Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

À L'ÉCOUTE · PEURS ET INQUIÉTUDES

Peurs et inquiétudes pendant la grossesse

Attendre un enfant fait naître des questions, parfois des craintes. Les ressentir ne remet pas en cause votre future place de parent, et vous avez le droit d'en parler.

Des sujets qui reviennent souvent en consultation

- **Le développement du bébé**
- **Le jour de la naissance**
- **Mon rôle de parent**
- **Les résultats d'examens**

QUAND LA CRAINTE DE L'ACCOUCHEMENT DEVIENT ENVAHISSANTE

Une peur intense de la grossesse et de la naissance porte un nom : la **tocophobie**. Une synthèse d'études internationales l'estime à environ **14 %** des femmes enceintes, avec de grands écarts selon les pays et les définitions. Un professionnel formé à la santé mentale périnatale peut vous accompagner : parlez-en à l'équipe.

Les appuis à votre disposition

- **L'entretien prénatal précoce** : obligatoire depuis 2020, possible dès la déclaration de grossesse, seule ou en couple, auprès d'un médecin ou d'une sage-femme. Un temps d'écoute sans examen, intégralement remboursé.
- **Les cours de préparation à la naissance** : détente, respiration, postures pour le travail, et si possible visite de la salle de naissance.
- **Un projet de naissance**, si vous le souhaitez, pour formuler vos attentes.
- **Vos consultations**, où toute question a sa place, et des **proches de confiance** à qui vous confier.

PARLEZ-EN SANS TARDER SI

- L'inquiétude envahit vos journées ou **trouble votre sommeil**
- L'angoisse s'accompagne de **signes physiques**
- Des **idées noires** vous traversent l'esprit

Le professionnel qui suit votre grossesse peut vous orienter vers un psychologue ou un psychiatre. Idées suicidaires : **3114**, gratuit, 24 h/24 et 7 j/7. Danger immédiat : **15** ou **112**.

Sources · HAS, Préparation à la naissance et à la parentalité, 2005 · HAS, Comment mieux informer les femmes enceintes ?, 2005 · Ministère de la Santé (sante.fr), L'entretien prénatal précoce, 2026 · O'Connell MA et al., *Acta Obstet Gynecol Scand* 2017 (PMID 28369672) · NICE NG192, Caesarean birth, 2021 · 3114.fr.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.