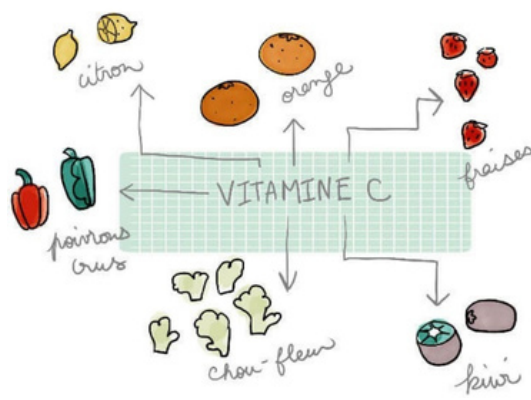


# SANTÉ ET GROSSESSE

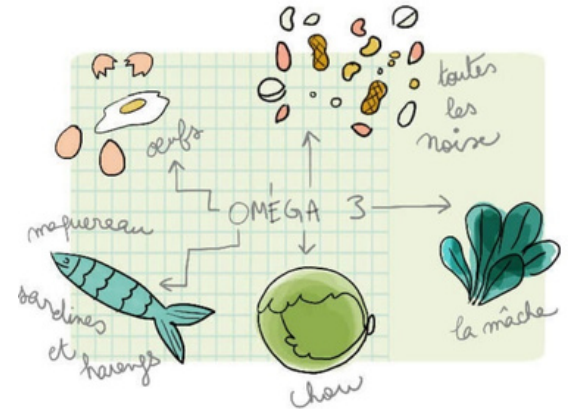
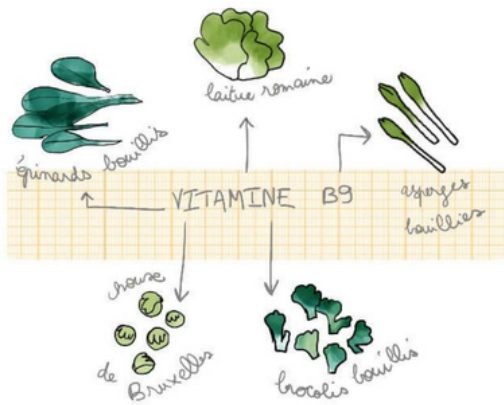


Voyage de plus de 2h :

- Bas de contention
- Dossier de grossesse



- minimum 30 minutes d'activité d'intensité modérée par jour
- pas d'inactivité de plus de 2h par jour maximum



## PLANTES DANGEREUSES PENDANT LA GROSSESSE

## POURQUOI ?

SAUGE, SOJA, STEVIA, HOUBLON, GINSENG	EFFET HORMONAL
GINSENG, ANGÉLIQUE CHINOISE	PERTURBE LA COAGULATION
RHUBARBE DE CHINE, ÉCORCE DE BOURDAINE & CASCARA	IRRITE L'INTESTIN ET DÉCLENCHE DES CONTRACTIONS
VALÉRIANE, MILLEPERTUIS, PROPOLIS, CURCUMA	RISQUES D'ALLERGIES (POUR LE FŒTUS)
FENUGREC, MENTHE, FEUILLES DE RONCES, PARTENELLE, BUSSEROLE	DÉCLENCHE DES CONTRACTIONS ET DES FAUSSES-COUCHES
HUILE DE RICIN, RHUBARBE, NERPRUN, MALWA, SÉNÉ	FAUSSES-COUCHES, LAXATIF VIOLENT

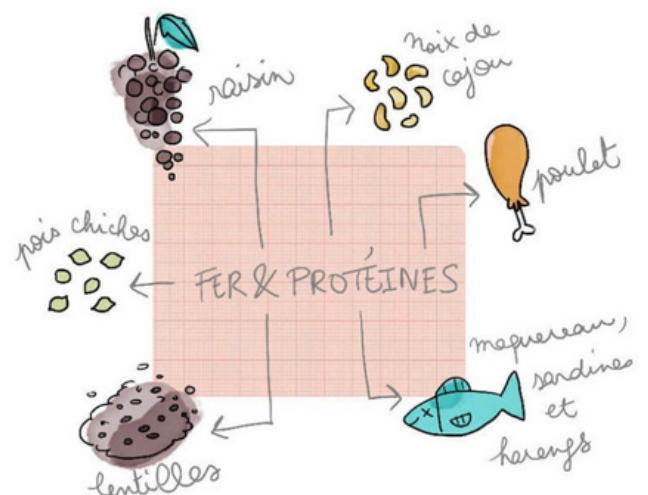
## ALIMENTS À ÉVITER PENDANT LA GROSSESSE

## POURQUOI ?

CAMEMBERT	LAIT CRU (BACTÉRIES)
TARTARE	VIANDE CRUE (BACTÉRIE)
MAYONNAISE & ŒUF À LA COQUE	ŒUF CRU (ENCORE DES BACTÉRIES)
ALCOOL	TRAVERSE LE PLACENTA
THON	TROP DE MERCURE
FOIE & PÂTÉS	TROP DE VITAMINE A
BONBONS & FAST FOOD	PAS SAIN
THÉ, CAFÉ	TROP DE CAFÉINE



Pas d'automédication !  
Y compris les huiles essentielles  
Y compris les vitamines



## CMV

Ne pas ingérer les liquides biologiques des enfants, c'est à dire :

- Se laver les mains après les avoir mouché, avoir essuyé leurs fesses
- Ne pas faire de bisous sur un visage couvert de larmes
- Se laver les mains après avoir manipulé une tétine ou un doudou

## Prévention des infections

### Toxoplasmose

- Bien cuire les viandes, les poissons et les oeufs. Eviter la consommation de charcuteries, viandes fumées, grillées ou marinées, les fruits de mer
- Bien laver les légumes et plantes aromatiques surtout s'ils sont consommés crus.
  - Eviter tous les contacts directs avec les excréments de chat.
  - Porter des gants pour jardiner.

### Infections urinaires

- Boire au moins 8 verres d'eau par jour
- Porter des sous-vêtements en coton amples
- Uriner dès que le besoin se fait sentir, avant et après avoir eu une relation sexuelle
- Consultation immédiate si symptômes

### Listériose, salmonellose

- Eviter les fromages à pâte molle au lait cru, les poissons fumés et les graines germées crues
- Bien cuire les restes et ne pas les consommer au delà de 3 jours
- Nettoyer et désinfecter le réfrigérateur avec de l'eau javellisée 2 fois par mois

### Grippe, COVID

- Gestes barrière
- Port du masque
- Vaccination