



Un départ sain

**Entretenez votre
capital santé !**

www.ml.be

M
santé **L**

Contenu

Introduction	3	Maux de grossesse	18
		Nausées matinales	18
Suivi de votre grossesse	4	Fatigue	18
Contrôles de grossesse	4	Stress	19
Votre dossier de grossesse	5	Troubles du sommeil	19
		Pertes de mémoire	20
Un poids sain	6	Vergetures	20
		Varices	20
Une alimentation saine et variée	7	Miction fréquente	21
Une prise quotidienne d'acide folique	7	Instabilité pelvienne	21
Hygiène des mains et hygiène alimentaire	8	Incontinence	21
Toxoplasmose	8	Brûlures d'estomac	21
Listériose	9	Constipation et hémorroïdes	22
		Maux de dos	22
Alternez mouvement, position debout et assise	10		
Exercices des muscles du plancher pelvien	11	Diabète de grossesse	24
		Dépistage	24
Substances nocives	12		
Alcool	12	Voyager enceinte	26
Tabac	13	Bien assurée en voyage	27
Médicaments	15		
Drogues	15	La santé de votre bébé	28
		Calendrier de vaccination	28
Vaccination	16	Dépistage de affections congénitales	29
Vaccination avant la grossesse	16		
Vaccination pendant la grossesse	16	Notes	30
Vaccination après l'accouchement	17		
		Plus d'infos	31
		Sites web intéressants	31

Introduction

Vous êtes enceinte, félicitations! Les prochains mois seront une période spéciale.

Gardez la forme et la santé pendant votre grossesse. Mangez sainement et continuez à bouger. Vérifiez, avec votre médecin, votre statut vaccinal et celui de votre entourage. Suivez le calendrier de vaccination de base et faites examiner votre bébé à temps. Il prendra ainsi un bon départ dans la vie.

Vous souffrez de certains maux liés à la grossesse ? Nos conseils pourront peut-être vous aider.

Dans cette brochure, vous trouverez plein d'infos pour vous aider, vous et votre partenaire, à vivre, en toute sérénité, ce moment important de votre vie.



Suivi de votre grossesse

Contrôles de grossesse

Votre gynécologue surveillera votre santé et celle de votre bébé au moyen de différents tests tels que des examens physiques, des analyses de sang et des échographies.

Prenez un premier rendez-vous de contrôle avec votre médecin entre la 8^e et la 10^e semaine de grossesse.

Échographie

L'échographie est un examen radiologique au cours duquel des ondes sonores (non audibles) sont utilisées pour **visualiser les organes et les structures du corps**. Le son qui se reflète sur les organes internes est capturé et transformé en image.

L'échographie permet à votre médecin de surveiller le développement de votre bébé. Vous serez remboursée pour trois échographies :

1. échographie à environ 12 semaines
2. échographie à environ 20 semaines
3. échographie à environ 30 semaines

NIPT

Le test prénatal non invasif (NIPT) est un **test de dépistage** permettant de détecter le syndrome de Down (trisomie 21),

le syndrome d'Edwards (trisomie 18) et le syndrome de Patau (trisomie 13) chez les bébés. Le test se fait par prélèvement sanguin et est donc sans risque. La fiabilité du test est très élevée. Le NIPT est remboursé par l'assurance maladie obligatoire.

Autres examens

Actuellement, il est recommandé que toutes les femmes enceintes fassent l'objet d'un dépistage systématique du **diabète gestationnel** entre la 24^e et la 28^e semaine de grossesse au moyen d'un test de tolérance au glucose (voir p 24).

Entre 35 et 37 semaines de grossesse, les femmes en Belgique sont systématiquement dépistées pour les **streptocoques du groupe B**. Une infection est inoffensive pour vous, mais lors d'un accouchement par voie basse, cette bactérie peut être transmise au bébé. Certains bébés développent alors une infection.

Si vous êtes positive, l'hôpital vous donnera des antibiotiques pendant l'accouchement pour protéger votre bébé de l'infection.

Votre dossier de grossesse

Votre médecin généraliste, votre gynécologue ou votre sage-femme tiendra un dossier de votre grossesse. Il contiendra toutes les informations sur :

- vos **antécédents médicaux** : les tests permettent de savoir si vous êtes immunisée contre certaines maladies infectieuses (par exemple, la toxoplasmose (voir p. 8)) ;
- vos **antécédents gynécologiques** ;
- votre **statut vaccinal** : votre médecin ou votre sage-femme vérifiera les maladies infantiles que vous avez eues, les vaccins que vous avez déjà reçus et vous donnera des conseils (voir p. 16) ;
- les **résultats des échographies**.

Si vous avez déjà un bébé ou travaillez avec des enfants, vous devrez être particulièrement attentive au **cytomégalo**virus (**CMV**).

Ce virus est généralement inoffensif, mais les bébés à naître peuvent subir des conséquences importantes (problèmes d'audition ou de vision, retard de croissance, retard mental ou problèmes neurologiques). Les femmes enceintes sont généralement infectées par le virus à travers la salive ou l'urine d'enfants infectés. Veillez à adopter une **bonne hygiène** lorsque vous et votre partenaire entrez en contact avec des fluides corporels provenant de jeunes enfants.



