

Notes astucieuses



pour votre grossesse





Nous souhaitons beaucoup de bonheur
à toutes les futures mamans.

Nous remercions tout particulièrement,
notre amie Lucie pour son aide.

Christelle et Peggy

Sages-femmes,
lauréates du Prix Fondation Mustela 2001

☆☆ Vous êtes enceinte !

C'est un moment particulier dans la vie d'une femme et pour le couple.

Vous allez vivre des changements :

- De nouvelles envies
- Un corps qui se transforme
- Un être qui fait son apparition

Mais pas de panique, tout arrivera en son temps.

Profitez-en, c'est parti pour 9 mois !



Bon à savoir



En cas de nausées

- Fractionnez les repas
- Mangez lentement et évitez les aliments difficiles à digérer
- Si possible, reposez-vous après

Pour les nausées ou vomissements plus importants, parlez-en à votre sage-femme ou à votre médecin.

En cas de constipation

- Consommez des aliments à haute teneur en fibres comme les légumes verts et les fruits
- Buvez un verre d'eau au lever

En cas d'hémorroïdes

- Supprimez les épices et lutez contre la constipation

Prévention de la listériose

- Lavez-vous soigneusement les mains
- Lavez et épluchez les fruits et légumes consommés crus
- Évitez les produits à base de lait cru, la charcuterie crue, les produits vendus à la coupe et les crustacés
- Lavez fréquemment les ustensiles, le réfrigérateur, les éponges et les torchons

De plus, si vous êtes non-immunisée contre la toxoplasmose :

- Mangez les viandes bien cuites
- Évitez les contacts avec les chats et surtout leur litière (sinon mettre des gants et bien se laver les mains après)

- **Alcool** : s'abstenir de toute consommation

- **Boissons excitantes** : limiter la consommation notamment le café et le thé

- **Tabac** : l'arrêt est préférable pour votre bébé et votre santé. Un suivi peut vous aider.
Parlez-en à votre sage-femme ou votre médecin



Repas

Le petit-déjeuner

- 1 boisson (peu ou pas sucrée)
- 1 produit laitier (yaourt, fromage)
- pain, beurre
- 1 fruit

Le goûter

- 1 produit laitier
- 1 fruit
- pain, beurre

Le déjeuner et le dîner

- crudités + huile
- viande, poisson ou œuf
- légumes verts à l'un des repas et féculents à l'autre
- 1 produit laitier
- 1 fruit

Buvez surtout de l'eau. Vous pouvez aussi boire des tisanes. Évitez les sodas et les boissons sucrées.

Veillez à ne pas sauter de repas, et surtout pas le petit déjeuner.

Adoptez une alimentation variée et équilibrée, en puisant dans chaque famille d'aliments. La prise de poids pendant la grossesse s'échelonne généralement entre 8 et 15 kilos selon le poids antérieur.





Suivi médical

et déclaration de grossesse

La consultation est un moment privilégié pour parler de vos préoccupations, vos plaisirs et vos projets. N'hésitez pas !

Prise en charge

Veillez à la déclaration de grossesse auprès de votre caisse d'assurance maladie dans les 3 premiers mois. La déclaration doit être effectuée par votre médecin ou votre sage-femme.

Suivi médical


Dès la fin du 3^{ème} mois, un suivi régulier correspond à une consultation par mois avec votre sage-femme ou le médecin.

Examens

Des examens complémentaires sont prescrits à différents moments de la grossesse :

- Prises de sang
- Examens urinaires
- Échographies

Il est important d'apporter les résultats et les comptes-rendus à chaque consultation.





Soins du corps

Pour votre hygiène au quotidien, prenez une douche avec un savon doux au moins une fois par jour.

