

INFORMATIONS
PATIENTE



Poids



Prévention
Obésité

Exercice

Nutrition
Santé



POURQUOI VOTRE POIDS A-T-IL UNE IMP

La plupart des femmes qui présentent un surpoids accouchent normalement de bébés en bonne santé mais cela peut entraîner parfois des complications. Cette fiche vous apprendra à diminuer les risques pendant la grossesse et pour d'éventuelles grossesses ultérieures.

Les professionnels de santé (médecins, sages-femmes, infirmières) que vous allez rencontrer ne vont pas vous juger et sont là pour vous conseiller et vous aider.

L'IMC est la mesure du rapport entre votre poids et votre taille.

Un Indice de Masse Corporelle normal est compris entre 19 et 25. Une personne qui a un IMC entre 25 et 29,9 est considérée comme étant en surcharge pondérale et une personne qui a un IMC supérieur à 30 est considérée comme étant obèse.

Le médecin ou la sage-femme qui fera l'ouverture de votre dossier calculera votre IMC en début de grossesse et vous fera part du résultat.

Quels sont les risques pour vous en cas d'IMC augmenté pendant la grossesse ?

Etre en surcharge pondérale fait croître le risque de complications pour vous et votre bébé.

Plus l'IMC est élevé, plus le risque de complications augmente.

Si vous présentez d'autres problèmes de santé et/ou un antécédent de grossesse compliquée, vous serez suivie en alternance par un médecin gynécologue-obstétricien et une sage-femme.

→ PHLÉBITE ET EMBOLIE PULMONAIRE

Une phlébite est un caillot dans une veine profonde qui peut migrer dans vos poumons. Si c'est le cas, on parle d'embolie pulmonaire. C'est une pathologie grave et potentiellement mortelle.

Plus votre IMC est élevé, plus le risque augmente.

Pour prévenir ces complications, on vous prescrira des bas de contention et en cas de risques supplémentaires des injections d'héparine.

Le risque est également présent après l'accouchement et le médecin vous expliquera si dans votre cas précis (en fonction de votre IMC, du type d'accouchement et d'autres critères) vous bénéficierez d'injections d'héparine dans les suites de couches.

→ DIABÈTE GESTATIONNEL

Plus votre IMC est élevé, plus vous risquez de développer du diabète pendant la grossesse appelé « diabète gestationnel ».

Dans ce cas, le bébé peut être "costaud" (on parle de bébé macrosome) et cela peut entraîner des difficultés au moment du passage des épaules à l'accouchement, voire si l'obstétricien le juge nécessaire, un accouchement par césarienne programmée.

Pour savoir si vous avez du diabète gestationnel, on réalisera une glycémie (dosage du sucre dans le sang) à jeun au premier trimestre et une épreuve appelée HyperGlycémie Provoquée par voie Orale (HGPO) au 6^{ème} mois.

Si l'un des deux tests est positif, vous serez prise en charge par un médecin diabétologue et gynécologue-obstétricien. On vous prescrira une HGPO à faire trois mois après l'accouchement et votre médecin

IMPORTANCE PENDANT LA GROSSESSE ?

vous prescrira une glycémie à jeun tous les ans.

Il est important de comprendre que vous avez sept fois plus de risques de développer un vrai diabète en dehors de la grossesse si vous en avez développé un pendant la grossesse.

Le diabète pendant la grossesse est en quelque sorte une sonnette d'alarme. **Prendre de bonnes habitudes (alimentation équilibrée et exercice physique) peut vous éviter d'être malade dans quelques années.**

➔ HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET PRÉ-ÉCLAMPSIE

Plus votre IMC est élevé, plus vous risquez de développer de l'hypertension artérielle. Si celle-ci s'associe à des protéines dans les urines (protéinurie), on parlera de pré-éclampsie. La pré-éclampsie est une pathologie grave qui peut aboutir à des convulsions chez la maman et qui guérit après la naissance du bébé. L'obstétricien sera donc amené à provoquer l'accouchement ou à réaliser une césarienne en cas de forme grave. Cela peut entraîner une naissance prématurée.

Quels sont les risques pour votre bébé en cas d'IMC augmenté pendant la grossesse ?

