

Version 2011

Rédaction: Dr Hélène Laurichesse et l'équipe obstétricale du CHU Estaing,  
avec l'aimable relecture de l'association « Jumeaux et plus ».



# Maternité

## Livret grossesse gémellaire



CHU Estaing  
1 place Lucie-Aubrac  
63003 CLERMONT-FERRAND CEDEX 1

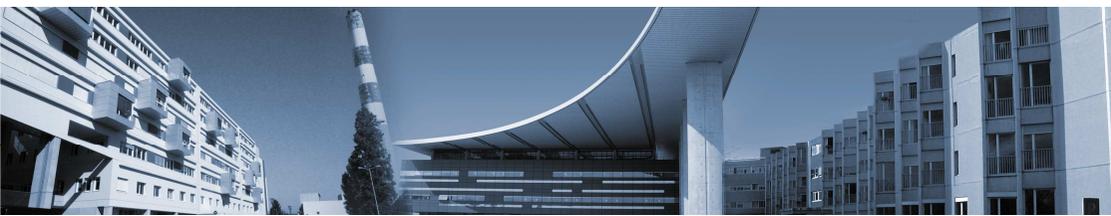
Service Communication & Culture - 300 exemplaires - février 2011



Pôle de Gynécologie Obstétrique et Reproduction Humaine

Praticien responsable : Pr Bernard JACQUETIN

Sage-femme cadre supérieur : Florence DELPIROU





Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

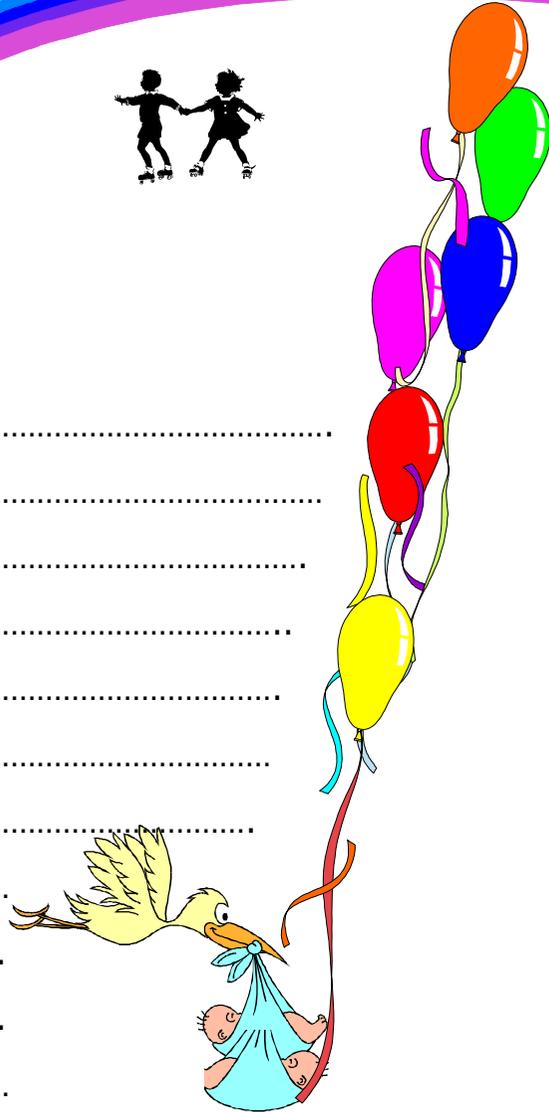
.....

.....

.....

.....

.....



