous n'hésitons pas à nous donner des conseils mutuellement, que ce soit au niveau de l'éducation ou autre...

Pour moi le plus important est qu'il y ait une communication entre nous deux.

« J'ai confiance
en lui, il a confiance
en moi... »

Comment trouvez-vous réponses à vos questions ?

H. : Nous avons des amis sourds qui sont également parents. On s'entraide. C'est agréable parce que la communication est facile. On va dans une association de sourds. Là on rencontre d'autres mamans, avec qui on est capables de passer des soirées



POUR EN SAVOIR PLUS

sur les blogs pour parents, rendez-vous page 67.

entières à parler des enfants. Ce ne sont pas forcément des amies, parfois il y a des âges très éloignés. Mais je ressens le besoin de rencontrer des mamans sourdes. Et puis il y a Internet. C'est vraiment une mine d'informations quand on a un problème quelconque. Il existe des groupes de mamans sourdes. Il y a de bons conseils. Les échanges sont très rapides.

Quels conseils pratiques donneriez-vous à un couple sourd ou malentendant qui attend un enfant ?

E. : Si des couples ont besoin de se rassurer, qu'ils n'hésitent pas à faire des démarches pour la PCH*. Au niveau de la communication c'est important pour les rendez-vous avec la gynécologue, la sage-femme... pour tout le suivi de la grossesse. Même après aussi...

H. : Et puis il existe un vibreur spécial pour signaler quand les bébés pleurent. La PCH peut aussi participer pour l'achat de cet appareil qui est très cher.

E. : C'est surtout important pour Harriette qui est sourde.

Comment rassureriez-vous un couple sur d'éventuels freins dans leur projet de fonder une famille ?

H. : Pour nous, le désir d'enfant a primé. Il faut être prêt, que cela soit une décision de couple.

E. : Ne pas avoir peur, c'est surtout ça. Nous l'avons décidé ensemble et cinq ans après nous sommes toujours là (*rires*).

Quel est votre plus beau souvenir de famille ?

H. : Avec Robin, je pense que ce sont nos premières vacances, à trois. Nous étions partis à la montagne, c'était vraiment un très beau souvenir. Avec Lana, cela ne fait pas longtemps (*rires*)...

E. : Moi je dirais la rencontre entre Robin et Lana. Il ne nous a même pas dit bonjour, il est directement parti voir sa petite sœur...

Quels sont vos projets ?

H. : D'abord partir en vacances à quatre... J'imagine une vie simple : la famille dans une maison et pourquoi pas ajouter un chien (*rires*).

E. : Oui acheter une maison et puis élever les enfants, il faut penser à eux...

Pensez-vous avoir d'autres enfants ?

E. : Je vis au jour le jour. Je ne pense pas trop à l'avenir. Cela dépendra de la situation. Lorsque nous aurons une maison, pourquoi pas un troisième, on verra.

H. : Moi aussi c'est pareil. Nous n'y pensons pas pour le moment. Vivre au jour le jour, c'est bien aussi ! (*sourire*).

*Prestation de Compensation du Handicap (voir p.54).

« Dès un an,
Noah m'apportait mes
appareils le matin »





Valérie

« Jusqu'à maintenant, j'ai le même parcours qu'une maman entendant »

Valérie, malentendante de naissance a 30 ans. Cette secrétaire comptable est maman d'un petit Noah, trois ans et demi, dont elle a la garde exclusive. Elle partage la vie d'Erwan, 31 ans, carreleur, papa d'Eliot, quatre ans et Léane, cinq ans et demi.

Ils forment aujourd'hui, à cinq, une heureuse famille recomposée. Après avoir vécu à Paris puis dans le Calvados, Valérie nous accueille dans la maison d'Erwan à Canisy (50) où s'est installée la petite tribu. Noah sur les genoux ou jamais loin du regard, elle revient sur les deux années durant lesquelles elle l'a élevé seule, sources d'une relation mère-fils fusionnelle et pleine de complicité...

Comment avez-vous muri votre désir d'enfant ?

Le papa de Noah, mon ami à l'époque, est entendant. Il avait peur que notre enfant ait mon handicap. Nous avons fait des examens et appris que ce n'était pas génétique. Il était donc rassuré par rapport à ça. Mais s'il n'avait pas été sûr à 100%, je n'aurais pas pris le risque d'avoir un enfant. Moi j'avais peu d'inquiétude. Si l'on m'avait dit que le risque d'avoir un enfant sourd était grand, cela ne m'aurait pas dérangée parce

que c'est un handicap que je connais. Mais je sais que mon ami actuel en aurait également peur.

Vous a-t-on proposé le dépistage auditif ?

Je l'avais demandé mais nous n'avons pas pu l'avoir parce que cela ne se pratiquait pas encore dans toutes les maternités. J'ai accouché à Paris à la Pitié Salpêtrière. Là-bas ils ne pratiquaient pas le dépistage auditif donc je l'ai fait quand Noah avait six

mois.

Comment se sont passés vos premiers mois avec Noah ?

Pendant un mois je ne l'entendais pas pleurer. Je suis allée voir un médecin parce que je m'inquiétais par rapport à mon handicap. Après, il a fallu que je m'équipe d'un baby phone. Mais cela ne s'est pas avéré très pratique. Comme un bébé, tout petit, fait énormément de bruit, le baby phone vibre au moindre bruit. Et comme je n'entendais pas, je me levais à chaque fois, souvent pour rien. Il aurait fallu un babyphone à la fois vidéo et vibreur, mais à l'époque cela n'existait pas. Quand il a grandi, cela a été...

Comment la communication avec Noah évolue-t-elle au fur et à mesure qu'il grandit ?

Cela a été difficile. Quand il a commencé à parler, j'ai eu du mal à le comprendre, notamment parce que nous avons vécu deux ans uniquement tous les deux. Quand il y avait quelqu'un avec moi, la personne me disait ce que Noah avait voulu dire. Une fois que je savais ce qu'il voulait dire, j'y arrivais. Aujourd'hui on se comprend bien l'un l'autre.

Vous ne communiquez pas en langue des signes avec lui ?

Non. J'ai essayé mais moi-même je n'utilise pas beaucoup cette langue. J'en ai un peu perdu donc je ne savais pas comment lui

apprendre. J'ai recherché une association parent-enfant pour apprendre la langue des signes dans les environs de Saint-Lô, mais cela n'existe qu'à Cherbourg...

A-t-il bien compris que vous êtes malentendante ?

Depuis tout bébé, il sait que je suis mal entendante. Dès un an, lorsque l'on vivait tous les deux, le matin il m'apportait mes appareils. Je n'ai pas eu besoin de lui dire, il a compris très jeune. Quand il a été plus grand, j'ai pu lui expliquer que je n'entends pas bien, que je porte des appareils... Même s'il a compris, j'ai mis des mots dessus. Quand il appelle ses grands-parents il me répète ce qu'ils disent. Et puis il entend pour deux (*sourire*). C'est marrant.

Comment son entrée à l'école s'est-elle passée ?

Ce qui me handicape c'est de ne pas avoir de contact avec les autres mamans. Je suis un peu timide du fait de mon handicap, je n'ose pas aller vers les gens. Quand il y a des réunions, j'essaye d'y aller mais je n'arrive pas à participer. Je me sens exclue par rapport à ça.

Noah parle-t-il de votre handicap ?

Je ne crois pas. Il en est conscient mais je pense qu'il est encore petit pour être capable d'en parler à son entourage.

Rencontrez-vous des

« Même s'il a compris mon handicap, j'ai mis des mots dessus »

difficultés dans votre vie de maman malentendante ?

C'est difficile par rapport à mon autorité. Comme je n'entends pas ma voix, je ne sais pas comment Noah la perçoit. Parfois quand je me mets en colère, il en rigole parce que j'ai tendance à monter dans les aigus. Cela agace les enfants. J'ai fait de l'orthophonie mais c'est difficile de se faire respecter, de disputer sans forcément crier. Noah joue aussi beaucoup du fait que je n'entende pas. Par exemple quand on s'en va à l'extérieur, il en profite pour dire des choses méchantes à des gens qu'il ne connaît pas... Je le vois, je le ressens mais je ne sais pas ce qu'il a dit et comment. Je ne sais ni comment réagir, ni comment intervenir pour le faire arrêter.

Quel rôle joue votre conjoint actuel par rapport à l'éducation de Noah ?

Erwan considère Noah comme son propre fils. Il est autoritaire, arrive à poser des limites. Quand Noah en profite pour dire des choses dans mon dos, Erwan intervient...

Avec les enfants d'Erwan, comment cela se passe-t-il ?

Léane et Eliot ont plus de mal à faire attention à moi. Ils sont moins impliqués que Noah qui sait bien que je n'entends pas. Leurs parents sont entendants donc pour eux c'est un peu inconnu. Depuis tout petit Noah a eu une maman sourde donc il sait comment faire. Léane et Eliot savent que je n'entends pas bien mais ils ne s'en rendent pas autant compte que Noah.

Avez-vous des conseils à communiquer à de futures mamans malentendantes ?

