

## HYGIENE ALIMENTAIRE

L'alimentation recommandée pendant la grossesse diffère peu de celle qui est conseillée de manière générale à tout adulte. **Une alimentation équilibrée et variée vous apportera tout ce dont vous et votre bébé avez besoin** : vous n'avez donc pas besoin de compléments nutritionnels, sauf dans certains cas : ils sont au mieux inutiles, au pire dangereux.

Si des suppléments médicamenteux sont nécessaires, comme les folates et le fer, votre médecin ou votre sage-femme vous les prescriront.

Pour assurer vos besoins en calcium et ceux de votre enfant, il est conseillé de manger **3 produits laitiers par jour**.

Manger pour deux ne signifie **pas manger deux fois plus** ! Durant la grossesse, la prise de poids conseillée est d'environ 9 à 12 kg.

Par ailleurs, afin d'éviter les infections liées à certaines bactéries présentes dans les aliments, et pouvant être dangereuses pour votre grossesse, il faut respecter quelques règles d'hygiène :

- Se **laver les mains** régulièrement ;
- Nettoyez le réfrigérateur régulièrement à l'aide d'un détergent, rincez à l'eau claire puis désinfectez à l'eau javellisée ;
- **Bien cuire** la viande et le poisson, et bien **réchauffer** les plats déjà préparés ;
- D'une manière générale, **évit**ez de consommer des **produits crus** : viande, poisson y compris le poisson fumé, coquillages, œufs y compris préparations à base d'œuf cru (mousse au chocolat et mayonnaise « maisons »)...
- Evitez certains produits de charcuterie, notamment les rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée ;
- Ne **mangez pas** les **fromages à pâte molle** à croûte fleurie (type camembert, brie) et à croûte lavée (type munster, pont-l'évêque), ainsi que les fromages râpés industriels. Enlevez la croûte de tous les fromages ;
- **Les seuls fromages qui peuvent être consommés sans risques** sont les fromages à pâte pressée cuite (type beaufort, comté, emmental, gruyère, parmesan) et les fromages fondus à tartiner ;
- **Conservez** les aliments au **réfrigérateur**.

## **PATIENTES NON IMMUNISEES CONTRE LA TOXOPLASMOSE.**

Au début de votre grossesse, une **prise de sang** vous indique si vous avez déjà eu la toxoplasmose.

**Si ce n'est pas le cas, vous n'êtes pas protégée** et des **prises de sang régulières** vous seront prescrites pour vérifier que vous n'êtes pas infectée.

En plus des conseils « généraux » d'hygiène alimentaire :

- Laver soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques pour leur **ôter tout résidu de terre** ;
- Il est préférable de ne pas manger les crudités que vous n'avez pas préparées vous-même ;
- Evitez de changer vous-même la litière du chat, ou faites-le avec des gants.

## **ALCOOL**

Conseils « alcool zéro pendant la grossesse »

Comme on ignore si de petites doses sont toxiques, on préfère dire que toute consommation est déconseillée. Une prise de boissons alcoolisées, même en petite quantité ou même une seule fois en grande quantité, pourrait être nocive pour le fœtus.

En cas de besoin, vous pouvez joindre **Ecoute Alcool** au **0811 91 30 30**

## **TABAC**

La fumée de cigarette dégage plusieurs milliers de produits dont les principaux sont la nicotine, le monoxyde de carbone, du goudron et les métaux lourds.

Fumer avant et pendant la grossesse peut avoir des répercussions sur la santé de votre enfant, proportionnelles à la quantité de tabac fumé :

- Le risque de grossesse extra-utérine est doublé ;
- Le risque de fausses couches est triplé, il est multiplié par cinq si la consommation est supérieure à 30 cigarettes par jour ;
- Augmentation du risque de mort fœtale in utero ;
- Le placenta risque de se fixer trop bas sur l'utérus, ce qui peut provoquer la formation d'un hématome derrière le placenta et entraîner des saignements lors du 3ème trimestre de la grossesse ;
- Le risque de prématurité est multiplié par trois ;
- Augmentation du risque de retard de croissance intra-utérin.

**L'arrêt est bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse, il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer !**

Si besoin, le recours à la substitution nicotinique est possible.

Si la substitution par patch est choisie, ceux-ci seront portés sur 16h et enlevés pour la nuit.

