

AUTRES CONSEILS

Manger mieux mais pas pour deux !

Attention être enceinte ne signifie pas manger pour 2.

Votre prise de poids doit être d'environ d'un kilo par mois.

L'équilibre alimentaire est essentiel.

Votre alimentation doit être riche en fruits, légumes, produits laitiers.

Les recommandations

- Eviter les boissons sucrées.
- Réduisez les excitants : caféine , théine.
- Stopper toute consommation d'alcool.



Le Réseau de Santé en Périnatalité d'Auvergne promeut l'amélioration de la qualité de la prise en charge des femmes enceintes et de leur enfant en assurant la continuité, la coordination des soins, l'optimisation de l'orientation du patient dans le respect des principes de graduation des soins.

Il regroupe les 10 maternités auvergnates , les 3 Centres Périnataux de Proximité, les services de la Protection Maternelle et Infantile, et les professionnels libéraux, adhérents au réseau.



Réseau de Santé en Périnatalité d'Auvergne

Pole F.E.E .- C.H.U Estaimg
1 place Lucie et Raymond Aubrac
63000 CLERMONT FERRAND

TEL : 04.73.75.05.70



TOXOPLASMOSE

Information destinée aux femmes enceintes dont les tests sérologiques de toxoplasmose sont négatifs (femmes enceintes non immunisées)

Le toxoplasme est un parasite qui se trouve soit dans la viande des animaux à sang chaud contaminés (bovins, ovins, volailles...); soit dans la terre ou les objets souillés par les déjections d'animaux infectés, principalement, les chats.

Quelques mesures d'hygiène

Dans la cuisine :

- se laver les mains avant chaque préparation de repas et après avoir manipulé de la viande crue, des légumes, des fruits et des herbes souillés de terre.
- laver à grande eau tous les aliments souillés de terre surtout s'ils doivent être consommés crus (salades vertes et fraises).

À table :

- se laver les mains avant chaque repas .
- ne consommer que de la viande qui a été congelée ou bien cuite. La cuisson aux micro-ondes ne détruit pas le parasite.
- éviter la consommation d'œufs ou de lait crus.
- éviter de consommer des légumes crus au restaurant.

Au jardin :

- porter des gants pour le travail dans le jardin.

Les animaux :

- éviter les contacts avec les chats.
- changer sa litière avec des gants (ou le faire exécuter par une autre personne) à des intervalles réguliers.
- désinfecter la litière et les objets souillés par les fèces du chat avec de l'eau bouillante pendant 5 minutes ou à l'eau de javel.

Vérification de la Sérologie Toxoplasmose tous les mois jusqu'à l'accouchement



LISTERIOSE

A table, oubliez pendant 9 mois :

- certains produits de la mer : coquillages crus, poissons fumés, surimi, tarama.
- certaines charcuteries : rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée.
Pour les produits de charcuterie type jambon, préférez les produits pré-emballés qui présentent moins de risque d'être contaminés.

-certains produits laitiers :

Lait cru et fromages au lait cru ; le fromage vendu râpé.
Préférez le lait pasteurisé, UHT, ou stérilisé; les fromages pasteurisés, ceux à pâte cuite type gruyère et les fromages fondus.
Enlevez la croûte des fromages.

- les graines germées crues comme le soja.

Dans la cuisine : soyez vigilantes

- lavez soigneusement les légumes et les herbes.
 - après la manipulation d'aliments non cuits, se laver les mains et nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments.
 - faites bien cuire ou recuire les aliments d'origine animale (viandes, poissons et charcuterie crue telle que les lardons).
 - les steaks hachés doivent impérativement être cuits à cœur.
 - conservez séparément les aliments crus des aliments cuits ou prêts à être consommés.
 - les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être réchauffés soigneusement avant leur consommation immédiate .
- nettoyez souvent (au moins deux fois par mois) puis désinfectez à l'eau de javel votre réfrigérateur et votre plan de travail