

Éviter les microbes pendant la grossesse et les premiers mois de bébé

Temps de lecture : 5 minutes Publié le 26 juin 2019 - Mis à jour le 18 juillet

Certaines maladies infectieuses peuvent avoir des conséquences importantes pour la femme enceinte et le fœtus, ou pour le nourrisson. En adoptant les bons gestes au quotidien, on réduit le risque de les attraper. Que ce soit avec les aliments, avec les animaux, ou encore avec les personnes malades qui nous entourent.

Quels gestes pour éviter la contamination ?

Quelques précautions d'hygiène doivent être adoptées, comme le **lavage des mains plusieurs fois au cours de la journée**, et notamment :

- après un contact direct avec des personnes malades ou des enfants,
- après un passage aux toilettes,
- avant et après avoir cuisiné ou mangé,
- après la manipulation de couches d'enfants.

Les larmes, la salive ou les urines de jeunes enfants, peuvent être porteurs du cytomégalo virus. Pendant la grossesse, on évite au maximum d'être en contact avec ce virus qui peut être dangereux pour le fœtus.

Comment bien conserver les aliments pour éviter toute contamination ?

Là aussi, quelques précautions simples permettent de bien conserver les aliments :

- **Vérifier les dates limites** de consommation et les températures d'entreposage indiquées sur les emballages lors de l'achat de produits alimentaires frais.
- Conserver les aliments périssables faits maison à une température maximum de + 4° C pendant une durée maximum de 3 jours. Cela concerne aussi les produits fabriqués par des artisans (boucher, charcutier, etc.) ou vendus au détail ou à la coupe.
- **Ne pas laisser les produits frais exposés à température ambiante** pendant une période trop longue, par exemple dans le coffre de la voiture. Cela tout particulièrement pour les produits surgelés et congelés. Mieux vaut les acheter en dernier, les mettre immédiatement dans un sac isotherme et les ranger rapidement au congélateur ou les préparer. **On ne recongèle jamais un produit qui aurait été décongelé** volontairement ou accidentellement.
- Placer dans la zone la plus froide (inférieure à 4°C) du réfrigérateur les viandes et poissons crus.
- **Enlever les sur-emballages des aliments.** Cela protège la contamination des aliments et du réfrigérateur par des cartons et plastiques d'emballage. Cela favorise aussi la circulation de l'air froid. On protège les aliments partiellement consommés, par des films plastiques, des boîtes hermétiques, etc...

Comment bien entretenir son réfrigérateur ?

- Ne **pas trop charger** le réfrigérateur. On ne met pas d'aliments chauds au réfrigérateur sans les avoir d'abord laissés refroidir.
- **Dégivrer** régulièrement le réfrigérateur. Surtout si une couche de glace se forme de façon inhabituellement rapide.
- S'assurer de la **bonne fermeture de la porte** du réfrigérateur. On évite de l'ouvrir trop souvent ou trop longtemps.
- **Nettoyer** le réfrigérateur dès qu'il y a salissure, mais également de façon régulière. Pour cela, on utilise de l'eau savonneuse par exemple, puis on rince avec de l'eau contenant un peu de vinaigre blanc.

Comment préparer les aliments ?

Certains gestes sont à adopter au quotidien :

- Bien nettoyer les légumes et les fruits, même si on va les éplucher,
- Bien cuire la viande,
- Se laver régulièrement les mains après la manipulation d'aliments crus. On lave aussi ustensiles et plan de travail.
- Respecter les temps et températures de stérilisation indiqués sur les notices d'utilisation des autocuiseurs pour la réalisation des conserves.
- Ne pas consommer les aliments de conserves bombées, rouillées, ou dégageant une odeur suspecte à l'ouverture.

Quels aliments limiter ou éviter pendant la grossesse ?

La consommation de certains aliments est à limiter ou à arrêter totalement pendant la grossesse. Il s'agit des **produits d'origine animale crus** (poisson, viande, œufs, lait, fromage au lait cru) et des **produits d'origine végétale non lavés** (graines crues, salade...).

Ces précautions sont nécessaires afin d'éviter la toxoplasmose si on n'est pas immunisée, ainsi que la listériose et la salmonellose qui peuvent avoir des conséquences sur le fœtus. La bactérie provoquant la listériose n'altère pas le goût des aliments, contrairement à la plupart des autres germes transmis par l'alimentation. C'est pourquoi il faut éviter systématiquement les aliments à risque.

Quelles précautions prendre si on a un chat ?

Il faut avant tout savoir que ce ne sont pas les griffures qui sont à risque mais les déjections. Un chat vivant uniquement en intérieur et nourri avec des aliments industriels pour chat ne présente aucun risque.

Il n'est **pas question bien sur de se débarrasser de notre boule de poils** parce qu'il va parfois dehors. Il s'agit juste de prendre quelques précautions pour éviter la toxoplasmose :

- Se laver les mains après avoir touché un chat
- Si possible, **ne pas changer la litière du chat soi-même**. Si on doit le faire, on porte des gants et on se lave bien les mains après (à faire aussi si on doit toucher de la terre). Le bac doit être lavé tous les jours à l'eau bouillante.
- On évite aussi la manipulation d'autres animaux comme les rongeurs, ruminants et aussi les oiseaux...

Quels sont les autres vecteurs de contamination et comment les éviter ?

Les moustiques peuvent transmettre certaines maladies infectieuses. Si on est enceinte, les conséquences sur le fœtus peuvent être lourdes (comme avec le **Zika**).

Si la future mère ne peut pas éviter les zones où le paludisme, la dengue, le chikungunia, ou le zika sont présents, le médecin peut proposer les modes de prévention les plus appropriés. Une protection lors des rapports sexuels est à utiliser si c'est le compagnon de la future maman qui ne peut pas reporter son voyage dans une zone infestée par le Zika.

Quelles précautions prendre avec un nourrisson ?

Le nourrisson est une personne fragile. Il est nécessaire d'éviter tout contact entre lui et une personne souffrant d'une infection. De manière générale, quelques précautions sont à prendre :

- Toujours penser à bien **se laver les mains** avant de s'occuper de bébé et même après !
- Eviter qu'on l'embrasse sur le visage et les mains, surtout si la personne est malade ou enrhumée
- Éviter le plus possible les lieux très fréquentés (centre commerciaux, transports en commun, etc.) particulièrement en période d'épidémie de bronchiolite.
- Quand on donne autre chose que le sein, l'**hygiène alimentaire** est également importante pour éviter les salmonelloses et autres infections alimentaires. Pour les biberons, il s'agit de les nettoyer minutieusement après usage, ne pas les préparer à l'avance, veiller à ce qu'ils soient consommés dans l'heure ou jetés ...).

Quand bébé grandit, ce sont les mêmes règles d'hygiène que pour nous qui s'appliquent : conservation et préparation des aliments, ...

L'hygiène de bébé et de son environnement est aussi importante pour sa santé que pour son bien-être.

<https://agir-pour-bebe.fr/eviter-les-microbes-pendant-la-grossesse-et-les-premiers-mois-de-bebe>



•



•