► Inscrivez vos autres numéros importants

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ► Numéros utiles

### Jumeaux et plus :

04 73 87 38 89

[Jumeausetplus63@yahoo.fr](mailto:Jumeausetplus63@yahoo.fr)

[www.jumeaux-et-plus.fr](http://www.jumeaux-et-plus.fr)

### Lact écoute :

04 73 26 08 99

### Leache Ligue :

01 39 58 45 84

### Réseau de Santé Périnatale d'Auvergne :

[www.perinat-auvergne.org](http://www.perinat-auvergne.org)

### CHU Estaing:

secrétariat :

04 73 75 01 55

Salle de naissance

04 73 75 01 67

Urgences obstétricales

04 73 750 134

Sages-femmes libérales:  
liste disponible au secrétariat

Sage-femme ou puéricultrice de la **Protection Maternelle et Infantile** :  
04 73 42 21 33

## Congés pré et post natals

### Grossesse Gémellaire : 34 semaines

12 semaines **avant** la date **prévue** d'accouchement + 2 semaines possibles de congés « pathologique prénatal »

22 semaines **à partir** de la date **réelle** de l'accouchement

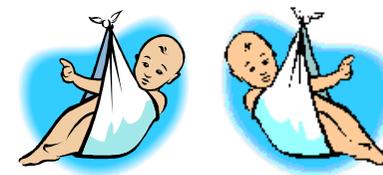
### Grossesse triple: 46 semaines

24 semaines avant la date **prévue** d'accouchement + 2 semaines possibles de congés « pathologique prénatal »

22 semaines à partir de la date **réelle** de l'accouchement

**Congé de paternité** :  
**18 jours** peuvent être accolés ou non aux 3 jours de naissance.

Madame, Monsieur,



**Félicitations!** Nous venons de vous annoncer que vous attendez des jumeaux.

Surprise, effroi, joie, craintes, détresse, bonheur, fierté, peur de l'avenir, peur d'être incapable, crainte d'une préférence, crainte de les confondre.....

Tous ces sentiments défilent...

Et pourtant la réalité est là, vous attendez 2 bébés et nous voulons vous accompagner au mieux pendant votre grossesse et votre accouchement.

Mais nous tenons d'emblée à vous rassurer car **80% des grossesses gémellaires se déroulent sans incident et conduisent à la naissance de nouveaux-nés en bonne santé.**

Afin que tout se passe au mieux, prenez connaissance du suivi que nous vous proposons dans ce petit feuillet. Lisez-le et nous en reparlerons dès la prochaine consultation.

## Qu'est ce qu'une grossesse gémellaire ?

C'est la conception et l'évolution de 2 embryons en même temps mais il existe plusieurs sortes de grossesses gémellaires :

**Les plus fréquentes** : les grossesses biziygotés qui sont en fait issues de 2 œufs fécondés en même temps et qui donnent donc des frères et sœurs différents mais qui naîtront le même jour. Ce pourra donc être 1 fille et 1 garçon mais aussi 2 filles ou bien 2 garçons. Ils se ressembleront comme tout frère et sœur et ils seront génétiquement différents.

Ces grossesses auront la surveillance la plus simple avec une visite et échographie mensuelles.

**Les moins fréquentes** : les grossesses monozygotés qui correspondent à 1 seul œuf fécondé mais qui s'est divisé très tôt.

Les 2 embryons ont alors

un capital génétique très proche et ce sera forcément soit 2 filles, soit 2 garçons.

Ils se ressembleront beaucoup mais pourront être de poids et taille différents.

Mais de toutes façons, ce ne sont pas « les mêmes » et ne seront jamais les mêmes. Vous ne pourrez pas les confondre et vous verrez que même issus du même œuf au départ ils auront des caractères bien différents.

**En échographie**, il nous est parfois difficile de vous affirmer si ce sont des jumeaux issus de même œuf (« vrais jumeaux ») ou de 2 œufs différents sauf s'ils sont de sexes différents.

Par contre nous devons faire le plus tôt possible, le diagnostic des **grossesses monochoriales** c'est à dire celles pour lesquelles les deux bébés se partagent le même placenta.

Nous pouvons le savoir dès le 1<sup>o</sup> trimestre et ce sont ces grossesses qui devront alors bénéficier d'une échographie tous les 15 jours.

## Qu'est ce qu'une contraction utérine ?

Nous avons vu que le risque le plus important des grossesses gémellaires est la prématurité mais toute contraction n'est pas synonyme de risque d'accouchement avant terme.

Une contraction se ressent lorsque le ventre devient très dur quelques secondes et se serre puis rapidement se détend.

Mais sachez que votre utérus est un muscle et que son activité essentielle est de se contracter.

