



COMMENT PLANIFIER ET SE PREPARER POUR UNE GROSSESSE SAINES

Dois-je consulter le médecin avant de décider d'entreprendre une grossesse?

Oui, il est très important de consulter un médecin pour un "bilan de santé pré-grossesse". Le médecin posera quelques questions qui pourraient t'aider à avoir une grossesse plus saine que possible. Avec lui, tu devras à décider quelles sont les précautions à prendre. Parmi elles:

- Savoir quels médicaments ou remèdes à base de plantes sont pris en ce moment et s'il est préférable de les suspendre.
- Discuter des vaccinations faites dans le passé et / ou celles qu'il serait approprié d'effectuer.
- Commencer à prendre un multivitaminé contenant de l'acide folique.
- Savoir quels sont les aliments à éviter et ceux qui sont conseillés.
- Essayer d'atteindre le poids idéal.
- Arrêter de fumer, boire de l'alcool ou des drogues illégales.
- Discuter de la présence de substances nocives, à la maison ou au travail, qui pourraient mettre en danger la grossesse.
- Comprendre les risques pour toi et ton enfant dans le cas où:
 - Une maladie est présente.
 - Il y a des maladies récurrentes dans ta famille ou celle de ton partenaire.
 - Toi ou ton partenaire avez une maladie sexuellement transmissible.

Chacun de ces aspects est expliqué en détail dans les paragraphes suivants.

Demandes-lui si les médicaments que tu prends sont sûrs

En cas de prise de médicaments, de suppléments ou de médicaments à base de plantes, tu devrais informer ton médecin pour savoir s'il est prudent de continuer à les prendre pendant la grossesse ou dans la période immédiatement précédente. Certains médicaments demandent beaucoup de temps pour être totalement éliminés de l'organisme ; donc, lorsque cela est possible, il est important de planifier à l'avance l'interruption. Dans certains cas, le médecin peut conseiller des médicaments différents, plus sûrs pour le bébé, et il peut dire comment faire si tu dois interrompre soudainement et définitivement des médicaments qui devraient être réduits progressivement. Ces aspects sont très importants, surtout pour les femmes traitées pour une épilepsie, l'hypertension, le lupus ou la polyarthrite rhumatoïde.



Demandes-lui si tu as besoin de vaccinations supplémentaires

Les femmes qui veulent être enceintes doivent s'assurer d'avoir reçues les vaccinations nécessaires. Il s'agit notamment de la vaccination contre la rougeole, les oreillons, la rubéole, le tétanos, la diphtérie, la poliomyélite, la varicelle, et éventuellement l'hépatite. En outre, chaque année la vaccination contre la grippe doit être répétée. Beaucoup de femmes ont été vaccinées dans l'enfance; mais avant d'être enceinte, pour ta sécurité et celle de l'enfant, il est important de vérifier que toutes les vaccinations recommandées ont été effectuées. En général, les vaccins devraient être programmés car certains vaccins ne peuvent être administrés pendant la grossesse ou dans les mois qui la précèdent immédiatement.



Commencer à prendre un complément multivitaminé

Si tu programmes une grossesse, tu devrais prendre un complément multivitaminé contenant au moins 400 microgrammes d'acide folique pour prévenir les malformations chez l'enfant. Il est important de commencer au moins un mois avant ; commencer quand on découvre la grossesse peut être trop tard, car les parties du corps de l'enfant qui demandent de l'acide folique et d'autres vitamines pour leur développement sont déjà formées. Il ne faut pas exagérer dans l'apport en vitamines, notamment la vitamine A. Consulte toujours le médecin avant de décider: il conseillera le dosage sûr pour toi et ton bébé.



Surveillez votre alimentation

Certains aliments ne sont pas sans danger pour les femmes enceintes ou qui essaient de tomber enceinte. Il serait mieux d'éviter la viande crue ou mal cuite et certains types de poissons, comme l'espadon ou le thon, car ils pourraient être contaminés par de fortes concentrations de mercure, en plus, il faudrait réduire la quantité de caféine essayant de ne pas dépasser 1 ou 2 tasses de café, de thé ou de coca cola par jour. Ton alimentation doit être riche en céréales complètes, fruits et légumes ; ces aliments, en particulier, doivent être toujours bien lavés avant leur consommation.



Atteindre le poids idéal

Les femmes qui pèsent trop ou trop peu peuvent avoir des problèmes pour démarrer ou mener une grossesse à terme. Pour cette raison, chaque femme devrait atteindre le poids idéal avant de devenir enceinte.

Arrêter de fumer, boire de l'alcool ou prendre des drogues illégales

En cas de consommation de tabac, d'alcool ou de drogues illégales il est important d'arrêter. Pendant la grossesse, même de petites quantités de ces substances pourraient nuire au bébé. Il ne suffit pas d'arrêter dès qu'on découvre la grossesse, à ce point l'enfant a déjà commencé à se former, et peut-être déjà été endommagé!

Si tu as besoin d'aide pour arrêter de fumer, parles-en à ton médecin ;saches qu'il existe des méthodes efficaces qui peuvent t'aider.

Il est également important que ton partenaire réduise la quantité d'alcool, qu'il arrête de fumer ou de faire usage de drogues illégales.



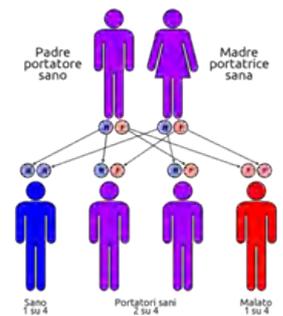
Vérifiez que la maison ou au travail, il n'y ai pas de substances nocives

Très souvent à la maison ou au travail il y a des produits chimiques ou des substances toxiques pour le fœtus. Il est important de demander au médecin ce qu'il faut faire, surtout quand certaines de ces substances (peinture en poudre ou la teneur en plomb dans les copeaux de bois utilisés pour les revêtements) ne peuvent être supprimées.



Demander au médecin quels sont les risques pour toi et ton enfant au cas où:

- Tu as une maladie clinique. Le médecin pourra te dire comment la maintenir sous contrôle pendant la grossesse. Les femmes qui souffrent de diabète, d'hypertension, d'asthme, des problèmes de thyroïde ou de l'épilepsie doivent être constamment examinées par le médecin pour éviter les problèmes pour elles-mêmes et leur enfant.
- Il y a des maladies récurrentes dans ta famille ou celle de ton partenaire. Dans ce cas également, il est important de consulter le médecin, qui pourra dire si une consultation génétique est nécessaire. Grâce à des tests spécifiques, il est en effet possible de savoir quelles sont les probabilités que ton enfant souffre de la même maladie et, au cas où il est affecté, ce qu'il faut faire. Des exemples de maladies génétiques sont la fibrose kystique et la dystrophie musculaire.
- Tu as une maladie sexuellement transmissible. Les infections transmises lors de rapports sexuels ("maladies sexuellement transmissibles"), peuvent empêcher ou rendre plus difficile une grossesse. Ces maladies peuvent également infecter et nuire au fœtus. En cas de soupçon d'une maladie sexuellement transmissible, y compris l'infection du VIH, il est essentiel de consulter un médecin immédiatement.



RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2014.

TRADUZIONE: Christel Makoutsin

NOTES: Ce document sert juste pour votre information et il ne remplace aucunement les conseils de votre médecin traitant. En outre, comme tout document, il requiert une mise à jour périodique.