



Nathalie
Jugnet-Lacoste

Gynécologie - Obstétrique

J'envisage une grossesse :



L'idéal est de prévoir une consultation dite « pré-conceptionnelle », avec votre médecin traitant ou votre gynécologue, afin de préparer au mieux ce projet.

C'est le moment d'envisager un sevrage tabagique si vous fumez, de vérifier si les médicaments éventuels que vous prenez sont compatibles avec une grossesse, et, le cas échéant de les arrêter ou les changer.

Le médecin va également se renseigner sur certains de vos antécédents médicaux, chirurgicaux, ou familiaux qui pourraient avoir une incidence.

Ce sera également l'occasion de faire le point sur vos **vaccinations** et celles de votre entourage. Il est en effet important que vous même et ceux qui vous entourent soient à jour pour mieux vous protéger, vous et le futur bébé. Le médecin pourra vous prescrire un **bilan sanguin**, pour vérifier votre statut sérologique, en particulier pour la toxoplasmose, la rubéole et le cytomégalovirus.

Enfin, vous aurez une prescription d'**acide folique** (vitamine B9), à commencer dès l'arrêt de la contraception, et à poursuivre les 3 premiers mois de grossesse. Cette vitamine, peu présente dans l'alimentation, est importante pour le développement de l'embryon, en particulier sur le plan neurologique.

Contrairement aux idées reçues, il n'y a pas lieu d'attendre 2 ou 3 mois après l'arrêt de votre contraception pour être enceinte, le premier cycle pouvant déjà être fécondant.