

Date estimative de début de grossesse :/...../.....

Date d'accouchement présumée:/...../.....

J'ATTENDS DES JUMEAUX

Ma check-list de grossesse

1ER TRIMESTRE (0 À 15 SA) : DÉCOUVERTE ET PRÉPARATION INITIALE

Vos objectifs : Confirmer la grossesse, déclarer et organiser le suivi médical.

SANTÉ ET SUIVI MÉDICAL

5-8 SA :

- ☐ Prendre rendez-vous pour une première échographie (souvent à 7-8 SA) pour confirmer la grossesse, dite échographie "de datation". Ici, vous apprendrez la gémellité, le type de grossesse gémellaire (bichoriale ou monochoriale) et la viabilité des deux embryons.

DATE :/...../.....

9-10 SA :

- ☐ Faire les premiers examens sanguins et urinaires obligatoires : dépistage des infections (toxoplasmose, rubéole, MST...), groupe sanguin, et recherche de diabète gestationnel précoce si facteurs de risque.
- ☐ Vérifier avec votre médecin ou sage-femme assurant votre suivi la prise de compléments (acide folique, fer, vitamines).
- ☐ En cas de grossesses mono-mono, rechercher et consulter (si possible) un obstétricien spécialisé en grossesses multiples.

AVANT 16 SA :

- ☐ Prévoir un suivi régulier avec votre obstétricien, selon la grossesse :
- généralement mensuel pour les grossesses bichoriales
 - et bi-mensuel à partir du 2ème trimestre pour les grossesses monochoriales
- ☐ Prévoir vos examens sanguins mensuels dans le cas de recherches spécifiques (ex. toxoplasmose)

ORGANISATION ADMINISTRATIVE

- ☐ AVANT LA 14ÈME SEMAINE DE GROSSESSE/16 SA : Déclarer votre grossesse à la Sécurité sociale et à la CAF en transmettant le formulaire «Premier examen prénatal».

- ☐ Informer votre employeur (par écrit recommandé) si vous êtes salariée.

PS : une salariée doit envoyer une lettre recommandée avec accusé de réception à son employeur, pour l'aviser de sa grossesse et de la date de fin de son congé maternité. Il n'y a pas de date légale pour remettre cette lettre à l'employeur. Mais, ce courrier doit lui parvenir avant le premier jour du congé maternité.

- ☐ Rechercher et choisir une maternité adaptée (niveau 2 ou 3 recommandé pour des jumeaux) et commencer les démarches pour vous y inscrire.

Note : Cette liste est indicative et doit être adaptée à votre situation personnelle et aux spécificités de votre grossesse, en concertation avec votre équipe médicale.

Coup Double ♥♥

PRATIQUE ET BIEN-ÊTRE

☐ **Arrêter de fumer, de consommer de l'alcool et commencer à adapter votre alimentation** : privilégier des aliments riches en fer, calcium et protéines.

☐ **Commencer à appliquer votre crème ou huile anti-vergeture.**

☐ **S'informer sur les spécificités de la gémellité** via des livres ou podcasts, et rejoignez des groupes d'échange.

☐ **Lister le matériel indispensable pour 2 bébés, pour les premiers mois,**
à acheter au fur et à mesure et/ou à mettre sur votre liste de naissance :

- ☐ 1 poussette double,
- ☐ 2 sièges-auto (ou coques/cosy avec base isofix),
- ☐ Vêtements taille 0 et 1 mois,
- ☐ 1 baignoire bébé,
- ☐ 1 table à langer,
- ☐ 2 lits (lits barreaux/cododos/berceaux),
- ☐ 1 grand sac à langer,
- ☐ 2 transats,
- ☐ 6 à 8 biberons,
- ☐ 1 tire-lait,
- ☐ 1 coussin d'allaitement (classique ou double)
- ☐ Coussinets et soutiens-gorges d'allaitement
- ☐ 2 écharpes de portage / ou un porte-bébé double
- ☐ 2 caméras/babyphones (si chambres séparées) OU 1 caméra/babyphone grand angle (si chambre partagée)

☐

☐

☐

MES AJOUTS

☐

☐

☐

☐

Note : Cette liste est indicative et doit être adaptée à votre situation personnelle et aux spécificités de votre grossesse, en concertation avec votre équipe médicale.

Coup Double ♥♥

Date estimative de début de grossesse :/...../.....

Date d'accouchement présumée:/...../.....

J'ATTENDS DES JUMEAUX

Ma check-list de grossesse

2ÈME TRIMESTRE (16 À 28 SA) : ANTICIPATION & AMÉNAGEMENTS

Vos objectifs : Suivi renforcé et organisation logistique.

SANTÉ ET SUIVI MÉDICAL

16-26 SA :

- ☐ Mettre en place le suivi mensuel ou bimensuel en fonction de votre situation (croissance des bébés, col, liquide amniotique).
- ☐ Consulter un ostéopathe ou kinésithérapeute spécialisé si des douleurs apparaissent.
- ☐ Si besoin, organiser un suivi psychologique ou des conseils diététiques.

22-28 SA :

- ☐ Réaliser l'échographie du T2 dite «morphologique» pour vérifier la croissance et les organes des bébés.
DATE :/...../.....
- ☐ Réaliser le test du dépistage du diabète gestationnel
DATE :/...../.....

