

**AIED**

# Guide de la future maman

(tout est beaucoup  
plus simple que vous  
ne le pensez)



*“C’est une nouvelle femme  
Qui renaît à elle-même,  
Consciente de sa force et  
de tout son potentiel !”*

Verena Schmid  
(sage-femme)

## UN CONSEIL

Les informations que vous pouvez trouver sur Internet ne sont pas toutes fiables du point de vue scientifique.

Pour tout ce qui concerne la grossesse, vous pouvez consulter le site de l’Institut Scientifique Maternel Infantile “Burlo Garofolo” de Trieste

[www.burlo.it](http://www.burlo.it)

ainsi que le site du Centre de Documentation sur la Santé Périnatale et Reproductive

[www.saperidoc.it](http://www.saperidoc.it).

## INTRODUCTION

La grossesse est l’une des phases les plus importantes et les plus intenses de la vie d’une femme. Le corps change et les sensations qu’apporte cette nouvelle condition peuvent être à la fois surprenantes et déconcertantes. Voilà pourquoi il est important de s’adresser à des professionnels (gynécologues, sages-femmes, etc.) en mesure de vous aider et de vous accompagner au fil des mois qui précèdent l’accouchement. Il est toutefois tout aussi important d’essayer d’être à la fois positive, consciente et responsable afin de vivre en toute tranquillité cette expérience fondamentale dans la vie d’une femme.

**Première étape? Être une maman responsable.**

**C’est vous qui décidez:**

Quoi manger

Les quantités de nourriture à absorber

De boire ou non de l’alcool

De fumer ou de ne pas fumer

De prendre ou non des médicaments non nécessaires

D’effectuer régulièrement les contrôles et les examens médicaux conseillés

Vous êtes la protagoniste de cette aventure: une femme capable de choisir et de discerner ce qui est mieux pour vous et pour votre enfant. Vous trouverez ci-après quelques informations pour vivre votre grossesse de façon responsable.

Ces indications ne sont valables que pour les grossesses physiologiques (sans complications). Nous vous souhaitons une bonne lecture.



## L'IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION

L'alimentation joue un rôle fondamental tout au long de votre grossesse; pour votre santé et celle de votre enfant, il est important que vous appreniez à choisir des aliments de qualité en essayant d'introduire dans votre alimentation quotidienne, toutes les différentes catégories d'aliments (glucides, protéines, lipides, vitamines et minéraux).

Il est important que vous connaissiez votre poids avant le début de votre grossesse et que vous le surveilliez par la suite. Il est recommandé de ne pas prendre plus de 8 à 12 kg pendant toute votre grossesse.

Vous comprenez donc facilement que la phrase classique "**je suis enceinte, je dois manger pour deux**" est absolument privée de tout fondement scientifique et qu'il ne s'agit que d'un lieu commun à démystifier.

Une augmentation de poids excessive est souvent à l'origine de complications maternelles (hypertension, diabète, etc.) et fœtales (troubles métaboliques et de la croissance), pouvant éventuellement provoquer des problèmes encore plus graves. Il est donc indispensable que vous sachiez contrôler votre alimentation, de façon à manger de façon équilibrée en évitant les aliments hypercaloriques (sucreries, fritures) ou trop assaisonnés.

**Modifier les "mauvaises habitudes" n'est pas impossible, il suffit d'un peu de bonne volonté!**



## Conseils diététiques

- Prenez 5 petits repas par jour: petit-déjeuner, collation en milieu de matinée, déjeuner, collation dans l'après-midi, dîner;
- Pour les collations, préférez les fruits et les yaourts;
- Mangez lentement pour faciliter la digestion et éviter d'avaler trop d'air pouvant provoquer des ballonnements;
- En cas de nausées, notamment dans la matinée, mangez des aliments secs (biscottes, pain grillé, gressins);
- En de digestion difficile ou d'acidité gastrique, suivez un régime léger pendant quelques jours (éviter les aliments gras, frits ou épicés, réduisez les assaisonnements, le chocolat, le café, les quantités excessives de thé);
- Privilégiez les **sucres lents**, de préférence complets (pain, pâtes, riz, céréales, féculents) aux sucres rapides (contenus dans les gâteaux, les pâtisseries, les boissons, etc.);
- Eviter de manger dans un même repas du pain, des pâtes ou du riz (ou quoi qu'il en soit, limitez leur quantité);

