



LloydsPharma

LE DÉSIR DE GROSSESSE

Préparons ensemble
l'arrivée de bébé

- Vous aimeriez avoir un enfant ?
- Vous êtes déjà enceinte ?
- Vous vous posez de nombreuses questions sur le déroulement de votre grossesse et de l'arrivée de bébé ?

Nous pouvons vous accompagner grâce à un service spécifique qui vous est réservé dans notre pharmacie :

**LE SUIVI PERSONNALISÉ
FUTURE ET JEUNE MAMAN**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Quelques chiffres clés sur les naissances en Belgique*:

- En 2013, le nombre de naissances, estimé à **124 862**, se maintient à un niveau élevé
- L'indicateur conjoncturel de fécondité est de **1,8** enfants par femme
- L'âge moyen à l'accouchement continue de s'élever = **30,2** ans
- **10,2 naissances/1000** sont multiples (jumeaux, triplés, etc.)
- **22,07%** des femmes fument au cours de leur grossesse
- **Seulement 41%**** des femmes ont reçu de l'acide folique avant le début de leur grossesse. L'acide folique ou vitamine B9 est important pour le développement du système nerveux du fœtus, et ce, 2 à 3 mois avant, puis pendant votre grossesse.
- Son apport quotidien est souvent trop faible chez la plupart des femmes enceintes (apport journalier recommandé : 400mg/j)
- **66,40%** des femmes choisissent la péridurale et **21,7%** des femmes ont une césarienne
- A la maternité, le taux d'initiation à l'allaitement maternel s'élève à **80%**

Prendre soin de vous avant d'être enceinte est primordial pour votre santé et celle du bébé.

Votre pharmacien et les autres professionnels de santé (médecins, sage-femmes,...) sont là pour vous y aider !

*Rapport BDMS 2015 - ONE

** Dedicated Research 2007, Etude des opinions et comportement des femmes enceintes et jeunes mamans en matière de multivitamines, Belgique

DÉSIR DE GROSSESSE

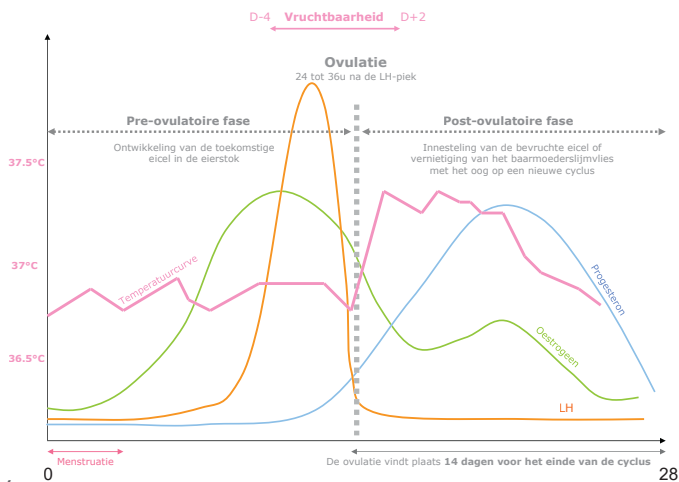
Le désir de grossesse doit être un désir à deux.
Il doit être parlé et envisagé avec votre partenaire.

Si vous êtes diabétique, asthmatique, ou encore sous traitement au long cours, prévenez votre médecin de votre désir de grossesse afin d'anticiper l'adaptation ou non de votre traitement.

Lorsque le désir de grossesse commence à s'installer, il peut être utile de connaître son **cycle menstruel** notamment pour calculer sa date d'ovulation. Une séance de révisions « conception » s'impose alors !

Le cycle commence le premier jour des règles. Sa durée varie entre 25 et 35 jours selon les femmes.

Ne pas être enceinte immédiatement ne signifie pas forcément que vous avez des problèmes d'infertilité. Plusieurs mois peuvent s'écouler avant une grossesse chez une femme en parfaite santé !



CALCULER SA DATE D'OVULATION, OUI, MAIS COMMENT ?

Si vous avez des cycles réguliers, un petit calcul s'impose, l'ovulation ayant lieu 14 jours avant les prochaines règles, il suffit d'enlever 14 à la durée totale de votre cycle.

La **courbe de température** permet de repérer l'ovulation grâce au décalage de température qui l'accompagne (+ 0,5°C). La méthode de la courbe de température permet de repérer la date de l'ovulation une fois qu'elle a eu lieu, ce qui permet de prévoir celle du cycle suivant (dans le cas de cycles très réguliers).

