



CONSEILS ET SOINS PENDANT LA GROSSESSE

Félicitations pour votre grossesse! La grossesse n'est pas une maladie, mais un état où vous avez besoin de soins spéciaux pour vous et votre bébé. On vous propose des renseignements qui peuvent être utiles pendant votre grossesse.

Fréquence des rendez-vous

Normalement on se verra une fois par mois jusqu'au 8ème mois. À partir du 8ème mois, les rendez-vous deviendront plus fréquents selon le cas. Le suivi sera fait par tout l'équipe de sages-femmes et gynécologues alternativement.

Médicaments

Il faut éviter tout genre de médicament et consulter un docteur si vous en prenez habituellement, et voir si c'est compatible avec votre grossesse.
Il faut éviter les radiographies, au moins que ça soit indispensable.

Activité - repos

C'est important d'écouter toujours le corps et se reposer 8 heures par jour. C'est aussi important de faire de l'activité physique pour être en forme, en évitant les activités de risque.

Hygiène des dents et du corps

Les gencives deviennent plus sensibles pendant la grossesse à cause de la descente du pH de la salive. C'est pour ça qu'on vous conseille de faire un contrôle chez le dentiste, et un brossage des dents 3 fois par jour au minimum avec une brosse à dents douce.
Hydratez souvent votre peau en utilisant des produits cosmétiques et d'hygiène au plus naturels possible pour éviter les perturbateurs endocriniens et d'autres produits chimiques.

Relations sexuels

L'activité sexuelle peut continuer comme d'habitude pendant la grossesse sauf contre-indication médicale (saignements, contractions régulières prématurés...)
Utilisez des préservatifs pendant les relations sexuelles de risque pour éviter des infections de transmission sexuelle.

Voyager pendant la grossesse.

Il n'existe aucun souci pour voyager, sauf contre-indication médicale (ou bien de la compagnie aérienne ou maritime), mais n'oubliez pas de vous reposer ou de marcher chaque 2 heures. On peut vous renseigner pour des informations épidémiologiques du destin.

Prise de poids

La prise de poids recommandé dépend de votre indice de masse corporelle de base. S'il n'existe pas des situations de stress et vous suivez une alimentation saine, la prise de poids recommandé serait entre 11,5 et 16 kg pour les femmes avec un poids normal avant de la grossesse. La surveillance du poids se fait dans la consultation de la sage-femme.

Alimentation

Rappelez-vous, ce n'est pas nécessaire de se nourrir pour deux! Mangez aussi équilibré que possible, et n'oubliez de manger peu et souvent, en évitant les raffinés et les sucrés.

- C'est important de consommer en abondance des fruits frais, des légumes, des légumineuses, des fruits secs, des céréales (de préférence du pain, du riz et des pâtes intégrales) et de l'huile d'olive (de préférence de l'huile d'olive extra vierge); et en second rang, des viandes maigres et blanches, des œufs, du poisson et des lactiques écrémés.



- Il faut ajouter 2 portions de légumes par jour (une à chaque repas principal) et un minimum de 3 pièces de fruits frais par jour.
- Ajoutez des légumineuses 3 ou 4 fois par semaine et quelques fruits secs (des noix, des noisettes, des amandes) chaque jour.
- Choisissez les variétés intégrales des pâtes, de riz et de pain... et des lactiques écrémés et demi-écrémés.
- Utilisez de l'huile d'olive vierge pour la cuisine et aussi pour la salade.
- Faites une bonne distribution des repas au long de la journée (5 repas environ), et évitez les repas copieux.
- Priorisez les produits de saison et locaux.
- En général, ne consommez jamais des produits d'origine animale crus, il faut tout cuisiner, ou bien les avoir congelés 3 jours avant. Nettoyez soigneusement les surfaces et les outils de cuisine après la manipulation d'aliments crus. Ces habitudes aident à éviter des infections pour *Toxoplasme*, *listeria*, *Salmonelle* (dans les œufs), *Campylobacter* et *E. coli*.
- Consommez des lactiques au lait pasteurisé et évitez les fumées et les pâtés réfrigérés.
- Les poissons doivent être bien cuits, ou bien les avoir congelés pendant 3 jours au minimum pour éviter le parasite *anisaki*. On conseille de consommer des variétés variées. En plus, c'est mieux de consommer de petits poissons (pour éviter l'accumulation de métaux lourds) et d'origines locales.
- Évitez les toxiques (alcool, tabac, d'autres drogues, caféine...), la pâtisserie industrielle, les boissons sucrées et les aliments superflus en général.
- Recommandations pour la femme enceinte avec des résultats de toxoplasmose négatifs:
 - Les viandes doivent être bien cuites ou bien congelées pendant 3 jours au minimum.
 - Bien nettoyer les mains après avoir manipulé de la terre, le jardin, de la sable, ainsi comme avant de cuisiner ou manger.
 - Laver avec de l'eau abondante les fruits, les légumes crues et les herbes aromatisées avant sa consommation.
 - La charcuterie salée, pas cuisinée, doit être consommée après avoir été congelée pendant 3 jours au minimum.

Éducation maternelle

Les sessions commencent vers le 7ème mois (29 semaines) de gestation. Il s'agit de 10 sessions et on recommande d'y venir avec le conjoint (vous avez le droit d'un permis de travail). La durée des sessions c'est de 1'30h – 2h, avec un 90% de théorie et un peu de pratique physique.

Signes de risque

Il faut venir au service des urgences si vous avez un des symptômes suivants:

- Perte vaginal, du sang ou liquide.
- Œdème au visage et aux mains soudain
- Mal à la tête continué et intense.
- Altérations de la vision
- Des vomissements, de la diarrhée ou de la fièvre persistants.
- Pas de perception des mouvements du fœtus
- Douleur pendant la miction, ou prurit vaginal

Ceux-ci sont des renseignements généraux. Pour plus d'information contactez-nous à l'adresse llevadores@hcerdanya.eu ou bien directement en consultation.