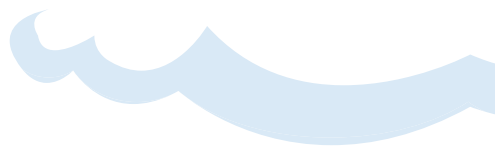
- **Une malformation de la colonne vertébrale et du cerveau du bébé,** appelée « spina bifida ». Pour diminuer ce risque, il est important de prendre de la vitamine B9 (présente dans les céréales complètes et légumes verts) avant la grossesse et pendant le premier trimestre, à des doses plus élevées que pour les mamans ayant un IMC normal (5 mg).

- **Les fausses-couches** au premier trimestre ou le risque plus élevé de mortalité du bébé dans le ventre de sa maman au deuxième ou troisième trimestre.
- **La naissance prématurée spontanée** du bébé ou le déclenchement par l'obstétricien de l'accouchement pour un problème chez la maman.
- **Le poids du bébé supérieur à 4 kg à la naissance** (macrosomie). Les bébés macrosomes à la naissance sont plus fragiles et peuvent faire des hypoglycémies (baisse du sucre dans le sang) et se refroidir (hypothermie) plus facilement. Une surveillance plus importante peut être mise en place par le pédiatre à la naissance.
- Le bébé a plus de risques d'être lui-même **obèse et diabétique à l'âge adulte.**

Quels sont les risques pendant l'accouchement en cas d'IMC augmenté ?

Plus l'IMC est élevé, plus il y a de risques de complications pendant le travail et l'accouchement. Il peut s'agir de :

- Un bébé qui naît trop tôt (prématuré avant 37 semaines)
- Un travail plus long
- Une « dystocie des épaules » : le bébé est coincé au passage des épaules surtout s'il est costaud
- Une césarienne en urgence
- Des problèmes de cicatrisation en cas de césarienne (abcès)
- Une hémorragie



Comment pouvez-vous diminuer tous ces risques ?

Le mieux est de prévoir votre grossesse et de consulter votre médecin ou gynécologue ou sage-femme avant d'être enceinte afin qu'ils vous donnent de bons conseils.

Cependant, **il est possible de diminuer tous ces risques pendant la grossesse :**

En mangeant équilibré :

- Mangez trois repas par jour, ne sautez surtout pas le petit-déjeuner
- Evitez les plats cuisinés industriels
- Ne buvez que de l'eau
- A chaque repas, prévoyez des féculents (pommes de terre, riz complet, pâtes complètes, pain complet, lentilles...) et des légumes
- Il n'est pas indispensable de manger de la viande à tous les repas
- Mangez du poisson au moins une fois par semaine
- Essayez de manger cinq fruits et légumes différents par jour
- Eviter les produits frits et les sucres rapides (bonbons...) plus d'une fois par semaine
- Attention, il est dangereux pour vous et votre bébé de suivre un régime pendant la grossesse !

N'hésitez pas à contacter nos diététiciennes au
02 32 73 33 15

Nous vous rappelons que nous sommes à votre disposition pour vous informer et vous soutenir et nous vous souhaitons une grossesse sereine.

Si vous avez des nausées de grossesse, vous pouvez grignoter des pommes et/ou des amandes, par exemple, pour vous soulager. Des préparations à base de gingembre peuvent également vous aider dans ce cas.

En pratiquant de l'exercice physique :

Vous pouvez sans problème continuer à marcher, monter les escaliers, nager ou faire du vélo pendant la grossesse. Si vous n'avez pas trop l'habitude de vous dépenser physiquement, commencez par marcher tous les jours 15 minutes assez rapidement puis augmentez progressivement à 30 minutes.

Votre médecin ou sage-femme vous signalera si votre état ne le permet pas.

Evitez de rester sédentaire surtout !

Référence : *The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists ; Information for you : Why your weight matters during pregnancy and after birth ; November 2011*

Rez-de-chaussée du Pavillon Femme Mère Enfant
Maternité du Groupe Hospitalier du Havre - Hôpital Jacques Monod
29 avenue Pierre Mendès France - Montivilliers