

CONSEILS GROSSESSE

Conseils pour CMV

Précaution à prendre en cas d'absence d'immunité vis-à-vis du cytomégalovirus (sérologie négative) et à respecter jusqu'à l'accouchement.

Le CMV peut donner des atteintes du cerveau, de l'œil et de l'oreille. Ce virus se trouve dans la salive, les larmes, l'appareil respiratoire et les urines.

Les précautions suivantes permettent de réduire presque à zéro le risque d'être infectée pendant la grossesse.



Lavage fréquent des mains.

Si vous êtes en contact avec un enfant en bas âge et surtout s'il fréquente une collectivité (crèche, garderie, école...)

N'utilisez pas ses ustensiles de repas et abstenez vous de goûter les biberons ou les cuillérées d'aliments et de sucer sa tétine.

N'utilisez pas non plus ses affaires de toilette (gant, serviette, brosse à dents) qui doivent lui être personnelles.

Lavez-vous les mains après chaque change et mouchage.

Évitez de l'embrasser sur la bouche.

Conseils pour Toxoplasmose

Précaution à prendre en cas d'absence d'immunité (sérologie négative) et à respecter jusqu'à l'accouchement

Contrôle sérologique mensuel

Faire sa prise de sang tous les mois pour vérifier que vous n'avez pas contracté le germe au cours de la grossesse.

Refaire une prise de sang environ un mois après l'accouchement.

Alimentation

Au domicile :

Laver soigneusement et éplucher les légumes, fruits et plantes aromatiques

Se laver les mains après contact avec des fruits, légumes mais aussi avant chaque repas.

Laver soigneusement vos ustensiles de cuisines et plans de travail

En dehors du domicile, évitez la consommation de crudités et préférez les légumes cuits.



Chats

Éviter le contact direct avec les objets qui pourraient être contaminés par les excréments de chats (litière, terre) ou ne les manipuler qu'avec des gants.

Désinfecter quotidiennement les bacs des litières de chat avec de l'eau de javel.

Jardinage

Porter des gants et éviter le contact direct avec la terre

Se laver les mains après l'activité jardinage

Conseils pour Listéria

Précaution à prendre pour la prévention de la listériose chez toutes les femmes enceintes

Aliments

Cuire soigneusement les aliments d'origine animale (viande et poisson) à éviter

Viande : Crue (tartare, carpaccio...) ou pas assez cuite

Charcuterie, pâté, rillettes, produits en gelée

Produits achetés au rayon traiteur

Préférer les produits pré emballés et les consommer rapidement après leur achat.

Poisson : Cru (sushi, tartare, carpaccio...)

Fumés - Produits achetés au rayon traiteur

Crustacés, œufs de poisson, surimi, tarama

Fromages

A pâte molle - Au lait cru (préférer le lait pasteurisé) - Râpés

Œufs crus

Entremets (mousse au chocolat, tiramisu, œufs en neige) – Mayonnaise

Les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être réchauffés soigneusement avant consommation immédiate

Règles d'hygiène à respecter

Nettoyer fréquemment à l'eau javellisée le frigidaire

Conserver les aliments crus séparément des aliments cuits ou prêts à consommer.

Après manipulation d'aliments non cuits, se laver les mains, nettoyer les ustensiles de cuisine et plans de travail.



Si vous n'êtes pas immunisés contre **la varicelle** : vous devez, si vous êtes en contact avec un enfant atteint, contacter votre médecin et réaliser une prise de sang afin de vérifier la sérologie.

La vaccination contre **la grippe** n'est pas obligatoire mais conseillée

Pour diminuer votre risque de **diabète de la grossesse**, il est important de veiller à votre consommation **de sucres rapides**. Diminuer au maximum les boissons sucrées (sodas, jus de fruits...) – les sucreries (bonbons, glaces...) – les confitures...

Consommez plutôt **des sucres lents** (lentilles, haricots secs, pâtes, riz...)

N'hésitez pas à diffuser ces informations

auprès de vos amies enceintes !