



Questions fréquentes

Qu'est-ce que Count the Kicks ?

Count the Kicks est une campagne de santé publique centrée sur la prévention de la mortinatalité, qui encourage les futurs parents à suivre quotidiennement les mouvements de leur bébé au cours du troisième trimestre de grossesse et à contacter leur prestataire de soins sans délai s'ils constatent un changement anormal dans le comportement de leur enfant.

Pourquoi est-il important de suivre les mouvements de mon bébé ?

Il est important de compter les coups de pied de bébé (mais aussi ceux qu'il peut porter avec ses bras et mains, et ses changements) car un changement dans ses mouvements au cours du troisième trimestre de grossesse est fréquemment le premier signe de malaise du fœtus. Lorsqu'une future maman sait comment se comporte son bébé normalement, elle est mieux à même d'identifier les signaux d'alerte potentiels. Les cas dans lesquels un fœtus peut finalement être sauvé parce que la mère, après avoir remarqué un changement dans le comportement de l'enfant, a averti son prestataire de soins, ne sont pas rares.

La mortinatalité est-elle vraiment toujours à craindre aux États-Unis ?

Malheureusement oui. Chaque année, aux États-Unis, quelques 24 000 bébés sont mort-nés. D'un point de vue statistique, cela signifie qu'une grossesse sur 167 s'achève par une mortinatalité. Ce rapport est encore plus alarmant pour les mères afro-américaines puisqu'il atteint une mortinatalité pour 94 grossesses ! Count the Kicks s'est donnée pour mission de prévenir des mortinatalités et d'éliminer les disparités. En Iowa, où la campagne a vu le jour, le taux de mortinatalité a reculé de 26 % en cinq ans ! Si ce succès est reproduit dans chacun des 50 États de l'Union, 6 000 enfants seront sauvés chaque année !

Comment dois-je faire pour compter les coups de pied de mon bébé ?

- Téléchargez l'appli gratuite *Count the Kicks* à partir des boutiques en ligne iTunes et Google Play.
- à partir de 28 semaines de grossesse, comptez les mouvements de votre bébé quotidiennement, de préférence, à la même heure.
- Choisissez pour cela une heure à laquelle votre bébé est généralement actif.
- Pour commencer, asseyez-vous les jambes en position élevée ou allongez-vous sur le côté. Comptez chacun des mouvements de votre bébé (coups de pied, changements de position ou coups donnés avec les bras ou les mains, mais pas les hoquets, car ceux-ci sont des réflexes involontaires) comme un coup de pied, et tapez la touche comportant le symbole d'empreinte de pied de l'appli Count the Kicks. Continuez à compter et à taper jusqu'à ce que vous atteigniez dix mouvements. L'appli mesure le temps nécessaire à votre bébé pour effectuer dix mouvements.
- La plupart du temps moins d'une demi-heure est requise pour cela, mais chaque bébé est unique.
- Enregistrez votre séance de comptage des coups de pied dans l'appli pour générer un historique des mouvements de votre bébé. Au bout de quelques jours, vous saurez ce qui est normal pour votre bébé (le temps qu'il lui faut pour effectuer dix mouvements).
- Il est essentiel que vous connaissiez la durée normale pour votre bébé. **Lorsque cet état « normal » des choses vient à changer, contactez votre prestataire de soins** – il est possible qu'il s'agisse du symptôme d'un problème.
- Votre historique de comptage de coups de pieds peut être utile lors des visites à votre prestataire de soins.
- L'appli enregistrera le temps nécessaire pour parvenir à dix mouvements. Vous pouvez également consigner les durées mesurées dans le graphique Count the Kicks, disponible à l'adresse suivante : www.countthekicks.org.
- N'oubliez pas de compter tous les jours !

Quels sont les autres avantages de Count the Kicks ?

Le fait de compter les coups de pieds du fœtus vous aide à créer des liens avec votre bébé. En prenant le temps de compter les coups de pied, vous profitez d'un moment unique lors duquel vous vous concentrez sur les mouvements et la personnalité de votre enfant à naître. Il s'agit également d'un bon moment pour faire partager cette expérience à votre partenaire et à vos enfants, pour qu'eux aussi créent des liens avec le bébé.

