

MON LIVRET grossesse

**L'indispensable de
la femme enceinte**

par **Katia HAZIZA-BLEMUS**,
pharmacienne well&well



well&well

Édito

Katia HAZIZA-BLEMUS, pharmacienne exerçant au sein de réseau de pharmacies well&well, conseille au quotidien les futures mères pour une maternité sereine.

C'est donc tout naturellement qu'elle s'est lancée dans la rédaction d'un guide pratique pour aider les femmes enceinte à vivre au mieux leur grossesse.

Ce livret vous permettra d'appréhender les questions que vous pourriez rencontrer durant la surveillance de votre grossesse.

Il traite à la fois des choses à éviter, à surveiller, ou à préparer pendant la période des 1000 premiers jours. Nous espérons qu'il vous accompagnera au mieux !

Médicaments et grossesse

L'ANSM rappelle aux femmes les bons réflexes à adopter :

Ne jamais prendre de médicaments sans prescription dès qu'un projet de grossesse est formulé. En effet, les médicaments d'apparence anodine, par exemple pour le traitement des douleurs courantes en particulier les AINS (Ibuprofène), peuvent s'avérer dangereux pour la mère comme pour le fœtus.

ATTENTION :

Si vous prenez un traitement pour une maladie chronique, il est préférable de prévenir votre médecin dès le désir de grossesse pour s'assurer que votre traitement est compatible avec la grossesse ou s'il nécessite d'être changé.

Si toutefois la grossesse n'était pas prévue, il ne faut pas arrêter d'un coup votre traitement, mais se rapprocher au plus vite de votre médecin.

Les différents risques

Les médicaments peuvent être dangereux pour la grossesse, aux différents stades du développement du bébé :

Toxicité embryonnaire :

De la conception au 12^{ème} jour, les médicaments peuvent avoir un effet sur l'embryon, auquel cas c'est la loi du tout ou rien. Il est en effet possible de faire une fausse couche spontanée due aux médicaments

Et ensuite ?

Vous souhaitez allaiter ?

Retrouvez l'ensemble des informations dans le livret allaitement.

N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre pharmacien.



Du 13^{ème} jour au 56^{ème} jour, période de l'organogenèse, la prise de médicament peut entraîner un risque de malformation important.

Toxicité fœtale :

À partir du deuxième mois et jusqu'à l'accouchement (période fœtale) certains médicaments peuvent agir en particulier sur le développement morphologique, c'est-à-dire la croissance et la maturation des organes.

Toxicité néonatale :

À la naissance, le bébé peut être imprégné du médicament transféré par voie placentaire et ce d'autant plus que la dose maternelle est élevée. À titre d'exemple les anxiolytiques pris pendant la grossesse vont entraîner chez le nouveau né des apnées et des troubles de la succion. Une prise en charge dès la naissance pour sevrer le bébé des médicaments ingérés sera alors nécessaire. La durée de ce risque néonatal correspond à la durée d'exposition aux médicaments.

Automédication :

L'automédication, elle, est fortement déconseillée pendant la grossesse. Pour traiter les petits maux de la grossesse, il est préférable de demander conseil à votre pharmacien. Avant l'utilisation de tout médicament vous pouvez consulter le site du CRAT, Centre de référence sur les agents tératogène (<https://www.lecrat.fr>)

Ce site (utilisé par les professionnels de santé) permet de savoir si vous pouvez prendre ou non un médicament. On distingue ainsi

les médicaments contre-indiqués, les médicaments à éviter et les médicaments possibles à utiliser. C'est donc le site de référence indispensable à consulter avant toute prise de médicaments.

ATTENTION :

Il n'y a pas de corrélation entre les médicaments que l'on peut utiliser pendant la grossesse et ceux à éviter lors de l'allaitement, qui ont leur spécificité propre en fonction du passage ou non dans le lait maternel.

Mieux comprendre les pictogrammes :

Depuis 2014, des pictogrammes sont apposés sur les boîtes de médicaments.