Un poids sain

Une prise de poids idéale pendant la grossesse est importante : vous continuerez à vous sentir en forme, il y a moins de risque que votre bébé soit en surpoids et il vous sera plus facile de retrouver votre poids initial après la grossesse.

L'indice de masse corporelle (IMC) permet de savoir si vous avez un poids sain par rapport à votre taille. Cette méthode ne doit être utilisée qu'avant de tomber enceinte. Sur la base de votre IMC, vous pouvez alors déterminer votre prise de poids idéale. Chaque grossesse est différente. Demandez conseil à votre médecin généraliste, sage-femme ou gynécologue.

Il n'est pas nécessaire de manger pour deux!

Optez pour une alimentation fraîche, saine et variée et faites de l'exercice quotidiennement. Cela présente des avantages tant pour vous en tant que future maman que pour votre bébé. Une bonne alimentation assure le bon déroulement de la grossesse, augmente les chances d'un bon rétablissement après l'accouchement, favorise la croissance et le développement de votre enfant et a une influence positive sur sa santé.



Une alimentation saine et variée

Adoptez une alimentation saine et variée avec beaucoup de légumes, de fruits et de céréales complètes. Buvez beaucoup d'eau et évitez la consommation excessive de sel. La **pyramide alimentaire** peut être une aide à cet égard.

www.ml.be > blog sur la santé > alimentation > Pensez à la planète lorsque vous mangez

Évitez les aliments qui nuisent au développement du fœtus ou qui peuvent même provoquer une fausse couche précoce, comme les aliments riches en vitamine A (par ex. foie et pâté), la viande et le poisson crus et les fromages à base de lait cru.

Vous avez besoin de plus de conseils alimentaires personnalisés ? Parlez-en à votre médecin ou à un diététicien. Surfez sur www.ml.be ou rendez-vous dans une agence ML.



Une prise quotidienne d'acide folique

- L'acide folique est important pour le **développement du bébé** : il réduit certaines anomalies neurologiques (anomalie du tube neural), comme le spina bifida.
- Il est présent dans notre **alimentation**, mais en trop faible quantité pour offrir une protection adéquate au fœtus en développement.
- Prenez **400 µg d'acide folique par jour**, avant et pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Si vous présentez un risque accru de carence en acide folique ou d'anomalie du tube neural, votre médecin vous prescrira une dose plus élevée de complément d'acide folique.

Suivez-vous un régime végétarien ou végétalien ? Il est alors conseillé de prendre des compléments alimentaires en plus de l'acide folique.

Ne prenez jamais de compléments de votre propre initiative. Demandez conseil à votre médecin.

Hygiène des mains et hygiène alimentaire

Pendant votre grossesse, il est crucial d'avoir une bonne hygiène alimentaire et d'accorder une attention particulière à la préparation des aliments.

- Prévenez la contamination croisée (transfert d'une bactérie (pathogène) d'une denrée alimentaire à une autre) : séparez les produits crus des produits préparés.
- Lavez-vous régulièrement les mains (avant de préparer un repas, après un contact avec des aliments crus, avant de manger, après être allée aux toilettes...).
- Gardez votre plan de travail propre.
- N'utilisez pas la même serviette pour vos mains et pour la vaisselle.
- Conservez les aliments en suivant les instructions sur l'étiquette alimentaire.
- Respectez la date de péremption des produits.
- Remettez les aliments réchauffés le plus vite possible au frigo.
- Décongelez les aliments au micro-ondes ou au réfrigérateur (pas à température ambiante).
- Réchauffez toujours suffisamment les aliments. Il est plus facile d'obtenir une température uniforme de votre repas dans le four que dans un four à micro-ondes.

Toxoplasmose

La toxoplasmose est une infection d'origine alimentaire causée par le microbe *Toxoplasma gondii*.

Si vous contractez la toxoplasmose pendant la grossesse, votre bébé peut être infecté. Une contamination peut avoir des conséquences néfastes pour votre enfant (anomalies des yeux ou du système nerveux, fausse couche).

Vous pouvez attraper la maladie en mangeant de la viande crue ou insuffisamment cuite, ou des fruits et légumes crus non lavés, et par contact avec de la terre contaminée par des excréments de chat. Si vous avez déjà eu l'infection, vous êtes protégée à vie.

Une prise de sang permettra de déterminer si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose. En attendant les résultats, il est préférable d'être prudente. Si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose, vous n'avez pas besoin de prendre de mesures préventives.

Si vous n'êtes pas immunisée, faites attention.

- Ne mangez pas de viande crue, comme de l'américain, du haché, du salami ou du carpaccio.
- Ne mangez que de la viande bien cuite. Elle ne doit plus être rose ou rouge à l'intérieur, et aucun liquide rosâtre ne doit en sortir.
- Lavez et/ou épluchez bien les légumes et les fruits crus.
- En dehors de la maison, optez pour des légumes cuits et de la viande bien cuite.
- Portez des gants pour jardiner ou toucher la terre. Lavez ensuite soigneusement vos mains et vos ongles avec de l'eau et du savon.
- Évitez tout contact avec un bac à sable non couvert.
- Si vous avez un chat, prenez des mesures supplémentaires contre la toxoplasmose. Faites vider le bac à litière tous les jours par quelqu'un d'autre, lavez-vous soigneusement les mains après avoir touché votre chat.