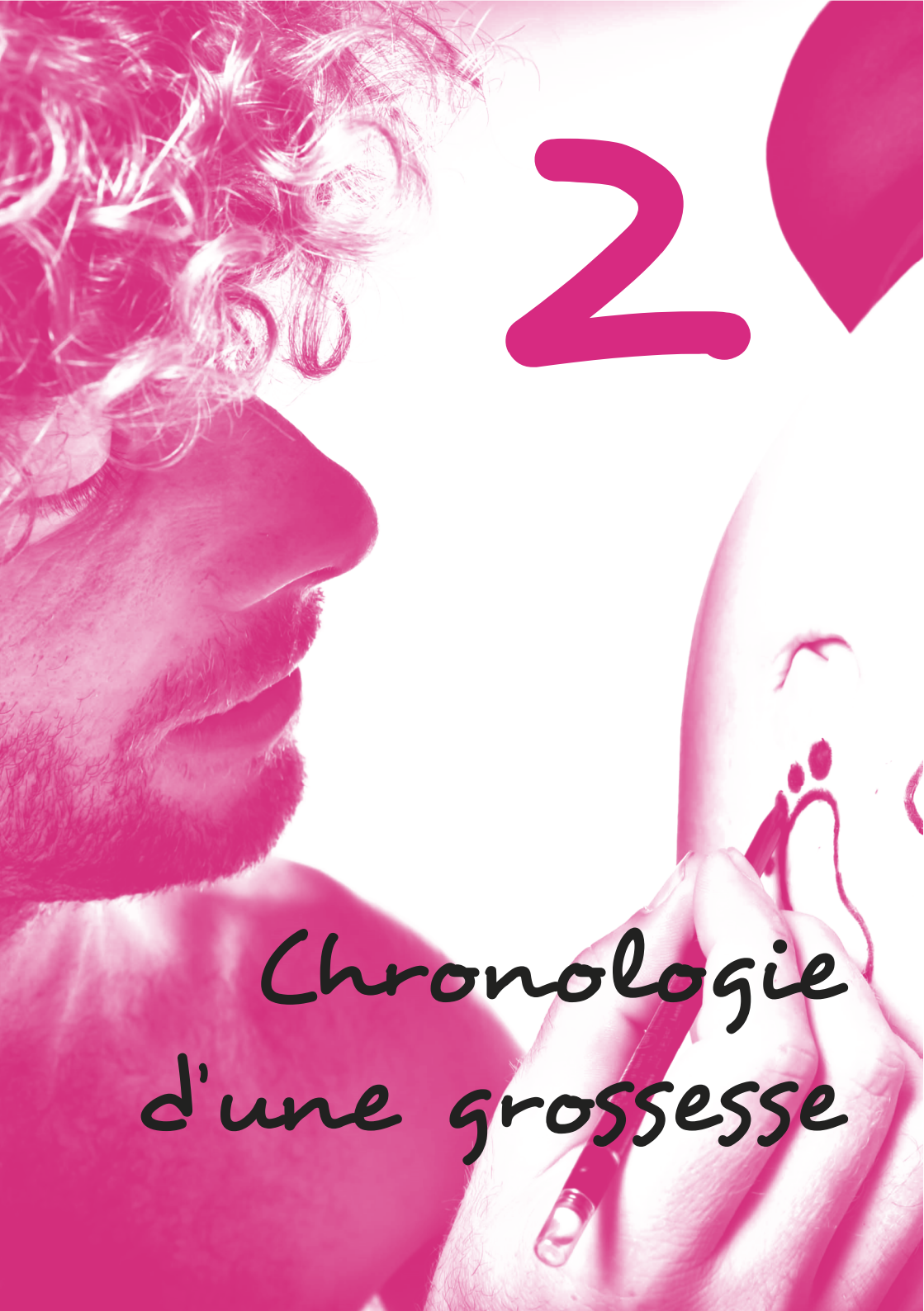
Je ne pense pas être très bien placée pour donner des conseils parce que moi-même j'en serais preneuse ! (*sourire*) Jusqu'à maintenant j'ai le même parcours qu'une maman entendant, j'ai dû me débrouiller seule, je n'ai pas beaucoup été aidée ni suivie par rapport à mon handicap. Souvent les dessins animés ne sont pas sous-titrés, nous n'avons pas les paroles des chansons que les enfants apprennent à l'école... Je me sens un peu exclue de ça alors que cela fait partie d'un apprentissage pour l'enfant. Il faut soi-même faire la démarche de regarder sur Internet...

Quel est votre plus beau souvenir avec Noah ?

Quand il m'a dit la première fois « Je t'aime », quand je l'ai vu pour la première fois à la maternité, quand je l'ai pris dans mes bras. Il y a plein de choses : l'allaitement, ses premiers pas, ses premiers jours à l'école... Toutes les étapes. Devenir maman m'a apporté beaucoup de bonheur, comme toutes les mamans.

Quels sont vos projets avec les enfants ?

J'aimerais bien que les enfants apprennent la langue des signes. Parfois cela peut être utile comme pour aller à la piscine. C'est une activité que j'aime beaucoup faire avec eux. Même pour la nuit, quand ils viennent me réveiller parce qu'il y a un problème, la langue des signes pourrait m'aider. Le temps que mes appareils se mettent en marche, il faut compter 30 secondes à une minute. L'enfant s'impatiente, parce que pour lui,

A man with curly hair and a beard is shown in profile, looking down at a pregnant woman's belly. The woman is lying down, and the man is holding a pen, drawing a small figure on her skin. The image has a warm, golden-yellow color palette.

20

Chronologie d'une grossesse



Quelques conseils de début de grossesse

Avant la grossesse

Si vous en avez la possibilité, consultez votre médecin traitant ou votre gynécologue pour une visite préconceptionnelle.

Celle-ci permettra :

- **De s'assurer que vous êtes à jour de vos vaccins.**
Coqueluche, tétanos, diphtérie, rubéole et poliomyélite. Si vous n'avez jamais eu la varicelle, faites-vous vacciner.
- **De faire le plein de vitamines.**
Demandez de la vitamine B9 (acide folique) à prendre quelques semaines avant le début de la grossesse. Son but est de prévenir les malformations neurologiques et accouchements prématurés.
- **D'effectuer un contrôle de la toxoplasmose.**
Si vous ne l'avez jamais contracté, vous serez soumise à un contrôle mensuel tout au long de la grossesse.

Dès le début de la grossesse

Notez sur votre calendrier :

- la date de vos dernières règles,
 - la date de la conception du bébé.
- Elles vous sont régulièrement demandées.

Choisissez rapidement le professionnel qui suivra votre grossesse.

Vous avez la possibilité de vous faire suivre tout au long de votre grossesse soit par :

- votre médecin traitant,
- votre gynécologue,
- une sage-femme,
- les professionnels d'une maternité.

Choisissez rapidement votre maternité.

Pour cela, posez-vous ces questions :

- se trouve-t-elle géographiquement loin de mon domicile ?
- possède-t-elle un service de réanimation néonatale ?
- quand dois-je m'inscrire, si j'opte pour une maternité privée ?

Très rapidement, souciez-vous du mode de garde de votre enfant, si vous choisissez un accueil en crèche, faites les démarches dès maintenant (reportez-vous partie 4).

Les maternités de Normandie

Dans le Calvados

BAYEUX

Maternité du Centre Hospitalier
du Bessin
13, rue de Nesmond
Tél. : 02 31 51 55 91

CAEN

Maternité du Centre
Hospitalier Universitaire
Avenue de la Côte de Nacre
Tél. : 02 31 06 31 06

CAEN

Maternité de la Polyclinique du Parc
Avenue Guynemer
Tél. : 02 31 82 82 82

LISIEUX

Maternité du Centre Hospitalier
Robert Bisson
4, rue Roger Aini
Tél. : 02 31 61 32 23



*Vous vous posez des questions
sur l'accessibilité de votre
maternité ?*

Rendez-vous sur www.rsva.fr, vous y trouverez
des fiches détaillées sur l'accessibilité des
maternités de la région.

Les maternités de Normandie

Dans la Manche

AVRANCHES

Maternité du Centre Hospitalier
Avranches-Granville
59, rue de la liberté
Tél. : 02 33 89 40 55

CHERBOURG

Maternité du Centre Hospitalier
Public du Cotentin
46, rue du Val de Saire
Tél. : 02 33 20 70 42

COUTANCES

Maternité de la Clinique
Dr Henri Guillard
3, rue de la Croute
Tél. : 02 33 47 43 00

SAINT-LÔ

Maternité du Centre Hospitalier
Mémorial France - Etats-Unis
715, rue Dunant
Tél. : 02 33 06 11 01

Dans l'Orne

ALENÇON

Maternité du Centre Hospitalier
Inter-Communal Alençon-Mamers
25, rue de Fresnay
Tél. : 02 33 32 30 30

ARGENTAN

Maternité du Centre Hospitalier
d'Argentan
47, rue Aristide Brian
Tél. : 02 33 12 33 60

FLERS

Maternité du Centre Hospitalier
Jacques Monod
Rue Eugène Garnier
Tél. : 02 33 62 62 00

L'AIGLE

Maternité du Centre Hospitalier de L'Aigle
10, rue du Dr Frinault
Tél. : 02 33 24 95 14

Dans l'Eure

BERNAY

Maternité du Centre Hospitalier Bernay
5, rue Anne de Ticheville
Tél. : 02 32 45 63 00

EVREUX

Maternité du Centre Hospitalier
17, rue Saint-Louis
Tél. : 02 32 33 80 87

GISORS

Maternité du Centre Hospitalier
Route de Rouen
Tél. : 02 32 27 76 24

VERNON

Maternité du Centre Hospitalier
5, rue du Docteur Burnet
Tél. : 02 32 71 66 48

En Seine Maritime

DIEPPE

Maternité du Centre Hospitalier
Avenue Pasteur
Tél. : 02 32 14 76 76

ELBEUF

Maternité du Centre Hospitalier
Les Feugrais
Route du Dr Villers
Tél. : 02 32 96 35 44

FECAMP

Maternité du Centre Hospitalier
du Pays des Hautes Falaises
100, Avenue du Président François Mitterrand
Tél. : 02 35 10 90 81

LE HAVRE

Hôpital privé de l'Estuaire
505, rue Irène Joliot-Curie
Tél. : 08 25 74 75 76

LILLEBONNE

Maternité du Centre Hospitalier
Caux Vallée de Seine
19, Avenue du Président Coty
Tél. : 02 35 39 35 00

MONT-SAINT-AIGNAN

Maternité du Centre Hospitalier
du Belvédère
72, rue Louis Pasteur
Tél. : 02 35 15 64 64

MONTIVILLIERS

Maternité du Centre Hospitalier
Hôpital Jacques Monod
29, rue Pierre Mendès France
Tél. : 02 32 37 33 90

ROUEN

Maternité du Centre Hospitalier
Clinique Mathilde
7, Boulevard de l'Europe
Tél. : 02 32 81 10 10

ROUEN

Maternité du Centre Hospitalier
Hôpital Charles Nicolle
1, rue de Germont
Tél. : 02 32 88 89 90

