

Consulter un pro de santé dès le projet de grossesse

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 24 juin 2019 - Mis à jour le 07 octobre

Consulter un professionnel de santé pour lui parler de son désir de grossesse permet de se préparer au mieux. Cette consultation, dite « préconceptionnelle » car elle a lieu avant la grossesse, est importante pour les futurs parents. Même lorsqu'il n'y a aucun problème particulier, elle permet d'agir pour sa santé et celle du futur bébé.

Qui fait cette consultation ?

La consultation préconceptionnelle peut se faire avec **un médecin généraliste, un gynécologue médical, un gynécologue-obstétricien ou une sage-femme**. Ce peut être, ou non, ce professionnel qui suit la grossesse par la suite.

Pourquoi cette consultation « préconceptionnelle » est-elle importante ?

La consultation préconceptionnelle permet de **faire un point santé** pour préparer au mieux la grossesse, afin qu'elle se déroule dans les meilleures conditions pour la santé de la femme et du bébé.

C'est l'occasion de poser des questions et de recevoir des **conseils personnalisés**.

Différents sujets sont abordés avec le médecin, la sage-femme ou le gynécologue, comme :

- L'alimentation et l'hygiène de vie,
- Les traitements en cours et l'arrêt de certains médicaments du fait de ce projet,
- L'arrêt du tabac ou encore la consommation d'alcool ou de drogues si besoin,
- Les vaccinations à faire pour être bien protégés,
- Les manières d'agir sur notre environnement proche,
- Les conditions de travail, notamment si on pense être exposé à certains produits pouvant être mauvais pour la santé,
- Le déroulement de nos éventuelles grossesses précédentes : y a-t-il eu des complications qui pourraient être évitées (diabète, hypertension...) ? Comment avons-nous vécu cette grossesse ?

FOCUS bien-être

La consultation préconceptionnelle est une bonne occasion d'échanger sur nos conditions de vie,

nos attentes ou nos craintes liées à l'arrivée d'un bébé. A évoquer aussi sans tabou ce que pense son conjoint de la future grossesse, comment il réagit. Quand on a déjà été victime de violences de sa part ou si on le craint, il faut en parler. Le professionnel pourra nous conseiller, et aussi nous orienter si besoin vers des aides et soutiens.

Y a-t-il des examens particuliers ?

Plusieurs examens peuvent être proposés selon chaque situation, comme : se peser, se faire prendre la tension artérielle, avoir un examen des seins ou un examen gynécologique...

De la même façon pour une prise de sang, le médecin ou la sage-femme nous proposera ce qui est adapté à notre cas particulier.

En cas de maladie chronique, le médecin pourra si besoin adapter le traitement pour que la grossesse se passe au mieux.

Pourquoi prendre de la vitamine B9 ?

Il est recommandé de prendre dès le projet de grossesse et durant les trois premiers mois de grossesse un supplément en vitamine B9, encore appelée acide folique ou **folates**. Cela même en ayant une alimentation équilibrée.

Ce supplément vitaminique permet à l'embryon de se développer au mieux dès les premiers jours. Il **limite ainsi les risques** de retard de croissance ou de certaines malformations, notamment du système nerveux et de la moelle épinière. Il est **prescrit sur ordonnance** par le médecin, le gynécologue ou la sage-femme qui nous reçoit lors de la visite préconceptionnelle.

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/consulter-un-pro-de-sante-des-le-projet-de-grossesse>

