

Adapter son hygiène de vie durant la grossesse - Fiche conseil

Durant la grossesse, appliquez les conseils suivants :

- **ne fumez pas,**
- **ne buvez pas d'alcool**, même occasionnellement et même en petite quantité,
- ne prenez **aucun médicament sans l'avis d'un professionnel de santé**, sauf du paracétamol aux doses recommandées.

En cas de question sur un médicament, scannez le QR code "CRAT".

Alimentation (pour plus d'informations, scannez le QR code "*guide nutrition*")

- Ne mangez pas pour deux.
- Adoptez une alimentation variée, riche en produits laitiers, fruits et légumes frais.
- Prévoyez 3 repas par jour et 2 collations.
- Mangez régulièrement du poisson, en évitant l'espadon, le maquereau et le saumon d'élevage.
- Limitez les aliments à base de soja à un aliment par jour.

La listériose et l'infection par le cytomégalovirus sont des infections **potentiellement graves pour votre enfant**. Les règles suivantes vous aideront à réduire le risque d'infection.

Prévention de la listériose

- Lavez-vous les mains avant chaque repas.
- Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur et désinfectez-le avec de l'eau javellisée.
- Lavez soigneusement les légumes crus et les herbes aromatiques.
- Cuisez bien les aliments d'origine animale (viande, poisson, etc.).
- Séparez les aliments crus des aliments cuits ou prêts à être consommés.
- Assurez-vous que la température du réfrigérateur est inférieure ou égale à 4 °C.
- Respectez les dates limites de consommation.
- **Ne consommez pas de :**
 - fromages non pasteurisés, fromages à pâte molle, croûtes de fromage, fromages râpés vendus en sachet,
 - lait cru,
 - charcuterie artisanale (privilégiez le jambon préemballé),
 - aliments servis à la coupe,
 - poissons fumés ou crus,
 - surimi vendu en vrac, tarama,
 - coquillages crus, crustacés décortiqués vendus cuits et nécessitant une conservation au froid,
 - viande crue,
 - graines germées crues
 - œufs crus ou produits à base d'œufs crus.

Prévention des infections par le cytomégalovirus (si votre sérologie est négative ou non connue)

Le cytomégalovirus (CMV) se transmet par contact direct avec les sécrétions (salive, larmes, urine, etc.). Les enfants de moins de 3 ans en sont fréquemment porteurs sans présenter de symptômes.

Si vous êtes en contact avec un jeune enfant, notamment s'il fréquente une crèche ou une assistante maternelle, adoptez les mesures suivantes :

- ne portez pas à votre bouche ses couverts, sa tétine ou ses aliments,
- évitez les baisers sur la bouche ou près des yeux, pour limiter le contact avec sa salive ou ses larmes,
- n'utilisez pas ses affaires de toilette (gant, serviette, brosse à dents),
- lavez-vous soigneusement les mains après tout contact avec ses urines ou sa salive (change, repas, mouchage...).

Le second parent doit également suivre ces recommandations, le cytomégalovirus pouvant se transmettre par la salive et par voie sexuelle.

Pour plus de conseils sur la grossesse, **scannez les QR codes.**



Grossesse, allaitement et risques tératogènes

CRAT
Site



Alimentation et grossesse

Manger Bouger
Site



Grossesse : suivi médical et accompagnement

Ameli
Site



Mesures d'hygiène pour se protéger du cytomégalovirus

HCSP
PDF