

J'attends un bébé : je prends soin de moi

Le site du Docteur Philippe GERAUDIE

Adresse du site : www.docvadis.fr/philippe.geraudie



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

Durant votre grossesse, vous devez être attentive à certaines règles et prendre des mesures ou modifier vos habitudes de vie. Des précautions concernant votre hygiène éviteront la survenue de certaines infections.

Quelles sont les mesures à respecter durant ma grossesse ?

Mon hygiène corporelle

- Il est important de vous laver souvent les mains.
- Prenez soin de votre peau en la nettoyant tous les jours. Privilégiez la douche.
- Evitez les produits trop détergents et les produits trop parfumés (savons, déodorants...).
- Choisissez des produits de toilette doux, avec un pH neutre, et préférez les produits spécifiquement adaptés.
- Vous pouvez voir apparaître des boutons. Nettoyez votre peau avec un produit antiseptique. Il est préférable de demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Pendant ma grossesse, j'ai une bonne hygiène corporelle et une bonne hygiène de vie pour me préserver de soucis de santé.

Mon hygiène bucco-dentaire

- Ne négligez pas vos soins dentaires : vous pouvez voir apparaître une gingivite (rougeurs et sensibilité de vos gencives) qui ne doit pas vous amener à limiter le nombre de brossages de vos dents.
- N'hésitez pas à renouveler les visites chez votre dentiste.

Mon hygiène intime

- Sous l'effet des hormones, vos sécrétions vaginales peuvent être plus abondantes. C'est normal.
- Chaque jour, faites une toilette intime, mais celle-ci doit être externe (pas de douche vaginale). Elle doit se faire à l'aide d'un savon de toilette doux, non acide (pH neutre).
- En cas de pertes odorantes ou d'irritations, contactez votre gynécologue ou votre médecin traitant. N'utilisez jamais de traitement sans avis médical.

Mes vêtements

- Changez de sous-vêtements tous les jours.
- Protégez-vous du froid pour éviter tout risque d'infection.
- Portez des vêtements amples et souples dans lesquels vous vous sentez à l'aise.
- Adaptez la taille de votre soutien-gorge au nouveau volume de vos seins.
- Evitez de porter des talons trop hauts pour ne pas déclencher des problèmes de dos.

Mon hygiène de vie

- Respectez un temps de sommeil d'au moins 8 heures par jour.
- Faites en sorte que vos périodes de repos soient plus longues et plus nombreuses qu'en temps ordinaire.
- Arrêtez toute consommation de tabac, d'alcool ou de produits stupéfiants.

Vous pouvez continuer à travailler jusqu'au congé légal de maternité, sauf si vous pratiquez un métier physiquement difficile ou que celui-ci vous impose des trajets nombreux. Evitez autant que possible les transports et les voyages inutiles.



Pendant ma grossesse, j'ai une bonne hygiène corporelle et une bonne hygiène de vie pour me préserver de soucis de santé.