# *J'envisage une grossesse…*

La grossesse est un fabuleux voyage qui débouchera sur le plus beau des cadeaux : la Vie. Pour votre bien-être et celui de votre futur bébé, cette aventure doit se préparer, déjà *avant de tomber enceinte*!!

**Faites le point avec votre médecin traitant ou votre gynécologue**

Avant même de mettre en route une grossesse, faites le point **sur votre état de santé général et notamment sur vos antécédents médicaux**.

Etes-vous en ordre de vaccination ? Etes-vous immunisée contre les maladies infantiles dangereuses pour la future maman et son bébé (rubéole, varicelle) ? Etes-vous protégée contre le CMV et la toxoplasmose ?

Dans le cas contraire, votre médecin vous prescrira des examens et des traitements préventifs.

**Prenez le plus tôt possible de l'acide folique**

L'acide folique est une des nombreuses vitamines B, la vitamine B9 en particulier. Il est **essentiel pour la formation de la colonne vertébrale et du cerveau du futur bébé.**

Dès les quatre premières semaines de grossesse, le bébé va puiser chez sa maman les quantités d'acide folique dont il a tellement besoin. Les réserves d'acide folique, il vous faut donc les prévoir, dès le désir de maternité !
Dans nos pays industrialisés, le seul apport alimentaire ne permet pas d'atteindre la dose d'acide folique recommandée : il faut donc prendre des suppléments.

***Quand et comment dois-je prendre des compléments d'acide folique ?***

*Le plus tôt possible…Idéalement, au moins 1 mois avant de tomber enceinte et pendant les 3 premiers mois de la grossesse, à raison de 0,4mg chaque jour. L'acide folique se trouve dans la majorité des préparations de multivitamines pour femmes enceintes ou peut être pris tout seul. Votre médecin ou votre pharmacien vous conseillera sur le meilleur choix à faire.*

**Prenez des précautions pour éviter la toxoplasmose et le CMV, si vous n'êtes pas immunisée**

La toxoplasmose est une infection transmise par un parasite. Si vous n'êtes pas immunisée contre cette maladie, et que vous l'attrapez, votre bébé risque d'être contaminé. Des **malformations du système nerveux du bébé** sont alors possibles, surtout en début de grossesse.

## Prévoyez d'arrêter de fumer

Fumer pendant la grossesse augmente le risque de fausse couche, de faible poids à la naissance, de bébé prématuré, mais aussi de mort subite du nourrisson et de problèmes respiratoires du bébé, après sa naissance.
**Des solutions variées existent pour vous aider à arrêter de fumer.** Parlez-en avec votre pharmacien ou votre médecin : c'est important pour votre bébé !

**Évitez aussi la fumée des autres fumeurs !** Faites de votre maison et de votre auto des lieux sans fumée.
Demandez à votre conjoint, à vos parents et à vos amis de ne pas fumer en votre présence. Invitez les gens à fumer dehors en leur expliquant que votre bébé et vous avez besoin d'un environnement sans fumée.

## Méfiez-vous plus que jamais de l'alcool

Consommation d'alcool et grossesse ne font pas bon ménage !
Si vous buvez de l'alcool durant votre grossesse, **vous risquez de donner naissance à un bébé atteint de l'ensemble des troubles causés par le syndrome d'alcoolisme foetal.** Ce syndrome désigne un ensemble de handicaps (physiques, sociaux, mentaux et émotionnels) qui peuvent affecter les personnes nées d'une mère ayant consommé de l'alcool alors qu'elle était enceinte.
Si vous avez besoin d'aide pour cesser de boire, demandez conseil à votre médecin.

***Si je ne bois qu'un verre de temps en temps, est-ce dangereux ?***

*Personne ne sait quelle quantité d'alcool nuit au développement du bébé. L'alcool que vous consommez se rend rapidement au bébé par le sang.*
*La meilleure façon (et la plus sûre!) d'avoir un bébé en santé, c'est de ne pas boire du tout.*

## Ne prenez aucun médicament sans l'avis d'un professionnel de la santé

Pendant la grossesse, et surtout les trois premiers mois, se forment les principaux organes du bébé : la prise de médicaments peut causer des malformations. Certains médicaments peuvent aussi être nocifs par leurs effets sur la tension, le rein, ...

**Chaque fois que vous voudrez prendre un médicament avant ou pendant la grossesse, demandez l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin !!**
Si vous êtes sous traitement médical, demandez la marche à suivre à votre médecin, il vous renseignera sur l'innocuité ou non de votre traitement.

***Je peux prendre des médicaments utilisés chez les jeunes enfants?***

*Un médicament peut être sans danger pour un enfant mais faire courir de grands risques à une vie qui se forme ! Ne prenez rien de vous-même : demandez toujours l'avis d'un professionnel de la santé.*