SAINT AUBIN SUR SCIE

Maternité de la Clinique
Les Aubépines
300, rue de la Providence
Tél. : 02 35 06 92 00



Les démarches de la déclaration de grossesse

Auprès des organismes

Quand ? au cours du 1^{er} trimestre
Où ? chez votre médecin ou votre gynécologue/obstétricien

Pour déclarer votre grossesse :

- renvoyez les volets du certificat médical
 - à votre Caisse d'Allocations Familiales : les deux volets bleus
 - à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie : le volet rose
- conservez le dernier volet

L'envoi des imprimés CAF et CPAM est impératif avant la 14^{ème} semaine de grossesse. Il permet :

- l'ouverture de vos droits
- la prise en charge à 100% des examens obligatoires à partir du 5^{ème} mois

À l'issue de votre premier examen prénatal obligatoire, votre médecin vous délivre votre **carnet de santé maternité** muni d'un dossier médical. Son but :

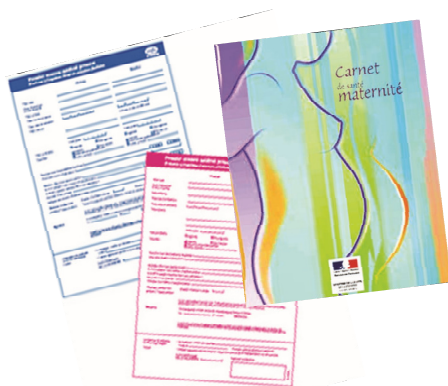
- suivre la maman et le bébé pendant les neuf mois de grossesse
- donner des informations pratiques
- permettre de percevoir vos remboursements

Auprès de votre employeur

Vous pouvez informer votre employeur de votre grossesse quand vous le souhaitez.

Plus tôt vous le prévenez, plus tôt vous bénéficierez de vos avantages :

- autorisations d'absences pour examens médicaux (sans perte de salaire)
- réduction du temps de travail (voir Convention Collective)
- protection contre le licenciement
- adaptation de poste si pénibilité du travail...



Selon votre département, le carnet de grossesse peut aussi vous être envoyé par votre caisse d'assurance maladie, les services de protection maternelle et infantile (PMI) ou votre mutuelle.

Vos droits en tant que salariés

Le congé maternité légal

*Vous êtes salariée ?
Vous avez le droit à un congé
maternité légal :*

**Si vous attendez un enfant,
votre congé est de 16 semaines.**

- 6 semaines de congé prénatal
- 10 semaines de congé postnatal

**Si vous attendez un enfant
et que vous avez déjà deux enfants à charge,
votre congé est de 26 semaines.**

- 8 semaines de congé prénatal
- 18 semaines de congé postnatal

**Si vous attendez des jumeaux,
votre congé est de 34 semaines.**

- 12 semaines de congé prénatal
- 22 semaines de congé postnatal

**Si vous attendez des triplés ou plus,
votre congé est de 46 semaines.**

- 24 semaines de congé prénatal
- 22 semaines de congé postnatal

**Vous avez la possibilité de reporter
trois semaines de votre congé prénatal
après votre accouchement.**

À savoir

Votre indemnité journalière maternité est calculée sur la base des salaires précédents votre interruption de travail, dans la limite d'un plafond mensuel fixé par la sécurité sociale.

*Voir conditions sur
www.ameli.fr.*



Cas particuliers

Hospitalisation de votre enfant à sa naissance :
Vous pouvez demander le report du congé post natal à la fin de l'hospitalisation.

Enfant mort-né : Vous pouvez bénéficier du congé post natal. Pour cela, fournir à votre caisse d'Assurance Maladie la copie de l'acte d'enfant sans vie et un certificat médical d'accouchement d'un enfant mort-né et viable.

Pour plus d'informations : ameli.fr.

Le congé de naissance

Qui ?

Tout père salarié.

Quand ?

Le jour de la naissance ou une date proche de l'événement, en accord avec l'employeur.

Durée

3 jours ouvrables (voir convention collective) consécutivement ou non pour un enfant ou pour une naissance multiple.

Le congé peut être cumulé avec le congé de paternité.

Le congé de paternité

Qui ?

Tout père salarié.

Quand ?

Après la naissance de l'enfant : à la suite du congé de naissance, ou au cours des quatre mois suivant la naissance.

Durée

11 jours consécutifs (week-end et jour férié compris) pour un enfant.
18 jours consécutifs pour une naissance multiple.

Votre congé peut durer moins de onze jours si vous le souhaitez, mais il n'est pas fractionnable.





Les examens de suivi

Les examens obligatoires

Sept examens médicaux obligatoires

à la fin des 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème}, 6^{ème}, 7^{ème}, 8^{ème}
et 9^{ème} mois de grossesse

Examens cliniques et de laboratoire :

- échanges avec la sage-femme ou votre médecin sur votre état de santé général
- examen gynécologique
- recherche de sucre et albumine
- prise de la tension artérielle
- pesée

Trois échographies

- **La 1^{ère} : environ à la 12^{ème} semaine d'aménorrhée***
Recherche : début de votre grossesse, nombre d'embryons, croissance du bébé, détection d'éventuelles anomalies, recherche de la trisomie 21.
- **La 2^{ème} : entre la 18^{ème} semaine et la 24^{ème} semaine d'aménorrhée***
Informations sur le développement des différents organes du bébé.
Détection d'éventuelles anomalies.
- **La 3^{ème} : environ à la 32^{ème} semaine d'aménorrhée***
Informations sur le développement des différents organes du bébé.
Détection d'éventuelles anomalies.

Les échographies sont remboursées à 70% jusqu'à la fin du 5^{ème} mois de grossesse, puis à 100% à partir du 1^{er} jour du 6^{ème} mois de grossesse.

D'autres échographies peuvent être prescrites. Elles sont prises en charge sous réserve par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie.

** absence de règles*

Obligatoires comme
non-obligatoires, tous
ces examens sont pris
en charge par
l'Assurance Maladie.

Les examens non obligatoires

L'amniocentèse

Réservée à certaines patientes présentant un risque particulier, à partir de la 15^{ème} semaine de grossesse, l'amniocentèse consiste en un prélèvement, à l'aide d'une aiguille, du liquide amniotique dans lequel baigne le fœtus. Elle permet d'étudier les chromosomes du fœtus et de déterminer s'il est ou non porteur d'une anomalie chromosomique telle que la trisomie 21.

L'entretien prénatal

Proposé aux parents, ce temps d'écoute et d'échanges avec un professionnel de santé peut se réaliser à tout moment de la grossesse, mais idéalement vers le 4^{ème} mois de grossesse. L'entretien prénatal permet aux futurs parents d'aborder les questions qui les préoccupent, d'exprimer leurs attentes et leurs besoins.

La préparation à la naissance

(voir p.37)

Le diabète gestationnel

Prise de sang réalisée à jeun entre la 24^{ème} et la 28^{ème} semaine : recherche de sucre dans le sang (glycémie).

La rééducation périnéale

Lors de l'accouchement, les chocs du périnée peuvent entraîner :

- fuites urinaires, incontinence,
- difficultés lors des relations sexuelles,
- risque de descentes d'organes.

Pratiquée chez une sage-femme ou un kinésithérapeute pendant dix séances, la rééducation périnéale se fait grâce à une stimulation électrique indolore, à l'aide d'une sonde introduite dans le vagin. Cela redonne de la tonicité au périnée. Elle se pratique environ six semaines après la naissance de bébé.



Les précautions à prendre

Les conduites à risques

Dans la mesure du possible :

- cessez de fumer, de boire de l'alcool, de prendre des drogues (cannabis...),
- cessez de prendre des médicaments, sous réserve de l'accord de votre médecin,
- évitez tout contact avec des malades atteints de maladies contagieuses,
- diminuez votre consommation de café et de boisson énergisante
- diminuez votre consommation de sodas (surtout les sodas sans sucre qui contiennent de l'aspartame)

Si vous êtes dans l'impossibilité de diminuer ou de cesser une de ces conduites à risque, nous vous invitons à prendre contact avec votre médecin.

Les examens de santé

- les examens radiologiques sont totalement interdits,
- surveillez votre hygiène dentaire, consultez un dentiste dès le début de la grossesse.

À la maison
Ralentissez le rythme
et anticipez la venue
du bébé avec votre
conjoint.

L'alimentation

Quelques conseils :

- buvez beaucoup d'eau,
- surveillez votre alimentation, ne mangez pas pour deux,
- limitez votre consommation de sel.

Si vous n'avez jamais eu la toxoplasmose :

- évitez de manger de la viande rouge saignante,
- lavez soigneusement les légumes et les fruits,
- évitez le contact avec certains animaux (chats, hamsters...) et leurs selles.

Pour éviter la maladie de « la listéria* » :

- évitez de manger des fromages au lait cru et les croutes des fromages,
- préférez des fromages à pâte pressée et cuite ou des fromages fondus,
- évitez la charcuterie et les aliments crus d'origine animale,
- évitez la consommation de poissons fumés, de surimi, de tarama et de coquillages crus.

**Responsable d'avortement, de décès in utéro ou prématuré*

EN BREF...

À proscrire



À éviter



Ne pas hésiter



*En dehors de ces précautions,
continuez une vie normale !*

Vous pouvez travailler, faire du sport sauf contre-indication de votre médecin (à l'exception de l'équitation), faire de la voiture, avoir une vie sexuelle normale, prendre le train ou l'avion jusqu'au 8^{ème} mois de grossesse (se renseigner auprès de la compagnie aérienne)...



Les désagréments possibles

- **Troubles digestifs**
nausées et vomissements,
constipation, hémorroïdes, brûlures
d'estomac...
- **Troubles cutanés**
tâches au niveau du visage appelées
« Masque de grossesse », vergetures
- **Troubles du sommeil**
insomnies, fatigue
- **Troubles circulatoires**
varices, jambes lourdes
- **Troubles musculaires**
crampes, douleurs musculaires
(lombaires, pelviennes...)
- **Troubles gynécologiques**
pertes blanches, perte de sang
(consultez votre gynécologue
rapidement dans ce cas)

Au cours de votre grossesse, des
symptômes peuvent survenir sans aucune
conséquence et d'autres peuvent être plus
ou moins graves.