## Conseils diététiques

- Les **protéines**, sont fondamentales pour la croissance fœtale; n'oubliez pas de les introduire chaque jour dans votre alimentation: viande (si possible de la viande blanche), poisson (au moins 2/3 fois par semaine), œufs et fromages (si possible des fromages maigres et pas trop fréquemment), féculents, lait;
- Limitez la quantité de **graisses**, et privilégiez l'huile d'olive extra-vierge (en quantité réduite) par rapport au beurre et à la margarine;
- Evitez les aliments frits;
- Mangez tous les jours des fruits et des légumes (après les avoir soigneusement lavés), si possible de saison;
- Buvez au-moins 2 litres d'eau par jour, surtout en dehors des repas, boire trop d'eau pendant le repas ralentit la digestion;
- **Ne buvez pas de boissons alcoolisées**, l'alcool traverse facilement la barrière placentaire avec de graves conséquences pour le fœtus.

Ces conseils diététiques peuvent résoudre de nombreux symptômes (nausées, vomissements). Si ces symptômes persistent, contactez votre sage-femme ou votre gynécologue. Nous vous rappelons également qu'il est nécessaire de prendre, pendant toute la durée de la grossesse, de **l'acide folique**, une vi-

tamine du groupe B indispensable aussi bien pour la future maman que pour le fœtus, et notamment pour la formation correcte du tube neural (prévention du **spina bifida**).

## RÈGLES D'HYGIÈNE ET PRÉCAUTIONS

Pendant toute la durée de la grossesse, il est nécessaire de respecter scrupuleusement certaines règles d'hygiène et de précautions, notamment pour éviter la TOXOPLASMOSE chez les patientes non protégées (une infection **pouvant provoquer de graves lésions fœtales**), mais également pour éviter d'attraper certaines infections:

- Evitez la charcuterie (jambon cru, jambon blanc, saucisson, etc.) qu'elle soit de porc, de dinde, de cheval ou autre;
- Evitez la viande et le poisson crus, ou peu cuits, comme le roast-beef ou la viande saignante;
- Ne buvez pas de lait cru (tout juste trait) mais uniquement du lait pasteurisé;
- Ne mangez que des œufs cuits, ne mangez pas de plats préparés avec des œufs crus (gâteaux genre tiramisù, glaces préparées avec des œufs, sauces comme la mayonnaise);