Le cercle rouge barré :



Le cercle rouge barré avec une silhouette de femme enceinte à l'intérieur correspond à une **interdiction totale d'utiliser le médicament** chez la femme enceinte, pendant tout ou partie de la grossesse.

Le triangle rouge barré :



Le triangle rouge avec une silhouette de femme enceinte à l'intérieur **recommande de ne pas utiliser le médicament** pendant la grossesse, sauf en l'absence d'alternative thérapeutique.



Alimentation et grossesse

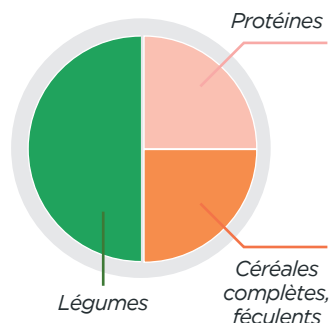
Même si la prise de poids doit rester limitée, celle-ci reste propre à chacune. Il convient toutefois de ne pas dépasser un surplus de 15 kilos. L'alimentation doit couvrir les besoins de la femme enceinte et du bébé, mais attention il ne faut pas manger plus en quantité, mais manger mieux en qualité. L'apport nutritionnel doit être compris entre 25 et 35 kcal/kg/j.

Commencer ou continuer une activité physique pendant la grossesse est possible voir recommandé, mais il vaut mieux éviter les sports intensifs et de contact. La pratique d'une gymnastique douce, du yoga ou de la natation est recommandée, car elle favorise la circulation materno-fœtale donc de meilleurs échanges.

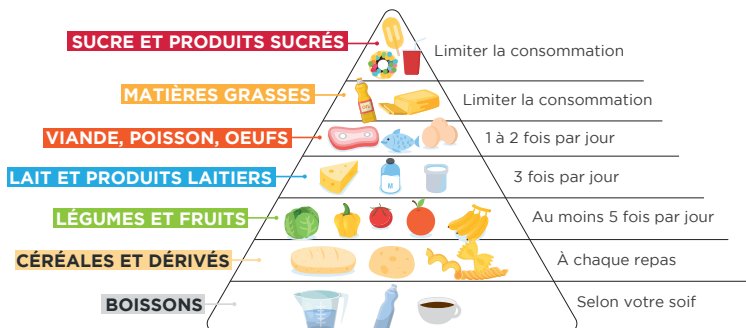
Alimentation variée et équilibrée

Il est indispensable de manger varié, équilibré et coloré. L'assiette doit comporter :

- **Dans sa moitié** : des légumes, qui apporteront des fibres nécessaires à éviter la constipation, (trouble fréquent de la grossesse surtout au dernier trimestre).
- **Dans le quart de l'assiette** : des céréales complètes (pâtes, riz) ou des féculents (pommes de terre...), de façon à lisser la glycémie de la journée.
- **Dans le quart restant** : des protéines (viande, poisson ou œuf). Préférez les petits poissons (hareng, maquereau, sardine) de début de chaîne alimentaire contenant moins de méthyl mercure, toxique pour le bébé.



Il faut limiter les mauvaises matières grasses, fréquemment retrouvées dans les aliments industriels, au profit d'acides gras insaturés de type Oméga-3, apportés justement par ces petits poissons gras, ou encore par les huiles végétales de noix, de colza, de caméline ou de lin.



**Pas de jeûn
Pas de régime
hypocalorique**

1^{er} trimestre :

+100 kcal

2^{ème} trimestre :

+200 kcal

3^{ème} trimestre :

+300 kcal

Consommez des produits laitiers (pasteurisés) 3 fois par jour (yaourts et fromages à pâte dure), de façon à soutenir la croissance du squelette du bébé, en couvrant les besoins en calcium. Ceux-ci peuvent être apportés en collation par des noix et des amandes.

