



# Vous devenez parents



Avec près de 13 000 naissances par an, l'Hérault enregistre une très forte croissance de sa jeunesse.

En vous accompagnant, femmes enceintes, jeunes parents, nouveaux nés, nous veillons au quotidien à la santé et à l'avenir de nos enfants.

Tous nos professionnels de la Protection Maternelle et Infantile sont là sur l'ensemble du territoire pour vous aider, vous suivre dans ces différentes étapes de votre vie.

Gratuitement, prenez rendez-vous dans les services départementaux de la solidarité, près de chez vous.

### **Kléber MESQUIDA**

Président du Département de l'Hérault

### **Véronique CALUEBA**

Vice-présidente déléguée aux solidarités  
enfance et famille



# Vous devenez parents, une nouvelle vie commence

**Rencontrez gracieusement les équipes de la PMI :  
Médecins, sages-femmes, puéricultrices, infirmiers**

## CONFIEZ VOS INTERROGATIONS ET INQUIÉTUDES À LA SAGE-FEMME PMI

Elle intervient à votre demande et avec votre accord, sur indication de votre médecin ou de partenaires.

Elle vous reçoit, pendant la grossesse ou après la naissance, seule ou en couple, en rendez-vous dans l'un des sites départementaux des solidarités proche de chez vous ou en visite à votre domicile si besoin.



---

## PENDANT LA GROSSESSE

**Besoin d'un moment privilégié pour échanger avec la sage-femme ?**

- Est-ce que je dois changer mes habitudes alimentaires et quotidiennes (sport, cosmétiques etc) ?
- Est-ce que je peux voyager ?
- Je dois m'attendre à prendre combien de kilos ?
- Faut-il que je me repose plus souvent ?
- Que devient ma vie de couple ?
- Quels médicaments ou quels vaccins sont sécuritaires pendant ma grossesse ?
- Qu'est-ce que l'entretien prénatal précoce ?
- Comment faire pour participer à la préparation à la naissance ?
- Je fume, quels sont les risques ?
- Comment s'informer sur l'allaitement ?

## CE QUE LA SAGE-FEMME PEUT FAIRE POUR VOUS

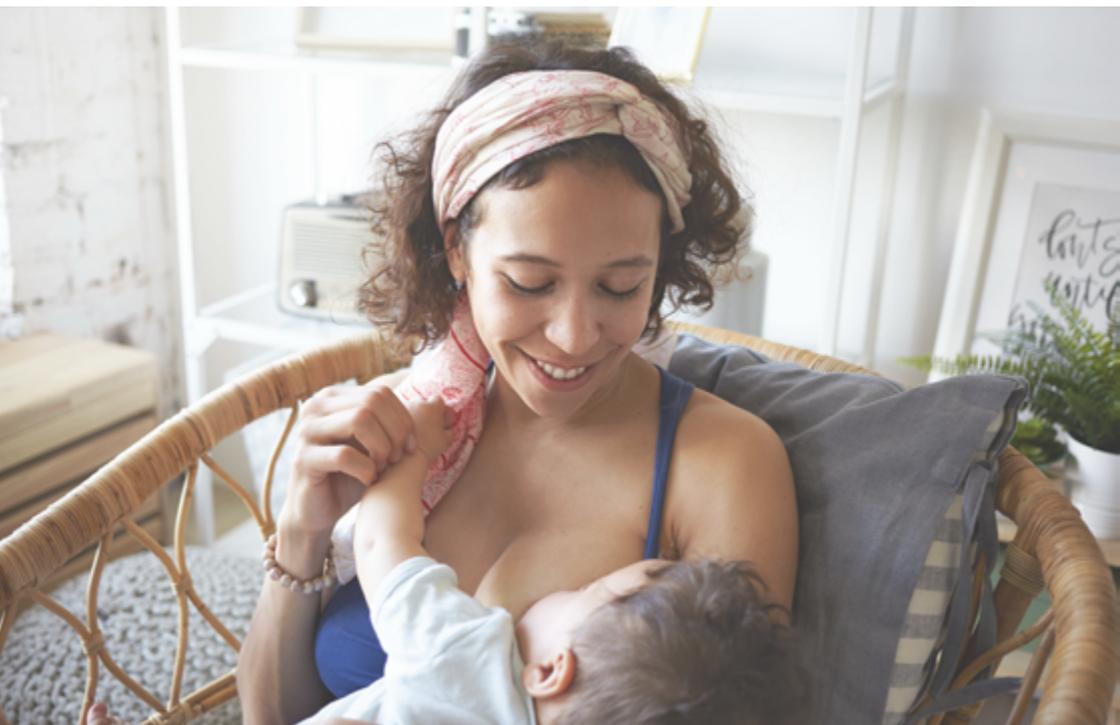
- Organiser le suivi de votre grossesse
- Vous recevoir en consultations médicales, pré et postnatales, prescrire des analyses et des examens
- Réaliser l'entretien prénatal dès le 4ème mois de grossesse et celui post-natal
- A la demande de votre médecin, compléter votre suivi médical en cas d'une grossesse à risque
- Vous préparer à la naissance et à la parentalité
- Vous accompagner pour la mise en place d'aide à domicile en cas de besoin

