

HYGIENE DE VIE PENDANT LA GROSSESSE :

I] Tabac et grossesse :

Monoxyde de carbone, nicotine, métaux lourds, goudron peuvent passer la paroi du placenta.
La conséquence :

- grossesse extra utérine sont plus fréquentes
- plus de fertilité
- rupture prématurée de membrane
- accouchement prématuré
- bébé un déficit pondéral de 200 g
- mort subite du nourrisson le risque est multiplié de 2 à 7,5

Nicotine : Constriction des vaisseaux sanguins fœtaux => diminution du débit sanguin

Oxyde de carbone : affinité pour l'hémoglobine multipliée par 200 par rapport à celle de l'oxygène => diminution de la quantité d'oxygène transporté.

II] L'alcool :

Ce sont les molécules d'alcool qui sont dangereuses sur l'enfant et non le fait de consommer de l'alcool de la mère.

Alcool => Ethanol => Acétaldéhyde

L'éthanol et l'acétaldéhyde passent à travers le placenta et atteignent le sang fœtal.

Sur l'enfant :

Au 1^{er} trimestre : anomalies cranio-faciales, malformations diverses

Au 2nd trimestre et 3^{ème} trimestre : effet de malformation :

III] Médicaments :

De plus en plus de personnes qui s'automédiquent, il est important de prévenir pas d'automédication pendant la grossesse. Lors de toutes consultations médicales on indique que lorsqu'on est enceinte.

IV] Alimentation :

Alimentation : doit être équilibrée et régulière, doit contenir toutes les classes d'aliments, régulière car le fœtus est sensible aux hypoglycémies. Cela assure le développement d'un fœtus en bonne santé et le poids normal. Et un bon capital santé de la mère.

Classe d'aliment :

- viande, poisson, œuf : 175 g par jour, protéine animale, fer

- produits laitiers : 250 ml de lait, 2 yaourts, 30 à 50 g de fromage, calcium (pas de fromage à lait cru, ni de lait cru)
- légumes : 350 gr par jour dont une crudité : sels minéraux, oligoélément, fibres
- fruits : 300 gr par jour, si possible un agrume.
- Féculents : 250 gr
- Graisse : 25 gr cde beurre, 25 gr d'huile, vit A, acide gras essentiels.
- Sucre : à limiter, de temps en temps accompagné de sucre lents, limité les excitants.
- Liquides : a volonté, pas d'alcool

Réfrigérateur : Lavage tout les 15 jours, placer les éléments les plus récents au fond,

V] Activités familiales :

Pas de grand nettoyage de printemps, de déménagement, de travaux difficiles.

8 heures de sommeil par jour, et du repos dans la journée.

Le rapport sexuels autorisés, mais avec des positions qui évite l'écrasement de fœtus. Adapté les positions.

Les activités physiques : marche, gymnastique douce, natation... pas de sport violent, à risque, de chute ou de trépidations : ski, tennis, judo, équitation, plongeon...

Pour les activités professionnelles :

- l'embauteur, ne peut pas ne pas embaucher une femme pour motif d'être enceinte
- elle peut bénéficier d'une adaptation de son travail sous avis du médecin de travail.
- Bénéfice d'une heure de plus que les autres par jours.
- Pour la nuit, une nuit donnée toutes les 11 nuits.
- On ne peut pas licencier une femme enceinte.
- Repos prénatal et post natal

Hygiène corporel : douche ou bain (sauf si membrane déchiré), hygiène dentaire soigné, prévention du masque de grossesse, hydratation de la peau.

Pour la tenue vestimentaire : vêtement ample, adapté à la saison, slip en coton, chaussure facile en enfler sans lacer, talon de 3 cm

Transport : pour les longs trajets : préférable pour les trains et avions, automobile pour cours trajet. La ceinture est toujours obligatoire : partie horizontal sur les os iliaque.

Préparation à la naissance : séance de groupe, relaxation, positionnement de détente