Évitez les produits industrialisés contenant trop de matière grasse et de trop de sel, qui pourraient favoriser l'apparition d'une hypertension artérielle.

C'est une période propice pour se mettre au « fait maison ».

Surveillance de la toxoplasmose et de la listériose

➤ **La toxoplasmose** : est une infection due à un parasite ; cette infection est grave car elle peut affecter le développement du fœtus par des lésions des yeux et du cerveau, de l'audition et du développement.

La contamination se fait par ingestion de toxoplasmes, présents dans une viande mal cuite, des déjections de chat ou tout objet souillé par celles-ci comme la terre, la litière, les fruits et les légumes.

Si vous n'avez jamais été exposée à la toxoplasmose, vous ne possédez pas d'anticorps.

La prévention repose sur des mesures hygiéno-diététiques strictes pour éviter la contamination :

- bien laver les fruits et les légumes
- ne pas manger de viande ou de poisson crues
- cuire les viandes à point

- éviter la viande de porc et de mouton
- ne pas jardiner ni s'occuper de la litière d'un chat

➤ **La listériose** : est elle aussi une infection bactérienne grave si elle survient lors de la grossesse.

La contamination humaine est essentiellement alimentaire (fromage au lait cru, produits de la mer et charcuterie)

La bactérie est détruite par les hautes températures. C'est pourquoi il faut :

- éviter les produits de charcuterie, les produits laitiers crus, les fromages à pâte molle
- se laver les mains avant, pendant et après manipulation de tous types d'aliments
- ne pas utiliser les mêmes ustensiles pour les aliments crus et cuits
- laver soigneusement les légumes crus et les herbes aromatiques avant de les consommer
- préférer les produits emballés aux produits achetés à la coupe
- respecter les dates limites de consommation
- boire du lait pasteurisé UHT, éviter le fromage râpé et consommer uniquement des fromages à pâte dure ou fondue, en ôtant la croûte.

Compléments alimentaires et grossesse

À la suite d'une prise de sang, votre médecin pourra évaluer vos besoins en **vitamines** et pourra prescrire de **l'acide folique**, méthylé de préférence (nécessaire à la fermeture du tube neural) et du **fer** si vous êtes en déficit pendant



vosre grossesse (on parle d'anémie). Il sera nécessaire d'utiliser un complément alimentaire spécifique de la grossesse, et surtout de ne pas cumuler les vitamines. Par exemple, un surdosage des vitamines du groupe B entraînerait des troubles neurotoxiques, et un surdosage des vitamines A provoquerait des effets tératogènes (qui augmentent le risque de malformations du fœtus).

Une supplémentation en **vitamine D** peut être conseillée si vous présentez des risques de carences : absence d'exposition au soleil, grossesses rapprochées, peau noire, accouchement prévenu entre mars et juin). Une dose unique d'ampoule de vitamine D est proposée au 6ème mois de grossesse.

Une supplémentation en **Oméga-3** de type DHA jusqu'au 8ème mois peut être intéressante pour améliorer les fonctions visuelles et cognitives du bébé à naître (lors de son développement, le fœtus puise dans les réserves maternelles d'Oméga-3).

Une supplémentation en **magnésium** (sous forme de bisglycinate car mieux assimilé et mieux toléré) peut être proposée pour diminuer l'anxiété pendant la grossesse, les contractions et les douleurs de l'accouchement.

Enfin, il peut être intéressant de prendre des **probiotiques** en fin de grossesse, surtout s'il est prévu une césarienne, afin de limiter les risques de reflux gastro-œsophagien (RGO) du bébé à naître.

Diabète gestationnel

Le diabète gestationnel correspond à une augmentation de la glycémie (teneur de sucre dans le sang) pendant la grossesse. Il disparaît la plupart du temps après l'accouchement mais induit des risques :

► Pour la mère :

Un accouchement plus difficile, avec un risque de césarienne augmenté en cas de gros bébé (supérieur à 4 kilos),

Une hypertension artérielle gravidique pouvant conduire à une prééclampsie (hypertension artérielle associée à des œdèmes importants et une perte de protéines dans les urines)

Un diabète de type 2 développé quelques années plus tard.