Listériose

La listériose est une infection d'origine alimentaire causée par le microbe *Listeria monocytogenes*.

Si vous contractez la listériose pendant votre grossesse, votre bébé peut être infecté. Cela peut conduire à une fausse couche ou à une naissance prématurée du bébé. La bactérie ne résiste pas au réchauffement par la cuisson.

- Ne buvez et ne mangez que du lait ou des produits laitiers pasteurisés ou UHT.
- Mangez des fromages à pâte dure. Soyez prudente avec les fromages frais du marché. Choisissez des fromages vieux plutôt que des fromages jeunes à pâte dure.
- Évitez les fromages à pâte molle fabriqués à partir de lait cru.
- Ne consommez pas de produits crus, comme le poisson cru. Cuisez toujours suffisamment le poulet, la viande, le poisson et les fruits de mer.
- Évitez les plats qui contiennent des œufs crus, comme certaines sauces et mousses. Pensez à la mayonnaise fraîchement préparée, à la mousse au chocolat...
- Évitez les aliments non cuits, comme le poisson fumé, ou les plats cuisinés insuffisamment cuits.

Alternez mouvement, position debout et assise

Veillez à bouger quotidiennement pendant votre grossesse. Vous pouvez continuer à pratiquer la majorité des sports tant que vous vous sentez bien. Évitez les sports de contact et les sports intensifs. Demandez toujours conseil à votre médecin si vous faites du sport en compétition.

Suivez les conseils de votre médecin, gynécologue ou sage-femme si vous présentez des contre-indications (saignements ou pertes vaginales, vertiges, contractions utérines douloureuses fréquentes, etc.).

Reprenez l'exercice progressivement après l'accouchement.

CONSEILS

- Adoptez fréquemment la position debout.
- Envisagez la kinésithérapie péri- et postnatale, la natation et le yoga de grossesse.
- Faites des exercices des muscles du plancher pelvien tous les jours.

La ML vous rembourse votre affiliation à un club sportif, centre de fitness ou votre inscription à des cours de bébés nageurs ou initiations au jogging. Surfez sur www.ml.be ou rendez-vous dans une agence ML.



Exercices des muscles du plancher pelvien

Intégrez autant que possible ces exercices dans vos activités quotidiennes afin qu'ils deviennent une routine.

Exercice 1 : force

- Tendez les muscles pelviens en les serrant et en les tirant vers l'intérieur (comme si vous vouliez vous retenir d'uriner). Lorsque vous tendez les muscles pelviens, il ne doit pas y avoir de mouvement visible du bassin ni de contraction des grands muscles fessiers.
- Relâchez ensuite le périnée.
- Faites une série de 10 exercices, au moins 3 fois par jour. Répétez cet exercice en position couchée sur le côté, à la fois du côté gauche et du côté droit.

Exercice 2 : endurance

- Faites l'exercice 1, mais une fois les muscles pelviens serrés et tirés vers l'intérieur, maintenez les muscles tendus et comptez jusqu'à 10 avant de relâcher.
- Respirez calmement tout au long de l'exercice.
- Faites une série de 10 exercices en comptant jusque 20 entre deux exercices, ceci au moins 3 fois par jour.

Exercice 3 : coordination

Essayez, lorsque vous toussiez, éternuez ou soulevez une charge, de tendre d'abord les muscles pelviens.



Substances nocives

La consommation d'alcool, de tabac et de drogues pendant la grossesse et l'allaitement comporte des **risques**, tant pour **vous** que pour **votre bébé**. Les risques dépendent de plusieurs facteurs : le type (alcool, tabac, autres drogues), la quantité et la fréquence de la consommation. Le risque augmente si vous consommez plusieurs substances en même temps.

Toute forme d'abus de substances est déconseillée entre le moment où vous essayez de concevoir un enfant et la fin de la période d'allaitement. Parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme.



Alcool

L'alcool pénètre dans votre système sanguin, traverse le placenta et passe ensuite dans le système sanguin du bébé.

La consommation d'alcool **pendant la grossesse** augmente le risque de fausse couche, de naissance prématurée, d'insuffisance pondérale à la naissance, de lésions au cerveau ou à d'autres organes du bébé et de SAF (syndrome d'alcoolisme fœtal). On ne sait pas combien de verres d'alcool peuvent avoir un effet sur le bébé.

Si vous êtes enceinte ou essayez de l'être, il est préférable d'arrêter complètement de boire de l'alcool. Si vous êtes inquiète parce que vous avez bu de l'alcool, par exemple, sans savoir que vous étiez enceinte, contactez votre médecin.

Évitez aussi de consommer de l'alcool lorsque vous allaitez. L'alcool atteint votre bébé allaité et cela peut nuire à son développement. De plus, l'alcool réduit la production de lait maternel.

