



Nathalie
Jugnet-Lacoste

Gynécologie - Obstétrique

Hygiène de vie :



Quelques règles simples vous permettront de vivre une grossesse dans de bonnes conditions, en vous protégeant, vous et votre bébé :

-Le tabac et l'alcool sont fortement contre-indiqués : ils mettent en péril la santé de votre bébé en agissant directement sur sa croissance et son système neurologique.

-Votre alimentation doit être équilibrée et variée. Il n'est pas nécessaire de manger plus que d'habitude, une prise de poids excessive aura des répercussions sur le cours de votre grossesse et votre accouchement (plus de risque de diabète, d'hypertension, d'accouchement difficile et augmentation du risque de césarienne). L'idéal est de prendre 1 à 1,5 kg par mois, en sachant que votre métabolisme est modifié pendant la grossesse, et que les sucres rapides entraînent vite des kilos superflus ! Attention aux sodas, jus de fruit, gâteaux, biscuits, bonbons, glaces ...

-Privilégiez les légumes et fruits frais, les laitages, le poisson. Éliminez le gibier, les crustacés et coquillages crus, les champignons provenant d'une cueillette sauvage, les fromages fermiers. De façon générale ne mangez pas d'aliments crus d'origine animale (poisson, viande, crustacés, lait, fromage, œufs ...)

-Salez normalement, sans excès.

-Une activité physique adaptée, douce et régulière est recommandée : yoga, pilates, natation, marche. Certains centres regroupent des activités pour mamans et bébés, encadrés et en toute sécurité (Maman Bulle, ...)

-Évitez les sports violents ou susceptibles de provoquer chutes ou traumatismes (ski, moto, tennis ...)

-Vous pouvez poursuivre une activité sexuelle normale et adaptée, sauf contre-indication médicale.

-Une consultation chez le dentiste est recommandée en début de grossesse. Tous les soins sont autorisés y compris les anesthésies locales. En cas de nécessité de radios, un tablier de plomb pour protéger votre bébé des radiations vous sera proposé.

-Évitez les talons hauts ou trop plats générateurs de dorsalgies, ainsi que la station debout prolongée. Pensez à surélever vos jambes dès que possible, voire même à mettre des petites cales sous les pieds du lit si vous êtes sujettes aux œdèmes des chevilles.

-Habituez-vous à dormir de préférence sur le côté, la position sur le dos pouvant, en fin de grossesse, provoquer des malaises et une moins bonne oxygénation de votre bébé. Pensez à vous faire prescrire un coussin de positionnement.

-Mettez de la crème ou huile anti-vergetures dès le début de la grossesse, sur le ventre, les seins, le haut des cuisses, en sachant que le risque de vergetures est proportionnel à votre prise de poids !

-Si vous devez voyager, sachez que les trajets en avion ou en train sont préférables à ceux en voiture. Si vous devez prendre l'avion, renseignez vous sur le terme maximal toléré par la compagnie aérienne (la plupart accepte les femmes enceintes jusqu'à 7 mois), et n'oubliez pas de demander un certificat médical.