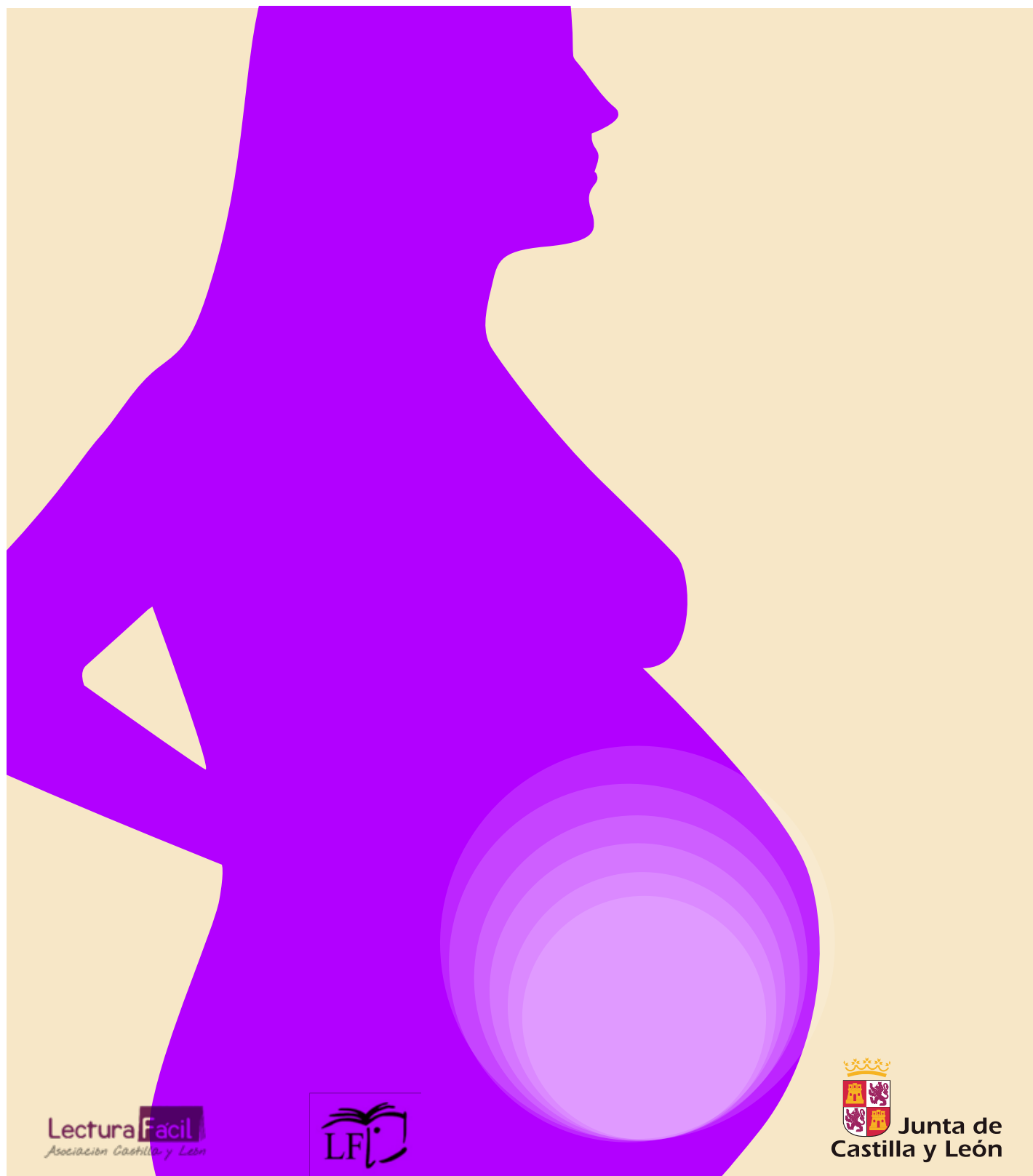


# Que dois-je savoir pour que mon bébé naisse en bonne santé?

## 20 questions et réponses importantes



# 1. Existe-t-il un risque que mon bébé ait une anomalie à la naissance ?

Oui, dans toutes les grossesses il existe un risque de 2 à 5 pour cent que le bébé naisse avec une anomalie congénitale. Cela signifie que, sur 100 grossesses, entre 2 et 5 bébés naissent avec une anomalie congénitale.