Voulez-vous boire un verre d'alcool pendant la période d'allaitement? Dans ce cas, gardez à l'esprit que tout ce qui **sera présent dans votre corps, le sera aussi dans le lait maternel.**

- Buvez de l'alcool immédiatement après l'allaitement. Mangez quelque chose avec et alternez avec de l'eau ou une boisson non alcoolisée.
- Prévoyez une alternative pour le bébé. Tirez votre lait avant de boire de l'alcool et conservez-le correctement au réfrigérateur ou au congélateur.
- Attendez au moins 2 à 3 heures avant d'allaiter après avoir bu un verre standard d'alcool.
- Si vous avez récemment bu de l'alcool et que votre bébé a besoin d'être nourri, tirez le lait maternel et jetez-le.

Tabac

En tant que femme enceinte, si vous fumez vous-même (**tabagisme actif**) ou si vous respirez la fumée de tabac des fumeurs de votre entourage (**tabagisme passif**), des substances nocives atteignent votre bébé par le placenta et le sang. Le bébé reçoit moins d'oxygène et de nutriments, ce qui peut entraîner des problèmes de santé.

L'arrêt du tabac augmente les chances d'une grossesse et d'un bébé en bonne santé. Le risque de grossesse extra-utérine, d'hémorragie, de décollement précoce du placenta, de naissance prématurée et de fausse couche est moindre. Votre bébé est moins susceptible de présenter un retard de croissance, un faible poids à la naissance ou encore des malformations congénitales (bouche, pieds, poumons et cœur). Le risque de mort subite du nourrisson est par ailleurs réduit. À long terme, il est moins

susceptible de souffrir de problèmes pulmonaires et d'asthme, d'obésité, de TDAH, de fertilité réduite et même de tabagisme.

Fumer moins est déjà un pas en avant, mais cela ne suffit pas. **Il vaut mieux arrêter complètement** et éviter toute exposition à la fumée de tabac. Si vous fumez moins, votre corps demandera quand même de la nicotine. Vous compenserez en inhalant plus profondément la fumée de vos cigarettes (même si vous en fumez moins). Résultat, les substances dangereuses finissent plus profondément dans les poumons. **Fumer pendant la grossesse est plus dangereux que le stress lié à l'arrêt du tabac.**

Si vous et votre partenaire fumez, essayez d'arrêter ensemble. C'est encourageant, et le tabagisme passif est également nocif pour votre enfant.



Vous allaitez et fumez ? Dans ce cas, la nicotine et d'autres substances toxiques se retrouvent dans le **lait maternel**. La concentration de nicotine dans le lait maternel et le sang diminue de moitié une heure et demie à deux heures après avoir fumé. Ne fumez jamais à proximité de votre bébé et demandez aux autres de ne pas le faire.

L'accompagnement par un tabacologue associé à un substitut nicotinique (par ex. des patches, des tablettes et des

chewing-gums) **offre la meilleure chance de réussite**. Ces substituts nicotiniques peuvent être utilisés sans danger pendant la grossesse.

Rien ne prouve encore que les médicaments de sevrage tabagique, tels que Champix® et Zyban®, et la cigarette électronique sont sans danger pendant la grossesse. Consultez votre médecin généraliste, votre sage-femme ou votre gynécologue pour plus d'informations.



La ML vous offre une intervention unique de 50 euros pour l'achat d'aides au sevrage tabagique ou pour tout accompagnement professionnel. Surfez sur **www.ml.be** ou rendez-vous dans une agence ML.

Soutien par un tabacologue

- **Vous êtes domicilié à Bruxelles ou en Wallonie ?** Votre mutualité intervient à hauteur de 30 € pour la première séance et de 20 € pour les séances suivantes (max. 7 séances sur 2 années civiles).
Enceinte ? L'intervention est de 30 € par séance (max. 8 séances par grossesse). Une seule condition : consulter un médecin ou un tabacologue agréé (**repertoire.fares.be**). Il vous suffira ensuite de transmettre l'attestation de soins à votre mutualité.

- Vous êtes domicilié en Flandre ?

Vous ne payez qu'une partie des coûts vous-même. Le gouvernement flamand verse le reste au tabacologue. Vous saurez exactement combien vous devez payer et où trouver des tabacologues sur **www.ml.be**. Si vous êtes bénéficiaire de l'intervention majorée (BIM), vous payerez moins.

Tabacstop fournit une aide téléphonique (0800 111 00) ou en ligne (**www.tabacstop.be**). L'application Tabacstop offre également un soutien à tous ceux qui souhaitent vivre sans tabac.

Médicaments

Chaque médicament a ses propres effets et ses éventuels effets indésirables. Il peut y avoir des risques pour votre bébé aussi.

Pendant la grossesse ou l'allaitement, ne prenez jamais de médicaments ou suppléments de votre propre initiative, mis à part l'acide folique (voir p. 7). Demandez conseil à votre médecin ou sage-femme.

Drogues

La consommation de drogues pendant la grossesse et l'allaitement comporte des risques, à la fois pour vous et votre bébé (p.ex. infections, décollement du placenta, anémie, naissance prématurée, symptômes de sevrage...).

Arrêter la consommation de drogues est loin d'être évident. Discutez avec votre médecin d'un trajet personnalisé.



