

Les recommandations pendant la grossesse



Pendant votre grossesse, il est important d'adopter une alimentation variée et équilibrée afin de maintenir les besoins spécifiques en vitamine B9, fer et calcium.

Si vous suivez un régime alimentaire spécifique, parlez-en au professionnel qui suit votre grossesse, des suppléments peuvent être nécessaires.

Des règles hygiéno-diététiques simples à adopter :

- Lavez-vous les mains avant chaque repas 
- Maintenir une bonne hydratation en buvant au minimum 1,5 litre d'eau par jour 
- Mangez des aliments riches en fer (20mg/j recommandé) comme la viande, le poisson, les œufs, les légumes secs, les produits laitiers ...
- Limitez votre consommation de café et de thé par jour
 - 3 tasses de café maximum
 - 6 tasses de thé noir ou 10 tasses de thé vert 
- Mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
- Maintenez un apport en protéine à tous les repas (viande, poisson, œuf, fromage, légumineuse, céréales, tofu ...)

La prise de poids pendant la grossesse est physiologique. Celle-ci s'élève généralement entre 8 et 12 kg pendant une grossesse monofoetale mais cette prise de poids peut varier en fonction de votre IMC. 

Sachez que des consultations diététiques sont possibles à la Polyclinique Méditerranée.

Il est important de maintenir une activité physique pendant votre grossesse.



La grossesse est un moment privilégié pour diminuer ou arrêter sa consommation de toxiques. Toute période d'abstinence est bonne pour votre bébé, quel que soit le stade de votre grossesse.

ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE



En absence de connaissance du seuil minimal toxique pour l'enfant à naître, il est recommandé de ne pas boire DU TOUT pendant votre grossesse.

Il n'y a pas d'alcool moins dangereux qu'un autre. Il y a autant d'alcool dans le sang du bébé que dans celui de la mère. De plus, le bébé reste exposé plus longtemps aux effets toxiques de l'alcool car son petit foie l'élimine plus lentement.

Risques : fausse couche, accouchement prématuré, malformations, retard mental ou physique, troubles du comportement ...

TABAC PENDANT LA GROSSESSE



La fumée de tabac est composée d'un grand nombre de produits dangereux pour le fœtus. La fumée de tabac passe dans le sang de la mère et du fœtus. Plus la mère fume, plus la quantité de produits dangereux est importante pour le fœtus.

Risques : fausse couche, menace d'accouchement prématuré, retard de croissance...

Sachez que même enceinte, vous pouvez avoir recours aux substituts nicotiniques et rencontrer une sage-femme spécialisée en tabacologie au sein de la Polyclinique Méditerranée.

CANNABIS PENDANT LA GROSSESSE



La molécule du cannabis (THC) franchit la barrière foeto-placentaire et se fixe sur le cerveau du fœtus.

Risques : fausse couche, menace d'accouchement prématuré, retard de croissance, troubles du comportement, apprentissages ...

Lors de votre grossesse certaines infections peuvent être à risque pour votre enfant, voici quelques conseils pour les éviter.

La toxoplasmose

est induite par un parasite le *Toxoplasma Gondii*.

Voici quelques gestes simples afin d'éviter ce parasite :

- Manger de la viande bien cuite 
- Laver soigneusement les fruits, les légumes et plantes aromatiques
- Éplucher les fruits et les légumes 
- Préférer les légumes cuits hors de votre domicile
- Éviter le contact avec la litière de votre chat 
- Se laver les mains après le jardinage même si vous avez utilisé des gants

Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose en début de grossesse, votre statut immunitaire sera vérifié tous les mois grâce à une prise de sang. 

Si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose en début de grossesse : c'est gagné, vous n'êtes pas concernée par ces précautions.

Risque de lésions potentiellement graves chez le fœtus (Ex : cécité).

En France, 2 enfants / 10 000 naissances sont atteints de toxoplasmose congénitales.



La listériose

est induite par une bactérie, la listéria.

Voici quelques recommandations simples afin d'éviter cette bactérie :

- Ne pas manger de fromage à pâte molle au lait cru (<70°) et enlever la croûte
- Éviter de manger du poisson fumé et du soja 
- Éviter de manger de la charcuterie ou préférer celle préemballée
- Éviter de manger les coquillages crus, surimi, tarama ...
- Laver régulièrement votre réfrigérateur 

Risque important de fausse couche, de menace d'accouchement prématuré et d'infections néonatales sévères.

Tableau des fromages

A éviter



- Brie de Meaux
- Camembert au lait cru
- Coulommiers
- Pont l'évêque
- Crottin de chavignol
- Maroilles
- Mont Dore
- Bleu d'auvergne
- Gorgonzola
- Fourme d'Ambert
- Roquefort
- Munster
- Epoisse
- Reblochon
- Brillât savarin
- Fromages vendus râpés
- Saint Félicien

C'est OK



- Cheddar
- Edam
- Gouda
- Gruyère
- Parmesan
- Pecorino
- Mimolette
- Conté
- Beaufort
- Abondance
- Fromage frais
- Feta
- Mascarpone
- Mozzarella
- Ricotta
- Fromage à tartiner
- Burrata si pasteurisée



La cytomégalo virus ou CMV est une infection que l'on peut attraper au contact de la salive, des larmes, des urines de jeunes enfants en collectivité (crèche, garderie).

Pour l'éviter, essayez de :

- Vous laver les mains après avoir changé un nourrisson ou manipulé des jouets
- Pendant les repas, ne pas utiliser les verres et les couverts des nourrissons
- Ne pas goûter au biberon, une goutte sur le dos de la main suffit à tester la température
- Ne pas sucer les tétines 
- Éviter le contact de votre bouche avec les sécrétions nasales ou les larmes



L'incidence est de 3 600 infections pendant la grossesse par an. 1ère cause de surdité infectieuse congénitale dans le monde.