## Anomalie congénitale

Ce sont des problèmes qui surviennent lors de la grossesse. Ils peuvent avoir une origine génétique, être causés par des infections, une exposition à des substances toxiques ou un manque de nutriments.

# 2. Puis-je faire quelque chose pour réduire ce risque?

Oui, il existe des **mesures préventives** et des comportements à suivre pour aider à réduire le risque d'anomalies congénitales et qui doivent être appliqués avant de tomber enceinte.

## Mesures préventives

Ce sont les mesures prises pour éviter les maladies et protéger la santé.

# 3. Pourquoi avant de tomber enceinte?

Parce que les organes du bébé commencent à se former lors des premières semaines de grossesse, avant même que vous sachiez que vous êtes enceinte.

**L'exposition** à n'importe quel facteur de risque lors de ces semaines peut provoquer des anomalies congénitales ou des **fausses couches**.

Pour les éviter et pour protéger le bébé dès le début, il est recommandé de **planifier** la grossesse, d'agir comme si vous étiez déjà enceinte et de suivre les conseils de cette brochure.

## Exposition

Situation pouvant provoquer des dommages

## Facteur de risque

La circonstance ou la situation qui augmente la probabilité de déclencher une maladie.

## Fausse couche

C'est la perte du bébé de façon naturelle avant le 5e mois de grossesse.

## Planifier

Élaborer un plan pour mener une action.

## 4. ¿C'est pour cela que je dois prendre de l'acide folique avant de tomber enceinte?

Oui, car il existe certaines anomalies congénitales, comme le **spina bifida**, qui se produisent lors des premières semaines de la grossesse et qui peuvent être prévenues en prenant de l'acide folique.

Si vous voulez tomber enceinte vous devez prendre tous les jours un comprimé d'acide folique avant de tomber enceinte et jusqu'à la fin du troisième mois de grossesse.

Votre médecin vous dira si vous devez le prendre pendant plus de temps et il vous indiquera aussi la quantité que vous devez prendre.

### Acide folique

C'est une vitamine qui aide à créer de nouvelles cellules.

### Spina bifida

C'est une anomalie congénitale qui touche la colonne vertébrale.



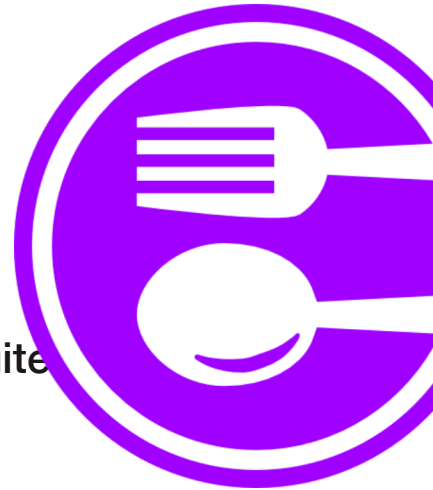
# 5. Dois-je faire attention à ce que je mange?

Oui, si vous voulez tomber enceinte ou si vous êtes déjà enceinte, vous devez suivre une alimentation équilibrée, qui garantisse tous les **nutriments** nécessaires.

Vous ne devez pas manger de viande crue ou peu cuite ni de charcuterie crue car ils peuvent être contaminés et produire une **toxoplasmose**.

Vous ne devez pas non plus manger de foie car le foie stocke les produits toxiques que l'animal a consommé.

Si vous avez des doutes sur ce que vous pouvez manger, consultez votre médecin.



## Nutriments

Ce sont des substances présentes dans les aliments et qui sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

## Toxoplasmose

C'est une maladie produite par un parasite. Si elle survient pendant la grossesse, elle peut provoquer des anomalies congénitales chez le bébé.

## 6. L'âge des parents suppose-t-il un risque pour le bébé?

Oui, le risque est plus élevé et plus fréquent si la mère est âgée de plus de 35 ans.

Par exemple, il y a plus de risques que le bébé naisse avec un syndrome de Down.

