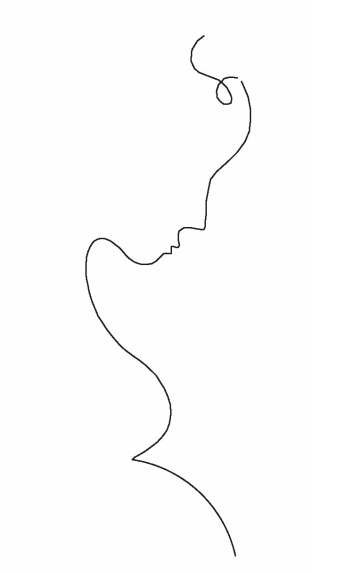

Livret de conseils

pour la grossesse

SOMMAIRE

Dépistage prénatal des trisomies 21, 18 et 13 p3

Vaccinations et grossesse p3

L'alimentation pendant la grossesse p4

La prévention des risques pendant la grossesse : p7

- Infections alimentaires pendant la grossesse
- Tabac, alcool et médicaments
- Perturbateurs endocriniens

Les petits maux de la grossesse p10

L'activité physique pendant la grossesse p12

Les prestations de la Sage-femme p13

Annexe :
Liens et numéros utiles p14

Dépistage prénatal des trisomies 21,18 et 13

Ce test de dépistage permet de déterminer le risque d'anomalie chromosomique chez votre enfant. Il est réalisé au 1er trimestre de la grossesse (entre 11 et 14 SA). Ce test est proposé à toutes les femmes enceintes, il n'est pas obligatoire. Il est prit en charge par l'assurance obligatoire.

Les étapes du test

- Une prise de sang maternelle :
Dès 10 SA, une analyse de sang maternelle est réalisé afin d'analyser les marqueurs sériques maternels. Ces marqueurs comprennent la mesure d'une hormone la Beta HCG libre et la mesure d'une protéine la PAPP-A.

- Une échographie :
Vers 12 SA, une échographie est réalisé avec une mesure de la clarté nucale (mesure de l'épaisseur de la nuque de l'embryon).

Le calcul de risque

L'âge maternel, combiné aux examens sanguins et à la mesure de la clarté nucale permet d'obtenir un calcul de risque d'avoir un foetus porteur d'une de ces trois trisomies.

L'interprétation des résultats

Le risque est faible : entre 1/1001 et 1/20 000.
Le risque est augmenté ou intermédiaire : >1/ 1000 (1/500- 1/250- 1/50).

En cas de risque augmenté des examens complémentaires vous seront proposés.

Vaccinations et grossesse

La rubéole, la rougeole, les oreillons, la varicelle, la coqueluche et la grippe sont des maladies très contagieuses qui peuvent être grave pendant la grossesse.

Pour savoir si vous êtes protégés contre ces maladies, vous devez apporter votre carnet de vaccination lors de votre rendez-vous de suivi de grossesse. Etre vacciné, vous protège ainsi que votre enfant.

Quand se faire vacciner ?
Les vaccins ROR (rubéole, oreillons, rougeole) + Varicelle contiennent des virus vivants et ne peuvent pas être administrés pendant la grossesse. Si vous êtes enceinte, les vaccinations auront lieu après votre accouchement.
La vaccination contre la coqueluche est recommandée pour les femmes enceintes pendant chaque grossesse (entre 13 SA et 26 SA).
La vaccination contre la grippe saisonnière est recommandée aux femmes enceintes des mi-octobre jusqu'à la fin de l'épidémie.
Le vaccin DTP (diphtérie tétanos) peut-être effectué pendant la grossesse.

Si le vaccin de la coqueluche et de la grippe n'ont pas eu lieu au cours de la grossesse, il est recommandé que les deux parents le soit après la naissance.

Aucun vaccin n'est contre indiqué pendant l'allaitement.

L'alimentation pendant la grossesse

Une alimentation de qualité est importante et plus que jamais pendant la grossesse.