Aussi beaucoup de contractions sont physiologiques et normales en particulier lorsque vous levez ou marchez un peu vite, lorsque votre vessie est pleine etc. Dans ce cas les contractions sont non douloureuses.

Les contractions deviennent anormales lorsqu'elles font mal, qu'elles se répètent sans arrêt et sans raison même si vous vous allongez et surtout lorsqu'elles raccourcissent ou ouvrent le col.

C'est pourquoi si vous ressentez des contractions, nous vérifierons votre col soit par un examen gynécologique (le toucher vaginal) soit lors d'une échographie par voie vaginale pour mieux observer une éventuelle ouverture du col.

## Pendant la grossesse

Les sages-femmes vous proposeront **des cours de préparation** à la naissance et à l'accueil des enfants ainsi que des ateliers sur **l'allaitement maternel**.

Renseignez-vous sur les lieux ou les horaires qui vous intéressent ici ou en ville.

**Des ateliers sur l'équilibre alimentaire** chez la femme enceinte ont également lieu à la maternité par les nutritionnistes.

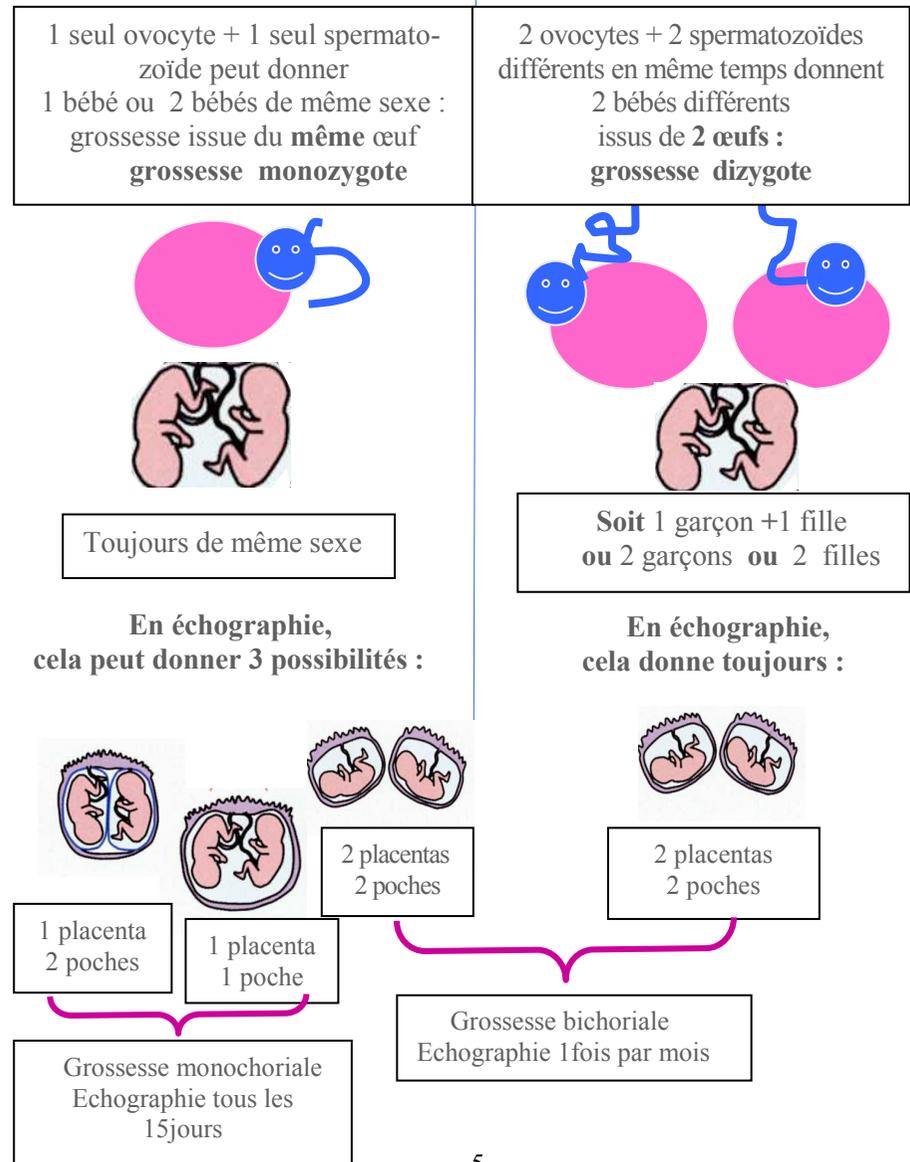
Ils ne sont pas spécifiques aux grossesses gémellaires mais peuvent être très utiles.

