

CABINET DE CONSULTATIONS DE GYNECOLOGIE ET D'OBSTETRIQUE
D^R MAHER FTOUH

SPECIALISTE EN GYNECOLOGIE – OBSTETRIQUE – ACCOUCHEMENT – STERILITE – COELIOCHIRURGIE – MALADIES ET CHIRURGIE DU SEIN

Conseils pratiques aux femmes enceintes

Madame, certaines mesures d'hygiène, simples, doivent être connues et appliquées pour le bon déroulement de votre grossesse.

Ces conseils ne remplaceront jamais le contact direct avec votre gynécologue, mais ils essayeront de répondre à certaines de vos interrogations.

En cas de doute ou pour de meilleures explications, n'hésitez pas à demander notre avis.

Hygiène alimentaire:

Pendant la grossesse, il faut garder une alimentation équilibrée. Une légère augmentation de l'appétit se fera sentir d'elle même à partir du 4^{ème} mois, vu que le bébé grandit et a de plus en plus de besoins.

* Le sel ne doit jamais être diminué dans les repas.

* Alcool, café et thé forts, ainsi que cigarettes sont nocifs au bébé ainsi qu'à la mère. Ils doivent être évités.

* Les aliments gras et lourds à digérer (Exp.: viande de mouton, tripes, merguez) sont également à éviter, de même que l'excès de pâtes.

Hygiène buccale:

Tous les problèmes dentaires qui surviennent pendant la grossesse doivent être correctement pris en charge par votre dentiste que vous informerez au préalable de votre état de grossesse.

Médicaments:

Il est prudent de ne prendre un médicament qu'après avis de votre gynécologue, et ce pendant toute la durée de la grossesse.

Vomissements pendant la grossesse:

Ils sont "habituels" pendant le premier trimestre de la grossesse. Parfois il ne s'agit que de sensations nauséuses seulement. Ils doivent disparaître au 4^{ème} mois de la grossesse. S'ils sont difficiles à supporter, un traitement peut vous être prescrit.

Les diverses envies de la femme enceinte n'ont aucune répercussion sur la grossesse malgré certaines croyances et coutumes de notre culture.

Un environnement familial et professionnel sains doivent être assurés à la femme enceinte. Le stress, le bruit, la lumière forte ainsi que tous les autres parasites de la vie quotidienne doivent lui être évités.

Toute répercussion négative sur la mère peut nuire à la santé du bébé.

Au travail, les stations debout prolongées, les efforts dynamiques brutaux et les conflits psychologiques peuvent influencer sur la grossesse. Il est parfois utile de se faire prescrire des arrêts de travail en cas de nécessité.

Pour certaines femmes enceintes, le contact avec les chats est à éviter, car ils peuvent transmettre à la femme enceinte non immunisée une maladie qui peut être nuisible à la grossesse: **la Toxoplasmose**. Celle ci peut également être transmise par les légumes mal lavés et/ou la viande mal cuite.

De même que si vous n'êtes pas immunisée contre **la Rubéole**, vous ne devez pas approcher les personnes (généralement des enfants) qui en sont atteints, car le virus est dangereux pour la grossesse.

Les consultations médicales chez votre gynécologue seront faites (au mieux) à un rythme d'une fois par mois. Elles serviront au contrôle de votre état général et de celui de votre bébé.

L'échographie obstétricale qui est sans danger pour le bébé ne remplace pas l'examen gynécologique, mais elle le complète. Elle est au moins pratiquée 3 fois par grossesse si celle ci se déroule bien:

- 1^{er} trimestre (à 12-14 SA): détermine le nombre d'embryons, l'âge exact de la grossesse et mesure la clarté nucale (épaisseur de la nuque de l'embryon).

17 Avenue Ali Belhouane - Bloc E - 1er étage App N°2

☎ : Cabinet : (71) 77 56 56 .

🌐 <http://drftouh.info>

Consultations sur RDV.

CABINET DE CONSULTATIONS DE GYNECOLOGIE ET D'OBSTETRIQUE
D^R MAHER FTOUH

SPECIALISTE EN GYNECOLOGIE – OBSTETRIQUE – ACCOUCHEMENT – STERILITE – COELIOCHIRURGIE – MALADIES ET CHIRURGIE DU SEIN

• 2^{ème} trimestre (à 22-24 SA) faite par un radiologue spécialisé : recherche les malformations fœtales « ECHO MORPHOLOGIQUE ».

• 3^{ème} trimestre (à 32 SA) : apprécie la croissance et le bien être foetal et évalue le pronostic de l'accouchement.

