

## VRAI/FAUX

Le risque d'avoir des vergetures est proportionnel à l'importance de la prise de poids.

**Vrai.** En outre, certaines peaux sont plus fragiles que d'autres.

Le congé de maternité débute quatre semaines avant la date prévue de l'accouchement.

**Faux.** C'est six semaines avant, si la famille compte moins de deux enfants, huit semaines si vous avez déjà deux enfants ou plus, douze semaines si vous attendez des jumeaux, et vingt-quatre pour des triplés et plus. Après l'accouchement, le congé dure respectivement dix, dix-huit et vingt-deux semaines pour une grossesse multiple. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2002, les papas peuvent également bénéficier de onze jours de congé de paternité (dix-huit jours pour une grossesse multiple).

Une femme enceinte ne doit pas boucler sa ceinture de sécurité en voiture.

**Faux.** Il faut la mettre, à l'avant comme à l'arrière, en plaçant la sangle basse sous le ventre. En cas d'accident, le taux de mortalité des non ceinturés est deux à trois fois plus élevé que celui des ceinturés.

Pendant la grossesse, mieux vaut limiter les rapports sexuels.

**Faux.** Dans la très grande majorité des cas, il n'y a pas de contre-indications aux câlins ! En cas de doute, parlez-en avec votre médecin.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### 🔄 Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent **la solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.** De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

### 🔄 Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Mutualité française, la santé en toute confiance

## Mieux vivre ma grossesse



Près de 800 000 bébés naissent chaque année en France. Vous faites partie des futures mamans ? Félicitations ! De longs mois vont s'écouler avant le jour J. Quelques précautions s'imposent pour les vivre l'esprit serein !

## ➡ Avant d'être enceinte

Dès que vous envisagez d'avoir un enfant, **consultez votre gynécologue**. Il vous prescrira un complément alimentaire, la vitamine B9 (acide folique), à prendre quelques semaines avant et jusqu'en début de grossesse. Ceci permet de prévenir certaines malformations neurologiques et un accouchement prématuré. Une prise de sang déterminera aussi votre rhésus sanguin et votre immunité contre la toxoplasmose et la rubéole.

## ➡ Prendre soin de vous, pour deux

Tout ce que vous faites, **votre bébé le fait aussi**.

Ce n'est pas une raison pour avoir peur de tout pendant neuf mois. Apprenez plutôt à distinguer le bon, du mauvais.

- **L'alcool** est dangereux pour la santé du fœtus (retard mental). La prudence impose une abstinence totale (zéro verre d'alcool) pendant la grossesse et l'allaitement.
- **Fumer** pendant sa grossesse augmente le risque de fausse couche et de retard de développement du bébé, diminue son poids de naissance (350 à 400 grammes de moins) et multiplie par deux le risque d'accoucher de façon prématurée. C'est le bon moment pour vous arrêter !
- **Vos besoins alimentaires** sont plus importants que d'habitude, en quantité comme en qualité (vitamines et minéraux). Pour fournir à bébé tout ce dont il a besoin,

il faut faire trois à quatre repas par jour, sans grignoter entre, et adopter une **alimentation équilibrée et variée**. N'oubliez pas les fruits et légumes et le calcium (lait, yaourts, fromages). Pour savoir si vous mangez trop, ou pas assez, fiez-vous à votre balance : la prise de poids totale doit se situer entre 9 et 12 kg. Vous pouvez aussi pratiquer **une activité physique modérée**, demandez



- conseil à votre médecin.
- **Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose**, lavez bien les fruits et légumes, cuisez suffisamment les viandes et évitez le contact des chats.

- **Pour ne pas contracter la listériose**,

évitiez le lait cru, les fromages au lait cru, les rillettes, les pâtés et la charcuterie en gelée, et retirez la croûte des fromages.

- **De nombreux médicaments sont contre-indiqués** pendant la grossesse. Demandez systématiquement l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien avant de prendre un médicament, et informez toujours de votre grossesse les médecins que vous consultez.

## ➡ Rendez-vous chez le médecin !

La grossesse n'est pas une maladie. Alors **pourquoi consulter ?** D'abord pour diagnostiquer la grossesse, puis pour s'assurer, par des visites régulières, de son bon déroulement et détecter à temps d'éventuels problèmes afin de mieux les prendre en charge.

La première consultation obligatoire a lieu au cours du 1<sup>er</sup> trimestre, puis tous les mois jusqu'à l'accouchement. Le médecin vous examine (poids, tension artérielle, position du col...) et peut demander une prise de sang et une analyse d'urines. Si vous avez plus de 38 ans, il vous propose une détection de la trisomie 21 par amniocentèse.



Les échographies ont lieu à 12-14 semaines d'aménorrhée (absence de règles), puis à 22-24 semaines et enfin à 32-34 semaines. Un suivi plus rapproché est nécessaire dans certaines situations (diabète, hypertension artérielle, grossesse multiple, malformation de l'utérus ou du col...). De même, des prises de sang répétées s'imposent pour les femmes qui ne sont pas immunisées contre la rubéole ou la toxoplasmose. Dans tous les cas, n'hésitez pas à contacter le médecin qui vous suit si vous avez **des pertes de sang, des brûlures urinaires, des contractions avant l'heure ou que vous ne sentez plus votre bébé bouger**.

## POUR EN SAVOIR +

➡ **Votre grossesse**, sous la direction du Dr Anne Deans, éditions Marabout, 2004. Cet ouvrage collectif, rédigé par une équipe internationale de spécialistes, contient nombre d'astuces et de conseils pratiques.

➡ **Attendre mon enfant aujourd'hui**, d'Edwige Antier, éditions Robert Laffont. Dans ce véritable guide de la grossesse, la pédiatre et journaliste Edwige Antier aborde la maternité (et la paternité) sur les plans physique comme psychologique.