Il vous sera aussi probablement proposé une supplémentation en fer ou autres vitamines.

Si vous étiez fumeuse, que vous ne parveniez pas à arrêter, nous pourrions vous proposer de l'aide. Sachez que les timbres nicotiques sont recommandés pour aider les femmes enceintes fumeuses pendant leur grossesse. Nous avons également des **consultations spécifiques d'aide au sevrage**.

Enfin nous vous recommandons vivement de prendre contact avec **l'association « jumeaux et plus »** créée par des parents pour les parents (coordonnées régionales et nationales ci contre).

## ► Les différents types de grossesses gémellaires illustrés



## Comment se passe une grossesse gémellaire ?

Tout se passe bien dans 80% des cas mais les risques principaux sont l'accouchement prématuré et les enfants de petit poids. Comment diminuer efficacement ces risques ?

faire un **diagnostic le plus précoce** possible de la gémellité,

**se reposer et se ménager** : nous vous proposons un arrêt de travail au cours de votre 2<sup>o</sup> trimestre (ou avant si besoin) et nous prescrivons une aide à domicile selon le contexte.

De votre côté, organisez-vous familialement, faites vous aider pour certaines tâches ménagères et pour limiter les trajets et les escaliers.

Limiter le surmenage, avoir une alimentation équilibrée et surtout arrêter

le tabac, l'alcool et le cannabis : si vous n'y parvenez pas seule, **n'hésitez pas à nous en parler**, nous sommes là pour vous aider.

## Votre suivi médical

**une visite par mois à la maternité** avec le médecin et/ou la sage-femme.

Et en fin de grossesse, on pourra vous proposer aussi des visites à votre domicile : en général une fois par semaine par une sage-femme ou par votre médecin généraliste.

**une échographie par mois** que nous essaierons d'organiser en même temps que vos consultations dans la mesure de nos possibilités.

Il est possible que parfois nous contrôlions la longueur de votre col par échographie endovaginale.

Si votre grossesse est une grossesse monochoriale, il faudrait avoir une surveillance échographique de vos fœtus tous les 15 jours : nous vous expliquerons en détail pourquoi.

Nous vous recommandons vivement de bénéficier de **l'entretien prénatal précoce** assez tôt dans votre grossesse : nous vous conseillerons les professionnels auprès de qui vous pourrez prendre rendez-vous.

Vous devez aussi savoir qu'en Auvergne, **nous travaillons en réseau avec l'ensemble des maternités** ce qui permet de vous accueillir dans la maternité qui correspond à votre niveau de risque et d'optimiser l'accueil de vos enfants.

Ainsi on pourrait être amené à vous adresser plutôt dans tel établissement ou tel autre si le besoin médical s'imposait.

Si vous l'acceptez, **le même dossier médical** peut être utilisé par tous les médecins et sages-femme de la région. C'est le dossier régional informatisé d'Auvergne.

## L'accouchement

il est souvent un peu prématuré mais quoiqu'il en soit si la grossesse se poursuit jusqu'au 9<sup>o</sup> mois, nous vous ferons accoucher vers **38-39 semaines** c'est à dire au début du 9<sup>o</sup> mois car ensuite les risques de complications maternelles ou fœtales augmentent.

Pour la naissance, il y aura près de vous, la sage-femme, l'obstétricien, le pédiatre et l'anesthésiste.

Nous ne saurons qu'en fin de grossesse si les conditions sont réunies pour un accouchement normal ou plutôt pour une césarienne.