---

## DÈS L'ACCOUCHEMENT

**La sage-femme vous présentera sa collègue infirmière puéricultrice qui prendra le relai pour le suivi de votre bébé.**

- Elle soutiendra le démarrage de votre allaitement.
- Elle vous prescrira une contraception.



# Ce sont les premiers jours

**Votre bébé est une personne.  
Il bouge, pense, s'exprime, se développe.**



## PARCE QUE C'EST VOUS PARENTS QUI LE CONNAISSEZ LE MIEUX,

- veillez sur lui, protégez sa santé,
- favorisez son bien-être,
- aidez-le à découvrir le monde,
- consultez régulièrement votre médecin traitant, votre pédiatre ou en PMI.

## POSEZ TOUTES VOS QUESTIONS À LA PUÉRICULTRICE DE PMI

- Que doit-il manger ?
- Que faire quand il pleure ?
- Quand augmenter les doses de biberons ou tétées ?
- Sortir avec bébé ?
- A quel moment donner le bain ?
- Bébé à des coliques ?
- Vaccinations obligatoires ?



## ET ÉCHANGEZ AVEC ELLE JUSQU'AUX 6 ANS DE VOTRE ENFANT

- Quand et comment faut-il lui donner à manger comme un grand ?
- quand dois-je le mettre sur le pot ?
- quand le mettre à la crèche ?
- comment lui dire non ?
- peut-il faire des caprices ?
- à quel âge doit-il parler ?
- quels programmes éducatifs peut-il regarder ?...



# C'est le temps de votre consultation de pédiatrie préventive avec le médecin de pmi

Le médecin de PMI reçoit les parents et leurs enfants afin de suivre **le développement et les apprentissages des enfants** jusqu'à 6 ans. Une puéricultrice y participe.

Alimentation, sommeil, éveil, jeux, les limites, modes de garde...



LES VACCINATIONS  
PEUVENT ÊTRE  
EFFECTUÉES ET LES  
VACCINS FOURNIS



- En cas de besoin des examens complémentaires sont prescrits
- En salle d'attente, des accueillantes psychologues ou éducatrices de jeunes enfants proposent des jeux aux enfants afin de patienter avant votre rendez-vous.

**Les consultations de pédiatrie préventive ne délivrent pas de soins.**

Si votre enfant doit bénéficier d'un traitement, vous serez invités à prendre rendez-vous avec votre **médecin traitant**.

La PMI c'est **la santé près de chez** vous avec **40 lieux de soin** sur le territoire de l'Hérault.

- Prenez rendez-vous : [pmi.herault.fr](http://pmi.herault.fr)

# Comment accompagner votre enfant à la découverte du monde

**Votre enfant vit ses premières rencontres au jardin public, à la Ludothèque, au lieu d'accueil parents-enfants ou dans d'autres lieux d'éveil (bébés nageurs, baby gym, bébé lecteurs...).**

**La PMI vous propose** des ateliers massages parents bébés, des animations autour du langage, des ateliers d'éveil parents bébés...

Lorsque vous travaillez ou souhaitez-vous ménager un temps de liberté, vous pouvez le confier à des professionnels compétents :

- A une **assistante maternelle agréée**, à domicile, en maison d'assistantes maternelles ou rattachée à un service
- Dans un **établissement** (crèche), pour un accueil occasionnel ou régulier
- A votre **domicile**

**RETROUVEZ LES COORDONNÉES DES RELAIS PETITE ENFANCE (RPE)**

[pmi.herault.fr](http://pmi.herault.fr)  
[mon-enfant.fr](http://mon-enfant.fr)



**PRETS POUR SA PREMIÈRE RENTRÉE ?**

Infirmiers, puéricultrices et médecins PMI effectuent des bilans de santé dans toutes les écoles maternelles du département.

A des âges clé, ou pour un problème de santé, ils sont à votre écoute au sein de l'établissement scolaire en lien avec les enseignants et votre médecin traitant.



## RETROUVEZ LE GUIDE

### ÊTRE PARENTS :

- **L'éducation de votre enfant** de l'école aux années lycée et jusqu'à 25 ans
- **Plein d'idées pour son éveil** culturel et sportif
- **Tous les contacts utiles :** maisons départementales des solidarités, caf, numéros enfance en danger...



Département de l'Hérault - Juin 2023

