

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

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

# J'ATTENDS DES JUMENTS

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».

- Informez 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.

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

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

# J'ATTENDS DES JUMENTS

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 JUMEAUX

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

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....