

Conseils pendant la grossesse

Alcool :

L'alcool consommé par la femme enceinte passe dans le sang du bébé par le placenta. Or, l'alcool est toxique pour le fœtus, il nuit à son développement. Il peut être à l'origine de malformations des organes et entraîner des atteintes du cerveau.

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, parlez-en à votre médecin ou sage-femme. Vous pouvez également joindre **Écoute Alcool au 0811 91 30 30** ou aller sur le site <https://www.alcool-info-service.fr>.

Tabac :

La fumée de cigarette dégage plusieurs milliers de produits toxiques. Cela majore le risque de grossesse extra-utérine, de fausses couches, de mort fœtale in utero, de prématurité...

Ces risques sont proportionnels à la quantité de tabac fumée.

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 la nuit.

En cas de besoin, parlez-en à votre médecin ou sage-femme. Vous pouvez également joindre Tabac Info Service au 0825 309 310.

Alimentation :

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.**

Si des suppléments médicamenteux sont nécessaires, comme les folates et le fer, votre médecin ou votre sage-femme vous les prescriront. Si vous avez un régime particulier, parlez-en à votre médecin ou sage-femme.

Durant la grossesse, la prise de poids conseillée est d'environ 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 ;
- **Conservez** les aliments au **réfrigérateur** ;
- Respecter les **dates limites de consommation** et ne pas garder longtemps les restes alimentaires et les plats cuisinés ;
- **Bien cuire** la viande et le poisson, et bien **réchauffer** les plats déjà préparés ;
- Évitez de consommer des **produits crus, fumés, marinés** : viande, poisson, coquillages, tarama, œufs y compris préparations à base d'œuf cru (mousse au chocolat et mayonnaise « maisons »), graines germées crues...
 - Évitez certains produits de **charcuterie** : les rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée ;
 - Évitez les **fromages** à pâte molle à croûte fleurie (type camembert, brie), à pâte pressée non cuite à affinage court (type morbier, reblochon, saint nectaire) et à croûte lavée (type munster, pont-l'évêque), ainsi que les fromages râpés industriels. Enlevez la croûte de tous les fromages ;

Vous pouvez consommer les fromages cuits (gratins, pizza, lasagnes, raclette...), les fromages pasteurisés, les fromages à pâte pressée cuite (type Beaufort, comté, emmental, gruyère, parmesan) et les fromages fondus à tartiner.

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 crudités, 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 ;
- Évitez de changer vous-même la litière du **chat**, ou faites-le avec des gants puis lavez-vous les mains.

Soja :

Évitez de consommer plus d'un aliment à base de soja par jour (tofu par ex.) en raison de leur richesse en **phytoœstrogènes** et évitez les **graines germées crues** en raison du risque de Listérose.

CMV :

Le cytomégalovirus est un virus. L'infection en dehors d'une grossesse est anodine, mais chez la femme enceinte, elle peut être à l'origine d'une infection du fœtus avec risque de surdité et parfois de retard mental.

Pour diminuer ce risque, voici quelques règles d'hygiène :

- Bien se laver les mains en cas de contact avec les sécrétions corporelles des 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 votre enfant sur la bouche et ne pas manger avec sa cuillère.

Perturbateurs endocriniens :

Ce sont des substances qui interfèrent avec nos glandes et nos hormones. Ils peuvent augmenter le risque de certaines maladies : infertilité, diabète, autisme, cancer ... surtout en cas d'effet cocktail. Les femmes enceintes et les jeunes enfants sont les plus à risque.

Ils sont présents dans beaucoup de produits ménagers, de cosmétiques, dans les plastiques, les peintures, les sols synthétiques, les meubles, les fruits-légumes non bio...

Pour limiter leur impact :

- Aérer ;
- Laver les fruits/légumes et les vêtements neufs ;
- Remplacer le plastique en cuisine par l'inox, le verre, le bois et la céramique ;
- Limiter le nombre de produits cosmétiques et ménagers et privilégier les produits simples (bicarbonate de sodium et vinaigre blanc par exemple).

Travail :

Il n'y a pas d'obligation d'informer votre employeur de votre grossesse mais cela permet d'aménager votre poste si besoin (exposition à risque, port de charge de lourdes, travail de nuit...). N'hésitez pas à contacter la médecine du travail.

Vous pouvez vous absenter du travail pour vous rendre à vos consultations mensuelles de suivi chez votre sage-femme ou médecin et pour les 3 échographies.

Activité physique :

Sauf contre indication médicale, l'activité physique adaptée est conseillée pendant la grossesse. Il faut veiller à garder son souffle lors de l'effort. Si vous n'étiez pas sportive, privilégiez des activités comme la marche, la natation, le yoga adapté...

Évitez les sports à risque de chute ou de chocs (équitation, sports de combat, sports collectifs...), la plongée sous-marine...

Sexualité :

Sauf contre indication médicale, il n'y a pas de contre indication aux rapports sexuels pendant la grossesse. Le désir peut fluctuer et la sexualité est souvent modifiée.

Sites référentiels et vidéos : <https://gestaclic.fr/fiches-conseils.html>,

<https://www.whydoc.fr/> (15 infos pour les femmes enceintes, fromage et grossesse, perturbateurs endocriniens)...