

## Si je n'ai pas de questions ?

Voici quelques sujets que vous pourriez aborder lors de ces entretiens :

### • **EPP :**

- *Comment je vis ma grossesse ?*
- *Ai-je des inquiétudes ?*
- *Comment j'envisage la naissance ?*
- *Comment préparer l'arrivée de mon/mes enfant(s) ?*
- *Après de qui puis-je trouver du soutien ?*

### • **EPNP :**

- *Comment ai-je vécu l'accouchement, les suites de couches et le retour à la maison ?*
- *Alimentation, sommeil, pleurs du bébé ?*
- *Relation parents-bébé ? Relation de couple ?*
- *Je ne ressens ni envie ni plaisir à faire les choses au quotidien. Je suis épuisée, irritable, je me sens débordée et je pleure facilement, est-ce normal ?*

Vous pouvez noter vos questions ci-dessous pour les poser lors des entretiens :

.....

.....

.....

.....

Financé par :



## Votre contact

Contactez près de chez vous :

Une sage-femme ou un médecin de votre choix :

en maternité, au CPP, en PMI ou en libéral

CPP : Centre Périnatal de Proximité

PMI : Protection Maternelle et Infantile

Coordonnées ou Tampon

### Réseau de Périnatalité de Normandie

- CAEN : 02 53 68 26 03
- ROUEN : 02 32 88 01 24

**Courriel : [contact@perinat-normandie.fr](mailto:contact@perinat-normandie.fr)**

<http://www.perinat-normandie.fr>



## L'Entretien Prénatal (EPP) & L'Entretien Postnatal (EPNP)

*Deux étapes clés du suivi de la grossesse  
au devenir parents*



Ce sont des moments essentiels  
d'informations, d'écoute et  
d'accompagnement avec  
une sage-femme ou un médecin

## L'entretien prénatal

Cet entretien vous est proposé dès le début de la grossesse.

Cet échange se réalise en couple ou individuellement. Tous les sujets peuvent être abordés.

Ce n'est pas une consultation médicale : vous ne serez pas examinée.

Au cours de l'entretien, vous pourrez échanger autour de sujets tels que :

- Les modifications liées à la grossesse : les émotions, les relations de couple, l'alimentation et le mode de vie...
- Le vécu des grossesses et des accouchements précédents, les modes de préparation à la naissance, le suivi de la grossesse, le projet de naissance...
- Le retour à la maison, l'alimentation du nouveau-né, les modes de garde, les rendez-vous postnataux...
- Les droits de la femme enceinte au travail, les congés pré et postnataux, le congé paternité, les aides possibles, le congé parental...

Il peut être complété par un 2e entretien par le même professionnel.

## En résumé



Temps d'échanges  
45 min à 1 heure



A tout moment de la grossesse et  
après la naissance



Respect et confidentialité



Prise en charge à 100% sans  
prescription médicale  
(70% EPNP)



Contactez près de vous :  
une sage-femme ou un médecin de votre choix

Si des besoins particuliers sont identifiés, une orientation adaptée vous sera proposée

## L'entretien postnatal

Cet entretien vous est proposé entre la 4e et la 8e semaine qui suit la naissance.

Cet échange se réalise en présence de votre bébé, en couple ou individuellement.

Ce n'est pas une consultation médicale: vous ne serez pas examinée.

Au cours de l'entretien, vous pourrez échanger autour de sujets tels que:

- Le vécu de l'accouchement, l'accueil du bébé et le retour à la maison...
- Vos émotions et les signes d'une éventuelle dépression du post partum ...
- L'alimentation, le sommeil et les pleurs de votre bébé ...
- Le nouvel équilibre du couple et de la famille ...
- L'aide de votre entourage ...
- La reprise du travail ...

Il peut être complété par un 2e entretien par le même professionnel.