

Questions fréquentes

- Prendre soin de moi, de nous
- Aller vers un environnement sain
- Être écouté et accompagné
- Découvrir et nourrir bébé

Prendre soin de moi, de nous

Quels sont les aliments à éviter enceinte, notamment pour les risques de toxoplasmose et listériose ?

Pour limiter les risques d'être contaminée pendant la grossesse par la toxoplasmose ou la listériose, il existe quelques précautions à prendre. Il s'agit essentiellement d'éviter la consommation de certains aliments comme les viandes et les poissons crus ou peu cuits, le lait cru, les œufs crus... Mais aussi d'appliquer certaines règles d'hygiène pour la conservation, la manipulation et la préparation des aliments, comme le fait de systématiquement laver les fruits et les légumes. Toutes les informations sont disponibles dans l'article "Prendre des précautions alimentaires pendant la grossesse".

Peut-on boire du vin pendant la grossesse ?

Aujourd'hui, aucun spécialiste ne peut affirmer qu'un seul verre d'alcool soit sans risque pour le fœtus. Il est donc recommandé de ne pas boire du tout, dès le début de grossesse. La lecture de l'article "Mettre de côté l'alcool pendant la grossesse, par précaution" permet de mieux comprendre les risques et les recommandations et de savoir, si besoin, comment se faire accompagner pour arrêter de boire.

A quels changements émotionnels s'attendre pendant la grossesse ?

Il est normal de traverser des changements émotionnels pendant la grossesse. Ces changements sont liés au processus de « transformation en parents » qui s'engage souvent dès l'annonce de la grossesse. Dans l'article "Faire face à ses émotions", on trouvera la description de différents aspects de ces changements émotionnels, ainsi que des conseils pour les aborder au mieux. Lorsque la situation devient difficile, il est toujours possible de demander de l'aide et d'en parler au professionnel de santé qui suit la grossesse.

Aller vers un environnement sain

Comment se protéger des perturbateurs endocriniens ?

Il est impossible de supprimer tous les perturbateurs endocriniens de son environnement car on les trouve partout. On peut par contre réduire notre exposition à ces substances grâce à quelques adaptations dans notre quotidien. Par exemple, on peut :

- Varier les produits qu'on achète et préférer ceux ayant la liste de composants la plus courte ou avec des labels environnementaux.
- Privilégier le verre pour conserver les aliments et les faire chauffer au micro-ondes.

D'autres informations et conseils sont disponibles dans l'article "Limiter les perturbateurs endocriniens, c'est possible".

Que faire chez soi pour préparer l'arrivée de bébé ?

L'outil En pratique donne un grand nombre de conseils, par espace de vie (coin bébé, salle de bain, salon...), permettant de préparer l'arrivée de bébé mais aussi d'adopter de bonnes habitudes une fois bébé là. En complément, les articles de la sous rubrique "Les gestes au quotidien" indiquent des choses simples à faire permettant de réduire :

- le risque d'accidents domestiques,
- les microbes,
- les polluants et substances chimiques.

Enceinte, comment se protéger des substances chimiques au travail ?

Certaines substances chimiques peuvent être particulièrement nocives pendant la grossesse. On peut y être exposé par les produits présents à la maison, mais aussi par ceux utilisés dans le cadre du travail. Il est alors important de savoir les identifier et de mettre en place des moyens pour les éviter. L'article "Favoriser un environnement professionnel sain" explique notamment le rôle de la médecine du travail pour nous protéger.

Être écouté et accompagné

Pourquoi participer à des séances de préparation à la naissance et à la parentalité ?

Pris en charge à 100% par la Sécurité sociale, l'accompagnement pour se préparer à l'arrivée de bébé est vivement conseillé aux futurs parents. Il aide à mieux vivre la grossesse, à préparer l'accouchement et les premiers jours avec bébé. Pour bien comprendre en quoi ces séances consistent et ce qu'elles peuvent nous apporter, on peut lire l'article "Participer aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité". La première séance est l'entretien prénatal précoce, moment de dialogue et d'échanges avec le professionnel de santé.

Quels sont les médicaments interdits pendant la grossesse ?

De manière générale, pendant toute la grossesse, il est important de demander l'avis d'un médecin, d'une sage-femme, ou d'un pharmacien, avant de prendre un médicament. Surtout, pas

d'automédication ! Cela concerne tous les médicaments, même ceux vendus sans ordonnance, et tout particulièrement les anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'ibuprofène, aspirine... qui ne doivent pas être utilisés pendant la grossesse. L'article "Demander conseil à un pro de santé pour les médicaments" est dédié à ce sujet.

Que peut-on faire dans une PMI ?

Les Centres de Protection Maternelle et Infantile sont des services de santé publique gérés par les départements. Le personnel présent (médecins, sages-femmes, puéricultrices, ...) peut répondre à nos questions et nous aider en tant que futur ou jeune parent. Il est aussi possible d'y réaliser le suivi de la future maman puis de bébé. Tout est expliqué dans l'article "S'appuyer sur les centres de PMI".

Découvrir et nourrir bébé

Comment choisir entre allaitement et lait en poudre ?

L'allaitement a de nombreux bienfaits connus sur la santé. Cependant il n'est pas toujours possible ou souhaité ; et il faut avant tout savoir que, quelle que soit la solution retenue, ce sera la meilleure si c'est notre propre choix. Le lait maternel a entre autres avantages celui de transmettre les anticorps de la mère au bébé. Il s'adapte parfaitement à ce dont bébé a besoin. Les articles sur l'allaitement de la sous rubrique "L'allaitement et les biberons" permettent d'avoir de très nombreuses informations pour faire son choix sereinement. On trouvera aussi dans cette sous rubrique les précautions à connaître pour préparer les biberons, si c'est la solution qu'on a choisi. Dans tous les cas, nourrir bébé est l'occasion de profiter d'un moment privilégié.

Faut-il dormir avec bébé et jusqu'à quand ?

Avoir bébé à proximité de soi la nuit favorise l'allaitement, permet d'être à l'écoute des besoins de bébé, et surtout de se préserver du risque de mort subite du nourrisson. Il est donc conseillé de le faire dormir dans la même chambre que ses parents jusqu'à ses 6 mois, mais pas dans le même lit. On peut utiliser un co-dodo, un lit qui se fixe à celui des parents. Pour connaître toutes les recommandations pour assurer à bébé confort et sécurité, lire l'article "Favoriser le sommeil de bébé".

Que faire quand on n'arrive pas à comprendre les pleurs de bébé ?

Les premières semaines, bébé pleure beaucoup car c'est presque sa seule façon de s'exprimer. Et nous ne savons pas toujours comment le calmer. Il n'y a pas de solutions miracles, car tous les bébés sont différents. Mais l'important est de, quoi qu'il arrive, ne jamais secouer bébé quand on n'en peut plus. L'article "Gérer les pleurs de bébé" permet de mieux comprendre ses pleurs, de se rassurer, et de savoir comment réagir en cas d'épuisement.



•



•