► Pour le bébé :

Un poids supérieur à 4 kilos (macrosomie),

Un traumatisme de l'épaule, lié à des difficultés lors de l'accouchement,

Une hypoglycémie (taux de sucre anormalement bas) à la naissance ou dans les jours qui suivent,

Un examen d'hyperglycémie provoqué est proposé au cours du 5ème mois, pour vérifier la tolérance au glucose. Si vous avez des antécédents familiaux, de l'hypertension ou êtes âgée de plus de 40 ans, votre médecin vous proposera d'effectuer, au plus tôt dans votre grossesse, la mesure de glycémie à jeun. Les objectifs de glycémie sont très stricts :

- inférieurs à 0,92 g/L à jeun le matin au réveil
- inférieurs à 1,20 g/L deux heures après le début de chaque repas ou collation.

Si ces objectifs ne sont pas atteints malgré dix jours de mesures hygiéno-diététiques, les médicaments oraux du diabète étant contre-indiqués pendant la grossesse, votre médecin pourra vous prescrire un traitement par insuline injectable et une autosurveillance glycémique.



Perturbateurs endocriniens et environnements

Il est avéré que les mille premiers jours (de la conception au 3 ans de l'enfant), conditionnent son capital santé futur. Certaines substances présentes dans notre environnement pourraient modifier notre système hormonal, à savoir les produits chimiques appelés « *perturbateurs endocriniens* ». Les plus connus sont :

- les *parabènes* (contenus dans certains produits d'hygiène)
- le *Bisphénol A* (certains articles en plastique, le revêtement des boîtes de conserve...)
- les *pesticides*
- les *retardateurs de flammes* (dans les meubles)
- les *composés perfluorés* (dans certains casseroles ou anti adhésifs)
- le *triclosan* (dans certains déodorants et dentifrices)
- les *phytoœstrogènes* (présents notamment dans le soja)
- les *peintures*

Ces perturbateurs endocriniens agissent encore plus fortement durant le développement du bébé et modifient le bon fonctionnement des organes produisant les hormones. Lorsque plusieurs substances sont présentes en même temps dans l'organisme, on parle d'un « effet cocktail ».

C'est pourquoi **il est conseillé de faire attention à son alimentation** pendant la grossesse, ainsi que de **limiter au maximum les perturbateurs endocriniens**.

➤ Nous recommandons :

- Une alimentation variée, équilibrée et au maximum biologique,
- De ne pas manipuler de pesticides,
- De limiter l'usage des contenants en plastique,
- De ne surtout pas les chauffer au micro-ondes,
- De ne pas utiliser de canettes (qui contiennent de l'aluminium),
- De ne pas utiliser de produits

ménagers à base d'eau de javel et de préférer les produits ménagers faits maison avec du bicarbonate de soude,

- De ne pas s'exposer aux peintures (si vous y êtes obligée, utilisez une peinture bio. Ne restez pas dans la maison le temps des travaux et du séchage),
- De ne pas mettre de vernis à ongle ni de faire de colorations des cheveux.

➤ Concernant les cosmétiques, nous recommandons de limiter leur utilisation à :

- L'utilisation d'un savon bio (par exemple à base de lait de chèvre ou de lait d'ânesse),
- Une huile végétale bio (Jojoba, rose musquée, argan) pour s'hydrater,
- Un dentifrice bio,
- Un shampoing bio.
- Une eau florale pour se nettoyer le visage (hamamélis, rose, romarin),

Zéro tabac, Zéro alcool : la gestion des addictions

► Le tabac :

La prise en charge du tabagisme fait l'objet de recommandations. En effet, le tabagisme actif comme passif augmente le risque de grossesse extra-utérine, d'hématomes rétro placentaires, de retard de croissance intra-utérin (RCIU) et de prématurité.