Voici les bénéfices d'une alimentation équilibrée pendant la grossesse :
- Vous maitriser votre prise de poids au fil des mois.
- Vous bénéficier d'une quantité d'énergie et de substances nutritives adaptées pour vous et votre bébé.
- Vous limiter les risques d'un diabète de grossesse.
- Vous avez une influence positive sur le déroulement de votre grossesse et sur le poids de votre bébé.

Pendant la grossesse votre devise est de manger deux fois mieux et non pas deux fois plus !

En effet, il n'y a pas lieu d'augmenter énormément la ration calorique globale. Il faut tenir compte de l'âge, de l'activité physique, et de la ration alimentaire avant la grossesse.
La base : 1800 Kcal / jour. A partir du 4ème mois, on ajoute + 250 Kcal /jour (ce qui représente une tranche de pain complet et un morceau de fromage), à partir du 7ème mois, les besoins passent à + 500 kcal /jour (ce qui équivaut à du muesli avec des flocons de céréales, ou des fruits à coques comme des noix..).

La prise de poids recommandée pendant la grossesse dépend de votre poids avant la grossesse.
Pour cela vous devez calculer vote IMC (indice de masse corporelle).

Calcul IMC : Poids en Kilogrammes / (taille en mètre) x (taille en mètre)

	IMC avant la grossesse en Kg/m2	Prise de poids recommandée en Kg
Maigreur	< 18,5	12,5 - 18
Poids normal	18,5 - 24,9	11,5 - 16
Surpoids	25 - 29,9	7 - 11,5
Obésité	> 30	5 - 9

Source : OSAV : Office fédéral de la sécurité alimentaire.

La pyramide alimentaire Suisse

Les recommandations alimentaires sont identiques pour une femme enceinte ou non, la seule différence est une augmentation des quantités consommés ainsi que des précautions alimentaires à prendre.

Les aliments en bas de la pyramide sont à consommés en plus grande quantité et ceux situés en haut en plus faible quantité.

- Boissons : Boire 1.5 à 2 litres par jour. Privilégier les boissons non sucrées : l'eau, les tisanes aux fruits et aux herbes. Limiter la consommation de thé et de café.

- Fruits et légumes : Au moins 5 portions par jours (3 de légumes et 2 de fruits).

- Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses : 3 à 4 portions par jours.

- Lait et produits laitiers : 3 à 4 portions par jours.
- Viande, poisson, oeufs et tofu : 1 portion par jour.

- Huiles, matières grasses et fruits à coques : 2 à 3 cuillères à soupes d'huile végétale par jour. 1 portion de fruits à coques ou de graines non salés par jour.

- Sucreries et snacks salés : 1 portion par jour si envie.

Les substances nutritives importantes pendant la grossesse

L'acide folique (= folates)

Est une vitamine essentielle au bon développement du système nerveux du bébé. Un apport suffisant en acide folique aide à prévenir une anomalie du tube neural (par exemple : spina bifida).
Idéalement si cela est possible, un complément en acide folique est à débuter avant la conception de l'enfant. Si vous n'avez pas pris d'acide folique avant de tomber enceinte cela n'est pas grave, le complément vous sera prescrit lors de votre consultation gynécologique et ce jusqu'à la fin de la 12ème semaine de grossesse.
Sources : légumes verts à feuille, le chou, les légumineuses, les produits à base de céréales complètes, les tomates et les oranges.

Le fer :

Pendant la grossesse, la formation du sang demande une quantité de fer accrue.
Limiter le café et le thé qui diminue son absorption.
Sources : viande, oeufs, céréales complètes, légumineuses, légumes verts, fruits à coques, persil, germe de blé, levure de bière, poissons gras.

Le calcium :

Limiter le café, les boissons gazeuses à base de coca, les sucres raffinés, gâteaux industriels.
Favoriser l'ensoleillement pour la fabrication et le stockage de la vitamine D. Attention à l'exposition directe qui favorise les tâches de grossesse et l'acné.
Sources : produits laitiers, fruits oléagineux, crucifères, sardines.

Le magnésium :

II a une action myorelaxante sur le muscle utérin.
Un déficit en magnésium est à l'origine de fatigue, troubles de l'humeur, crampes et douleurs ligamentaires.
Sources : figues, cacao, algues, germes de blé, oléagineux, légumineuses.

