

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 O₂ 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^{ème} 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.