Vaccination

Grâce à la vaccination à grande échelle, certaines maladies infectieuses, telles que la variole, la polio, la diphtérie, la rougeole et la rubéole, ont presque ou complètement disparu de notre pays. Mais tant que ces maladies sont encore présentes quelque part dans le monde, la vaccination reste nécessaire. La maladie peut réapparaître lorsque des personnes rentrent malades de vacances (souvent sans le savoir) et infectent les personnes non vaccinées de leur entourage.

La vaccination est nécessaire pour une protection précoce du futur bébé. Après tout, **une future mère correctement vaccinée ne protège pas seulement elle-même, mais aussi son futur bébé.** Vous évitez de tomber malade pendant la grossesse, avec les complications que cela peut entraîner. Vous évitez aussi de transmettre une maladie contagieuse à votre bébé peu après la naissance. **Discutez des vaccinations en temps utile avec votre médecin.**

Vaccination avant la grossesse

Il est **préféré** de se faire vacciner avant la grossesse, car à ce moment-là, tous les vaccins peuvent encore être

administrés sans risque pour le bébé. Après la vaccination contre la rubéole, il est préférable d'attendre au moins un mois avant de tomber enceinte. Vous devez aussi vérifier le **statut vaccinal des membres de votre famille** (notamment contre la coqueluche), car ils peuvent infecter le bébé peu après sa naissance.

Vaccination pendant la grossesse

Pendant la grossesse, des vaccins morts, tels que le vaccin contre **la diphtérie, le tétanos et la coqueluche**, peuvent être administrés sans risque.

Les femmes doivent être vaccinées contre la **coqueluche** entre les semaines 24 et 32 de la grossesse. En outre, la vaccination cocoon est recommandée pour les membres de la famille qui entrent en contact avec le bébé.

Les bébés sont en effet très sensibles à la coqueluche et ne sont vaccinés qu'à partir de 8 semaines après la naissance (voir p. 28). Si les membres de la famille ont déjà reçu un rappel de vaccination au cours des dix dernières années, le rappel n'est pas nécessaire.

Êtes-vous enceinte pendant la saison de **la grippe**? Dans ce cas, faites le vaccin, et ce quel que soit le trimestre de votre grossesse. Les femmes enceintes qui sont allergiques aux protéines de poulet ne doivent pas être vaccinées.

Les femmes enceintes présentent un risque plus élevé de **COVID-19** grave et d'accouchement prématuré en cas d'infection au COVID-19. Il est donc recommandé de se faire vacciner avec un vaccin à ARNm, surtout en cas d'IMC élevé, d'hypertension ou de diabète. Vous ne courez pas un risque plus élevé d'effets secondaires ou de complications après une vaccination avec des vaccins à ARNm. Si vous allaitez, vous pouvez également être vaccinée avec le vaccin contre le COVID-19.

Les vaccins qui contiennent des virus ou des bactéries vivants atténués, comme le vaccin contre la **rougeole**, les **oreillons** et la **rubéole** et le vaccin contre la **fièvre jaune**, doivent être reportés après l'accouchement. Est-il encore nécessaire de se faire vacciner pendant la grossesse? Il faut toujours mettre en balance les risques de la vaccination et les risques éventuels d'infection. Demandez conseil à votre médecin généraliste ou à votre gynécologue.



Vaccination après l'accouchement

Avez-vous déjà accouché? Afin d'éviter que votre nouveau-né ne soit infecté, il est important de vous faire vacciner. Après l'accouchement, vous pouvez encore vous faire vacciner contre la rougeole, les oreillons, la rubéole et la coqueluche.

Vous ne vous souvenez pas de la date de votre dernière vaccination ou de celle d'un de vos proches? Vous pouvez le vérifier via www.masante.belgique.be. Si vous n'y trouvez pas d'informations, consultez votre médecin généraliste.

Maux de grossesse

La plupart des maux de grossesse sont temporaires. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, consultez votre médecin ou votre gynécologue.

Nausées matinales



Les nausées matinales sont de loin le mal le plus connu et le plus courant. Elles surviennent principalement le matin, mais peuvent aussi persister pendant le reste de la journée. Les nausées sont causées par la grande quantité d'hormones présentes dans le corps pendant la grossesse. Heureusement, votre corps s'y habitue, généralement au bout de quelques mois. Certaines odeurs fortes peuvent également vous donner des nausées.

CONSEILS

- Buvez une tasse de thé.
- Mangez en petite quantité plusieurs fois par jour.
- Évitez le café, les aliments épicés et riches en graisses.
- Aérez régulièrement la pièce.
- Buvez suffisamment d'eau pour ne pas vous déshydrater.
- Consultez votre médecin si vous vomissez fréquemment.

Fatigue

Votre corps consomme beaucoup d'énergie pendant la grossesse, ce qui vous fatigue beaucoup plus rapidement. En général, la fatigue s'estompe au bout de trois mois, mais elle revient en fin de grossesse.

CONSEILS

- Reposez-vous suffisamment.
- Laissez les tâches lourdes à quelqu'un d'autre dans votre famille.
- Essayez de faire un peu de sport de temps en temps : cela vous donnera un regain d'énergie.

Stress

Pendant votre grossesse, les émotions peuvent être vives. Votre corps subit toutes sortes de changements. Vous vous posez également beaucoup de questions. Cela entraîne beaucoup de stress. La fatigue peut intensifier ces émotions négatives. Ne laissez pas le stress prendre le dessus.