Un sevrage est conseillé quel que soit le stade de la grossesse au moyen de substituts nicotiniques.

► L'alcool :

L'exposition prénatale à l'alcool peut entraîner, dans sa forme la plus grave, des retards de croissance fœtale et un déficit mental. Les formes les plus frustes sont responsables de troubles de l'apprentissage et de la mémorisation, à l'origine de difficultés scolaires. La consommation d'alcool, même ponctuelle, est par conséquent interdite.



Calendrier vaccinal et grossesse

Depuis 2023, il est conseillé d'effectuer entre la 20^{ème} et la 36^{ème} semaine d'aménorrhée un rappel de **diphtérie**, du **tétanos**, de **polio** et de **coqueluche** (dtCap), même chez les femmes préalablement vaccinées. Non plus pour protéger la mère, mais pour protéger le bébé dans l'intervalle de sa naissance au 2^{ème} mois de vie où il recevra lui-même ses vaccinations obligatoires. En effet, la coqueluche est une maladie très dangereuse pour le bébé.

Il est aussi recommandé d'effectuer le vaccin inactivé de la grippe pendant la campagne vaccinale d'octobre à février. De même, lors de tout projet de grossesse, votre médecin vérifiera si vous avez été vaccinée contre la **rubéole** et la **varicelle**, car ces maladies sont dangereuses pendant la grossesse, et il ne sera pas possible d'être vaccinée une fois enceinte.

Seuls certains vaccins COVID sont autorisés pendant la grossesse. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.



Signes d'alertes et conduite à tenir

Les signes suivants doivent vous amener
à consulter **en urgence** un médecin :

- Hypertension artérielle,
- Migraine,
- Bourdonnement d'oreille,
- Trouble de la vision,
- Saignement,
- Sensation de barre étouffante sous la poitrine,
- Fièvre,
- Toux prolongée.

Allaitement

L'allaitement maternel est fortement recommandé par l'OMS puisqu'il favorise l'immunité du bébé et une bonne prise de poids.

Toutefois cette décision appartient à chaque femme car elle peut être contraignante. Il est alors possible d'utiliser des préparations infantiles à base de lait (contrôlées) qui se rapproche au plus du lait maternel et pourront être données par le coparent.

Les débuts de l'allaitement exigent souvent patience et persévérance, donc beaucoup de soutien et d'encouragements, surtout pendant le premier mois dit période de calibrage.

La position du bébé est primordiale, ventre contre ventre, afin d'éviter les crevasses. Sa bouche doit être bien grande ouverte et plaquée sur une grande partie de l'aréole.

La succion du bébé stimule la production de lait, de sorte que pendant les premières semaines, la durée et le nombre de tétées sont variables et déterminés par la demande du bébé, ce qui peut contraindre la vie sociale.

À la différence de la prise de biberon, il est impossible de connaître les volumes bus ; le bébé tète généralement ce dont il a besoin, mais cela implique une certaine incertitude.

LE SAVIEZ-VOUS ?

**Le lait maternel est très digeste
et l'estomac se vide en 30 min ;
le bébé rencontre ainsi moins
de troubles digestifs.**

Toutefois vous pourrez rencontrer des difficultés variées telles que crevasses, engorgements, faibles capacités de stockage mammaire, etc...

C'est pourquoi votre pharmacien pourra vous accompagner dans cette période. Il pourra par exemple vous dispenser et vous expliquer l'usage du **tire lait**, indispensable au maintien d'une bonne lactation.

Le lait ainsi tiré peut être conservé 48h au réfrigérateur, voir congelé pendant 4 mois et peut être donné au biberon.

Retrouvez toutes les
informations dans
notre livret allaitement.
Demandez-le !



1 000 premiers jours

Qu'appelle-t-on les 1000 premiers jours ?

