

Prévention des maladies infectieuses autour de la grossesse

✓ Avant la grossesse

Votre médecin vérifie si vous êtes immunisée contre :

- Rubéole
- Toxoplasmose
- Cytomégalovirus (CMV)
- Varicelle

» Si vous n'êtes pas immunisée contre la Rubéole et/ou la varicelle, le **vaccin** est recommandé avant un projet de grossesse.

» Si vous n'êtes pas immunisée contre la Toxoplasmose, des mesures de prévention sont à appliquer pendant la grossesse et une **surveillance** mensuelle **par prise de sang** est indiquée.

» Si vous n'êtes pas immunisée contre le CMV, un **contrôle de la prise de sang** sera à réaliser précocement dès le diagnostic de la grossesse ; si elle est négative, elle sera à contrôler tous les mois, uniquement jusqu'à 14SA. Des mesures de **prévention** sont à appliquer dès le projet de grossesse pour toutes les femmes, quel que soit le résultat de la prise de sang, pour éviter les infections ou réinfections par ce virus pendant la grossesse.

✓ Pendant la grossesse : quels vaccins recommandés ?

» Grippe saisonnière / Covid-19 :

→ à tout moment de la grossesse, lors de la campagne de vaccination

» Coqueluche : entre 20 et 36SA, idéalement 32SA

» Virus Respiratoire Syncytial (bronchiolite) :

→ entre 32 et 36SA, uniquement de septembre à janvier



Pendant la grossesse : comment se protéger de la Listeriose, de la Toxoplasmose et des infections à CMV ?



» **Se laver les mains régulièrement** (*Listériose, Toxoplasmose, CMV*)

» **Cuire soigneusement les produits d'origine animale** (*Listériose, Toxoplasmose*)



» **Laver & peler les fruits et légumes** (*Listériose, Toxoplasmose*)



» **Ne pas manger de :**

- viandes crues (carpaccio, tartare)
- charcuterie en coupe, rillettes, pâtés, foie gras
- poissons crus (sushis), poissons fumés, tarama, coquillages crus
- fromages à base de lait cru, fromage déjà rapé, croûtes de fromage.
- légumes germés crus, comme le soja

» Respecter les **dates limites de consommation** des aliments conditionnés (*Listériose, Toxoplasmose*).



Conserver les aliments crus et cuits séparément.
Nettoyer régulièrement le réfrigérateur à l'eau vinaigrée.

» **Ne pas échanger ses couverts, verre, ustensiles de toilette avec votre/vos enfant(s). Ne pas mettre la tétine de votre enfant dans votre bouche** (*CMV*)



» **Port de gants**  **pour jardiner ou pour nettoyer la litière du chat** (*Toxoplasmose*)



» **Eviter le contact avec les larmes et sécrétions nasales des enfants** (l'embrasser sur la tête plutôt que sur les joues si malade), ne pas partager de bain avec un enfant en bas âge (*CMV*)