Si le père est âgé de plus de 35 ans, les risques sont moins fréquents.

## 7. Est-il possible d'éviter les risques liés à l'âge des parents ?

Oui, en planifiant la grossesse à un âge jeune.

Si la mère est âgée de plus de 35 ans, il est possible d'effectuer un diagnostic prénatal, qui est un examen médical pour savoir si le bébé a une anomalie congénitale.

## 8. Est-il vrai que les bébés ont plus de risques si leurs parents sont de la même famille?

Oui, car nous possédons tous des **gènes anormaux** et lorsque les parents sont de la même famille, il est plus probable qu'ils possèdent tous les deux le même gène anormal.

Les parents peuvent transmettre ce gène anormal et il est possible que le bébé naisse avec des anomalies congénitales.

Pour cela, si les parents sont de la même famille, ils doivent consulter leur médecin.

### Gène anormal

C'est un gène qui peut provoquer une maladie.

## 9. J'ai déjà vécu une grossesse avec des anomalies congénitales ai-je plus de risques que cela se reproduise lors d'une nouvelle grossesse?

Le risque qu'une anomalie congénitale se reproduise dépend surtout du type d'anomalie congénitale en question.

Cela dépend aussi de si on en connaît la cause ou de si les parents sont de la même famille.

Lorsqu'un couple a eu un bébé avec une anomalie congénitale et qu'ils désirent avoir un autre enfant, ils doivent contacter leur médecin.

## 10. Les infections de la mère représentent-elles un risque pour la grossesse?

Oui, certaines maladies, comme la varicelle, la rubéole, la toxoplasmose et le **cytomégalovirus**, si une femme les attrape pendant la grossesse, augmentent le risque d'un défaut congénital chez le bébé. D'autres maladies, comme le SIDA ou l'hépatite, n'augmentent pas le risque d'anomalie congénitale mais la mère peut le transmettre au bébé.

### Cytomégalovirus

C'est un virus de la famille des virus herpès qui peut produire des anomalies congénitales.

## 11. Que puis-je faire pour éviter les risques d'infection pendant la grossesse?

La première chose à faire est de consulter votre médecin avant de tomber enceinte.

Le médecin vous prescrira une prise de sang pour savoir si vous avez déjà eu les maladies qui augmentent le risque d'anomalie congénitale.

Si vous n'avez pas eu ces maladies et qu'un vaccin est disponible, vous devez vous faire vacciner 3 mois avant de tomber enceinte.

Si aucun vaccin n'est disponible,

le médecin vous indiquera les mesures préventives à suivre.





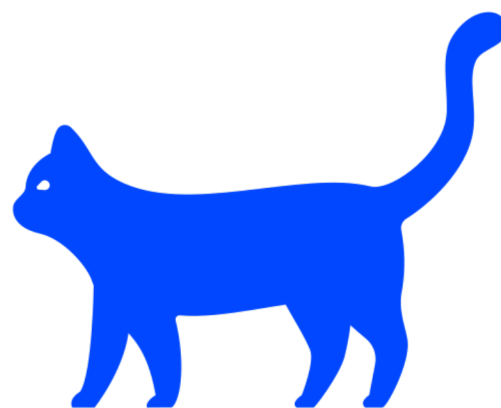
## 12. Puis-je être en contact avec des chats lors de la grossesse?

Les chats peuvent transmettre la toxoplasmose.

Si vous ne l'avez pas eue avant de tomber enceinte, vous devez éviter le contact avec les chats, surtout avec les excréments des chats.

Vous devez également bien vous laver les mains si vous les touchez, ne pas les laisser vous lécher et toujours utiliser des gants lorsque vous touchez ses objets comme son coussin ou sa litière.

Si vous pratiquez le jardinage ou que vous travaillez en contact avec la terre, utilisez toujours des gants et lavez-vous bien les mains après le contact avec la terre car celle-ci peut contenir des restes d'excréments de chats.



## 13. Si j'ai une maladie chronique, le bébé a-t-il des risques de l'attraper ?

Cela dépend de la maladie chronique en question.

La meilleure façon d'éviter les risques pour le bébé est d'informer le médecin que si vous souhaitez tomber enceinte, vous devez toujours suivre ses indications et respecter correctement le traitement de la maladie.