Consultez votre médecin ou
gynécologue en cas de :

- **Saignements vaginaux**, même légers
- **Pertes vaginales**
- **Douleur importante au niveau du
ventre**
- **Vomissements répétés
et très fréquents**
- **Maux de tête importants**
- **Diminution significative ou absence
de mouvements du bébé**
- **Étourdissements et troubles de la
vision**
- **Troubles urinaires**
- **Gonflement des mains et des pieds**



La préparation à la naissance

En groupe ou individuellement, chez une sage-femme libérale ou à la maternité, de nombreuses activités permettent à la maman, mais aussi au papa, de se préparer à l'arrivée du bébé.

Un panel de plus en plus large de possibilités, permet à chaque femme d'opter pour la préparation à la naissance qui répond à ses propres besoins : spécificités de son handicap, première grossesse ou non...

Ces séances se déroulent une fois par semaine à partir du 7^{ème} mois (soit sept séances en plus de l'examen prénatal). En voici une liste non exhaustive. Pour en savoir plus, renseignez-vous auprès du professionnel qui suit votre grossesse.

Les cours traditionnels de préparation à l'accouchement

Ces séances sont pratiquées par une sage-femme qui explique concrètement la position, le cheminement du bébé et

l'accouchement : voie basse, césarienne, péridurale... Des exercices de relaxation et de respiration sont donnés aux futures mamans.

La sophrologie

La sophrologie est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation positive. Son but :

- aider la future maman à accepter les changements corporels et psychiques dus à votre grossesse
- construire un lien affectif avec le bébé dès le début de la grossesse
- gérer sa respiration (grossesse et accouchement), ses contractions et sa tolérance à la douleur lors de l'accouchement

NB : La sophrologie peut également aider la maman au retour de la maternité à appréhender au mieux la fatigue, le sommeil ou encore l'allaitement.

L'haptonomie

L'haptonomie est une méthode de préparation à la parentalité qui repose sur la relation qui lie le papa, la maman et le bébé. Basée sur le toucher, elle consiste à se centrer vers l'autre, particulièrement vers le bébé. L'haptonomie peut être pratiquée par un médecin ou une sage-femme.

Le yoga prénatal

Le yoga a pour objectif d'harmoniser le corps et l'esprit par le biais de la respiration, de la concentration et des différentes postures. La pratique de cette activité dynamique durant la grossesse, permet à la femme enceinte de conserver jusqu'à son accouchement une activité physique adaptée, mais non sportive. Ses bienfaits : détente, soulagement des petits maux de grossesse, travail sur le souffle et la tonicité du périnée...

Le chant prénatal

Le chant prénatal a pour objectif de favoriser le bien-être des femmes enceintes tout au long de leur maternité par le biais de jeux vocaux et exercices corporels. Ces exercices offrent :

- une mobilité du corps et de certains muscles
- un contrôle de la respiration
- une prise de conscience du schéma corporel
- de la relaxation

Le chant prénatal permet de créer une relation entre la maman et le bébé, liés par les mots et les sons chantés.

Et pour les papas ?

Lieux de rencontres et d'écoute, les groupes de parole pour futurs papas leur permettent d'évoquer leurs éventuelles questions ou appréhensions. Ces séances sont proposées par des sages-femmes.

La préparation en piscine

Encadrée par une sage-femme, la préparation en piscine offre un réel moment de relaxation aux mamans tout en profitant des bienfaits de l'eau. Pendant ces quelques minutes, les désagréments de la grossesse disparaissent (jambes lourdes, douleurs du bassin...).

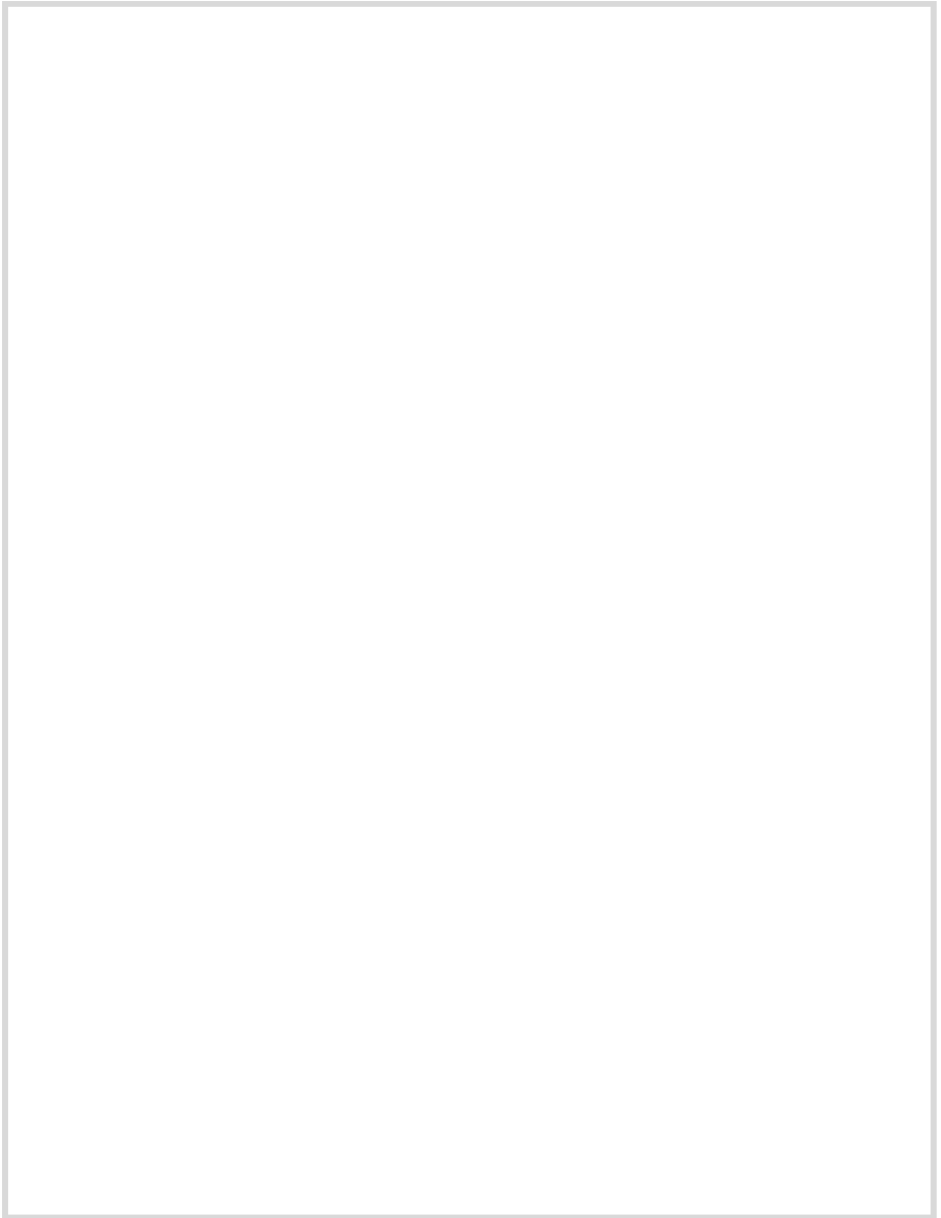
L'acupuncture

L'acupuncture permet de soulager certains maux liés à la grossesse tels que les sciatiques, les insomnies ou les nausées. Il peut cependant également être pratiqué pour se préparer à la grossesse ou à l'accouchement.

L'hypnose

Ces séances aident à vivre sereinement la grossesse en travaillant notamment sur sa gestion du stress et de la douleur.

Notes

A large, empty rectangular box with a thin gray border, occupying the majority of the page below the 'Notes' header. It is intended for the user to write their notes.



3

*L'arrivée
du bébé*

Le jour J

Votre arrivée à la maternité

Lors de votre arrivée, présentez-vous soit au service de la maternité, soit aux urgences obstétriques.

À noter que dans certaines maternités, l'accueil ne s'effectue pas au même endroit de jour ou de nuit. Pensez à vous renseigner au préalable.

Quand se présenter aux urgences obstétriques ?

Vous êtes proche de votre terme et vous :

- avez des contractions rapprochées et régulières (espacées de 5 à 10 min)
- avez rompu la poche des eaux
- ressentez des douleurs anormales

Votre terme est dans plusieurs semaines :

- dès que vous sentez des douleurs inhabituelles
- en cas de saignements



À découvrir

Dans le cadre de son action sur la parentalité, le RSVA a rencontré l'ensemble des maternités de la région afin de donner à chaque futur parent en situation de handicap des indications sur l'accessibilité de chacun des établissements. Le fruit de ces visites se présente sous forme de fiches retraçant notamment le cheminement d'une patiente à l'extérieur et à l'intérieur de l'établissement de santé.

Rendez-vous sur www.rsva.fr pour découvrir la fiche de votre maternité !



Le matériel et les méthodes utilisés

Matériel

Le monitoring

Il mesure le rythme et l'intensité des contractions ainsi que le rythme cardiaque du bébé. Il s'agit d'une ceinture équipée de capteurs, installée sur l'abdomen de la future maman.

Les forceps

Pincettes en forme de « cuillères métalliques » permettant de venir saisir la tête du bébé pour en faciliter l'expulsion.

Ils sont utilisés lorsque :

- le bébé est prématuré afin de lui éviter tout effort
- le bébé est trop gros ou en souffrance
- l'expulsion est trop longue

La ventouse

Instrument que l'on place sur le haut du crâne de l'enfant après l'avoir introduit dans le vagin maternel. La ventouse adhère à la peau du crâne. La ventouse déforme légèrement le crâne du bébé mais celui-ci reprendra sa forme au bout de 24 à 48 heures.

Méthodes

La péridurale

Anesthésie de la partie basse du corps pour diminuer les douleurs liées au travail de l'accouchement. Cette injection est effectuée dans le bas du dos.

