



Hygiène de la grossesse



Fiche
1

Activité physique

À faire

- Activités physiques douces et régulières (marcher, nager...).
- Pratiquer les activités physiques habituelles.

Alimentation

- Manger varié et équilibré. Boire au moins un litre et demi d'eau par jour.

Sommeil

- Respecter un horaire régulier pour dormir.

Hygiène de vie

- Se laver les mains à l'eau et au savon, en particulier après chaque change ou contact avec les urines d'un jeune enfant* (couche, pot, pyjama).
- Se brosser les dents après chaque repas.
- Se doucher quotidiennement.
- Porter des vêtements amples et souples.
- Aérer quotidiennement votre logement.

Travaux domestiques

Travail (voir fiche 4)

- Réorganiser les déplacements et le poste de travail si besoin.

Médicaments

- Revoir avec le médecin tout traitement en cours.

À ne pas faire

- Activités violentes ou à risque de chute et de choc.
- Soulever des charges trop lourdes.
- Éviter les déplacements près des grands axes routiers et les activités sportives lors de pics de pollution.

- « Manger pour deux ».
- Sauter des repas, grignoter.
- Boire beaucoup de thé ou de café.

- Être exposée à de hauts niveaux sonores pendant les trois derniers mois de la grossesse.

- Fumer et s'exposer à la fumée des autres.
- Boire de l'alcool (bière, vin, spiritueux...).
- Consommer des drogues (cannabis, héroïne, cocaïne...).
- Entreprendre de longs trajets.
- Sucrer la cuillère ou la tétine de jeunes enfants, finir leur repas*.
- Partager leurs affaires de toilette* (gant de toilette).
- Être en contact buccal avec leurs larmes et/ou leur salive*.

- Faire des travaux sur des peintures anciennes en raison du risque d'intoxication par le plomb.

- Prendre des médicaments sans avis médical.

*Précautions permettant aux femmes enceintes et à leurs conjoints d'éviter la transmission du cytomégalovirus (CMV) lorsqu'ils sont au contact familial ou professionnel d'enfants de moins de trois ans infectés par ce virus.

Préparation à la naissance

Elle vous aide à réfléchir à votre projet de naissance, à la prise en charge de la douleur, à la préparation de la naissance et l'accueil de votre enfant. De nombreux thèmes peuvent y être abordés en fonction de vos souhaits et des moyens dont disposent les professionnels qui vous entourent. Par exemple :

- faire des exercices pour mieux connaître son corps, accompagner les changements physiques liés à la grossesse et être en forme ;
- apprendre des techniques de détente et de respiration et des postures pour faciliter la naissance, apprendre à protéger son dos ;
- choisir le mode d'alimentation du bébé (allaitement ou biberon) ;
- apprendre à réaliser les soins au nouveau-né et à protéger son enfant ;
- connaître les exigences d'un bébé et apprendre à y faire face avec calme ;
- avoir des repères sur la construction des liens familiaux ;
- savoir qui appeler en cas de besoin, où rechercher de l'information utile, connaître les associations d'usagers.

Un entretien, individuel ou en couple, vous sera proposé systématiquement au moment de la confirmation de votre grossesse. C'est vous qui choisissez le moment où vous souhaitez avoir cet entretien, qui doit se dérouler de préférence durant le premier trimestre de la grossesse. Il est utile notamment pour définir le calendrier et le programme des séances de préparation à la naissance. Celles-ci sont au nombre de sept.

L'alimentation de votre enfant : un choix à faire pendant la grossesse

L'allaitement au sein est le mode d'alimentation le mieux adapté aux besoins du bébé pendant les six premiers mois. Le lait maternel lui apporte tout ce dont il a besoin pour bien se développer et le protège des infections. Il se modifie au fil des jours. Le rythme et la durée des tétées varient selon les besoins de chaque bébé.

L'allaitement maternel est recommandé de façon exclusive jusqu'à six mois et au moins jusqu'à quatre mois pour avoir un bénéfice sur la santé, mais, même de plus courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé. À la reprise du travail, il existe des possibilités pour continuer l'allaitement.

La participation à des séances de préparation à la naissance et à la parentalité ou à des réunions spécifiques autour de l'allaitement permet d'avoir toutes les informations nécessaires : bonne position du bébé au sein, rythme et durée des tétées, prévention des crevasses.

Si vous choisissez l'alimentation au biberon, les préparations pour nourrissons* sont adaptées aux besoins de votre enfant. Les professionnels de santé qui vous entourent vous donneront tous les conseils utiles : choix du lait, quantité, mode de préparation, type de tétine.

L'allaitement au sein comme l'alimentation au biberon sont l'occasion d'un contact privilégié avec votre enfant : réconfort, plaisir, tendresse. N'hésitez pas à demander des documents explicatifs aux professionnels qui vous entourent.

www.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/allaitement.pdf

* Préparations pour nourrissons dites « laits 1^{er} âge » de la naissance à quatre mois, puis, entre quatre et six mois, les préparations de suite, ou « laits 2^e âge », peuvent être données.