La prévention des risques pendant la grossesse

1) Les infections alimentaires

La listériose

Est une maladie infectieuse qui peut se transmettre à l'homme par la consommation de lait cru et de certains produits laitiers, de viandes crue ou de poisson fumé.
Il s'agit d'une bactérie (Listeria) qui touche surtout les personnes immuno-déprimés, les femmes enceintes et les personnes âgées.
La listériose est présente à l'échelle mondiale. En Suisse, jusqu'à 80 cas sont déclarés chaque années à l'Office fédéral de la santé publique.

La toxoplasmose

L'agent responsable est un parasite qui se rencontre dans la viande ou dans la terre souillée par les déjections de chat.
Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose. Il est essentiel d'éviter une première infection au cours de grossesse car si elle est sans gravité pour vous-même, elle peut être dangereuse pour l'enfant à naître.

Les recommandations alimentaires

- Eviter la consommation de poissons fumés.
- Eviter la consommation de graines germées crues (soja, luzerne..).
- Eviter la consommation de produits de charcuterie cuite consommés en l'état (ex: pâté, rillettes, produits en gelée, jambon cuit)
- Eviter la consommation de produits de charcuterie crue consommés en état. Les faire cuire avant consommation, ex: lardons, bacon, jambon cru.
- Eviter la consommation de produits achetés au rayon traiteur.
- Eviter la consommation de coquillages crus, surimi, tarama.

Les recommandations sur la consommation de lait et de produits laitiers durant la grossesse

- Évitez le lait cru ainsi que les fromages à pâte molle ou mi-dure à base de lait cru, thermisé ou pasteurisé.
- Eviter la fêta, les fromages à pâtes persillée (par exemple : gorgonzola).
- Consommez sans crainte les fromages à pâte extra-dure ou dure à base de lait cru, thermisé ou pasteurisé. Enlevez la croûte.
- Ne consommez que du lait ou des produits laitiers (yogourts, etc.) pasteurisés, soumis à une pasteurisation haute ou UHT.
- Veillez à une bonne hygiène en cuisine, à la bonne température et respectez la date limite de consommation.
- Les fromages frais à base de lait pasteurisé et conditionné tels que: le cottage cheese ou le fromage à tartiner sont sans danger et peuvent être consommés.
- Vous pouvez consommer : les fromages fondus ou chauffés (fondue, raclette, fromage grillé, fromage à gratiner)
- Vous pouvez consommer : La mozzarella pasteurisée, le sérac et le fromage fondue.

Les règles d'hygiène à respecter

- Réchauffer soigneusement les restes alimentaires et les plats cuisinés avant consommation.
- Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale (viandes, poissons).
- Nettoyer fréquemment le réfrigérateur et le désinfecter ensuite avec de l'eau javellisée.
- S'assurer que la température du réfrigérateur est suffisamment basse maximum 5 °C.
- Respecter les dates limites de consommation.
- Laver soigneusement les légumes crus, la salade et les herbes aromatiques.
- Après la manipulation d'aliments non cuits et avant chaque repas, bien se laver les mains et nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments.
- Conserver les aliments crus (viande, légumes etc...) séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés.
- Eviter les contacts avec les chats, faites nettoyer par une autre personne avec de l'eau bouillante ou un désinfectant la litière.
- Portez des gants pour jardiner, ou si vous êtes en contact avec de la terre, sable.

Toute fièvre pendant la grossesse (Tp > 38 °C) doit amener à consulter votre médecin.

L'essentiel

- Eviter les aliments en cas d'intolérance ou d'allergie.
- Respecter les règles d'hygiène pour éviter les contaminations alimentaires.
- Ne pas sauter de repas et ne pas suivre de régime alimentaire.
- Pratiquer une activité physique de 30 minutes par jour (marche, yoga, nage, fitness, gym douce..).
- Consommer des aliments riches en vitamines et minéraux.
- N'oubliez pas que manger doit avant tout être un plaisir.

Conseil

N'hésitez pas à consulter le site : promotion santé suisse, rubrique : alimentation et grossesse, pour des idées de repas équilibré.