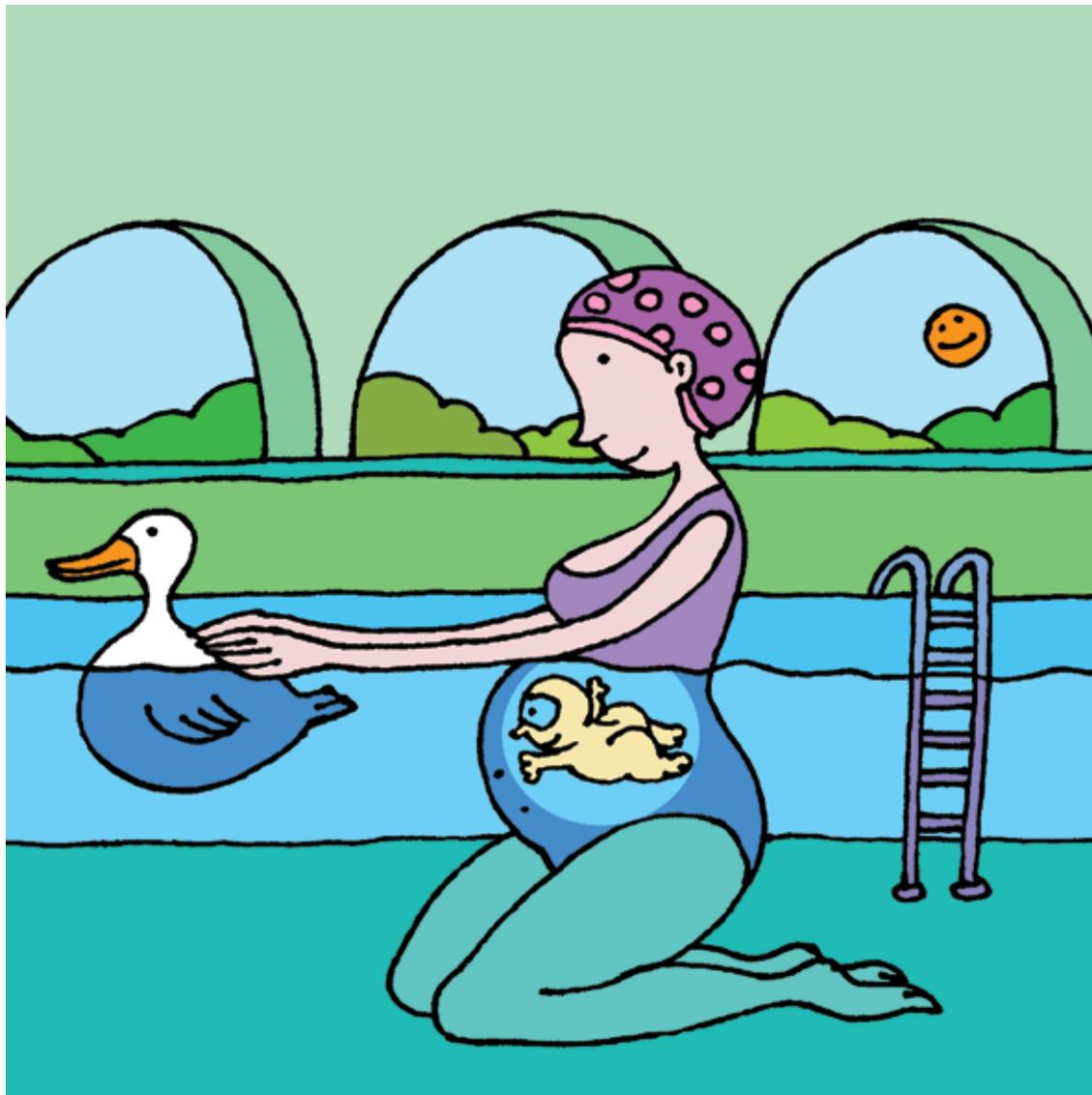


- Lavez soigneusement les fruits et les légumes, si les légumes sont particulièrement sales, lavez-les puis cuisez-les;
- Protégez les aliments contre les insectes (surtout en été) et conservez-les soigneusement au réfrigérateur;
- Ne mangez pas les aliments dont vous ne connaissez pas la provenance;
- Si vous aimez jardiner ou si vous touchez des plantes et du terreau, portez toujours des gants en caoutchouc puis lavez-vous soigneusement les mains en contrôlant qu'il ne reste aucune trace de terre sous vos ongles;
- Si vous avez des chats ou d'autres animaux chez vous, réduisez au minimum les contacts et lavez-vous toujours soigneusement les mains après les avoir caressés.  
**Évitez de vous faire griffer ou mordre;**
- Si vous possédez un chat, vous ne devez absolument pas nettoyer sa litière vous-même, demandez à votre conjoint ou à une autre personne de le faire à votre place.
- En règle générale, évitez les lieux présentant des conditions hygiéniques douteuses;
- Évitez de côtoyer des enfants ou des parents d'enfants venant juste de contracter des maladies infantiles, surtout s'il s'agit de maladies que vous n'avez pas encore contractées;