ORGANISATION ADMINISTRATIVE

- ☐ Finaliser les démarches pour les aides de la CAF.
- ☐ Solliciter votre employeur et votre mutuelle pour les éventuelles aides et prises en charge.
- ☐ Préparer l'organisation post-accouchement, selon votre souhait :
 - se renseigner sur la mise en place de congés parentaux,
 - se renseigner sur les modes de garde près de chez vous et entamer les démarches d'inscription.
- ☐ Prendre contact avec des associations pour parents de jumeaux. Le Fédération Jumeaux et Plus propose des conseils, de la mise à disposition de matériel, du soutien moral et financier.

AMÉNAGEMENTS ET ACHATS

16-20 SA :

- ☐ Choisir et commande une poussette double (certains modèles peuvent nécessiter un délai).
- ☐ Acheter ou récupérer l'essentiel pour aménager la/les chambre(s) des bébés.

Note : Cette liste est indicative et doit être adaptée à votre situation personnelle et aux spécificités de votre grossesse, en concertation avec votre équipe médicale.

Coup Double ♥♥

20-26 SA :

- ☐ **Commencer les achats vestimentaires et les achats pour l'alimentation** biberons, coussin d'allaitement, tire-lait...).
- ☐ **S'inscrire à des cours de préparation à l'accouchement** (généralement proposés à partir du 6 ou 7ème mois).
- ☐ **Se renseigner sur les différents types d'accouchement** : par césarienne (environ 45% des cas pour des naissances gémellaire), par voie basse, avec ou sans péridurale.

PRATIQUE ET BIEN-ÊTRE

- ☐ **Prendre du temps pour vous détendre** : yoga prénatal, méditation ou massages.
- ☐ **Planifier un shooting photo de grossesse si souhaité** (entre 26 et 30 SA pour un joli ventre sans trop de fatigue).
DATE :/...../.....
- ☐ **Anticiper les réactions des aînés et les préparer aux changements.**

MES AJOUTS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Date estimative de début de grossesse :/...../.....

Date d'accouchement présumée:/...../.....

J'ATTENDS DES JUMENTS

Ma check-list de grossesse

3ÈME TRIMESTRE (29 SA, JUSQU'À L'ACCOUCHEMENT) : PRÉPARATION FINALE

Vos objectifs : Prévoir les détails pour la naissance et anticiper les premiers jours.

SANTÉ ET SUIVI MÉDICAL

29-30 SA :

- ☐ Réaliser l'échographie du T3, dite de "croissance" pour surveiller la croissance des bébés, vérifier leurs positions et détecter les signes éventuels de complications.

DATE :/...../.....

32-34 SA :

- ☐ Prévoir une consultation anesthésique avant l'accouchement (obligatoire même si vous envisagez un accouchement sans péridurale).

DATE :/...../.....

27-37 SA :

- ☐ Renforcer le suivi médical : visite toutes les 2 semaines voire chaque semaine en fin de grossesse.
- ☐ S'informer sur les signes d'un accouchement (douleurs, contractions rapprochées, écoulement de liquide.
- ☐ Échanger avec votre médecin et prendre des décisions sur le mode d'accouchement (voie basse ou césarienne programmé, déclenchement...).
- ☐ Préparer votre «plan de naissance» en concertation avec l'équipe médicale

ORGANISATION ADMINISTRATIVE

28-30 SA :

- ☐ Entamer votre congé maternité : départ généralement à 28-29 SA pour une grossesse gémellaire.

DATE :/...../.....

30-34 SA :

- ☐ Confirmer les démarches et inscription pour la crèche, la nounou ou autre mode de garde.

Note : Cette liste est indicative et doit être adaptée à votre situation personnelle et aux spécificités de votre grossesse, en concertation avec votre équipe médicale.

Coup Double ♥♥

AMÉNAGEMENT ET ACHATS

A PARTIR DE 30 SA

- ☐ **Préparer la valise de maternité pour vos bébés et vous.**
- ☐ **Acheter le nécessaire pour l'hygiène des premières semaines** (couches, produits de soin, lait premier âge).
- ☐ **Finaliser l'organisation de la maison pour accueillir les bébés** : préparation des chambres, montage des meubles, lavage et rangement des vêtements, vérification du matériel.

PRATIQUE ET BIEN-ÊTRE

- ☐ **Programmer des moments de repos** : accepter l'aide des proches.
- ☐ **Préparer, ou faire préparer, des plats à congeler pour le retour de la maternité.**
- ☐ **Prévoir des contacts d'urgence pour l'après-naissance** : sage-femme se déplaçant à domicile, pédiatre ou PMI.

APRÈS LA NAISSANCE : ORGANISATION DES PREMIERS JOURS

- ☐ **Contacter votre PMI ou sage-femme pour des visites à domicile.**
- ☐ **Organiser une aide post-accouchement** auprès de vos proches ou d'une aide ménagère.
- ☐ **Penser à vous** : hydratez-vous, reposez-vous, demandez du soutien si besoin.
- ☐ **Organiser le suivi postnatal pour les bébés** (rendez-vous pour contrôle du poids, puis suivi mensuel).
- ☐ **Organiser le suivi postnatal pour les parents** (rendez-vous post-partum et rééducation périnéale et abdominale pour la mère, dépistage et suivi de la dépression post-partum).

MES AJOUTS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