

CONSEILS AUX FEMMES ENCEINTES

Durant la grossesse certaines infections, bénignes pour la mère, peuvent être transmises au fœtus avec parfois de graves conséquences. Certaines de ces infections peuvent provenir de l'alimentation. Des précautions peuvent grandement diminuer ce risque.

Précautions à prendre pour la prévention de la listériose :

- ✓ Conserver les aliments crus séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés.
- ✓ Les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être réchauffés suffisamment avant consommation immédiate.
- ✓ Laver soigneusement les ustensiles de cuisine ainsi que le plan de travail.
- ✓ Se laver les mains après manipulation d'aliments non cuits.
- ✓ Aliments à éviter : fromages à pâte molle au lait cru, fromage vendu râpé, poissons fumés, graines germées crues (soja, luzerne, alfafa...), charcuterie cuite non préemballée (pâtés, rillettes, foie gras), charcuterie crue (lardons bacon), produits au rayon traiteur, coquillages crus, surimi, tarama.

Précautions à prendre pour la prévention du cytomégalovirus :

- ✓ Ne pas sucer la cuillère ou la tétine et ne pas finir le repas des enfants.
- ✓ Ne pas partager les affaires de toilette avec des enfants.
- ✓ Limiter le contact buccal avec leurs larmes et/ou leur salive.
- ✓ Se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon après chaque change ou contact avec les urines (couche, pot, pyjama...).
- ✓ Les personnels travaillant en crèche, dans les services d'enfants handicapés ou dans les services hospitaliers utiliseront, de préférence, une solution hydro-alcoolique pour une désinfection des mains, après tout contact avec un liquide biologique.

Prévention de la toxoplasmose

Si le bilan sanguin réalisé en début de grossesse montre que vous n'êtes pas protégée contre la toxoplasmose, certaines précautions sont à prendre.

La toxoplasmose est une maladie parasitaire sans gravité pour vous mais qui peut être préjudiciable pour votre bébé.

Ce parasite se rencontre principalement dans les viandes crues (mouton, porc, poulet) et dans la terre souillée par les déjections des chats.

IL FAUDRA SURVEILLER VOTRE SEROLOGIE TOUS LES MOIS.

Cet examen permettra de détecter un début d'infection qui entrainera la mise en route rapide d'un traitement qui protégera votre enfant.

Précautions à prendre pour éviter d'être contaminée par la toxoplasmose:

- ✓ Se laver soigneusement les mains après avoir manipulé de la viande crue ou de la terre et avant chaque repas.
- ✓ Laver à grande eau tous les aliments souillés de terre surtout pour les consommer crus (légumes, fruits, crudités et herbes aromatiques).
- ✓ Manger de la viande cuite et non saignante (la viande congelée ne présente aucun risque).
- ✓ Eviter le contact avec les chats ou tout ce qui a pu être contaminé par les excréments.
- ✓ Ne jardiner qu'avec des gants.