La césarienne

Acte chirurgical :

- soit programmé avant le jour de l'accouchement.
- soit en cours d'accouchement si des facteurs imprévus surviennent à ce moment, tels que :
 - le bassin de la mère est trop étroit
 - le bébé est en souffrance, trop gros ou présente une malformation
 - la maman est en danger ou présente des maladies (diabète grave, hypertension artérielle...)
 - naissances multiples (uniquement en cas de complication)

L'épisiotomie

Acte chirurgical consistant à ouvrir le périnée au moment de l'accouchement afin de laisser passer l'enfant.

Quand avoir recours à l'épisiotomie :

- en cas de bébé prématuré, la tête du bébé étant fragile
- si la tête du bébé est trop importante
- si le bébé est en danger



Le déroulement d'un accouchement « type »

A votre arrivée aux services des urgences obstétriques de votre maternité, vous serez examinée par une sage-femme. Il s'agit d'un examen vaginal qui permet de connaître le stade du travail. Ensuite, vous serez soumise à différents contrôles :

- tension artérielle
- dilatation du col utérin
- température
- urine
- pulsations cardiaques

Les contractions

Les premières contractions peuvent arriver plusieurs heures avant l'accouchement. Lorsque celles-ci deviennent régulières et de moins en moins espacées, le travail débute. Vous êtes alors emmenée en salle de travail. À partir de ce moment, votre respiration prend un rôle important.

La dilatation du col

C'est l'étape la plus longue. Elle détermine la durée de l'accouchement. Elle débute lorsque les contractions s'amplifient, celles-ci sont de très bonnes alliées pour accélérer la dilatation du col. Le col se dilate environ d'un centimètre par heure. Afin de laisser le passage au bébé, le col doit atteindre 10 cm de dilatation. Le bébé peut ainsi s'engager

dans le bassin. Cependant la durée d'un accouchement varie d'une femme à l'autre.

La rupture de la poche des eaux

La poche des eaux se rompt souvent à 5 cm de dilatation. Mais ce n'est pas une généralité.

L'expulsion

Cette étape est habituellement rapide. Il faut pousser à chaque contraction en bloquant la respiration. Une fois la tête « expulsée », une dernière poussée doit évacuer les épaules du bébé. À ce moment-là, la maman a terminé le travail et le bébé passe tout seul le reste de son corps.

Le bébé est alors aussitôt placé sur le ventre de la maman pendant que le papa coupe éventuellement le cordon. La maman et le bébé sont par la suite surveillés pendant deux heures pour éviter des hémorragies.

L'expulsion du placenta causée par les dernières contractions déclare l'accouchement terminé.

Ne pas perdre d'esprit qu'un accouchement varie d'une femme à l'autre...

La déclaration de naissance

Quand ?

Impérativement avant les trois jours de l'enfant.

Où ?

- Au bureau d'état civil de la mairie où a eu lieu l'accouchement
- Au bureau de déclaration des naissances de la maternité en fonction de votre maternité

Qui ?

Le papa ou une personne ayant assisté à l'accouchement

Comment ?

Avec un certificat attestant la naissance de l'enfant que vous aura remis la maternité et avec le livret de famille, si vous êtes mariés. Lors de cette déclaration, on vous remettra le carnet de santé de l'enfant et des extraits d'actes de naissance de l'enfant qui vous seront très utiles par la suite.

La reconnaissance de l'enfant

La démarche de reconnaissance est automatique pour les couples mariés. Pour les parents non mariés, cette reconnaissance peut être anticipée (s'adresser à la mairie de votre domicile).

Si besoin... le service de néonatalogie

Votre enfant est accueilli dans ce service dans deux situations :

- Il est né prématurément (de 25 à 37 semaines).
- Il est né à terme mais malade.



Le bébé

Sur son crâne, se trouvent deux fontanelles : creux causés car les os ne sont pas encore soudés entre eux. Elle se ferme vers huit mois pour l'une, et vers dix-huit mois pour l'autre.

Souvent aplati après l'accouchement, le nez reprend rapidement sa forme. Quant à son odorat, c'est le sens le plus développé du bébé. C'est ainsi qu'il reconnaît sa maman.

La tête du bébé est plus grosse que son corps, elle représente un quart de sa taille, et donc trop lourde par rapport aux muscles de son cou. Il est important de bien soutenir sa tête en mettant votre main sur sa nuque.

Votre bébé peut avoir très peu de cheveux ou au contraire avoir une chevelure très dense, qu'il peut perdre progressivement pendant les semaines à venir pour laisser pousser souvent des cheveux plus fins et plus clairs.

La couleur de ses yeux est définitive après plusieurs mois. A la naissance, le bébé voit mal car il a vécu dans le noir pendant neuf mois. A titre d'exemple, il ne voit pas les couleurs...



Le bébé, en règle générale, a une très bonne audition. L'ouïe est un sens qu'il a développé pendant les neuf mois de grossesse. Il reconnaît par exemple la voix de sa maman.

L'alimentation du bébé

Sein ou biberon, les repas de bébé représentent de véritables moments de plaisir et de partage.

L'allaitement au sein

La première « tétée » peut avoir lieu dès la naissance du bébé dans la salle d'accouchement. Ce premier contact est guidé par une sage-femme. Un bébé tète en moyenne six à douze fois par jour.



Bienfaits pour le bébé

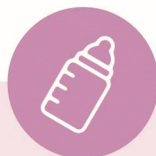
- lui donne le réflexe de succion
- lui fournit des éléments nutritifs essentiels
- le nourrit en colostrum (lait très riche de la maman pendant les premiers jours suivant l'accouchement)
- lui apporte des anticorps en attendant qu'il puisse s'en fabriquer (dans trois mois)

Bienfaits pour la maman

- apporte un renforcement des contractions utérines qui favorise l'évacuation des pertes utérines et une cicatrisation rapide
- favorise la remise en place rapide de l'utérus
- favorise la perte de poids

Le biberon

La composition du biberon est d'une cuillère rase de poudre de lait pour 30 ml d'eau. Commencer par verser l'eau dans le biberon. Dès le début, il faut compter six à sept biberons de 90 ml d'eau et de lait par jour.



Bienfaits pour le bébé

- lui fournit des éléments nutritifs essentiels, les laits infantiles répondent parfaitement aux besoins nutritionnels du bébé. Les laits sont enrichis en vitamines, fer et calcium
- son papa peut également partager ces moments

Bienfaits pour la maman

- permet à la maman d'être moins fatiguée
- évite la gêne de l'allaitement en public
- permet d'alterner avec le papa ou un proche
- permet de tirer son lait

L'allaitement cela s'apprend

Astuces

- Installez votre bébé bien face au sein, sa bouche à la hauteur du mamelon.
- Veillez à ce que le nez du bébé soit dégagé.
- N'hésitez pas à demander conseil auprès des associations pour l'allaitement (cf. annuaire pratique).

Conseils pratiques

- Soyez détendue et installée confortablement.
- Protégez vos seins avec les coussinets d'allaitement entre les tétées.
- Ne mettez pas de crème sur votre sein.
- Nettoyez vos seins régulièrement.
- À la fin de la tétée, il est conseillé de faire sortir une goutte de lait et de l'étaler sur le mamelon, cela facilite la cicatrisation et évite les crevasses.

À savoir

Pendant la période de l'allaitement, la maman doit éviter de fumer, de boire de l'alcool, de prendre des médicaments.



De retour à la maison

À la sortie de la maternité

Lorsque vous sortez de la maternité, sages-femmes et pédiatres vous donnent leurs recommandations concernant :

- les consignes médicales,
- l'alimentation (prise des biberons, conseils sur l'allaitement...),
- les besoins divers du bébé.

vous devrez :

- surveiller votre cicatrisation en cas d'épisiotomie ou de césarienne,
- organiser votre temps pour s'occuper de vous et de votre enfant.

Le retour de couches

Il s'agit du retour de vos règles, plus abondantes, qui varient si vous allaitez ou non. En moyenne, le retour de couches se produit :

- si vous allaitez, à la fin de l'allaitement,
- si vous n'allaites pas, environ au bout de quatre à six semaines.

Le baby-blues

Juste après la naissance de votre bébé, vous allez peut-être vous sentir fatiguée, irritable, anxieuse... Il s'agit probablement du baby-blues qui est souvent dû à des changements physiologiques et à un manque de sommeil.

Rassurez-vous cela ne devrait pas durer !

Cependant, surveillez que cette déprime ne se transforme pas en dépression post-partum. Pour se faire quelques conseils :

- proposez au papa de prendre son congé paternité ou ses congés payés pendant cette période,
- proposez à des proches de venir vous voir très régulièrement : soyez entourée,
- sortez, aérez-vous, prenez soin de vous.

