

## EN CAS DE GROSSESSE

### TEST DE GROSSESSE :

- le test urinaire se fait sur un échantillon d'urine de préférence les premières du matin.
- le test sanguin :
  - qualitatif, il permet seulement de savoir si vous êtes enceinte ou non.
  - quantitatif, il permet de connaître le taux d'HCG et de dater très approximativement la grossesse.

### EXAMENS DE SURVEILLANCE :

- **le premier mois :**

Au cours de votre première visite chez votre médecin celui-ci vous prescrira une prise de sang de début de grossesse.

Le plus souvent celle-ci comporte la détermination du groupe sanguin, les recherches de maladies infectieuses (toxoplasmose, rubéole, syphilis, HIV, hépatite B et C) ; la recherche d'albumine et de sucre dans les urines.

Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose et/ou la rubéole, il vous sera prescrit un suivi mensuel.

- **Vers la fin de la grossesse :**

Un bilan pré-anesthésie est généralement prescrit.

### RÈGLES HYGIÉNODIÉTÉTIQUES POUR ÉVITER LA TOXOPLASMOSE :

La Toxoplasmose est une maladie infectieuse le plus souvent sans gravité sauf en cas de grossesse. Dans 60 % des cas, cette maladie passe inaperçue.

La réalisation d'une sérologie toxoplasmique est obligatoire au début de la grossesse. En cas de négativité, une sérologie doit être réalisée tous les mois et les conseils de prévention qui suivent appliqués.

### PRÉVENTION et RECOMMANDATIONS

Le risque de séroconversion est 8 fois plus élevé chez les femmes n'ayant pas bénéficié d'une information suffisante

Une fois par mois : pratiquez une prise de sang de contrôle.

Évitez tout contact avec les objets pouvant être contaminés par les excréments des chats (les chats sont le « réservoir » du parasite qu'ils hébergent dans leur tube digestif) :

Portez des gants pour jardiner.

Lavez soigneusement les mains après toute manipulation même protégée. Bien cuire les viandes :

Faites cuire dans toute l'épaisseur les viandes rouges (bœuf, mouton, cheval).

Évitez les viandes rouges crues, marinées, fumées ou grillées.

Privilégiez le poisson, les volailles et les viandes blanches.

Lors de la préparation des repas :

Lavez soigneusement les légumes et les plantes aromatiques surtout s'ils sont terreux et consommés crus.

Lavez soigneusement les ustensiles de cuisine ainsi que le plan de travail.

Lavez soigneusement les mains après contact avec les légumes, les fruits, la viande et avant de passer à table.

Lors des repas pris hors du domicile :

Évitez la consommation de crudités et préférez les légumes cuits.

(Remarque : la congélation ne détruit pas le parasite).