CONSEILS

- Écoutez votre corps et reconnaissez vos limites.
- Offrez-vous des moments de détente.
- Faites des exercices de relaxation et du yoga.
- Parlez de vos inquiétudes et de vos craintes avec votre partenaire, votre famille, vos amis ou un professionnel.

Troubles du sommeil

Votre bébé bouge de plus en plus, vous avez des douleurs dans le dos ou vous êtes peut-être inquiète à l'idée d'accoucher. Autant d'éléments qui perturbent votre sommeil.

CONSEILS

- Faites de l'exercice tous les jours.
- Mangez léger le soir.
- Évitez le café, le thé, etc.
- Améliorer votre position de sommeil avec un oreiller de grossesse.
- Pensez à occulter votre chambre et privilégiez une bonne literie.



Pertes de mémoire

Pendant la grossesse, vous êtes plus étourdie et distraite, car votre mémoire de travail et votre temps de réaction sont moins optimaux. On parle parfois de « démence de la grossesse ». 80 % des femmes enceintes en souffrent. Comment cela se fait-il ?

- Votre cerveau se concentre sur la chose la plus importante, votre bébé, et a moins de place pour d'autres choses.
- L'augmentation du taux de l'hormone progestérone inhibe les parties du cerveau où les souvenirs sont stockés et récupérés.
- Le manque de sommeil et la fatigue peuvent affecter le fonctionnement de votre mémoire.

CONSEILS

- Faites une to-do list.
- Réglez une alarme pour les rendez-vous ou mettez un rappel dans votre calendrier.
- Rangez les objets importants (tels que votre portefeuille et vos clés de voiture) à un endroit fixe.
- Reposez-vous suffisamment.

Vergetures

Les vergetures sont de petites déchirures dans la couche inférieure de la peau et sont causées par l'étirement de la peau sur une courte période. Malheureusement, elles ne peuvent être évitées. Elles ne disparaîtront pas, mais elles s'estomperont avec le temps.

CONSEILS

- Prenez soin de votre peau avec une crème hydratante matin et soir.
- Hydratez votre peau de l'intérieur et buvez 1,5 litre d'eau par jour.

Varices

Pendant la grossesse, les varices peuvent apparaître ou s'aggraver.

CONSEILS

- Faites une promenade tous les jours.
- Surélevez vos jambes régulièrement.
- Ne portez pas de talons hauts.
- Évitez les chaussettes et les bottes serrées, les collants avec un élastique et les bas.
- Si vous êtes sujette aux varices, il est préférable de porter des bas de contention adaptés.

Miction fréquente

L'utérus se développe fortement et appuie sur la vessie. Cela signifie que vous devez uriner plus souvent. Si la miction est brûlante ou douloureuse, vous pouvez avoir une infection des voies urinaires ou une mycose. Les femmes enceintes y sont plus sujettes. Consultez votre médecin.

CONSEIL

Buvez 1,5 litre d'eau par jour. Boire beaucoup peut réduire le risque d'infection des voies urinaires.

Instabilité pelvienne

Les changements hormonaux provoquent l'élargissement du bassin en vue de l'accouchement. En conséquence, le bassin devient instable et vous ressentez des douleurs pelviennes qui peuvent irradier dans le dos ou les hanches.

CONSEILS

- Ne vous asseyez pas les jambes croisées.
- Offrez un soutien supplémentaire au dos lorsque vous êtes assise.
- N'exercez pas de pression sur les muscles abdominaux pendant la miction.
- Faites des exercices pour les muscles du plancher pelvien (voir p. 11).

Incontinence

Environ 30 % des femmes ont des problèmes de fuites urinaires. La grossesse et l'accouchement augmentent le risque de souffrir de problèmes d'incontinence plus tard dans la vie.

CONSEILS

- Faites de la kinésithérapie pré- et postnatale.
- Les exercices des muscles du plancher pelvien peuvent aider à prévenir les fuites (voir p. 11).

Brûlures d'estomac

Après la 20^e semaine de grossesse, vous pouvez ressentir des brûlures d'estomac. Cela se produit généralement la nuit ou le matin, car l'acide remonte lorsque vous êtes allongée.

CONSEILS

- Ne mangez pas avant d'aller vous coucher.
- Mangez de petits repas tout au long de la journée.
- Mangez lentement et mastiquez bien.
- Évitez le café fort, les épices, les oignons, les aliments gras et les grosses portions.
- Ne vous penchez pas et ne vous étirez pas après un repas.

Constipation et hémorroïdes

Les changements hormonaux font que les intestins fonctionnent plus lentement, ce qui peut entraîner une constipation. Une conséquence de cette constipation peut être l'apparition d'hémorroïdes, qui peuvent entraîner une perte de sang par l'anus après une longue visite aux toilettes.

CONSEILS

- Faites de l'exercice tous les jours.
- Buvez 1,5 litre d'eau par jour.
- Mangez des aliments riches en fibres (pain complet, légumes, fruits, légumineuses, etc.).
- Ne prenez pas de laxatifs, ils peuvent être dangereux pour votre bébé. Consultez toujours votre médecin.
- Prenez votre temps pour aller aux toilettes.
- Votre visite aux toilettes est-elle douloureuse ou entraîne-t-elle une perte de sang? Consultez votre médecin.