Soleil

Le soleil accentue le masque de grossesse (tâches brunes sur la peau du front et/ou des joues) :

- Évitez l'exposition au soleil
- En cas d'exposition, appliquez une crème solaire écran total

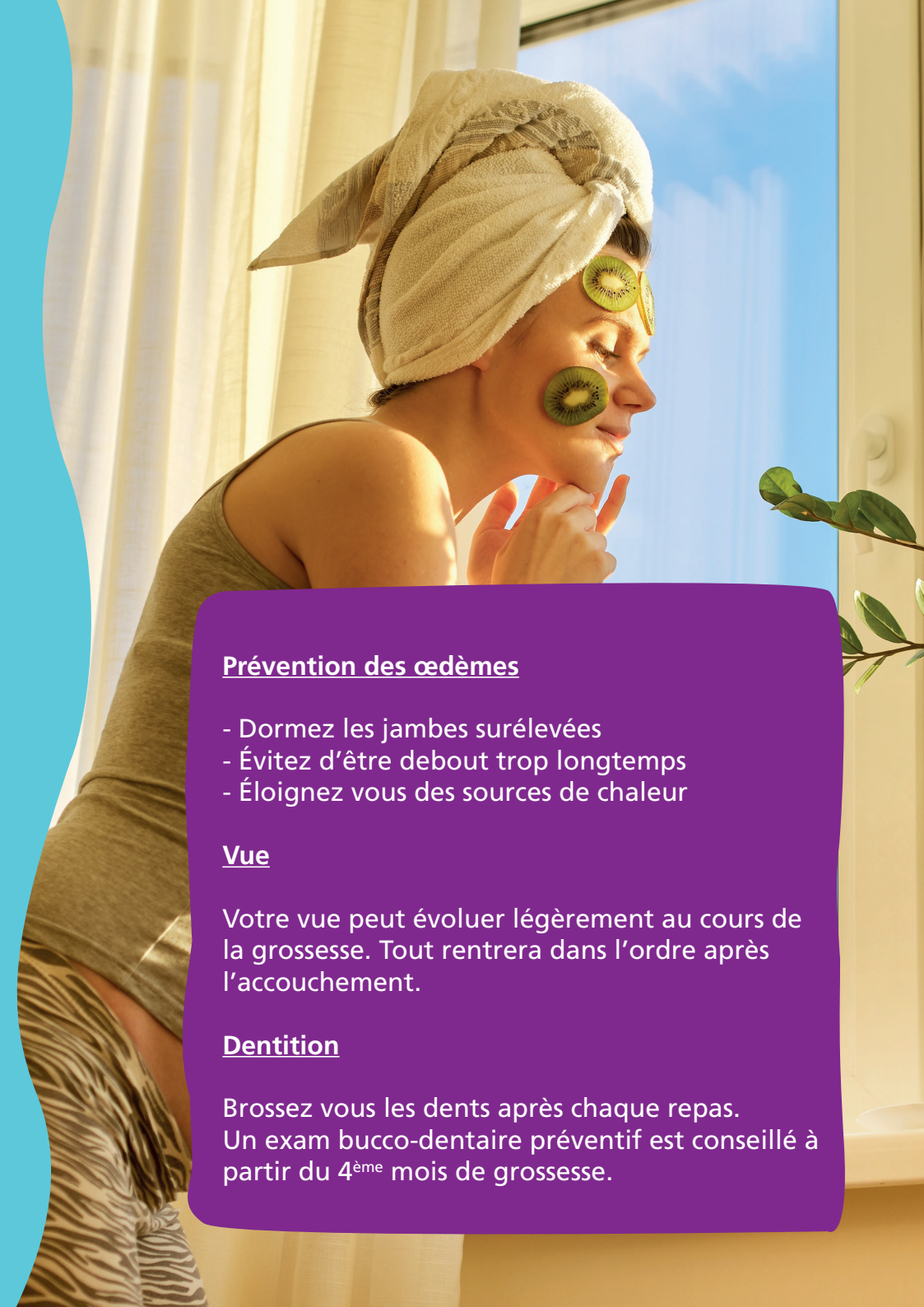
Protection de la peau

Vos seins vont augmenter de volume tout au long de la grossesse :

- Portez un soutien-gorge et massez les seins avec un produit de soin adapté qui vous soulagera et préviendra l'apparition de vergetures.
- Faites-en de même pour les vergetures du ventre et des cuisses. Pour les limiter, essayez d'éviter une prise de poids trop importante et/ou rapide.

Habillement

Il est préférable de porter des vêtements et des chaussures confortables, afin de limiter les troubles de la circulation sanguine.