- Utilisez des savons délicats pour votre hygiène intime, ou rincez simplement les parties intimes avec de l'eau et du bicarbonate; les muqueuses génitales externes sont souvent plus délicates pendant la grossesse;
- Buvez beaucoup d'eau, au-moins 2 litres par jour, comme nous l'avons déjà conseillé dans la partie consacrée à l'alimentation, cela vous aidera à éviter les infections urinaires souvent fréquentes pendant les grossesses;
- Si vous avez des problèmes de constipation, essayez de manger de grandes quantités de légumes et de vous hydrater correctement. Il suffit parfois à votre réveil, de boire un verre d'eau tiède et de manger un kiwi pour faciliter le transit intestinal;
- Si vous avez des sensations d'étourdissement ou de faiblesse, allongez-vous toujours sur le côté gauche.

**Pour tout autre problème, n'hésitez pas à venir à l' A.I.E.D.  
Nous sommes toujours disponibles pour vous aider.**



## UN, DEUX, TROIS: L'ACTIVITE PHYSIQUE!

Après avoir largement souligné l'importance d'une alimentation correcte pendant toute la durée de la grossesse, nous souhaitons à présent aborder un sujet complémentaire à celui de l'alimentation, à savoir **l'activité physique**. Associer un apport calorique correct et une activité physique modérée vous permet, future maman, de vous sentir en bonne santé et en pleine forme (tout en évitant une augmentation de poids excessive, les douleurs au dos et aux jambes, etc.), et de conserver une bonne perception de votre corps: vous ne vous verrez pas grosse ou en surcharge pondérale, mais simplement comme une femme enceinte.

### Quel sport choisir pendant la grossesse?

Bien entendu, aucun sport pouvant mettre en danger votre santé:

**évit**ez les sports extrêmes!

Évitez également le jogging ou les activités en salles de sports impliquant des sauts ou des mouvements saccadés, tels que le step ou l'aérobic. La bicyclette est elle aussi déconseillée. Préférez les cours de gymnastique douce pour les femmes enceintes, les cours de yoga, mais surtout la natation, idéale pour détendre les muscles tout en conservant leur tonicité (**ce qui vous sera très utile au moment de l'accouchement!**). Si en revanche, vous préférez rester dehors, rien de mieux qu'une belle promenade, en marchant à un rythme rapide, pendant au-moins 20 minutes, pourquoi pas avec le futur papa et si possible loin de la circulation.

**Important: en été, ne faites jamais d'activité physique, de jardinage ou autres activités fatigantes pendant les heures les plus chaudes de la journée!**



## CIGARETTES ET MEDICAMENTS

Le tabac est un agent irritant particulièrement dangereux pour le fœtus mais également pour la future maman. **Fumer pendant la grossesse peut provoquer de graves lésions à votre enfant.** Le tabac est à l'origine de lésions vasculaires; si l'on sait que le placenta, à savoir l'organe permettant de nourrir votre enfant, est essentiellement composé de vaisseaux sanguins, vous pouvez facilement en déduire à quel point le tabac peut être dangereux. Si le placenta ne fonctionne pas correctement en raison des lésions provoquées par la cigarette, votre enfant pourrait ne plus recevoir les substances nutritives nécessaires pour son développement, d'où des **problèmes de croissance, des altérations de la fréquence cardiaque fœtale, une diminution des mouvements actifs du fœtus** et pourrait également ne pas recevoir assez d'oxygène (hypoxie) ce qui aurait de graves conséquences sur son système nerveux central.