Mouvements actifs du bébé : Votre bébé commence à bouger dès les premières semaines de la vie intra utérine mais vous ne sentirez ses mouvements actifs qu'à partir du 5^{ème} mois de la grossesse, un peu plus tard s'il s'agit de la première grossesse. Ces mouvements actifs sont un signe de bonne santé du foetus.

Prise de poids : Il n'y a pas de prise de poids idéale. Généralement la prise de poids lors d'une grossesse se situe entre 8 et 15kg. Il est important de suivre son poids en se pesant régulièrement, mais il ne faut surtout pas en faire une obsession.

Hygiène du corps - Hammam : Douche et bains ne sont pas contre- indiqués pendant la grossesse. Toutefois la température de l'eau doit toujours être tiède et non chaude. De ce fait, le Hammam peut être dangereux pour la femme enceinte qui peut avoir des maux.

Sexualité pendant la grossesse : L'abstinence n'a pas de raison d'être durant une grossesse normale. Au contraire, poursuivre une activité sexuelle pendant la grossesse renforce les liens du couple, prépare un accueil équilibré de l'enfant et diminue le risque de problèmes sexuels dans la période suivant l'accouchement.

Il n'y a alors aucune raison d'interrompre les relations sexuelles au cours d'une grossesse qui se déroule normalement, à condition de respecter quelques précautions.

Néanmoins, il ne faut pas hésiter à consulter en cas de signes anormaux (écoulement vaginal, saignements, brûlures...).

Certains signes pendant la grossesse doivent faire consulter. Parmi eux:

- douleurs pelviennes persistantes,
- brûlures lors des mictions (urines),
- arrêt ou diminution des mouvements du foetus
- écoulements vaginaux divers,
- saignement vaginal,
- fièvre,

En cas de doute veuillez nous consulter.

Le sommeil doit être calme et reposant. Pour cela il faut jouir d'un nombre minimum d'heures de sommeil (environ 7 à 8 heures) et éviter les veillées. Le lit doit être confortable. Quand le ventre augmente de volume, la meilleure position pour le bébé et pour la mère est le décubitus latéral gauche (femme couchée sur le côté gauche).

Les vêtements doivent être légers et amples surtout à partir du 5^{ème} mois de grossesse. Le port d'un soutien gorge adapté aux transformations des seins pendant la grossesse est souhaitable. Les chaussures doivent être de plus en plus plates au fur et à mesure que la grossesse évolue.

Les baignades à la piscine ou à la mer sont permises à condition d'éviter les grandes chaleurs en choisissant un horaire clémente (avant 11 heures ou après 15 heures) et de ne pas prolonger la durée au-delà d'une heure de temps.

L'accouchement : votre date prévue d'accouchement vous a été déjà communiquée. Elle comporte une incertitude de 2 semaines, voire plus. Toujours est-il qu'un mois avant cette date vous devez vous y préparer.

Vous devez vous présenter à la clinique pour accouchement dans les cas suivants:

Apparition de contractions utérines répétées ; Ecoulement de liquide ou de sang par le vagin ; Diminution des mouvements actifs du bébé ; Douleurs abdomino-pelviennes ...

Si vous dépassez la date prévue de l'accouchement d'une semaine, prière consulter car ceci peut être dangereux pour votre bébé.

A la clinique vous serez reçue et examinée en premier par la sage-femme de garde qui a nos coordonnées et peut nous joindre à tout moment pour nous communiquer votre état.

Votre valise doit contenir le nécessaire du nouveau-né (couches bébé premier âge, paires de chaussons, grenouillères ...) ainsi que vos vêtements légers et une trousse de toilette.

17 Avenue Ali Belhouane - Bloc E - 1er étage App N°2

☎ : Cabinet : (71) 77 56 56 .

🌐 <http://drftouh.info>

Consultations sur RDV.

CABINET DE CONSULTATIONS DE GYNECOLOGIE ET D'OBSTETRIQUE
D^R MAHER FTOUH

SPECIALISTE EN GYNECOLOGIE – OBSTETRIQUE – ACCOUCHEMENT – STERILITE – COELIOCHIRURGIE – MALADIES ET CHIRURGIE DU SEIN

Accouchement sans douleur: Si vous désirez accoucher avec une anesthésie péridurale (sans douleur), prière de nous le faire savoir à temps pour vous adresser au médecin anesthésiste. Celui-ci sera alors présent avec nous dès les premières contractions utérines.

Cette anesthésie n'est pas dangereuse et vous confèrera un confort appréciable.



A bientôt

17 Avenue Ali Belhouane - Bloc E - 1er étage App N°2

☎ : Cabinet : (71) 77 56 56 .

🌐 <http://drftouh.info>

Consultations sur RDV.