Prévention des œdèmes

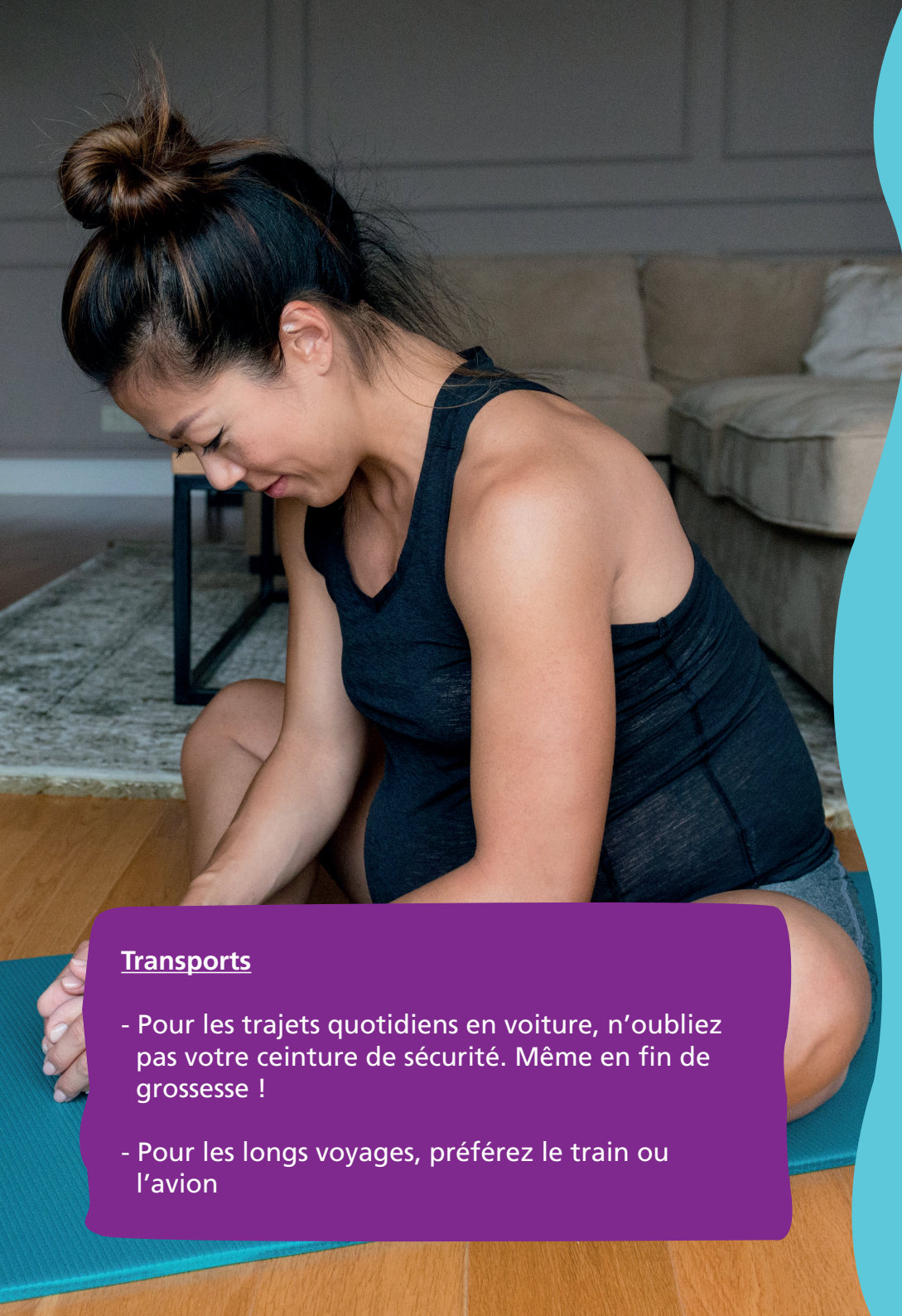
- Dormez les jambes surélevées
- Évitez d'être debout trop longtemps
- Éloignez vous des sources de chaleur

Vue

Votre vue peut évoluer légèrement au cours de la grossesse. Tout rentrera dans l'ordre après l'accouchement.