Maux de dos

Le poids de votre corps augmente et votre posture change, ce qui exerce une pression supplémentaire sur votre dos et votre bassin. En outre, vos muscles et vos ligaments subissent des changements dus à vos hormones.

CONSEILS

- Pratiquez la gymnastique prénatale ou le yoga de grossesse.
- Essayez de vous tenir droite et de marcher.
- Essayez de soutenir votre dos lorsque vous êtes assise. Évitez de vous affaler sur le canapé.
- Évitez de rester debout pendant de longues périodes.
- Un coussin (de grossesse) peut fournir un soutien et améliorer votre position de sommeil.
- Portez des chaussures avec un petit talon.
- Pratiquez la natation. Vos muscles se détendent davantage dans l'eau.
- Un jet de douche chaud peut avoir un effet relaxant.
- Un bon massage du dos peut apporter un soulagement.
- La réalisation d'exercices de renforcement du dos, accompagnée ou non d'un coach ou d'un kinésithérapeute, peut aider. Veillez simplement à faire des exercices qui ne présentent aucun danger pendant votre grossesse.
- Posez de temps en temps un oreiller en noyaux de cerises sur l'endroit où vous avez mal.
- Allégez le poids de votre dos : ne portez pas de sac à dos, mais utilisez temporairement un sac à roulettes ou un sac en bandoulière.
- Consultez votre médecin ou votre gynécologue si vous avez de graves problèmes de dos.



Diabète de grossesse

Si des **taux de glycémie anormalement élevés** sont détectés pour la première fois pendant la grossesse, on parle de diabète gestationnel. Après l'accouchement, la glycémie peut revenir à la normale. Il s'agit pourtant d'un important signal d'alarme de l'organisme, car une femme sur deux développera un diabète de type 2 dans les 5 à 10 ans suivant l'accouchement.

Dépistage

Actuellement, il est recommandé que toutes les femmes enceintes fassent l'objet d'un dépistage systématique du diabète gestationnel vers la **24^e semaine de grossesse**.

- Une heure après avoir bu 50 grammes de solution sucrée, une prise de sang est effectuée pour mesurer le taux de glucose dans votre sang (= test de dépistage du diabète gestationnel).
- Si le résultat suggère un diabète gestationnel, vous devrez subir un test d'hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO). Vous devrez boire 75 grammes de solution sucrée à jeun. Ensuite, trois échantillons de sang seront prélevés, avec un intervalle d'une heure. Si les valeurs sont trop élevées, cela confirme le diagnostic de diabète gestationnel.

- Si vous présentez un risque élevé de développer un diabète gestationnel (glycémie élevée en début de grossesse, si vous êtes obèse ou si vous avez eu un diabète gestationnel lors d'une grossesse précédente), le test d'hyperglycémie provoquée par voie orale sera programmé immédiatement à la place du test de dépistage du diabète gestationnel.

Si un **diabète gestationnel** est diagnostiqué, vos valeurs seront étroitement surveillées pendant votre grossesse et vous serez orientée vers un diététicien. Le diététicien vous donnera des conseils pour une alimentation saine. L'exercice régulier fera également partie du traitement. Si un régime alimentaire sain et l'exercice physique ne suffisent pas à normaliser les valeurs de glycémie élevées, de l'insuline sera prescrite.

Un nouveau test d'hyperglycémie provoquée par voie orale est prévu 3 mois après l'accouchement pour vérifier la présence d'un (pré-)diabète persistant. Si vous allaitez, ce test sera reporté après la période d'allaitement ou au plus tard six mois après l'accouchement.



Voyager enceinte

Voyager pendant la grossesse ne doit pas être un problème. Certainement pas si la grossesse se déroule bien et que vous vous sentez bien. Toutefois, **une bonne préparation est importante** et vous devrez peut-être adapter légèrement vos plans de voyage.

La période la plus agréable pour voyager est celle du deuxième trimestre de la grossesse. À ce moment-là, votre corps s'est déjà adapté à la grossesse, vous avez plus d'énergie et vous souffrez moins de nausées matinales.

Vous voulez partir en vacances le coeur léger ? Suivez nos conseils ci-dessous !

Avant le départ	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Discutez de vos projets de voyage avec votre médecin ou votre gynécologue, surtout si vous vous rendez dans une destination exotique<input type="checkbox"/> Ne voyagez pas dans des régions éloignées ou dans des zones où la fièvre jaune ou le paludisme résistant sont présents<input type="checkbox"/> Vérifiez les vaccins à faire<input type="checkbox"/> N'oubliez pas que vous n'êtes pas autorisée à prendre l'avion à partir de 36 semaines (parfois 32 semaines) de grossesse<input type="checkbox"/> Demandez la Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) auprès de votre agence ML
Pendant votre voyage	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vous voyagez en avion ? Buvez beaucoup d'eau dans l'avion et sortez de votre siège toutes les demi-heures pour vous dégourdir les jambes<input type="checkbox"/> Interrompez régulièrement un long trajet en voiture. Après deux heures de conduite au maximum, faites une pause pour vous promener
À votre arrivée	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Protégez-vous du soleil : cherchez l'ombre, portez des vêtements de protection, un chapeau et des lunettes de soleil, et utilisez une crème solaire avec un facteur de protection élevé<input type="checkbox"/> Évitez l'exposition prolongée au soleil, surtout en pleine journée<input type="checkbox"/> Cherchez à vous rafraîchir régulièrement

Bien assurée en voyage

Carte européenne d'assurance maladie (CEAM)

La CEAM gratuite prouve que vous êtes en ordre de cotisation pour l'assurance maladie obligatoire. Si vous présentez la carte à l'étranger, les frais sont directement imputés à la mutualité.