## 14. Que dois-je faire si j'ai une maladie lors de la grossesse ?

En cas de problème de santé, consultez votre médecin même si cela vous semble peu important.

Lors de la grossesse, ne prenez aucun médicament que votre médecin ne vous ait prescrit.

Ne changez pas non plus le traitement que vous suivez habituellement, ni la quantité, ni le moment où vous le prenez.

## 15. Que dois-je faire si je dois faire une radiographie pendant la grossesse?

Si vous êtes enceinte, ne passez pas de radiographie car il existe des risques d'anomalies congénitales pour le bébé lorsque les **doses de radiation** sont très élevées.

S'il était nécessaire de faire une radiographie alors que vous êtes enceinte, ne vous alarmez pas, informez le médecin que vous êtes enceinte pour que le médecin vous protège

### Dose de radiation

C'est la quantité d'énergie absorbée lorsqu'on vous fait une radiographie.

## 16. Puis-je boire de l'alcool lors de ma grossesse?

Non, si vous êtes enceinte vous ne devez pas boire d'alcool. L'alcool augmente le risque d'anomalies congénitales et c'est la première cause de retard mental chez le bébé, en dehors de facteurs génétiques.

En outre, l'alcool peut également provoquer de l'hyperactivité.



## 17. Puis-je prendre des drogues lors de ma grossesse?

Non, si vous êtes enceinte vous ne devez pas prendre de drogues parce qu'il existe un risque d'anomalies congénitales et d'autres complications pour le bébé, surtout si vous consommez de la cocaïne ou si vous mélangez plusieurs drogues.

## 18. Puis-je prendre du café lors de ma grossesse ?

Oui, vous pouvez boire du café si vous êtes enceinte, mais pas en trop grande quantité.

Il est recommandé de prendre au maximum 3 tasses par jour car on pense que la caféine peut provoquer des fausses couches.

Il existe d'autres boissons comme le thé et les boissons au cola qui contiennent également de la caféine.



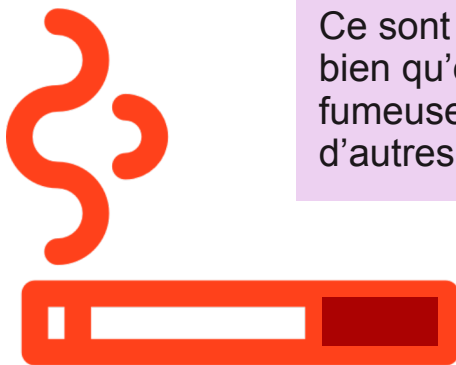
# 19. Puis-je fumer lors de la grossesse?

Non, si vous êtes enceinte vous ne devez pas fumer et si vous le faites, vous devez fumer moins de 10 cigarettes par jour. Fumer plus de 10 cigarettes par jour peut provoquer un poids plus faible du bébé à la naissance. cela peut aussi donner lieu à des problèmes respiratoires chez le bébé.

Si vous êtes enceinte, vous devez toujours éviter les endroits enfumés parce que certains de ces effets peuvent apparaître chez les bébés des femmes qui sont des fumeuses passives.

## Fumeuses passives

Ce sont les personnes qui, bien qu'elles ne soient pas fumeuses, respirent le tabac d'autres personnes.



## 20. Est-il vrai que certains métiers peuvent être à risque lors de la grossesse ?

Oui, quelques métiers peuvent supposer des risques pour la grossesse.

Pour les éviter, il existe une loi de protection des risques du travail qui dit que la femme enceinte ne doit pas travailler dans des conditions qui supposent un risque pour la grossesse et qu'il devrait être possible de réaliser un changement de poste de travail dans certaines situations.

Les conditions de travail du père doivent également être adéquates pour éviter des problèmes de fertilité dans le couple.

Cette brochure présente des informations très résumées.

Si vous avez des questions ou si vous souhaitez en savoir plus, appelez le 91 82 22 24 36,

le numéro du Service de renseignements téléphoniques pour la femme enceinte.

Vous pourrez parler avec des médecins experts sur ce sujet, c'est gratuit

et, si vous le souhaitez, vous pouvez recevoir un rapport par écrit.