

Informations pour les femmes enceintes

Information grippe

Le vaccin contre la grippe est recommandé chez les femmes enceintes dans le but de leur éviter une grippe sévère avec risque d'hospitalisation en réanimation et syndrome de détresse respiratoire.

Les données concernant la vaccination injectable contre la grippe saisonnière en cours de grossesse sont très nombreuses et rassurantes quel que soit le terme de la grossesse.

Pour plus d'informations :

- https://lecrat.fr/spip.php?page=article&id_article=915
- <http://www.cngof.net/Publications-CNGOF/Fiches-info-patientes/videos/Grippe--prevention.html>

Information CMV (cytomégalovirus)

Peu connue mais assez courante, l'infection au cytomégalovirus (CMV) est potentiellement dangereuse pour le fœtus. Ce virus peu contagieux est particulièrement courant chez les jeunes enfants. C'est pourquoi les femmes travaillant à leur contact doivent être très vigilantes.

Si une bonne hygiène est indispensable pour se prémunir des infections, grippe et gastro-entérite en tête, elle devient indispensable pour les femmes enceintes. Durant la grossesse, certaines peuvent avoir de graves conséquences pour la future mère mais aussi pour le fœtus. Ainsi, les infections à cytomégalovirus (CMV) doivent faire l'objet d'une attention particulière.

Cytomégalovirus : une infection bénigne chez l'adulte

Le plus souvent, la personne touchée par le CMV ressent de la fièvre, des maux de tête, de la fatigue, etc. Des symptômes peu caractéristiques qui font que l'infection peut passer pratiquement inaperçue. Ce qui n'est pas si grave pour une personne en bonne santé, mais qui peut être catastrophique pour une femme enceinte.

Renforcer l'hygiène contre les infections CMV

Pour l'heure, la meilleure arme reste la prévention. Pour éviter une contamination par le CMV, il convient donc de respecter des mesures d'hygiène strictes.

Pour résumer, les femmes enceintes et en contact (familial ou professionnel) avec des enfants de moins de 3 ans qui bénéficient d'un mode de garde collectif, doivent veiller à :

- Ne pas entrer en contact avec les fluides potentiellement porteurs du virus, notamment la salive, les larmes et les urines ;
- Se laver régulièrement les mains, notamment avant et après chaque change, les couches contenant l'urine de bébé ;
- Ne pas goûter les aliments de bébé avec la même cuillère ;
- Ne pas partager les affaires de toilette de bébé ;
- Éviter les baisers baveux et le contact avec les larmes.

Pour plus d'informations :

- <http://www.cngof.net/Publications-CNGOF/Fiches-info-patientes/videos/CMV-prevention.html>

Information alimentation

- **Conseils et précautions alimentaires**

L'alimentation est essentielle pendant la grossesse.

Elle doit garantir son bon déroulement et le développement harmonieux de bébé.

L'alimentation de la femme enceinte doit répondre à 2 objectifs : couvrir les besoins, accrus pendant cette période, et éviter les carences.

- **Prendre de bonnes habitudes**

Il convient de manger le plus régulièrement possible : idéalement 3 repas énergiquement équivalent et 2 collations.

Il est important de respecter l'équilibre alimentaire, en insistant sur les apports en glucides, en fer et en calcium.

L'important est d'avoir une alimentation variée et équilibrée.

- **Alcool : jamais**

L'alcool présente une grande toxicité pour le fœtus, notamment pour sa croissance et son développement, tout au long de la grossesse.

Sa consommation est donc à proscrire formellement pendant cette période.

L'alcool peut entraîner des malformations irréversibles, en particulier neurologiques et cardiaques, même à petites doses et pour toutes les variétés de boissons alcoolisées.

- **Limitez votre prise de poids**

Lors d'une grossesse normale, la prise de poids moyenne est de 9 à 12 kg.

S'il est important de ne pas se priver pour répondre aux besoins nutritionnels accrus et éviter les carences, une surveillance pondérale est nécessaire car les excès ne sont pas anodins et les kilos superflus souvent difficiles à perdre.

Attention aux excès : la prise de poids n'est pas linéaire pendant la grossesse. Elle est très faible au 1er trimestre puis augmente : 1,5kg/mois en moyenne. Il ne faut pas considérer qu'une femme enceinte doit manger pour deux mais plutôt qu'elle doit manger deux fois mieux, en résistant notamment aux fringales que rencontrent de nombreuses femmes.

Dans tous les cas : préparez-vous à réduire vos apports et à augmenter votre activité physique après la grossesse, afin de favoriser le retour à votre poids d'avant.

● **Les petits maux de la grossesse**

La grossesse est très souvent l'occasion de troubles bénins, le plus souvent digestifs. Voici quelques conseils pour en venir à bout.

- **Les nausées** : elles sont fréquentes au cours du 1er trimestre, associées ou non à des vomissements. Il faut alors fractionner son alimentation en petites collations à prendre toutes les 2 heures. Attention cependant à ne pas verser dans le grignotage, surtout de sucreries. Les envies et les dégoûts : Il faut les respecter tout en veillant à un équilibre alimentaire global, afin de ne pas provoquer de carences.

