

## Quelques précautions à prendre pendant la grossesse

### Toxoplasmose

Le toxoplasme est un parasite que l'on peut trouver dans la terre ou la litière ou dans la viande d'animaux contaminés.

#### Précautions particulières :



- Bien laver les légumes pour éliminer toute la terre (à l'eau, c'est suffisant)
- Manger de la viande bien cuite (rosée à cœur)
- Eviter le contact avec les chats et la litière

Et surtout **bien se laver les mains** après avoir touché des aliments, avant de manger ou après avoir touché des chats ou la litière

## Quelques précautions à prendre pendant la grossesse

### Listeria

La listeria est une bactérie qui se développe de préférence à 4° (température du réfrigérateur)

#### Précautions particulières :



- Laver régulièrement le réfrigérateur avec du produit de vaisselle
- Lors de la conservation de denrées dans le réfrigérateur, toujours les couvrir (boîtes fermées ou film transparent...)
- Lors de la consommation de restes de plats, toujours les faire rebouillir au moins 5 minutes (ne pas se contenter de réchauffer)

Et surtout **bien se laver les mains** après avoir touché des aliments et avant de manger

Remarque : Les symptômes de la listériose ressemblent à ceux de la grippe. Par conséquent, en cas d'état grippal et de fièvre, il est impératif de consulter une sage-femme ou un médecin.

## Quelques précautions à prendre pendant la grossesse

### *Le cytomégalovirus (CMV)*

*Il s'agit d'un virus qui contamine surtout les enfants en bas âge, sans signes cliniques très alarmants. Ce virus est excrété dans la salive les larmes et les urines.*

#### **Précautions particulières :**



Eviter le contact rapproché avec des enfants en bas âge est tout à fait illusoire, surtout s'il s'agit de vos propres enfants, par contre il est tout à fait possible de :

- Eviter le contact avec les larmes (pas de bisous sur les larmes)
- **Se laver les mains** après avoir été en contact avec les larmes, la salive ou les urines d'un enfant

Remarque : Là encore, il ne s'agit pas de vivre ces neuf mois avec une épée de Damoclès sur la tête. Les quelques règles d'hygiène précitées suffiront à vous prémunir.