



INFORMATION LISTÉRIOSE

La listériose est une maladie rare mais grave qui touche plus particulièrement les femmes enceintes et se transmet par la consommation d'aliments contaminés. En cas de fièvre $>38^{\circ}5$, demander un avis médical. La meilleure prévention consiste à respecter quelques précautions.

✧ Éviter la consommation de :

- lait cru et fromages au lait cru, et retirer la croûte des fromages pasteurisés
- poissons fumés, coquillages crus, surimi, tarama
- charcuteries cuites (rillettes, pâté, foie gras produits en gelée...) ou privilégier les produits préemballés qui présentent moins de risques d'être contaminés.
- graines germées crues

✧ bien cuire tous les aliments d'origine animale (viande, poissons, lardons...)

✧ laver les légumes crus et les herbes aromatiques

✧ réchauffer soigneusement les restes alimentaires et les plats cuisinés et les consommer immédiatement

✧ nettoyer et désinfecter le réfrigérateur une fois tous les 15 jours

INFORMATION TOXOPLASMOSE

La toxoplasmose est une maladie bénigne pour vous mais elle peut être grave pour votre bébé. Dès le début de la grossesse, vous devez savoir si vous êtes protégée contre la toxoplasmose par un simple examen sanguin.

C'est une maladie parasitaire et le toxoplasme se rencontre dans la viande, les fruits et les légumes souillés de terre contaminée par les déjections de chat.

SI VOUS ÊTES PROTÉGÉE

Votre bébé ne court aucun risque. Aucune surveillance spécifique ne s'impose.

SI VOUS N'ÊTES PAS PROTÉGÉE

Une surveillance mensuelle sera réalisée (toujours dans le même laboratoire d'analyses médicales)

PRECAUTIONS A RESPECTER POUR ÉVITER LA CONTAMINATION

1- Se laver soigneusement les mains avant les repas et après avoir manipulé de la viande crue ou de la terre

2- Manger la viande très cuite ou la congeler avant

3- Charcuterie (mêmes précautions que pour la listériose)

4- Bien laver les fruits et les légumes surtout s'ils sont souillés de terre ou consommés crus

Pensez-y aussi lors de vos sorties à l'extérieur.

5- Éviter le contact avec les excréments de chat : faites nettoyer la litière par une quelqu'un d'autre ou protégez vous avec des gants

6-Portez des gants si vous jardinez

9 MOIS POUR PRENDRE SOIN DE MOI

La grossesse n'est pas une maladie mais quelques règles d'hygiène de vie s'imposent pour *privilégier* votre santé et celle de votre bébé.

PRATIQUE SPORTIVE

Il est conseillé de maintenir une activité physique pendant la grossesse en évitant les sports violents et à risque de chutes ou de coups. La marche, la natation ou la gymnastique douce peuvent vous apporter détente et bien être.

DÉPENDANCES

Toutes les substances absorbées par la future mère passent le placenta et peuvent intoxiquer votre bébé. Il est recommandé de ne pas consommer d'alcool, de tabac ni de drogues et d'éviter toute automédication pendant la grossesse. Vous pouvez avoir besoin d'aide pour diminuer et arrêter ces consommations, n'hésitez pas à en parler à votre sage-femme ou médecin. Le service d'addictologie est à votre écoute au 03.29.68.76.14.



VIE AFFECTIVE

La grossesse est aussi une période de chamboulements et de vulnérabilité émotionnelle, il arrive fréquemment que la future maman ait besoin d'un soutien psychologique. Notre équipe de psychologues est disponible pour vous épauler. Vous pouvez prendre rendez-vous auprès du secrétariat de la maternité.

ALIMENTATION

Si vous avez besoin de conseils à propos de l'alimentation, le service diététique vous propose des rencontres mensuelles. Renseignez-vous auprès des diététiciennes au 03.29.68.75.13