2) La prévention des addictions

Tabac :
Il est recommandé de ne pas fumer (cigarettes, cigarettes électroniques...) pendant la grossesse et d'éviter les lieux enfumés. Actif ou passif les substances nocives présentent dans la fumé passe à travers le placenta, ce que vous respirez votre bébé le respire aussi.
La consommation de tabac augmente les risques de : fausse couche, naissance prématurée, petit poids de naissance, mort subite du nourrisson. Votre enfant sera aussi plus à risque d'allergies.

Alcool :
Il est recommandé de ne pas consommer d'alcool ou de drogue pendant la grossesse et la période d'allaitement. Très nocif pour le développement de l'enfant à naître, l'alcool passe dans le sang maternel puis dans le sang de l'enfant à travers le placenta. L'alcool passe aussi dans le lait maternel.
La consommation d'alcool pendant la grossesse augmente les risques de fausse couche, de naissance prématurée, d'enfant mort né, de retard de croissance. Une consommation excessive d'alcool peut entrainer le syndrome d'alcoolisation foetal (anomalies faciales, malformations cardiaques...).

N'hésitez pas à en parler ou à demander conseils auprès d'un professionnel de santé.

Automédication :
Avant toutes prise de médicaments, il est recommandé de demander conseils auprès de votre médecin ou pharmacien car une contre-indication pendant la grossesse et la période d'allaitement est possible.

3) Les perturbateurs endocriniens

Ils peuvent être présents dans l'eau, les aliments, l'air, les cosmétiques et les vêtements que nous utilisons.
Pendant la grossesse, les perturbateurs endocriniens utilisent le même passage que les nutriments (placenta, cordon). Pour prévenir leurs absorptions, voici des exemples de bons gestes à prendre :

- Consommer bio dans la mesure du possible (fruits, légumes, viande..).
- Consommer des fruits et légumes sans pesticide.
- Privilégier les contenants en verre pour réchauffer vos aliments.
- Aérer tous les jours au moins 10 minutes toutes les pièces.
- Eviter les bougies parfumés, les parfums d'intérieur, les bombes d'insecticides.
- Utiliser des produits d'entretien utilisant un eco-label. Opter pour des produits naturels comme : le vinaigre blanc, le savon noir et le bicarbonate de soude.
- Eviter de faire des colorations pendant la grossesse.
- Utiliser pour la peau, des produits labellisés cosmétique Bio sans parabène et sans phenoxyethanol.
- Privilégier les vêtements avec une certification OEKO-TEX sans produit toxique pour la peau.

Bon à savoir :
L'iode : participe à diminuer l'impact des perturbateurs endocriniens.
Sources : sel de table iodé, poissons, fromages, oeufs.

Les petits maux de la grossesse : Conseils

Les nausées :

- Fréquentes les 3-4 premiers mois de grossesse.
- Ne pas sauter le petit déjeuné. Si nausées matinales, manger avant de vous levez (par exemple : des biscottes).
- Faire des repas plus léger, fractionner les repas.
- Boire suffisamment 1,5L d'eau par jour.

Les acidités :

- Fractionner les repas, manger lentement, bien mâcher, éviter les aliments qui fermentent (chou..) également les aliments acides (vinaigre, cornichons, épices, gras).
- Eviter les produits du commerce riches en conservateurs et additifs.
- Buvez des tisanes de camomille, de fenouil ou de cumin.
- Ne pas se coucher tout de suite après le repas.

Les ballonnements et les lourdeurs d'estomac :

- Fractionner les repas, manger lentement et dans le calme.
- Eviter les boissons gazeuses.
- Eviter les aliments tel que le chou, les oignons...

Les fringales et les envies alimentaires :

- Ne pas sauter de repas.
- Prendre des petites collations.

La constipation :

- Boire 1,5L par jour, boire de l'eau à jeun.
- Consommer des aliments riche en fibres : fruits, légumes, pain complet, féculents complets.
- Faire de l'exercice : au moins l'équivalent de 30 minutes de marche par jour.