- **Maux d'estomac** : les brûlures d'estomac sont très fréquentes pendant la grossesse. Pour les éviter, ne laissez pas votre estomac vide, fractionnez votre alimentation, évitez les aliments acides, évitez les fibres végétales irritantes (fruits secs, légumes secs, poireaux, asperges) évitez le thé, le café, la moutarde, les épices.

- **Constipation** : elle est également très fréquente. Pour vous en prémunir

consommez beaucoup de fruits (pruneaux, pommes, compotes) et de légumes verts cuits + des aliments contenant des fibres. Buvez beaucoup d'eau (1,5 à 2l/j) prenez des aliments laxatifs doux au petit-déjeuner : blé soufflé, jus d'orange.

Information toxoplasmose / listeria

Toxoplasmose, listériose : attention !

Danger

Pendant la grossesse, le fœtus est bien protégé des principales maladies infectieuses. Deux infections peuvent cependant avoir de graves conséquences sur son développement : la toxoplasmose et la listériose. Il est possible de s'en prémunir en adoptant des mesures simples d'hygiène alimentaire.

Toxoplasmose

C'est une maladie parasitaire liée à l'ingestion du toxoplasme, un parasite habituellement présent dans la terre et dans la viande. La toxoplasmose peut être également transmise par les chats et leurs excréments. Cette maladie est fréquente et le plus souvent bénigne ; 84 % des femmes en sont protégées pendant leur grossesse car elles ont été antérieurement en contact avec le parasite et ont

développé une immunité. Le test sanguin, prescrit et réalisé en début de grossesse, permet de savoir si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose. Si cela n'est pas votre cas, il convient de respecter les conseils suivants avec le plus grand soin :

- **Lavez soigneusement tous les légumes ainsi que les herbes aromatiques ; cuisez ceux qui ont été en contact avec la terre ; de même que les fruits, comme les fraises.**
- **Consommez la viande très cuite : pas de carpaccio ou de tartare ; lavez vos mains après avoir manipulé de la viande crue.**
- **Évitez tout contact avec les chats ; évitez de toucher tout ce qui a pu être en contact avec leurs excréments (litières).**

Listériose

La listériose est une infection transmise par une bactérie résistante, présente dans le sol, dans la végétation et dans l'eau. Elle peut être transmise de la mère à l'enfant pendant la grossesse ou lors de l'accouchement. Pour s'en prémunir, il convient d'éviter la consommation des aliments les plus fréquemment contaminés et de respecter certaines règles lors de la préparation et de la manipulation des aliments.

Évitez de consommer :

- **Les produits en charcuterie en gelée, les rillettes, les pâtés, le foie gras**
- **Les crustacés, les coquillages crus, les poissons crus ou fumés, le surimi, le tarama**
- **Les viandes (ou lardons) crus ou insuffisamment cuits**
- **Les germes de soja crus**
- **Les aliments restés trop longtemps dans le réfrigérateur.**

Information coqueluche

La coqueluche est une infection respiratoire due à une bactérie appelée Bordetella pertussis. Cette maladie très contagieuse provoque des quintes de toux, qui en l'absence de traitement, peuvent se prolonger pendant plusieurs semaines.

La maladie peut parfois devenir grave chez certaines personnes fragiles : femmes enceintes, personnes âgées, nourrissons de moins de six mois. Chez ces derniers, la coqueluche peut donner lieu à une hospitalisation, le séjour à l'hôpital étant systématique pour les bébés de moins de trois mois.

Il est possible de contracter la coqueluche plusieurs fois dans sa vie. En effet, le fait d'avoir déjà eu la maladie donne une protection immunitaire qui s'affaiblit peu à peu au fil du temps. Pour une protection optimale, la vaccination contre la coqueluche nécessite plusieurs rappels.

Comment se transmet la coqueluche ?

La coqueluche est très contagieuse et on estime qu'une personne malade peut contaminer en moyenne 15 à 17 personnes. Cette contamination se fait par voie aérienne au contact du sujet malade par les gouttelettes provenant du nez ou de la bouche lors de la toux.

La contagiosité est maximale durant la première semaine de toux. Elle dure trois semaines en l'absence de traitement, mais seulement cinq jours après le début d'une antibiothérapie efficace.

La coqueluche se développe par petites épidémies, surtout à l'intérieur d'une même famille ou au sein de collectivités.

Une femme enceinte atteinte de coqueluche ne transmet pas la maladie au fœtus.

En revanche, si la maladie survient en fin de grossesse, la mère peut contaminer son bébé juste après sa naissance, par voie respiratoire.

La vaccination contre la coqueluche est fortement recommandée avant d'envisager une grossesse et le cas échéant, en France, elle sera proposée en suites de couches.

La famille et en particulier le papa doivent également être à jour de leur vaccin contre la coqueluche.

Le but étant de protéger les nourrissons de moins de six mois chez lesquels la coqueluche peut être particulièrement grave.

Pour en savoir plus :

https://lechapiteau.org/wp-content/uploads/calendrier_vaccinal_mars_2019.pdf

https://lecrat.fr/spip.php?page=article&id_article=272