**Nous savons qu'il est très difficile de s'arrêter de fumer, mais nous vous demandons de le faire pour votre enfant.**

Pour ce qui concerne la prise de médicaments pendant la grossesse, la tératogénicité (capacité de provoquer des malformations) de certains médicaments pris pendant la grossesse est connue tout comme l'augmentation des avortements chez les femmes ayant pris des médicaments pendant les premières semaines de leur grossesse. Il est donc fortement **déconseillé de prendre des médicaments pendant toute la durée de la grossesse**, sauf s'ils sont prescrits par votre gynécologue. **Il est également fortement déconseillé de prendre les médicaments disponibles sans ordonnance.** Seul le paracétamol est autorisé comme antidouleur ou en cas de rhume. **En cas de malaise, de maladie et si vous souhaitez prendre un médicament quelconque, nous vous prions de contacter votre gynécologue, sage-femme ou médecin traitant.**

## LES RAPPORTS SEXUELS PENDANT LA GROSSESSE

Bien qu'il semble étrange d'en parler, il est en fait nécessaire de rappeler **qu'il est possible d'avoir des rapports sexuels pendant la grossesse**. Il est toutefois important que le rapport sexuel se déroule en douceur et en toute délicatesse, afin que le col de l'utérus ne soit pas sollicité de façon excessive. Le désir sexuel chez la femme enceinte peut se modifier, ce qui est étroitement lié aux modifications hormonales qui influencent la future maman. Ainsi, le désir sexuel peut augmenter, diminuer ou tout simplement rester identique. Une chose est sûre: vous ne ferez aucun mal à l'enfant pendant le rapport sexuel. Votre compagnon devra être particulièrement compréhensif et essayer de vous comprendre, mais de votre côté, vous devrez, si votre désir diminue, lui expliquer comment vous vous sentez, afin qu'il ne soit pas frustré. Communiquer est, dans ce genre de situation, la meilleure des solutions.

## QUE FAIRE EN CAS DE

### **Maux de tête persistants:**

prenez un comprimé de paracétamol et attendez qu'il fasse de l'effet. Si le mal de tête persiste, couchez-vous sur le côté gauche et au bout de 10 minutes, prenez votre tension. Si votre tension est supérieure à 14/9 après deux prises de tension d'affilée, contactez les urgences.

### **Rhume ou états grippaux:**

prenez du paracétamol (3 comprimés de 500 mg/jour maximum) et reposez-vous. Si les symptômes persistent, contactez-nous.

**Démangeaisons depuis quelques jours sur tout le corps:**  
contactez-nous immédiatement.

### **Douleurs au bas-ventre sans pertes de sang:**

si la douleur est faible, reposez-vous; si vous ne faites pas vos selles depuis plus de 3 jours, prenez un petit lavement en pharmacie et essayez de faire vos selles. Si la douleur persiste, contactez-nous.

### **Mains et pieds gonflés avec maux de tête:**

contactez-nous immédiatement.

## RENDEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT AUX URGENCES EN CAS DE:

- **Pertes de sang et/ou de liquides** (semblables à l'urine mais sans odeur);
- **Fortes douleurs au bas-ventre et/ou contractions et/ou douleurs au dos;**
- **Tension supérieure à 14/9 après deux prises de tension d'affilée;**
- **Évanouissement;**
- **Chute accidentelle;**
- **Réduction des mouvements de l'enfant (moins de 7 mouvements par jour à partir de la 20ème semaine environ).**

**En cas de doute ou d'incertitudes, n'hésitez pas à nous contacter; à l'A.I.E.D. vous trouverez toujours une sage-femme ou un conseiller qui saura vous aider.**







**ASSOCIATION ITALIENNE  
POUR L'ÉDUCATION DÉMOGRAPHIQUE**

**Pordenone Via del Fante 26**

**Tél. +39 0434 366114 - 364152**

**Fax +39 0434 551545 aied@aiedpn.it**

**Udine Via G. B. Bassi 64**

**Tél. +39 0432 42042**

**Fax +39 0432 421076 aied@aiedud.it**

