



Des conseils pour bien vivre ma grossesse

La grossesse est un moment particulier dans la vie d'une femme. Pendant cette période, je dois savoir prendre soin de moi pour préserver ma santé et celle de mon bébé

En plus des consultations régulières du suivi de ma grossesse chez mon médecin ou chez ma sage-femme, je dois adopter de bons réflexes et suivre certains conseils en matière de prévention.

Alcool et tabac

- > L'alcool et le tabac ont des effets très nocifs sur le développement de mon fœtus. Les substances comme la nicotine, le monoxyde de carbone et l'alcool passent à travers le placenta et peuvent avoir de graves conséquences pour moi et mon bébé. Je risque de faire une fausse-couche ou d'accoucher prématurément. Mon bébé risque de souffrir de retard de croissance intra-utérin, de malformations, de troubles du développement cérébral ou de problèmes respiratoires. Je dois arrêter ma consommation de tabac et de tout type de boissons alcoolisées. Je peux en parler à mon médecin qui saura m'aider et m'accompagner dans ma démarche.
- > Dans le cadre de ma grossesse et sur prescription médicale, la **CNMSS** prend en charge les substituts nicotiques au titre de l'assurance maladie sur prescription médicale au taux de 65%. Cette nouvelle modalité de prise en charge permet de supprimer l'avance des frais chez les pharmaciens pratiquant le tiers payant.

EN SAVOIR PLUS

- [Je trouve la liste des produits pris en charge et les modalités de remboursement.](#)

Mon suivi médical

- > Avant tout, je ne prends jamais de médicament ou même de complément alimentaire sans avis médical, même lorsqu'ils sont vendus sans ordonnance ou si j'avais l'habitude d'en consommer. Ces produits peuvent passer dans le sang du fœtus par le biais du placenta et être toxiques pour mon bébé.
- > Je dois toujours penser à annoncer ma grossesse aux professionnels de santé avant toute prise de médicament ou acte médical.
- > Pendant ma grossesse, je peux souffrir de petits maux liés à mon état, nausée, vomissements, lombalgies, troubles du sommeil, constipation. Ces maux peuvent parfois me perturber et perturber mon entourage. Il est primordial d'en parler à mon médecin pour que ces gênes occasionnelles n'aient pas d'impact sur ma qualité de vie.
- > Pendant ma grossesse, le vaccin contre la grippe est pris en charge à 100 % pendant toute la durée de la campagne de vaccination. Si je peux prétendre à la vaccination dans un autre cadre que celui de ma grossesse (affection de longue durée, affections respiratoires), la **CNMSS** m'enverra un imprimé de prise en charge. Dans tous les cas j'en parle avec mon médecin traitant qui lui seul pourra juger de la nécessité ou pas de me faire vacciner.
- > Les vaccins sont envisagés pendant ma grossesse selon le risque infectieux encouru. Pour avoir des conseils vaccinaux à jour et adaptés à mon état, je consulte mon médecin et mon carnet de vaccination électronique.

EN SAVOIR PLUS

- [Je créé et/ou j'utilise mon carnet de vaccination électronique.](#)

Alimentation et prise de poids

-
- > Je dois avoir tout au long de ma grossesse une alimentation variée et équilibrée pour couvrir mes besoins nutritionnels et ceux de mon bébé.
 - > Pendant ma grossesse, la prise de poids est normale et nécessaire, mais elle doit être raisonnable. La prise de poids moyenne est d'environ 12 kg mais elle est variable en fonction de ma corpulence. Je dois cependant éviter une prise de poids trop importante pour faciliter ma grossesse et mon accouchement. Mon médecin ou ma sage-femme saura me donner les conseils nutritionnels adaptés à mon cas.
 - > Certains régimes alimentaires de type végétarien ou végétalien peuvent être dangereux pour ma santé et celle de mon bébé. Si je suis adepte de ce type d'alimentation, je n'oublie pas d'avertir mon médecin ou ma sage-femme.
 - > Je ne dois pas manger pour deux comme le préconise le vieil adage, mais je dois me nourrir mieux. Je dois prendre trois repas principaux par jour ainsi qu'un goûter, en cas de « fringale » je peux également dans la matinée ou dans la soirée manger un yaourt ou un fruit.
 - > Je peux boire de l'eau à volonté mais je limite les cafés et les thés qui sont des excitants.
 - > Je limite aussi la consommation de boissons sucrées de type soda et je proscriis totalement la prise de boissons alcoolisées pendant toute la durée de ma grossesse et de mon allaitement. L'alcool est néfaste pour la santé de mon bébé et pour son développement.

Activité sportive ou physique

- > La pratique d'une activité physique est conseillée et bénéfique, mais elle doit être raisonnable et adaptée à mon état.
- > Sur avis médical je peux pratiquer des activités de type marche, natation ou gymnastique douce.
- > D'autres sports doivent être évités (ski, vélo, sports de combat, équitation, sports d'endurance, sports collectifs et plongée sous-marine), car ils peuvent être source de chutes, de coups ou de traumatismes et avoir des conséquences graves sur ma grossesse.