

## Les bons gestes à adopter

- ⊗ La femme doit veiller sur sa propreté : corps, partie génitale, vêtement... durant la grossesse  
Exemple : douche quotidienne, changer régulièrement de vêtement et sous-vêtement, slip, protège-slip...
- ⊗ Elle doit surveiller les sécrétions vaginales. Il faut consulter un gynécologue en cas de changement : perte abondante, malodorante...
- ⊗ Elle doit se nourrir sainement et équilibré
- ⊗ Elle doit se protéger contre certaines maladies dangereuses pour les femmes enceintes :
  - **La toxoplasmose** maladie causée par des parasites dans la terre et peut se transmettre à partir des aliments mal-lavés ou mal-cuits : viande, fruits et légumes sales
  - **La listériose** : maladie bactérienne obtenue par la saleté des aliments
  - **La grippe** et d'autres maladies infectieuses
- ⊗ Il faut une bonne hygiène de la bouche : brossage des dents, soins des caries dentaires (bonne santé bucco-dentaire)
- ⊗ Elle doit pratiquer des activités physiques (marche, natation, gymnastique d'entretien) pour conserver la musculature abdominale, pour favoriser l'équilibre psychologique et pour diminuer une éventuelle anxiété
- ⊗ Certains produits sont déconseillés pendant la grossesse (à proscrire) : les excitants comme le café, le thé, l'alcool, la drogue, la cigarette (nicotine). Les toxines et les poisons de ces produits peuvent traverser le placenta et atteindre le fœtus.

## Les effets néfastes du tabac, des médicaments, de l'alcool et de la drogue

### Le tabagisme

Pendant la grossesse, il peut entraîner :

- ❖ Des fausses-couches (avortements spontanés)
- ❖ Une grossesse extra-utérine ou GEU
- ❖ Un accouchement prématuré
- ❖ Un développement insuffisant du fœtus (retard de la croissance intra-utérine) causé par le passage de monoxyde de carbone CO dans le sang fœtal (au lieu de l'oxygène O<sub>2</sub> seulement).
- ❖ Faible poids du bébé à la naissance (hypotrophie)
- ❖ Problèmes pulmonaires et cardiaques du nouveau-né
- ❖ Mort subite du nourrisson à la naissance

Pendant l'allaitement : le tabac modifie le goût du lait, sa composition et fait diminuer sa production.

### Les médicaments

Il ne faut jamais prendre des médicaments sans avis et conseils d'un médecin

- Les médicaments peuvent être à l'origine des malformations du fœtus (problème d'organogenèse)
- Les **anti-inflammatoires non stéroïdiens ou AINS** sont absolument à éviter à partir de la 6<sup>ème</sup> semaine de grossesse

Les AINS sont des médicaments utilisés pour soulager la fièvre, les douleurs, les hémorroïdes, ... (à avaler ou en application locale : gel, crème, pommade...). Les AINS peuvent provoquer la mort du fœtus.

### Les drogues

La consommation des drogues (cannabis, cocaïne, héroïne,...) pendant la grossesse peut avoir des conséquences graves sur le développement du fœtus et met en danger sa santé : fausse-couche, accouchement prématuré, malformation, attaque du cerveau, hypotrophie

A cause des drogues, le nouveau-né souffrira d'un **état de manque à la naissance**.

### L'alcool

Il attaque aussi le cerveau du fœtus. Le bébé est né atteint d'un **syndrome d'alcoolisme fœtal : SAF** qui se manifeste par des retards mentaux, des troubles de l'attention, etc.