Les jambes lourdes :

- Douche d'eau fraiche sur les mollets.
- Faire de l'activité, favorise un bon retour veineux.
- Boire beaucoup d'eau.
- Eviter les talons hauts, les chaussures étroites et les laçages montants trop haut.
- Eviter les aliments trop salés.
- Quand vous êtes assisses surélevé vos pieds et éviter de croiser vos jambes afin de favoriser un bon retour veineux.
- Une prescription médicale de bas de contention peut vous soulager et prévenir des varices.

Les crampes :

- Fréquentes surtout la nuit.
- Boire 1,5L d'eau par jour.
- Consommer des aliments riches en calcium (lait, fromage, yogourt) et en magnésium (légumineuses, noix, épinard, cacao...).
- Reposez-vous dès que possible et placez vos pieds et vos jambes en positions surélevés.
- Faire de l'exercice tous les jours, au moins 30 minutes.

Les douleurs ligamentaires :

- Eviter de porter des charges lourdes.
- Pratiquer une activité physique régulière.
- Consommer des aliments riches en magnésium.
- Eviter les changements de positions brusques.
- N'hésitez pas à prendre un rendez-vous chez un kinésithérapeute ou un ostéopathe.

Les maux de dos :

- Avoir une bonne posture, le dos droit et les épaules en arrière. Cela prévient les maux de dos.
- En position assisse utilisé un cousin pour le bas du dos.
- Surélever vos jambes en position assisse ou allongée.
- Accordez vous des pauses de quelques minutes dans la journée pour vous allonger.
- Pratiquez une activité physique régulière.
- Vous pouvez appliquer du chaud ou du froid (compresses, linges) sur votre dos afin d'en diminuer les tensions. Le massage peut aussi vous détendre.

Exemples de positions qui soulagent le dos avec un coussin d'allaitement. Ces positions peuvent être utilisées tout au long de votre grossesse.

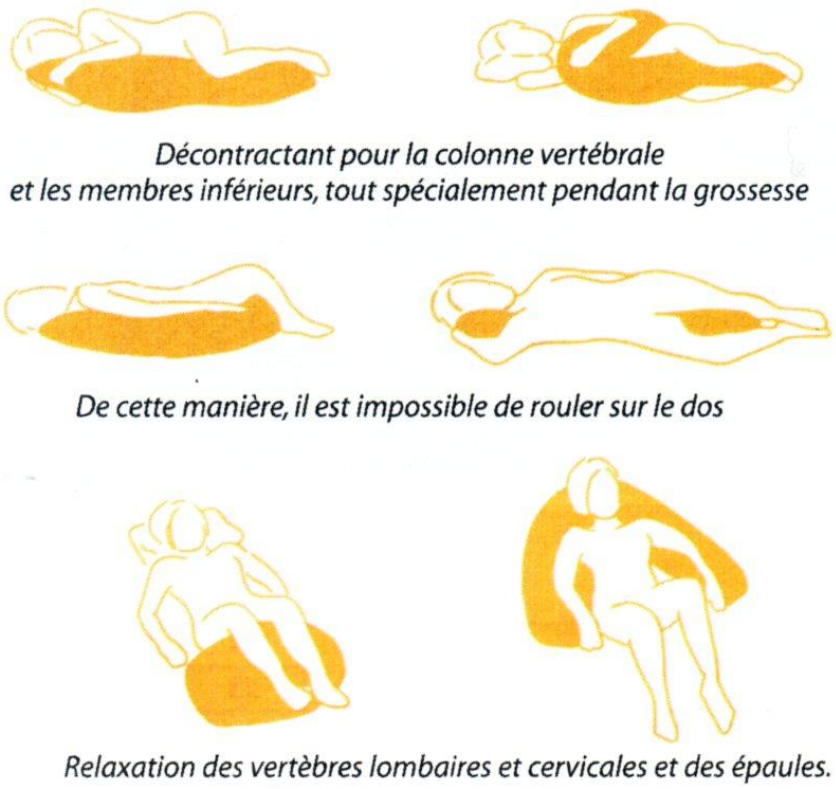

Schéma* : coussin-allaitement.com

L'activité physique pendant la grossesse

La pratique d'une activité physique régulière est conseillée pendant la grossesse, elle doit cependant être adaptée en intensité (durée, efforts, impact) et présenter un faible risque de chute, blessure ou collision.