Demandez la CEAM **à temps** avant votre départ auprès de votre agence ML ou via l'e-guichet pour **chaque membre de votre famille**. Dans certains pays (par exemple l'Espagne, le Portugal, etc.), vous devez payer immédiatement vos soins médicaux si vous ne pouvez pas présenter la carte.

Assistance médicale voyage Mutas

Vous êtes tombée malade ou avez eu un accident pendant vos vacances à l'étranger? L'assurance voyage Mutas offre une **couverture illimitée** de vos frais d'**assistance médicale urgente et imprévue** ou de rapatriement pour raisons médicales.

www.ml.be > bien s'assurer >
bien assuré en voyage



La santé de votre bébé

Calendrier de vaccination

Pendant la grossesse, votre bébé reçoit de vous les principaux anticorps, ce qui lui confère une certaine protection contre les maladies infectieuses à la naissance. Cette protection s'estompe rapidement. C'est pourquoi le programme de vaccination commence **dès la huitième semaine après la naissance**.

Le calendrier de vaccination est un **aperçu des vaccinations recommandées** pour protéger de manière optimale votre enfant contre certaines maladies infectieuses : poliomyélite (paralysie infantile), pneumocoque, diphtérie, tétanos, coqueluche, rougeole, oreillons, rubéole, haemophilus influenzae type b, hépatite B, méningocoque du sérotype C, rotavirus et papillomavirus humain. Seule la vaccination contre la polio est exigée par la loi. Le calendrier de vaccination indique clairement **quel vaccin est nécessaire à quel âge**.

Les vaccins sont-ils gratuits ?

En Fédération Wallonie-Bruxelles, les vaccins recommandés pour les bébés, les enfants et les adolescents sont gratuits s'ils sont :

- administrés aux moments recommandés par le calendrier vaccinal ;
- commandés par le professionnel de santé dans le cadre du Programme de vaccination.

D'autres vaccins (HPV, grippe...) pour enfants et adultes sont partiellement remboursés par l'INAMI.

Votre enfant est-il protégé à vie ?

Oui, si votre enfant a bel et bien reçu tous les vaccins du calendrier de vaccination.

Des vaccinations de rappel seront parfois nécessaires. Des vaccinations de rappel sont toutefois parfois nécessaires.

	8s	12s	16s	12s	15s	5-7a	10-13a	14-16a
vaccin hexavalent*	✓	✓	✓		✓	✓		✓
pneumocoques	✓		✓	✓				
rougeole, oreillons et rubéole				✓				
méningocoque C					✓			
rotavirus	✓	✓	✓					
papillomavirus humain							✓	

* vaccin contre la polio, la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, l'hépatite B et le Hib (Haemophilus influenzae type b)

Dépistage de affections congénitales

En Fédération Wallonie-Bruxelles, vous pouvez faire examiner gratuitement votre nouveau-né pour 13 affections congénitales.

Un certain nombre de maladies congénitales rares ne sont pas visibles à la naissance, mais elles mettent la vie en danger. Une détection précoce permet d'éviter handicap, complications et décès.

- Entre la 72^e heure et la 120^e heure après la naissance.
- Il se fait par une petite piqûre dans la main, le talon ou encore dans une veine du bras du bébé.
- Le test n'est pas obligatoire, mais vivement recommandé.
- La piqûre se fait à la maternité ou à domicile (lorsque la mère et le bébé ont déjà quitté la maternité).

Plus d'infos : consultez votre médecin, sage-femme ou www.depistageneonatal.be



Plus d'infos

Vous souhaitez recevoir plus d'informations sur des sujets liés à la santé, tels qu'une alimentation saine, l'exercice physique et le sevrage tabagique? Rendez-vous dans une agence ML et où vous pourrez demander **nos brochures consacrées à la santé** ou téléchargez-les gratuitement sur www.ml.be.

N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web.



Sites web intéressants

www.one.be

www.vaccination-info.be

www.depistageneonatal.be

www.infosante.be/guides/suivi-de-la-grossesse

www.tabacstop.be

www.infordrogues.be



ML MUTPLUS.be

Siège social

Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11

Centre de gestion de Hainaut

Rue Childéric 15 - 7500 Tournai

☎ 069 34 38 00

infofr@mutplus.be

ML Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

contact409@ml.be

ML Liège-Luxembourg

Centre de gestion de Liège

Rue de Bruxelles 174 G - 4340 Awans

Centre de gestion d'Arlon

Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon

☎ 0800 144 48 (numéro gratuit)

contact414@ml.be



**Découvrez la ML
sur www.ml.be**

**Votre santé,
notre priorité !**