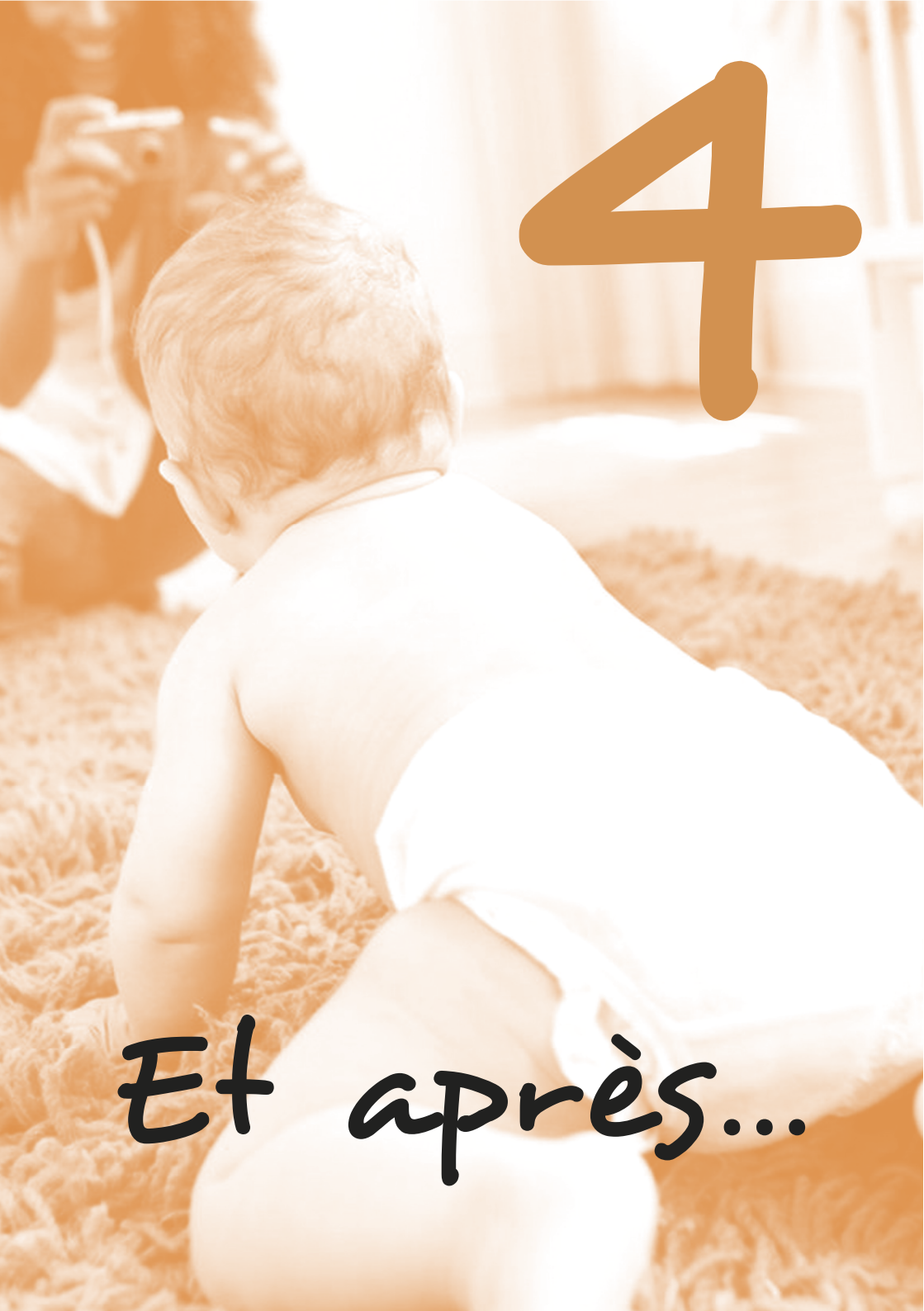
Si votre baby-blues s'installe (au-delà de dix à quinze jours), n'hésitez pas à consulter votre médecin.

La dépression post-partum

Au cours des mois qui suivent la naissance, si vous ressentez une profonde tristesse, un épuisement permanent, une irritabilité, une anxiété extrême, que vous refusez votre bébé entraînant de la culpabilité, il s'agit probablement d'une dépression post-partum.

Consultez votre médecin ou la sage-femme qui vous a suivie pendant votre grossesse ou bien encore la puéricultrice de PMI de votre secteur.

Plus tôt la dépression est détectée plus tôt elle peut être traitée efficacement !

A warm, orange-toned photograph of a baby crawling on a shaggy rug. In the background, a person is holding a camera, suggesting a photo session. The overall mood is soft and intimate.

4

Et après...



Le suivi médical du bébé

Votre enfant doit être suivi régulièrement soit par un pédiatre de votre choix, soit dans un centre de Protection Maternelle et Infantile de votre commune (voir coordonnées dans l'annuaire pratique des parents en situation de handicap du RSVA).

Durant sa **première année**, neuf examens sont obligatoires :

1 ^{er} mois	2 ^{ème} mois	3 ^{ème} mois	4 ^{ème} mois	5 ^{ème} mois	6 ^{ème} mois	7 ^{ème} mois	8 ^{ème} mois	9 ^{ème} mois	10 ^{ème} mois	11 ^{ème} mois	12 ^{ème} mois
X X	X	X	X	X	X			X			X

Durant sa **deuxième année**, trois visites sont obligatoires :

13 ^{ème} mois	14 ^{ème} mois	15 ^{ème} mois	16 ^{ème} mois	17 ^{ème} mois	18 ^{ème} mois	19 ^{ème} mois	20 ^{ème} mois	21 ^{ème} mois	22 ^{ème} mois	23 ^{ème} mois	24 ^{ème} mois
			X				X				X

Puis un examen tous les ans jusqu'aux six ans de votre enfant.



Les prestations familiales

La Caisse d'Allocations Familiales

- La Prestation Accueil du Jeune Enfant (PAJE) :
 - La prime de naissance (ou à l'adoption)
 - L'allocation de base
- Complément Libre Choix d'Activité (CLCA)
- Complément Optionnel de Libre Choix d'Activité (COLCA)
- Complément Libre Choix de Mode de Garde (CMG)
- Allocation de Soutien Familial
- Allocations Familiales

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.caf.fr.

Le Régime Social des Indépendants

- Prestations maternité
Pour les femmes chefs d'entreprise et pour les conjointes collaboratrices
 - Indemnités journalières
 - L'allocation forfaitaire de repos maternel
- Prestations paternité
Pour les hommes chefs d'entreprise et pour les conjoints collaborateurs
 - Indemnités journalières
 - Indemnités de remplacement

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.rsi.fr.

La Mutuelle Sociale Agricole

Les prestations versées par la MSA sont identiques aux prestations versées par la CAF :

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.msa.fr.



Les aides de la MDPH/MDA*

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

Pour qui ?

La PCH est une aide financière destinée à financer les besoins liés à la perte d'autonomie des personnes en situation de handicap.

Quels sont les critères d'accès à la PCH ?

Tout bénéficiaire de la PCH doit être reconnu comme personne en situation de handicap pour laquelle le handicap génère une difficulté absolue dans la réalisation d'une activité, ou une difficulté grave pour la réalisation d'au moins deux activités dans les domaines suivants :

- la mobilité,
- l'entretien personnel,
- la communication,
- les tâches et exigences générales ou relations avec autrui.

Les difficultés doivent être définitives ou d'une durée prévisible d'au moins un an. Il n'est pas nécessaire cependant que l'état de la personne soit stabilisé, la détermination du niveau de difficulté se faisant en référence à la réalisation de

l'activité par une personne du même âge qui n'a pas de problème de santé.

EN BREF...

- Inscrire ses besoins de compensation dans un plan personnalisé.
- Remplir des conditions de résidence spécifiques.
- Avoir moins de 60 ans.

De quelles aides peut-il s'agir dans le cadre de la parentalité ?

L'attribution de la PCH est personnalisée, elle se compose de **cinq types d'aides**, adaptées aux besoins des personnes :

1. Les aides humaines

Les aides humaines peuvent permettre aux parents de rémunérer un service d'aide à domicile ou de dédommager un aidant familial. Les parents pourront alors être soulagés dans leurs tâches quotidiennes.

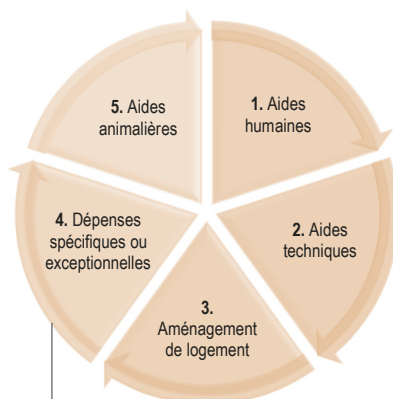
ex. : faire appel à un interprète pour ses consultations

2. Les aides techniques

Les aides techniques sont attribuées pour l'achat ou la location d'un équipement adapté ou spécialement

conçu pour compenser une limitation d'activité rencontrée par une personne du fait de son handicap.

N.B. : L'aide technique doit figurer dans la liste portée sur l'arrêté du 18 juillet 2008, ou dans la liste des produits et prestations remboursables (LPPR) de la Sécurité Sociale.



La PCH : cinq aides adaptées aux besoins des personnes

3. L'aide à l'aménagement de logement (ou de véhicule)

Les aménagements de logement correspondent à tout investissement permettant à la personne de circuler chez elle, d'utiliser les équipements indispensables à la vie courante, de se repérer et de communiquer, sans difficulté et en toute sécurité. Ils concernent les pièces destinées à assurer l'éducation et la surveillance des enfants.

4. Les aides pour dépenses spécifiques ou exceptionnelles

Les charges spécifiques sont des dépenses permanentes et prévisibles liées au handicap et n'ouvrant pas droit à une prise en charge au titre d'un des autres éléments de la prestation de compensation.

Les charges exceptionnelles sont des dépenses ponctuelles liées au handicap et n'ouvrant pas droit à une prise en charge au titre d'un des autres éléments de la prestation de compensation.

5. Les aides animalières

Les aides animalières pouvant être prises en compte au titre de la PCH sont les dépenses permettant d'assurer l'entretien d'un chien d'assistance ou d'un chien guide d'aveugle, si l'animal a été éduqué dans une structure labellisée.

ET AUSSI...

Les prestations liées à un handicap éventuel de votre enfant :

- L'Allocation Journalière de Présence Parentale (AJPP)
- L'Allocation d'Éducation pour Enfant Handicapé (AEEH)

Pour plus d'informations :
www.vosdroits.service-public.fr.

**Maison Départementale des Personnes Handicapées
Maison Départementale de l'Autonomie*



La garde de votre enfant

La crèche

Qu'elles soient associatives, municipales, privées ou d'entreprise, il existe différentes catégories de crèches :

- **La crèche collective**, composée de personnels qualifiés, accueille en général une cinquantaine d'enfants, âgés de moins à trois ans, dans un cadre spécialement conçu pour les tout-petits.
- **La crèche familiale** est un service géré par une collectivité territoriale ou par une association. Les enfants sont gardés au domicile d'assistants maternels, encadrés par des professionnels (puéricultrices, médecins...). Plusieurs fois par semaine, ils se réunissent au sein de la crèche familiale.
- **La crèche parentale** est créée et gérée par des parents, sous le contrôle de la PMI. Ils participent à la garde des enfants, mais la présence d'une personne qualifiée est obligatoire.

