



INFORMATIONS PATIENTE

Fiche Conseils DURANT LA GROSSESSE

Vous êtes enceinte.

Lors de votre grossesse, certaines **infections** peuvent être à risque pour votre enfant. Ces infections sont le plus souvent asymptomatiques (invisibles) ou peuvent s'apparenter à un syndrome fébrile pseudo-grippal.

Tout d'abord, vous protégerez votre enfant tout simplement en vous **lavant les mains** avant chaque repas.



Voici quelques règles générales d'hygiène à respecter durant votre grossesse

- Lavage soigneux des légumes crus, crudités et herbes aromatiques
- Cuisson ou recuisson suffisante des aliments crus d'origine animale (viande, poisson, lardons, etc.)
- Attention aux steaks hachés : aliments reconstitués qui sont susceptibles d'être contaminés en masse et doivent donc être cuits à « cœur »
- Réchauffage suffisant et consommation rapide des restes alimentaires et des plats cuisinés
- Conservation des aliments crus séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés (contamination d'un aliment à l'autre)
- Lavage soigneux des ustensiles de cuisine et du plan de travail
- Nettoyage et désinfection réguliers (eau de Javel) du réfrigérateur. Contrôle de sa température (4 °C)
- Respect des dates limites de consommation

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

→ **Pour éviter la listériose, essayez de :**

- Ne pas manger de fromages à pâte molle au lait cru
- Ne pas consommer du poisson fumé, du soja
- Ne pas manger de la charcuterie ou préférer celle pré-emballée
- Ne pas acheter au rayon traiteur
- Ne pas manger les coquillages crus, du surimi, du tarama



→ **Le cytomégalo virus ou CMV** est une infection que l'on peut contracter au contact de la salive, des larmes, des urines de jeunes enfants en collectivité (crèches, garderies)

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 ou 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
- Eviter le contact de votre bouche avec les sécrétions nasales ou les larmes

→ Si vous n'êtes pas immunisée **contre la toxoplasmose**, votre médecin et votre sage-femme contrôleront la sérologie tous les mois jusqu'à la fin de votre grossesse

Voici comment éviter cette infection :

- Mangez la viande bien cuite (cuite à cœur) en particulier la viande d'agneau et de bœuf (cuire à la poêle ou au four et évitez le micro-ondes)
- Si vous aimez la viande saignante, achetez de la viande surgelée. Vous pourrez alors la consommer normalement (la congélation à domicile est moins efficace que les procédés industriels)
- Lavez soigneusement légumes et plantes aromatiques
- Evitez de manger des crudités hors de votre domicile, préférez les légumes cuits
- Attention : la congélation ou surgélation des fruits et légumes n'élimine pas le risque
- Si vous avez un ou des chats, évitez le contact avec leur litière ou changez leur litière avec des gants
- Se laver les mains après le jardinage même si vous avez utilisé des gants

→ **Et la vaccination contre la grippe saisonnière ?**

En période hivernale, il est recommandé de vous faire vacciner contre la grippe à tout moment de la grossesse.

N'hésitez pas à poser des questions à votre médecin et / ou sage-femme concernant tous ces sujets qui pourraient vous préoccuper.