Cette période commence le jour de la conception et se poursuit jusqu'au 24ème mois de la vie de l'enfant.

Les 1000 premiers jours de la vie d'un enfant sont une période clef pour sa santé. Avant même sa naissance et jusqu'à l'âge de deux ans, son corps et son cerveau se développent de façon spectaculaire. Sa santé, son bien-être, ses relations commencent déjà à se construire.

Pendant cette période, les enfants sont très sensibles aux milieux où ils grandissent et à leurs premières expériences de vie. Cela influence durablement leur développement. C'est pour cela qu'il est important de faire au mieux pour répondre à leurs besoins essentiels. On sait aujourd'hui qu'un enfant a surtout besoin de beaucoup **d'attention**, d'une **bonne alimentation** et d'un **environnement sain et sûr**.

Pour vous accompagner, le Ministère des Solidarités et de la Santé a développé une application à télécharger via les stores. Vous pourrez y trouver :

- Des informations fiables et actualisées ;
- Un questionnaire pour faire le point sur le risque de dépression du post-partum ;
- Un calendrier personnalisé pour connaître les rendez-vous importants ;
- Une carte pour localiser les services et les professionnels utiles aux parents...

Téléchargez
l'application !



La valise[!] de maternité

Vêtements :

- ☐ 6 bodies,
- ☐ 6 pyjamas,
- ☐ 6 langes,
- ☐ 1 turbulette,
- ☐ Des bavoirs,
- ☐ 1 couverture.



Matériel de puériculture :

- ☐ 1 thermomètre,
- ☐ 1 baignoire,
- ☐ 1 chauffe-biberon,
- ☐ 3 biberons (de préférence en verre si vous préférez éviter tout perturbateur endocrinien),
- ☐ 1 sucette (le plus petit possible pour ne pas déformer la mâchoire),
- ☐ 3 tétines (qui sont à changer tous les 2 mois).



Matériel de pharmacie :



- ☐ 1 crème pour le change,
- ☐ 1 gel lavant bio,
- ☐ 1 eau micellaire bio,
- ☐ Des cotons bio,
- ☐ Des compresses et de la Biseptine pour le soin du cordon,
- ☐ Des couches (bio de préférence, sans chlore ni parfums, voire des cotocouches),
- ☐ Du sérum physiologique,
- ☐ Des probiotiques (dans le cadre de la prévention du reflux et des coliques du nourrisson).

Si vous allaitez :

- ☐ Des coussinets d'allaitement lavables (plus écologique),
- ☐ Des sachets de conservation du lait,
- ☐ 1 tire-lait électrique en location (avec des tételles adaptées).





well&well

Livret grossesse Février 2026 / Document non contractuel

Nous espérons que ce livret vous aura apporté de précieux conseils pour une grossesse apaisée. Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien well&well ou bien à votre médecin.

WELL&WELL

ASTERA RETAIL

10 place de la Bastille
75011 Paris
01.46.89.69.65
www.wellandwell.fr

SOURCES :

- *Il était 9 mois*, Dr Olivia Amselem, Dr Gilles Grangé, Aude Derrier - Sanlaville, Julie Martory
- *Le livre de bord de la future maman*, Marie Claude Delahaye
- *J'attends un enfant*, édition 2021, Laurence Pernoud
- *Site recommandations médicaments et grossesse* vidalfrance.com/solutions/vidal-recos
- *Site Médicaments et grossesse, fiches pratiques*, ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/medicaments-et-grossesse ANSM
- *Site 1000 premiers jours* 1000-premiers-jours.fr
- *Happy baby, porter la vie*, édition 2021, Livret de la boîte rose
- *Le guide de l'allaitement maternel*, Santé Publique France
- *Mon livret d'allaitement, guide pratique pour débuter l'allaitement maternel*, Dr Katia Haziza Blemus
- *Site Ma maternité, je prépare l'arrivée de mon enfant* amel.fr/assure/sante/themes/grossesse/preparation-parentalite

