

# Prévenir les complications de la grossesse



# S'y préparer

## De quoi s'agit-il ?

### Si on est en bonne santé

L'idéal est de consulter avant même l'arrêt d'une contraception, car à ce stade, il est encore temps de faire un rattrapage pour certains vaccins comme le ROR (Rougeole - Oreillons - Rubéole) si la femme n'est pas immunisée contre la rubéole.

### À envisager également

La vaccination contre la coqueluche (cette maladie contagieuse étant en recrudescence) pour les deux parents, afin de ne pas risquer de contaminer son nouveau-né.

### Pour les femmes suivies pour une maladie chronique

Le projet de grossesse mérite une plus grande préparation, a fortiori lorsqu'elles prennent un traitement au long cours. Il faut donc en parler avec son médecin car un ajustement des traitements peut être nécessaire au préalable.

### À faire également

Un passage chez le dentiste serait bien venu, car les gros travaux dentaires pendant la grossesse sont compliqués, et un mauvais état dentaire augmente le risque d'accouchement prématuré.

## Plus que l'âge, c'est la bonne santé qui compte !

Après 38 ans, le risque d'avoir un enfant atteint de trisomie 21 est accru - d'où le dépistage proposé - mais il n'y a pas plus de risques de survenue d'autres malformations.

### Le saviez-vous ?

Si vous attendez des jumeaux (10.000 par an), voire des triplés (une centaine par an), il vous faut un suivi médical particulier (avec des examens plus rapprochés), car le risque de donner naissance à des enfants nés avant terme est multiplié par dix.



### Trois points à vérifier avant d'envisager une grossesse

- Certaines infections ont de graves répercussions sur le développement du fœtus. C'est notamment le cas de la rubéole, mais aussi de la toxoplasmose et du Sida pour lesquels il n'existe pas de vaccin préventif. Savoir si vous êtes bien immunisée (ou si vous ne l'avez pas contracté, pour le VIH) est une information essentielle pour le suivi de grossesse.
- Comme 25 % des femmes en âge d'avoir un bébé sont carencées en fer et que ce dernier est indispensable à la fabrication des globules rouges, le médecin vérifie également que vous n'en manquez pas.
- Au moment de la conception et en début de grossesse, un déficit en folates (acide folique ou vitamine B9) peut entraîner un défaut de fermeture du tube neural (qui va former la colonne vertébrale, le crâne et le cerveau de l'enfant). Une simple supplémentation en folates, via un complément alimentaire, permettant de réduire ce risque de 72 %, la Haute Autorité de Santé (HAS), recommande à toutes les femmes souhaitant être enceintes (à voir avec son médecin) :
  - de se supplémenter dès l'arrêt de leur contraception (donc au moins un mois avant leur grossesse),
  - et de poursuivre cette supplémentation durant les deux premiers mois de la grossesse.

### D'en finir avec les comportements à risques pour le fœtus

- Le tabac est l'ennemi de la fertilité, mais aussi de la croissance du fœtus. Enfin, il augmente le risque d'accouchement prématuré.
- L'alcool augmente les risques d'avortement spontané, d'accouchement prématuré et de troubles psychocomportementaux chez l'enfant à naître.

### De se méfier des médicaments

Attention enfin aux médicaments contre-indiqués pendant la grossesse, à commencer par les anti-inflammatoires. Il ne faut pas s'automédiquer ou alors, seulement avec de l'homéopathie.

# Le suivi de la grossesse

## La calendrier de la grossesse

La présence de l'hormone de grossesse (hormone chorio-gonadotrophique humaine ou HCG) dans le sang et une échographie, de préférence avec une sonde vaginale, permettent de confirmer la grossesse.

### Tous les mois

Sont à vérifier : le poids, la tension artérielle, la mesure de l'utérus, les bruits du cœur du bébé et la recherche, par bandelette urinaire, de sucre et de protéines dans les urines. En l'absence d'immunisation contre la rubéole et/ou la toxoplasmose, une nouvelle prise de sang est réalisée chaque mois pour s'assurer de l'absence de contamination.

### Entre la 11<sup>ème</sup> et la 13<sup>ème</sup> semaine d'aménorrhée (sans règles)

C'est la 1<sup>ère</sup> échographie qui permet de dater la grossesse, de préciser s'il y a un ou plusieurs embryons (grossesse multiple) et de dépister certaines anomalies majeures.

### Avant 15 semaines d'aménorrhées (SA\*)

Une prise de sang détermine le groupe sanguin et le rhésus de la femme enceinte. Un dépistage sanguin de la trisomie 21 est également proposé, suivi ou non d'une amniocentèse selon les résultats.

### Au cours du 5<sup>ème</sup> mois de grossesse (21 à 24 SA)

C'est la seconde échographie de contrôle : elle permet de faire un bilan d'ensemble et de déterminer le sexe de l'enfant.

### Au 6<sup>ème</sup> mois de grossesse (25 à 28 SA)

Une prise de sang est demandée pour vérifier l'absence de diabète, d'hépatite B et d'anomalie au niveau des lignées sanguines (anémie, inflammation, etc.).

### Entre 32 et 33 SA

C'est la 3<sup>ème</sup> échographie, elle permet d'apprécier la croissance du fœtus.

### Au 9<sup>ème</sup> mois de grossesse (38 à 41 SA)

Un rendez-vous est pris avec l'anesthésiste. Une radiographie du bassin est parfois demandée.

\*SA : semaines d'aménorrhées

# Ça change la vie !

## De prendre soin de soi

La grossesse n'est pas une maladie, mais quelques précautions s'imposent :

- Zéro alcool.
- Pas d'aliment au lait cru, parce qu'en cas de listériose (une infection bactérienne), le risque de perdre son futur bébé (fausse couche) est élevé.
- Pas de plongée sous-marine ni de sport à risque de chute ou de mauvais coup.
- Pas d'automédication à l'exception de l'homéopathie, sans danger.
- Éviter la prise de poids excessive.

## De bien choisir sa maternité

Le premier réflexe est souvent de privilégier la proximité, sans réellement s'informer sur les qualités du service. Mieux vaut privilégier les grosses maternités où l'on pratique beaucoup d'accouchements.

Choisir une maternité de niveau III, c'est-à-dire dotée d'un plateau technique et d'un personnel spécialisé, de garde 24h sur 24, est même indispensable en cas de grossesse à risque.



# Allo les "pros" ?

## Quand consulter en urgence ?

Un avis médical s'impose en urgence, si vous présentez un ou plusieurs de ces signes suspects :

- Perte de sang.
- Perte de liquide.
- Maux de tête.
- Fièvre.
- Brûlures urinaires.
- Douleurs intenses du bas-ventre.
- Bébé qui ne bouge plus depuis plus de 6 heures (au 3ème trimestre)...

## La question à se poser

### Le suivi peut-il se faire par la sage-femme ?

**Oui**, si la grossesse se déroule normalement. La sage-femme est parfaitement formée pour cela et peut d'ailleurs faire ses propres prescriptions, sans avoir forcément besoin de passer par l'obstétricien.

**Non**, si la grossesse est compliquée ou pathologique. Dans ce cas, sage-femme et obstétricien collaborent étroitement pour une prise en charge optimale.

Sources : Le site du Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français, [www.cngof.asso.fr](http://www.cngof.asso.fr). "La grossesse pour les nuls" par le Dr Joëlle Bensimhon, gynécologue, éd. First.

Informations médicales validées par l'expertise du Dr Joëlle Bensimhon, gynécologue.



Plus d'informations sur [www.assureurs-prevention.fr](http://www.assureurs-prevention.fr)