Les activités suivantes sont déconseillées : ski, équitation, plongé, volley, escalade, sports de combat…

La randonnée est possible jusqu'à 2000 mètres d'altitudes.

L'activité physique pendant la grossesse est reconnue pour ses nombreux bienfaits :

- Procure un sentiment de bien-être, apporte une influence positive sur soi et sur son corps.
- Favorise une bonne circulation sanguine et un bon transit.
- Aide à réguler votre prise de poids au fil des mois.
- Diminue le risque de présenter un diabète de grossesse.
- Renforce vos muscles, améliore votre endurance et votre respiration.
- Diminue les douleurs de dos et de jambes.
- Participe à une meilleure récupération physique après votre accouchement.

Voici la liste des activités physiques à faibles impact pouvant être pratiquées pendant la grossesse :

- Le vélo d'appartement
- La gym douce
- La pratique du yoga prénatal avec exercices respiratoires
- La marche
- La natation
- Les exercices de renforcement musculaires.

Conseils

Accordez vous une activité physique de 30 minutes par jour en faisant en sorte d'être un peu essoufflé.
Pensez à bien vous hydrater pendant et après les exercices.

Informations importantes

Une activité physique est possible jusqu'au troisième trimestre inclus sauf si apparitions de symptômes tels que : des saignements, des céphalées, des vertiges, une perte de liquide amniotique, l'apparition d'un retard de croissance inter-utérin, des contractions utérines…

Tout symptôme amène à l'arrêt de l'activité physique et nécessite une consultation médicale.

Les prestations Sages-femmes et les remboursements :

En Suisse, dès la 13ème semaine de grossesse et jusqu'à 8 semaines après l'accouchement toutes les prestations sage-femme sont remboursées par votre assurance maladie de base.

Pour la préparation à la naissance, dès le 7ème mois, l'assurance de base la LAMAL rembourse 150 CHF pour les cours de préparation à la naissance.

Durant la période post-natale, les visites de la sage-femme indépendante sont prises en charge jusqu'à 56 jours après l'accouchement, ainsi que 3 consultations d'allaitement au-delà de 56 jours. Une ordonnance sera nécessaire pour des consultations supplémentaires.

Liens et numéros utiles :

Numéro d'urgence : 144
Police : 117
Feu : 118
Hôpital Pourtalès : 032 713 30 00

Alimentation et grossesse
promotionsante.ch

Fédération Suisse des Sages-femmes FSS
www.hebamme.ch

Association Neuchâteloise des Sages-femmes à domicile
www.ne-sens.ch

Association Suisse des Maisons de naissances
www.geburtshaus.ch/accueil.html

Addiction Suisse
www.addictionsuisse.ch

Société Suisse de Nutrition
www.sge-ssn.ch

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires
www.blv.admin.ch

Grossesse et parents
www.letsfamily.ch

SOS Futures mamans
www.sosfuturesmamans.org

Mamagenda
www.mamagenda.ch

Rubriques «Famille et travail» ou «Assurances».
Site www.ch.ch

Maternité et droit du travail
www.informaternite.ch

Exercices physiques et grossesse
Vidéo YouTube : promotions santé suisse

Sources et références :

L'alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement. Département fédéral de l'intérieur DFI, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV https://www.blv.admin.ch

Société Suisse de Nutrition SSN, https://www.sge-ssn.ch

Recommandations et informations de fond pour la consommation de lait et de produits laitiers durant la grossesse https://www.blv.admin.ch

La listériose, OFSP https://www.bag.admin.ch

https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/listeriose#prevention

La toxoplasmose, prévention pendant la grossesse, OFSP, https://www.bag.admin.ch/toxoplasmose

Vaccinations et grossesse, OFSP, commission fédérale pour les vaccinations : www.bag.admin.ch

Alimentation et grossesse, promotionsante.ch

NOTES

Au plaisir de vous rencontrer

Lucie Ricou I Sage-femme
077 430 92 64
lucie.ricou@hebamme-hin.ch