

INFORMATIONS / PREVENTION GROSSESSE

COQUELUCHE

Maladie respiratoire très contagieuse provoquée par une bactérie (*Bordetella pertussis* et *B. parapertussis*).

Elle se caractérise par des quintes de toux.

Les cas les plus graves s'observent chez les nouveaux-nés et nourrissons encore trop jeunes pour être vaccinés. La contamination se fait alors via les parents.

La vaccination est la meilleure prévention possible, mais les vaccins faits dans l'enfance ne protègent pas à vie et des rappels sont nécessaires à l'âge adulte.

Il est fortement recommandé de vacciner les personnes en contact proche et prolongé avec un enfant de moins de 6 mois (parents, grands-parents, baby-sitter...) avant la naissance ou dès la naissance.

Pour la mère, la vaccination ne peut se faire pendant la grossesse, elle sera alors faite juste après la naissance (même si elle allaite).

Consultez vos carnets de santé ou demandez à votre médecin de famille pour voir si vous êtes à jour...

LISTERIA

Maladie qui se manifeste le plus souvent par de la fièvre. Elle peut provoquer des risques de fausse couche, d'accouchement prématuré, d'infection materno-foetale...

Cette bactérie présente dans les aliments résiste au froid mais la chaleur la détruit.

Pour cela nous conseillons :

1° éviter de consommer certains aliments crus (tarama, œufs de poisson, sushi au poisson cru, jambon cru, crustacés crus...)

2° éviter la charcuterie (rillettes, pâtés, foie gras...) et préférer le jambon emballé sous vide dont le risque d'être contaminé est plus faible qu'à la coupe.

3° la contamination peut se faire par contact avec d'autres aliments : laver les légumes, retirer les croûtes de fromage, bien cuire la viande.

4° et pour éviter cette contamination : séparer les aliments crus des aliments cuits, se laver les mains et laver les ustensiles en contact avec les aliments crus...

5° laver son frigo à la javel 1x/mois et respecter les dates limites de consommation.

CMV

Le cytomégalovirus se transmet par la salive, le sang, les urines, les selles, les larmes d'une personne infectée en phase active.

La contamination par le CMV peut passer inaperçu ou se manifester par un syndrome infectieux banal. Cependant le risque pour une femme enceinte de transmettre le CMV à son bébé in utero est bien là avec pour conséquences des risques de malformations, surdité, cécité...

L'infection par le CMV se fait souvent par le biais d'enfants en bas âges. Il est donc conseillé de :

1° ne pas goûter les aliments ou biberons d'un enfant, ne pas utiliser sa cuillère ou lécher sa tétine par exemple

2° se laver régulièrement les mains, surtout après chaque change

3° avoir des affaires de toilette (serviettes, gants, brosse à dents...) distinctes

4° ne pas embrasser un enfant sur la bouche et limiter le contact direct avec sa salive et ses larmes

Recommandations valables jusqu'à l'accouchement