

Fiche de préparation au rendez-vous préconceptionnel

Pour préparer l'échange, vous pouvez garder quelques notes sur papier ou dans un espace privé de votre téléphone. Un partenaire ou une personne de confiance peut vous aider si vous le souhaitez. Cette préparation ne doit pas retarder une demande de soins.

Ces questions sont des exemples. Choisissez celles qui vous sont utiles ; vous n'avez pas besoin de toutes les poser.

1. Ce que je peux préparer

Avant le rendez-vous, identifiez la préoccupation qui compte le plus pour vous. Rassemblez la liste de vos médicaments, vitamines, compléments et produits à base de plantes, ainsi que les documents de vaccination disponibles. Les informations utiles peuvent aussi concerner votre santé, vos grossesses passées et votre histoire familiale. Prévoyez le soutien nécessaire pour l'échange, par exemple un interprète ou un temps de discussion en privé.

Conservez vos notes de santé dans un endroit privé. Vous pouvez parler d'un sujet sensible directement avec le professionnel au lieu de l'écrire sur une fiche partagée.

2. Ce que je veux demander

Choisissez les questions qui correspondent à votre situation.

- Un de mes médicaments ou problèmes de santé nécessite-t-il un plan avant la grossesse ?
- Que dois-je savoir sur l'acide folique, les autres compléments et les vaccinations ?
- Faut-il envisager un examen ou une orientation en raison de mon histoire personnelle ou familiale ?
- Où puis-je obtenir de l'aide pour ma santé mentale, l'alcool, le tabac ou une autre consommation ?
- Y a-t-il quelque chose à discuter concernant mon travail, mon domicile, ma fertilité ou la santé de mon partenaire ?

Parmi ces questions, choisissez celle que vous aimeriez poser en premier, puis une autre si elle vous est utile.

3. Ce qui nécessite un avis professionnel avant tout changement

Notez un médicament, un traitement ou un projet de soin que vous voulez faire examiner. Cette liste sert à préparer une discussion, pas à désigner ce qu'il faudrait arrêter. Ne modifiez pas un traitement prescrit sur la seule base de cette fiche.

Avant de partir

Avant de partir, vérifiez ce qui a été décidé, la prochaine action, la personne qui s'en charge et le moment prévu. Demandez aussi qui contacter si une autre question apparaît.

Si vous êtes déjà enceinte, contactez l'équipe qui suit votre grossesse pour examiner ces notes dans ce nouveau contexte. Sans suivi déjà en place, demandez un premier rendez-vous auprès d'une sage-femme, d'un médecin ou d'un service local de soins prénatals. Vous pouvez apporter

votre liste de médicaments et vos questions, même incomplètes. Ne modifiez pas un traitement prescrit à partir de ces notes.

Cette fiche prépare un échange. Elle ne certifie pas que vous êtes « prêt », ne remplace pas un avis professionnel et ne promet pas une grossesse. Choisissez au maximum trois questions pour le premier rendez-vous. Si vous n'en choisissez qu'une, vous avez déjà commencé.

Adresse de la fiche :

parentingstagebystage.com/fr/fiches/preparer-le-rendez-vous-preconceptionnel/