Mon bébé est toujours actif. Pour quelle raison devrais-je me soucier de compter les coups de pied ?

Les bébés actifs aussi peuvent souffrir et être en danger. Les situations de ce type peuvent survenir très vite et sans signe avant-coureur. En suivant quotidiennement les mouvements de votre bébé, vous n'avez pas à vous demander si votre bébé, qui est généralement actif, a ralenti ou non. En cas d'inquiétudes, vous disposez ainsi de données réelles que vous pouvez montrer à votre prestataire de soins.

Pourquoi compter les coups de pied ? Le premier trimestre de grossesse est passé, je devrais être hors de la période à risque. Une grossesse sur 167 s'achève par une mortinatalité (et ce rapport est d'une sur 94 dans le cas des mères afro-américaines). Cinquante pour cent des mères ayant accouché d'un enfant mort-né au cours du troisième trimestre indiquent avoir perçu un déclin progressif des mouvements fœtaux plusieurs jours avant le décès de leur bébé. Ce qui montre que, dans bien des cas, une mortinatalité n'est pas subite. Si vous connaissez les signes avant-coueurs, il est possible que vous ayez le temps de sauver votre bébé.

Pourquoi devrais-je compter les coups de pied alors que je puis entendre les battements de cœur de mon bébé au moyen d'un dispositif doppler fœtal ?

Le changement du rythme cardiaque du fœtus est l'un des symptômes de détresse les plus tardifs, alors qu'à l'inverse, la diminution de ses mouvements en est l'un des signes avant-coueurs. Un suivi quotidien vous permet de déceler un changement dans les mouvements du bébé. Une évolution importante des mouvements de votre bébé peut faire apparaître des problèmes potentiels avant que survienne des changements effectifs du rythme cardiaque. Lorsque le cœur ralentit, il arrive qu'il soit déjà trop tard. Il peut advenir que le délai dont vous disposez pour sauver votre bébé soit limité à la période entre le moment où vous constatez une réduction de ses mouvements et le ralentissement de son rythme cardiaque.

À quel stade de ma grossesse dois-je commencer à compter les coups de pied ?

Le congrès américain des gynécologues-obstétriciens (*American Congress of Obstetricians and Gynecologists*) recommande de compter les coups de pied dès la 28^{ème} semaine, ou même dès la 26^{ème} lorsqu'il s'agit d'une grossesse à haut risque ou d'une grossesse multiple.

Qu'est-ce qui est considéré comme normal ?

Tous les bébés sont différents. En conservant une trace de vos séances quotidiennes de comptage de coups de pied, vous saurez ce qui est « normal » pour votre bébé. Avertissez sans délai votre prestataire de soins en cas de changement important dans la manière de bouger de votre bébé.

Quand dois-je contacter mon prestataire de soins ?

- Appelez votre prestataire de soins lorsque la manière de bouger de votre bébé vient à changer.
- N'attendez pas lorsque la manière de bouger de votre bébé change, ou s'il cesse de bouger.
- En cas de doute, contactez votre prestataire de soins.
- **N'ayez pas peur de le « déranger ».** Son travail consiste à prendre soin de votre santé et de celle de votre bébé.

Est-il exact que les bébés donnent moins de coups de pied vers la fin de la grossesse ?

NON ! Vers la fin de la grossesse, votre bébé peut bouger différemment. Vous pouvez le sentir changer de position plus souvent et constater qu'il donne moins de coups de pieds. Néanmoins, si vous suivez ses mouvements chaque jour à la même heure, approximativement le même temps devrait être nécessaire pour que vous ressentiez dix mouvements. Si vous constatez un changement dans les mouvements de votre bébé, avertissez sans délai votre prestataire de soins.

Que dois-je faire si je ne sens pas mon bébé bouger ?

Appelez immédiatement votre prestataire de soins ! Faites confiance à votre instinct. Faites confiance à vos données. N'attendez pas.

Apprenez-en plus sur les bébés sauvés par une maman qui comptait les coups de pied www.CountTheKicks.org



Count the Kicks est un programme de Healthy Birth Day, Inc.

