



Se préparer pour le grand saut

## Horizon Bébé

Une réalisation du service de promotion de la santé de la MC.  
Plus d'infos sur [mc.be/inforsante](https://mc.be/inforsante)

### Votre projet se concrétise ?



Découvrez Happy Birth, l'accompagnement de la MC  
durant la grossesse et la naissance  
sur [mc.be/happybirth](https://mc.be/happybirth)



Écoutez aussi nos podcasts  
À vos marques Bébé débarque  
sur [mc.be/happybirth-podcasts](https://mc.be/happybirth-podcasts)



# Horizon Bébé

## Se préparer pour le grand saut

### Faire un bébé, est-ce si simple et spontané ?

C'est souvent une décision réfléchie mais dont on parle peu avec la famille ou les amis. On rencontre les professionnels de santé quand la grossesse est en route. Pourtant, beaucoup de choses se jouent et de nombreuses questions se posent avant même d'être enceinte.

C'est durant les premières semaines de grossesse que se construit le futur bébé : ses organes, son système nerveux, son cerveau... C'est donc une période importante pour sa santé et celle de la future maman.

### Rencontrer un professionnel de santé avant d'arrêter la contraception ?

La santé, c'est bien plus large que l'absence de maladie. C'est aussi : vos antécédents personnels et familiaux, votre sommeil, votre alimentation, votre état de vaccination, vos dépistages, votre cadre de vie... Tant de choses qu'on a tendance à oublier. Votre état de santé en tant que future maman et futur papa ont de l'importance, n'en doutez pas ! Ils peuvent influencer la conception, la grossesse et l'arrivée d'un bébé.

**Le médecin traitant, la sage-femme et le gynécologue** sont des personnes ressources à qui confier votre désir de grossesse. Ils pourront répondre à vos questions, évaluer avec vous votre état de santé, vous prescrire les vaccins qui ne pourraient être faits durant la grossesse et l'acide folique qu'il est nécessaire de prendre avant la fécondation. Celui-ci favorisera le bon développement de votre bébé durant les premières semaines de grossesse.

Vous êtes inquiète parce que la grossesse semble se faire attendre ? Parlez-en aussi avec eux.



Pour plus d'infos sur le projet de grossesse, la consultation pré-conceptionnelle et le rôle de la sage-femme, rendez-vous sur : [mc.be/desir-enfant](https://mc.be/desir-enfant)



*Avec mon compagnon, nous sommes allés voir notre médecin au moment où on souhaitait arrêter la contraception pour lui demander s'il y avait des choses à savoir avant une grossesse. Il nous a prescrit une prise de sang. Je savais ainsi ce contre quoi j'étais immunisée ou non, s'il y avait des choses à changer dans notre alimentation, et si j'étais en ordre de vaccination... D'ailleurs, j'ai dû refaire un vaccin pour lequel il préconisait de ne pas tomber enceinte dans les 3 mois qui suivent. J'ai donc bien fait de m'y rendre !*

*Ensuite, j'ai pris rendez-vous chez mon gynécologue trois mois après l'arrêt de la pilule afin de vérifier que tout allait bien. On a beaucoup discuté, c'était hyper intéressant et rassurant ! Ce qui est important pour débiter une grossesse...*

**Témoignage de Séverine**