Comment faire ?

Renseignez-vous auprès de votre mairie, de votre Conseil Départemental, de votre entreprise, ou bien sur le site « mon-enfant.fr » ou « lescreches.fr » pour connaître la liste des crèches :

1. Faites les démarches de pré-inscription, dans plusieurs crèches, le plus tôt possible (dès la confirmation de votre grossesse)
2. Confirmez l'inscription après la naissance de l'enfant par l'envoi d'un acte de naissance

L'assistant maternel agréé

Professionnels de la petite enfance formés et agréés par les services de PMI des Conseils Départementaux, les assistants maternels peuvent accueillir jusqu'à quatre enfants, à leur domicile ou dans une maison d'assistants maternels.

NB. : Dans le cas de ce mode de garde, les parents sont employeurs de leur assistant maternel.

Comment faire ?

Pour connaître la liste des assistants maternels de votre commune, rendez-vous sur « mon-enfant.fr » ou au Relais d'Assistants Maternels le plus proche de chez vous.

La halte-garderie

Il s'agit d'un mode de garde occasionnel : quelques heures ou quelques demi-journées par semaine. L'enfant y est accueilli par un personnel qualifié. Elle accueille les enfants dont les parents exercent une activité professionnelle, ou dont l'un des parents ne travaille pas ou exerce une activité professionnelle à temps partiel, ou dont les parents ne travaillent pas. Les conditions d'inscription varient selon les établissements.



L'école maternelle

L'entrée de votre enfant à l'école maternelle peut se faire à compter des trois ans de l'enfant (possibilité dès deux ans dans certains cas sous condition de propreté de l'enfant).

Votre enfant est inscrit dans l'école de votre commune. S'il y en a plusieurs, la mairie vous indique l'école où doit s'effectuer la scolarisation. Si vous souhaitez inscrire votre enfant dans une autre commune, vous devez demander une dérogation à la mairie.

Les inscriptions se font en deux temps (école publique) :

- à la mairie : au plus tard au mois de juin précédant la rentrée scolaire
- à l'école : inscription enregistrée par le ou la directrice de l'école, sur présentation du certificat d'inscription délivré par la mairie.

Pour une inscription en école privée, l'inscription se fait directement auprès du chef d'établissement de l'école choisie en expliquant (lors d'un rendez-vous ou d'un courrier) les motivations pour l'inscrire dans cet établissement. Les pièces administratives sont les mêmes que pour une inscription à l'école publique.

A photograph of a woman and a young girl looking at a book together. The woman is smiling and looking down at the book. The girl is looking at the book with an open mouth, appearing to be in the middle of reading or speaking. The image has a purple tint.

ら

Conseils

Conseils

de tous les jours

Des parents en parlent,
rendez-vous p. 8 à 21 pour
lire leurs témoignages !

Entourez-vous d'un interprète

Les parents sourds et malentendants ont le choix de se faire accompagner ou non par un interprète en langue des signes ou par un codeur LPC (Langage Parlé Complété) lors de leur suivi de grossesse.

La présence de cette tierce personne, ou interface de communication, est acceptée par les professionnels de santé du simple examen gynécologique à la salle de travail.

BON À SAVOIR

Il existe un code de déontologie de l'interprète

D'après l'Association Française des Interprètes et traducteurs de la Langue des Signes, les interprètes sont soumis à un code éthique qui définit les conditions d'exercice de la profession.

Extrait du code de déontologie :

Art. 1 - Secret professionnel

L'interprète est tenu au secret professionnel total et absolu comme défini par les articles 226-13 et 226-14 du nouveau code pénal dans l'exercice de sa profession à l'occasion d'entretiens, de réunions ou de conférences non publiques. L'interprète s'interdit toute exploitation personnelle d'une quelconque information confidentielle.

Art.1 - 2 : Le partage du secret ne peut se faire qu'entre interprètes intervenant sur une même affaire, dans l'intérêt du

déroulement de la traduction ou de l'interprétation. Les personnes concernées en sont informées lorsque rien ne l'empêche.

Art. 3 - Neutralité

L'interprète ne peut intervenir dans les échanges et ne peut être pris à partie dans la discussion. Ses opinions ne doivent pas transparaître dans son interprétation.

Multipliez les moyens de communication avec les spécialistes

Les mails, les SMS ou le fax pour les prises de rendez-vous

Proposez au personnel de prendre rendez-vous par mail, SMS ou fax. Demandez au personnel la possibilité d'échanger par mail en cas de questions.

Les comptes-rendus écrits pour le suivi de votre grossesse

Pour vous rassurer, n'hésitez pas à demander à votre médecin, gynécologue ou sage-femme de vous noter par écrit les conclusions de vos examens, leurs conseils et autres descriptifs de procédures...

Les schémas pour expliciter les informations

N'hésitez pas à demander aux professionnels de vous expliquer le travail effectué lors des séances de préparation à l'accouchement, par écrit ou par le biais de schémas.

Les gestes pour les choses simples

Proposez au personnel une liste de gestes ou mimiques simples pour vous faire comprendre.

L'ardoise ou le bloc-notes pour communiquer en temps réel

Utilisez, si besoin, une ardoise ou un bloc-notes sur lequel vous et les professionnels peuvent communiquer. De même, munissez-vous d'un cahier pour prendre des notes.



Conseils

pour la grossesse

Choisissez votre spécialiste

Dès le début de votre grossesse, il peut être judicieux de recourir à un gynécologue de la maternité qui pourra vous suivre jusqu'au jour de votre accouchement. Il vous connaîtra bien et informera l'équipe si besoin d'une prise en charge particulière.

Pensez à l'interprétariat

Dès vos premières visites, renseignez-vous afin de savoir si du personnel est en mesure de traduire en LSF vos échanges avec le professionnel de santé qui vous suit. Le cas échéant, demandez à être systématiquement accompagnée par cet interprète. Vous pouvez, dans le cas contraire, par votre propre initiative, venir accompagnée d'un interprète, autre que votre conjoint, lors de tous vos rendez-vous (voir si financement possible par la PCH : cf. partie 4).

Expliquez votre handicap

N'hésitez pas à « former » les professionnels à votre handicap et à leur demander de : bien vous parler en face, de s'adresser à vous et non à votre accompagnateur, de bien articuler ou de mimer si besoin, de communiquer par écrit...

Posez toutes vos questions

Lors des examens, n'hésitez pas à poser toutes les questions qui vous sembleront utiles, demandez aux professionnels qu'ils vous répondent par écrit pour éviter toute incompréhension.

Visitez votre maternité

Pour vous rassurer, faites un « repérage » à la maternité avant votre accouchement. Il vous permet de visiter les locaux et de vous présenter auprès du personnel soignant. Afin de vous épargner du stress, renseignez-vous préalablement de la marche à suivre lorsque vous vous présenterez à la maternité pour votre accouchement. Le cheminement sera peut-être différent si vous accouchez de jour ou de nuit.

Planifiez

votre grossesse

Demandez la programmation de l'ensemble de vos rendez-vous dès le début de votre grossesse afin de pouvoir vous assurer des disponibilités d'un interprète ou codeur LPC.

Utilisez

le carnet de maternité

Un carnet de maternité vous sera remis par votre spécialiste lors de votre premier rendez-vous de grossesse. N'hésitez pas à le demander s'il ne vous est pas proposé. Lors de chaque consultation, n'oubliez pas de vous munir de tous les résultats d'examens de suivi de votre grossesse précédente et/ou actuelle.

Echangez

avec d'autres mamans
ou futures mamans

En cas d'angoisse par rapport à votre handicap, vous pouvez en parler à votre médecin, rechercher des mamans dans votre situation (via des associations ou des forums de discussion...).

Quelques outils à votre disposition

Des planches de pictogrammes autocollants

Collés sur vos dossiers, les pictogrammes permettent en un seul coup d'œil à chaque nouveau praticien vous prenant en charge d'avoir connaissance de votre handicap.

Disponibles en fin de guide



Des fiches décrivant l'accès aux maternités de la région

Le RSVA a élaboré douze fiches descriptives de l'accessibilité des maternités de la région. Outre des coordonnées et détails pratiques, elles retracent en images le cheminement type d'une maman, des consultations au jour de l'accouchement.

**Pour les retrouver, rendez-vous
sur www.rsva.fr**

Et mes allocations ?

Si vous perceviez jusqu'à présent l'Allocation Adulte Handicapé, votre allocation sera maintenue pendant votre grossesse et à la suite de la naissance de votre enfant. Il en est de même pour le complément de ressources.

Conseils

pour la maternité

Prenez

un interprète

Sur demande, des services d'interprétariat peuvent accompagner les futures mamans jusqu'au jour de l'accouchement. En cas de césarienne, demandez si vous pouvez venir avec un interprète, autre que votre conjoint, dans le bloc opératoire.

Préparez-vous

à de nombreux bruits

Monitoring, tensiomètre... en salle de travail, de nombreuses machines sont présentes. Elles émettent de nombreux bips sonores qui signalent aux professionnels toute anomalie. Leurs éventuels allers et venues ne doivent donc pas vous surprendre. Il s'agit le plus souvent de simples vérifications de ces appareils.

Demandez

une adaptation à vos besoins

Le jour de l'accouchement, demandez aux personnels de retirer leurs masques pour pouvoir lire sur leurs lèvres. Si vous portez un appareillage, insistez pour garder vos appareils auditifs malgré les besoins d'asepsie, même pour une césarienne.

Quelques outils à votre disposition

Un volet détachable facilitant le dialogue avec le personnel.

Ce document énumère des situations possibles au moment de votre accouchement par voies naturelles telles que « j'ai des étourdissements » ou bien encore « je suis mal installée »... Il vous permet également de suivre votre accouchement grâce à des questions telles que « où en est la dilatation du col ? »...).

Ainsi, n'oubliez pas de vous munir de ce feuillet et pourquoi pas d'un cahier ou bloc-notes pour communiquer avec le personnel.