Dentition

Brossez vous les dents après chaque repas. Un exam bucco-dentaire préventif est conseillé à partir du 4^{ème} mois de grossesse.



Sports et transports



Sport

Une activité physique est salubre pendant la grossesse. Vous pouvez pratiquer des sports non violents comme par exemple :

- La marche
- La natation
- La gymnastique douce
- Le yoga

Activité physique

- Un peu d'exercice vous aidera à combattre les crampes et les maux de dos, améliorera votre tonus et vous préparera doucement à bien gérer votre respiration le jour de l'accouchement
- Il est également important d'apprendre à se détendre
- Une trop grande activité peut déclencher des contractions : soyez raisonnable
- Évitez de porter des charges trop lourdes, sinon accroupissez-vous d'abord puis portez l'objet près de votre corps et non à bout de bras

Transports

- Pour les trajets quotidiens en voiture, n'oubliez pas votre ceinture de sécurité. Même en fin de grossesse !
- Pour les longs voyages, préférez le train ou l'avion



Émotivité

C'est le moment d'apprendre à communiquer et à exprimer vos émotions.

Une découverte

Vous êtes heureuse et par moment inquiète aussi, c'est tout à fait normal.

Une grossesse induit des changements et il est légitime de se poser des questions.

D'ailleurs, vous trouverez progressivement les réponses au fil des mois à venir, par vos lectures et conversations avec votre entourage.

Attention, une avalanche de conseils peut vous dérouter, apprenez à vous écouter et à vous faire confiance.

Votre partenaire

Sachez associer votre partenaire à toutes vos réflexions, inquiétudes et projets :

- le choix du prénom
- le mode d'allaitement
- la découverte de la maternité

La préparation de l'arrivée du bébé

La grossesse est un moment où vous pouvez avoir besoin de vous sentir aimée. Il est possible que vous soyez plus sensible, moins sûre de vous, pleine d'exigences et d'envies. À ce titre, il peut être difficile de vous comprendre et de vous entourer au mieux. Surtout pour votre partenaire.





Sexualité (les besoins affectifs)



Il est important de veiller à votre bien être physique et mental, pour vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête.

L'amour

Les besoins affectifs vont en grandissant au cours de la grossesse alors que le désir de faire l'amour peut s'estomper.

Pourtant faire l'amour ne pose aucun problème. C'est même recommandé pour l'harmonie du couple et ne fait pas de « mal au bébé ».

La protection

Si l'un des partenaires est atteint d'une infection sexuellement transmissible, utilisez des préservatifs pour éviter les risques et l'éventuelle transmission à l'enfant.





Sommeil

Si vous dormez mal, parlez-en à la consultation.

Au cours de la grossesse, et surtout à ses débuts, vous risquez d'être somnolente.

Aménagez-vous des temps de repos.

En fin de grossesse, profitez de votre congé maternité pour apprendre à vous reposer comme vous le ferez avec votre bébé.



La naissance



Préparation à l'accouchement

Il existe différents moyens, au cours de la grossesse, pour vous y préparer et notamment :

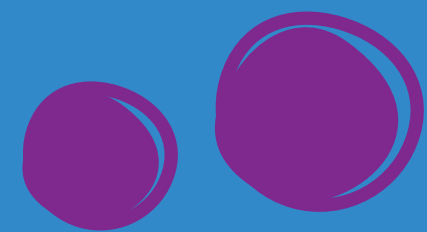
- l'haptonomie et le yoga entre 15 et 18 semaines grossesse
- la sophrologie entre 20 et 24 semaines de grossesse
- la préparation à la naissance entre 28 et 34 semaines de grossesse

Le départ à la maternité

En fin de grossesse, préparez votre valise pour le départ à la maternité. Les documents importants sont :

- votre carte de groupe sanguin
- votre carte de sécurité sociale
- votre livret de famille ou la reconnaissance anticipée





Création de Peggy CHARDON et Christelle GALIANA

Sages-femmes,
lauréates du Prix Fondation Mustela 2001

Support édité par la Fondation Mustela
www.fondationmustela.com



Avec les professionnels de santé, pour l'enfance

