

Informer mon médecin de mon projet de **grossesse**

Un passeport pour la sérénité...

Vous avez le projet de fonder une famille...

Ce désir est des plus naturels. Votre partenaire et vous-même n'avez sans doute besoin de l'avis de personne pour concrétiser cette décision des plus intimes.

En quoi peut-il donc bien y avoir lieu d'informer votre médecin de ce projet ?

La grossesse n'est quand même pas une maladie...

Les premiers mois de la grossesse

Le tout début de la grossesse est une période riche en modifications pour le futur bébé. Des organes et des structures aussi essentiels que le système nerveux se mettent en place au cours de ces premières semaines. Il importe donc qu'elles se déroulent le mieux possible, et c'est heureusement le cas pour l'immense majorité des bébés.

Mais c'est aussi la période où le futur enfant est le plus vulnérable, car ses mécanismes de défense contre des agressions extérieures (infections) ne sont pas encore tout à fait mûrs. Une carence en vitamines peut aussi entraîner des conséquences graves pour sa santé, justement parce que, pour se former, les organes vitaux ont besoin de ces vitamines.

Mettre toutes les chances de votre côté

Ces situations sont exceptionnelles. Néanmoins, lorsqu'elles surviennent elles laissent les futurs parents désemparés et anxieux. Une information adéquate aurait souvent permis de leur éviter cette angoisse. Cette information ne peut pas toujours être donnée à temps car les parents ne savent pas nécessairement tout de suite qu'un enfant a été conçu, ou bien ils le savent mais n'ont pas encore eu de contact avec leur médecin.



MUTUALITE
CHRETIENNE

La solidarité, c'est ma sécurité

C'est donc avant d'arrêter l'utilisation de tout moyen contraceptif qu'il vaut mieux s'informer de ce qu'il faudra faire.

La vaccination

De manière générale on n'administre pas de vaccin durant la grossesse en raison d'un risque théorique pour le fœtus. **On recommande de poursuivre la contraception pendant encore trois mois après la vaccination pour éviter tout risque d'interaction du vaccin avec le développement du bébé.**

La première mesure que peut prendre votre médecin est de vérifier si vous êtes immunisée contre certaines maladies pour lesquelles il existe un vaccin :

- la rubéole: si vous n'avez pas de document stipulant que vous avez fait la rubéole ou que vous avez été vaccinée étant plus jeune, votre médecin peut vous administrer le vaccin pour vous protéger contre la maladie.
- l'hépatite A et B: si vous appartenez à un groupe à risque pour ces maladies et que vous n'êtes pas immunisée, il est préférable de vous vacciner.

Les mesures de prévention

Pour certaines maladies il n'existe pas de vaccin. C'est le cas notamment pour la toxoplasmose, le cytomégalovirus, la listériose, la syphilis, le sida. Votre médecin peut, à l'aide d'une simple prise de sang, vérifier si vous êtes protégée ou non contre ces maladies et vous informer des mesures de prévention à adopter dès l'arrêt de l'utilisation d'un moyen contraceptif.

Un apport suffisant en vitamines

Pour se constituer, le système nerveux du futur enfant a besoin d'un apport suffisant de vitamines, et plus particulièrement de vitamine B9 - plus couramment appelée « acide folique ». La grossesse est un état physiologique qui génère souvent des carences plus ou moins importantes en acide folique.

Une alimentation équilibrée ne suffit pas toujours à les combler. De manière exceptionnelle, cela peut perturber la formation du système nerveux du bébé et donner lieu à des malformations très graves réduisant fortement son espérance de vie.

Il est prouvé scientifiquement que la simple prise quotidienne de comprimés d'acide folique réduit considérablement ce risque. **Pour que cette mesure soit efficace, il faut que la prise commence au moins un mois avant la conception de votre enfant.**

Les tablettes multi-vitaminées prescrites aux femmes enceintes contiennent généralement la dose nécessaire d'acide folique. L'utilisation de ces tablettes doit donc démarrer un mois avant la grossesse. Renseignez-vous auprès de votre médecin.

Des antécédents dans la famille

Vous avez dans votre famille ou celle de votre partenaire des personnes atteintes d'une anomalie chromosomique (telle que la trisomie 21) ou d'une maladie héréditaire (telle que la mucoviscidose). Vous êtes vous-même (ou votre partenaire) atteinte d'une maladie chronique. Vous vous posez des questions sur le caractère héréditaire de ces affections (mon enfant peut-il en être atteint lui aussi ?). Votre médecin peut vous aider à y voir plus clair. Un simple questionnaire sur l'histoire médicale de votre famille lui permettra d'en savoir plus et de vous rassurer. Si cela ne suffit pas, un test génétique permettra de savoir si l'un d'entre vous est porteur ou non du gène spécifique à telle ou telle maladie. Si ce problème vous préoccupe, vous pouvez en discuter ouvertement avec votre médecin. Si toutefois l'un d'entre vous est porteur du gène d'une maladie grave, le découvrir ne facilite pas la décision de concevoir un enfant. **A vous de décider si vous souhaitez profiter de ce contact préventif avec votre médecin pour en savoir plus à ce sujet ou non.**

Une mise au point générale

Cette consultation préventive vous permet aussi de faire le point sur divers aspects de votre vie:

- vous fumez et vous souhaitez arrêter avant la grossesse ?
- vous suivez un traitement et vous vous demandez si vos médicaments peuvent avoir un effet sur votre bébé ?
- vous travaillez et votre emploi implique une activité physique intense ou une exposition à des risques particuliers (radiations, ...) ?
- votre partenaire et vous-même appartenez à la même famille ?
- vous avez déjà eu une ou plusieurs fausses couches ?
- vous buvez régulièrement de l'alcool et vous souhaitez changer vos habitudes ?
- ...

Prévenir plutôt que guérir...

Plus les connaissances médicales évoluent, plus l'éventail de recommandations destinées à la (future) femme enceinte augmente. Cela devient vite fastidieux là où on ne demande qu'à vivre avec insouciance un des plus beaux événements qui soit...

Etes-vous prête à faire ce petit effort ?

En plus de ce document, nous tenons également à votre disposition un dépliant gratuit sur le dépistage prénatal. N'hésitez pas à nous le réclamer.



*Dépliant réalisé en collaboration
avec la Cellule Responsabilité financière*

Avec le soutien scientifique du Groupement
des gynécologues obstétriciens de langue
française de Belgique

Infor Santé/Alliance nationale
des mutualités chrétiennes
Chaussée de Haecht 579 boîte postale 40,
1031 Bruxelles
Courriel: infor.sante@mc.be.
Site internet: www.mc.be
Tél.: 0800-10987

Editeur responsable: Edouard Descampe,
Chaussée de Haecht 579 boîte postale 40, 1031 Bruxelles
mai 2002