**Disponible
en fin de guide**

Faites du peau à peau avec votre bébé

Dès la naissance de bébé, faites du peau à peau afin de ressentir les cris, les pleurs et la respiration de votre enfant.

Pauline et Etienne
en parlent p.8 à 12

Les premiers soins du bébé

Pour les premiers soins de votre enfant notamment ses premiers bains, vous serez guidée par une aide-soignante qui vous montrera les bons gestes à suivre. Pour tout autre conseil, demandez-lui de vous les noter par écrit.

Le papa à la maternité

De nombreuses maternités permettent au papa de rester dormir auprès de sa conjointe durant son hospitalisation moyennant le paiement de la prestation et de ses repas. N'hésitez pas à en faire la demande.

Le dépistage auditif de votre bébé

Désormais les maternités bas-normandes proposent toutes un dépistage de l'audition avant le retour à la maison. Vous avez toutefois la possibilité de le refuser

Les parents en parlent,
rendez-vous p.8 à 21 pour
lire leurs témoignages !

Conseils

pour la maison

Signez ou codez
avec votre enfant !

Dès six mois, votre enfant peut
déjà communiquer avec vous
par langue des signes ou
langage parlé complété.
Pensez-y !

Gardez des conseils
écrits de professionnels

Ne pas hésiter à demander aux
professionnels de santé que vous
rencontrez de vous lister leurs
recommandations sur papier pour
votre retour à la maison.

L'astuce de Pauline

En acheter deux, pour
anticiper les pannes !



Equipez-vous
de matériel spécifique

Babyphone vibrant

Selon l'intensité des pleurs du bébé, l'appareil
vibre et émet des flashes lumineux, plus ou
moins intenses. Un bouton permet de régler la
sensibilité sonore.

Chauffe-biberon lumineux

Chauffe-biberon qui s'éclaire dès que la
température idéale est atteinte.



Echangez

avec d'autres mamans

En cas d'angoisse par rapport à votre handicap, vous pouvez rechercher des mamans dans votre situation via des associations ou des forums de discussion...

Vous trouverez ci-contre quelques adresses. Et aussi : retrouvez les associations de la région dans notre annuaire pratique !

Surfez !

Quelques adresses de blogs
de parents sourds et malentendants

www.mamannentendpas.fr

www.nos.parents.sourds.over-blog.com

www.vismaviedesourde.fr/un-enfant-deux-parents-des-medecins

www.fdps.forumactif.com/f1-forum-des-parents-sourds

Quelques adresses de blogs en région

www.parentsimplement.org

www.bebe-planete.com

www.maternetlait.info

www.parents-toujours.info

Quelques adresses de blogs pour tous parents

www.louiseetjeanne.com

www.je-suis-papa.com/blogs-papas-mamans

www.1001mamans.com

Et aussi... la page Facebook du Concours
des papas bricoleurs et mamans astucieuses

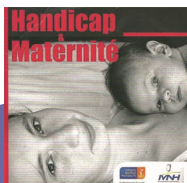
Conseils de lecture

Les généralistes



Être mère autrement : handicap et maternité de Maudy PIOT

L'association *Femmes pour le dire, Femmes pour agir* a été créée en avril 2003. L'objectif de cette association est de promouvoir par tout moyen à sa disposition (forums, séminaires, groupes de paroles, etc.) l'insertion des femmes en situation de handicap dans la société et ce, quel que soit le type de leur handicap. Cet ouvrage aborde le thème brûlant de la maternité de la femme handicapée.



À voir

Maternité et handicap

Les femmes handicapées ont-elles le droit d'être mères ? Malgré les préjugés et les archaïsmes, elles osent se lancer dans cette magnifique aventure. Retrouvez leurs parcours dans ce film ainsi que l'interview de Béatrice IDIARD-CHAMOIS, sage-femme de profession et en fauteuil roulant. Ce film est disponible en DVD, gratuitement, sur demande, auprès du Groupe Pasteur mutualité.

www.handicap-et-maternite.fr

Avoir un enfant quand on est en situation de handicap - Un parfum de victoire

Edition Histoires ordinaires

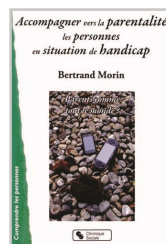
Les intéressés prennent la parole. Mères ou pères, jeunes ou grands-parents, souffrant de handicaps moteurs, sensoriels ou encore intellectuels... témoignent de leur combat, de leurs souffrances et de leurs bonheurs, de leur capacité à avoir et à élever des enfants dans une société chargée encore de tabous. Des tabous que la Britannique Alison LAPPER, mère et artiste, fait exploser en fin d'ouvrage...



Accompagner vers la parentalité les personnes en situation de handicap

de Bertrand MORIN - Chronique sociale

Rencontrer un ou une amie, se projeter dans une vie de couple, désirer un enfant, souhaiter être parent, élever son enfant ou assumer sa parentalité... autant de réalités de vie qu'une personne en situation de handicap essaie de plus en plus de faire siennes. Professionnels de l'accompagnement, les éducateurs sont amenés à répondre aux attentes nouvelles des personnes qui leur sont confiées. Sans une réflexion commune et de solides connaissances sur l'origine du handicap et ses incidences sur la construction du couple et le désir d'enfant, les réponses éducatives ne peuvent se faire que sur du subjectif, du ressenti ou par simple projection. Cet ouvrage propose à la fois une lecture des mécanismes de la construction des liens et un canevas pour aider les équipes éducatives à accompagner les couples handicapés et leur désir d'enfant. Il présente également l'ensemble des dispositifs existant autour de ces familles, tout en soulignant l'urgence de la réflexion sur ces parentalités particulières et de la mise en place de services dédiés à la parentalité des personnes en situation de handicap.



Conseils de lecture



Savoir dire : un savoir-faire de Adoracion JUAREZ et Marc MONFORT

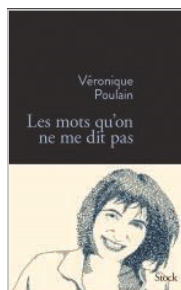
Manuel de guidance parentale pour parents d'enfants sourds de 0 à 5 ans : Pour un enfant sourd et sa famille, l'acquisition

de la langue française est toujours un défi, que ce soit à partir d'une option communicative monolingue (langue orale seule) ou-bilingue (langue orale et langue des signes). Les auteurs, qui dirigent à Madrid un centre d'orthophonie et une école d'intégration pour enfants sourds, ont tenté de condenser leurs trente ans d'expérience dans un ouvrage destiné aux parents mais aussi à tous ceux qui prennent en charge les jeunes enfants sourds. Une première partie essaye de mettre à la portée de chacun l'ensemble de l'information indispensable pour comprendre la surdité de l'enfant et ses implications sur son développement. La deuxième partie résume le parcours proposé aux familles à partir d'un modèle d'accès à la langue orale qui se veut compatible avec les différentes méthodologies éducatives actuelles et la grande variété des cas individuels.

Les mots qu'on ne me dit pas de Véronique Poulain

Pour son premier livre, Véronique Poulain n'a pas choisi d'écrire un roman ou un recueil de nouvelles, mais tout simplement d'évoquer son enfance, son adolescence et ses parents. Une enfance un peu hors normes avec des parents sourds, des parents qui n'ont jamais pu entendre les premiers balbutiements de leur fille, ni lui chanter des berceuses pour l'endormir, ni lui dire des mots de consolation, ni la disputer non plus...

Les spécifiques



Éducation précoce et surdité(s) de 0 à 3 ans : des compétences à (re)construire de Anne-Marie GERMAIN

Les difficultés de l'accompagnement parental auprès des parents sourds des enfants sourds sont nombreuses. Il faut d'abord aider les parents à faire le deuil de l'enfant parfait, c'est-à-dire entendant. Peu de parents sourds parlent à leurs enfants, et la LSF est souvent rudimentaire. Le rôle des professionnels est de pratiquer l'éducation auditive auprès des enfants mais aussi de stimuler les parents à communiquer avec les enfants. L'attente des familles est que les enfants apprennent la langue française, mais cette attente d'oralisation rencontre souvent des difficultés à mettre en place l'environnement nécessaire à cette entrée dans l'oral. Les jeunes parents sourds de première génération sont souvent plus démunis que les parents des familles où la surdité se transmet depuis plusieurs générations. Un film a été réalisé sur le thème du handicap et de la parentalité avec une interview de Béatrice Idiard-Chamois, sage-femme de profession et en fauteuil roulant qui a créé cette consultation unique en France.



Médecin traitant :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Interprète :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Gynécologue :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Taxi :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Sage-femme :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Autre :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Pédiatre :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Autre :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Maternité :

Tél. _____

Fax _____

E-mail _____

Coordonnées du papa :

Tél. _____

Mobile _____

☐ A contacter par SMS

Notre vision

Que chaque normand, quel que soit son lieu de vie et son degré d'autonomie, accède au bien-être physique et psychique qui lui permette de réaliser son projet de vie.

Notre mission

Le RSVA aide les acteurs concernés par le handicap à construire ensemble les solutions concrètes les plus adaptées au parcours de vie et de santé de chacun, là où des besoins ne trouvent pas de réponses satisfaisantes.

Dans ce but, nous identifions les ressources existantes, les mobilisons en proximité et animons la coopération, et le cas échéant, accompagnons leur adaptation par le partage des connaissances, la formation ou la co-conception de solutions innovantes...

La valeur qui guide notre action est le respect.

Respect des personnes accompagnées et de leurs proches, respect de nos partenaires et de nos collaborateurs.



Réseau de Services pour une Vie Autonome

Notes

rsva.fr

Ce guide conçu par le RSVA,
se destine aux futurs parents
en situation de handicap
auditif.

Il regroupe des informations
générales sur la parentalité,
des témoignages et conseils de
parents sourds ou
malentendants.

Le **Réseau de Services pour
une Vie Autonome**, financé par
l'Agence Régionale de Santé, a
bénéficié d'un soutien financier
spécifique de la Fondation
Harmonie solidarités, pour la
réalisation de ce projet.

Également **disponible en LSF**
sur notre chaîne YouTube



Réseau de Services pour une Vie Autonome

