

## Un désir de bébé ?



### Autrement dit, que faire pour bien préparer une future grossesse ?

- ➔ Prévoir **une consultation pré-conceptionnelle** avec votre gynécologue ou sage-femme, et en particulier en cas d'antécédent médical ou de grossesse pathologique
- ➔ Vérifier que vos **vaccins** sont notamment **à jour**, et surtout ceux concernant la **COQUELUCHE** (pour le futur papa aussi !) ET la **RUBEOLE**.
- ➔ **Si vous n'avez pas eu la varicelle**, cela sera le moment de discuter de la vaccination avec votre médecin.
- ➔ Prendre de **l'acide folique** 3 mois avant le début des « essais » et le continuer pendant les 3ers mois de la grossesse débutante.

*L'acide folique (0.4mg) protège contre le risque d'anomalies de la colonne vertébrale chez le bébé.*