En cas de besoin, vous pouvez joindre **Tabac Info Service** au **0825 309 310**

## **CANNABIS.**

La consommation de cannabis durant la grossesse est déconseillée, d'autant plus qu'une dénomination unique recouvre des produits divers dont la composition exacte n'est pas connue.

La consommation de cannabis a des conséquences : diminution du poids de naissance, effets sur le comportement du nouveau-né : diminution de la puissance des pleurs, altération du sommeil, augmentation de l'impulsivité.

Par ailleurs, la consommation de cannabis s'accompagne de consommation de tabac, et expose donc également aux effets toxiques du tabagisme.

En cas de besoin, vous pouvez joindre **Ecoute Cannabis** au **0 811 91 20 20**.

## **RISQUE LIE A L'INFECTION PAR LE CYTOMEGALOVIRUS.**

Le cytomégalovirus est un virus. L'infection en dehors d'une grossesse est anodine, mais l'infection chez la femme enceinte peut être à l'origine d'une infection du fœtus avec risque de surdité, et parfois de retard mental. La seule mesure de prévention efficace est la connaissance et l'application de quelques règles d'hygiène.

- Bien se laver les mains en cas de contact avec les sécrétions corporelles de vos enfants : le sang, la salive, les larmes, les urines, ou les selles ;
- Bien se laver les mains après les changes, en cas de manipulation de linge sale ou des jouets ;
- Ne pas embrasser l'enfant sur la bouche et ne pas manger avec sa cuillère.

## **AUTOMEDICATION.**

L'achat de médicaments sans ordonnance, l'auto-médication sous forme orale, de collyre, de pommade, de crème ou de gel doit être évitée

Avant toute prise de médicament, il est conseillé de prendre conseil auprès de votre médecin, sage-femme ou pharmacien.

En cas de douleur ou de fièvre, le seul médicament que vous pouvez prendre tout au long de votre grossesse est le paracétamol à la posologie de 1g toutes les 4 à 6 heures, sans dépasser 4g par 24h.

## **SPORT**

Pendant la grossesse, une activité sportive est possible.

Privilégiez la marche, la natation ou la gymnastique d'entretien.  
Préférez les séances courtes et débutez votre activité en douceur.

Évitez les sports à risque de chute ou de choc abdominal, les sports de raquette énergétiques.  
L'aérobic est déconseillée, la plongée sous-marine contre-indiquée.

## **DEPLACEMENTS ET VOYAGE.**

### **En voiture :**

- Le port de la ceinture de sécurité est obligatoire : la ceinture trois points doit être placée au-dessus et sous le ventre et non pas sur celui-ci.

### **En avion :**

- Il est conseillé de porter des bas de contention lors de vols long-courriers, de déambuler le plus possible durant le vol et de s'hydrater.
- La plupart des compagnies aériennes acceptent les femmes enceintes jusqu'à 36 SA, mais il est préférable de se renseigner auprès de la compagnie avant le départ.

## LES SYMPTOMES D'ALARME.

Consultez en cas de :

- Fièvre ;
- Brulures en urinant ;
- Contraction, douleur abdominale violente ;
- Saignement, écoulement liquidien par le vagin ;
- Diminution des mouvements du bébé ;
- Violents maux de tête, sensation de flou visuel, vision d'éclairs ;
- Bourdonnement d'oreille persistant ;
- Gonflement soudain du visage, des mains ou des pieds, prise de poids brutale.

## CONGE MATERNITE.

TYPE DE GROSSESSE		DUREE TOTALE DU CONGE MATERNITE (en semaines)	Congé PRE-NATAL	Congé POST-NATAL
GROSSESSE SIMPLE	Moins de 2 enfants à charge ou nés viables	16	6	10
	2 ou plus enfants à charge ou nés viables	26	8	18
GROSSESSE GEMELLAIRE		34	12	22
GROSSESSE DE TRIPLES (ou +)		46	24	22

### **NB :**

En cas d'accouchement prématuré la durée totale du congé légal n'est pas réduite.

En cas d'accouchement tardif, le congé prénatal est prolongé jusqu'à l'accouchement et le congé postnatal n'est pas réduit.

## CONGE PATERNITE.

14 jours ouvrables consécutifs, allongé à 18 jours en cas de naissance multiple.

Le père est libre de prendre ces congés dans les 4 mois suivant la naissance de son enfant.