En effet, après l'ovulation, la température corporelle s'élève de l'ordre de +0,5°C pendant plusieurs jours, puis redevient normale au début du cycle suivant. La date d'ovulation est le point le plus bas de votre courbe de température avant l'élévation.

Il est recommandé de prendre votre température dès le 1er jour des règles, puis tous les jours du cycle de la même manière, et ce pendant au moins 3 mois avant de pouvoir calculer précisément votre période d'ovulation.

La **méthode de la glaire cervicale** s'appuie sur les modifications de la qualité de la glaire au cours du cycle. La glaire est abondante, translucide et filante juste avant l'ovulation, après l'ovulation, la glaire devient épaisse et opaque pour disparaître jusqu'à la prochaine ovulation.

Cette méthode s'applique même quand les cycles sont irréguliers.

Le **test d'ovulation** est particulièrement recommandé pour les femmes qui ont un cycle irrégulier, ayant du mal à établir leur période de fertilité. Il n'est pas nécessaire d'y avoir recours tous les jours du cycle, mais seulement pendant les 5 jours précédant la date présumée d'ovulation. Il permet de détecter le pic de LH, qui intervient 36h avant l'ovulation et donc d'anticiper la période la plus favorable à la fécondation.

Ce test se manipule comme un test de grossesse, la seule différence étant qu'il est recommandé d'y avoir recours dans l'après-midi, au moment où la LH verra son taux augmenter dans les urines, de préférence à la même heure pendant toute la durée d'utilisation pour un fonctionnement optimal.

J'AI ENTENDU DIRE ...

Je dois arrêter le sport en prévision de ma future grossesse.

Faux, bien au contraire. La pratique d'un sport vous permet d'entretenir votre corps et vous met dans les meilleures dispositions possibles pour être enceinte. Plus on est préparée à la grossesse, mieux c'est ! Certains sports violents sont déconseillés dès le début de la grossesse et interdits à partir du 6^{ème} mois.

Il faut arrêter la pilule un certain temps avant de pouvoir être enceinte.

Faux. L'ovulation reprend normalement dès l'arrêt de la pilule. Même après une contraception suivie pendant plusieurs années, vous pouvez être enceinte le mois suivant.



Je dois suivre un régime alimentaire particulier pour optimiser mes chances.

Faux. La seule alimentation à conseiller avant une grossesse est celle qui privilégie la vitamine B9, que l'on retrouve en grande quantité dans les légumes verts à feuilles, noix ou fromages affinés. Il n'existe aucun régime à proprement parler à suivre dans le cadre d'un désir de grossesse. Le tout est de garder une alimentation équilibrée.

Il faut rester allongée, les pieds contre le mur après un rapport sexuel.

Faux. Les spermatozoïdes sont mobiles et se déplacent pour rejoindre l'ovule. Pas besoin de les « aider » !

J'ai 25 ans, j'ai 25% de chances par cycle de tomber enceinte.

Vrai. Il est plus facile de tomber enceinte entre 20 et 30 ans, mais à 25 ans, les chances de grossesses par cycle sont de 25% seulement. Elles sont de 12% à 30 ans, et de 6% à 40 ans. Le pic de fertilité d'une femme est atteint à l'âge de 20 ans, et non pas 25 comme on pourrait le croire. Ce ne sont cependant que des pourcentages... Surtout, 90% des couples conçoivent un enfant naturellement dans les 2 ans après le premier mois d'essai.

Je dois me débarasser de mon chat pendant ma grossesse.

Faux. Le chat peut être un vecteur dans la transmission de la toxoplasmose. Mais le risque de transmission par le chat se fait par les excréments. Evitez simplement les contacts avec la litière, mais vous pouvez toujours caresser votre chat ! En revanche, respectez bien les recommandations alimentaires.

C'EST DÉCIDÉ, JE METS TOUTES LES CHANCES DE MON CÔTÉ

Les astuces qui vous permettent d'optimiser vos chances de grossesse :

- Faites une visite de contrôle préconceptionnelle (médecin, gynécologue..)
- Arrêtez votre contraceptif, après avis médical
- Faites une cure d'acide folique (ou vitamine B9)
- Repérez votre date d'ovulation
- Mangez équilibré, faites de l'exercice, maintenez votre poids de forme
- Arrêtez le tabac et l'alcool
- Détendez-vous, soyez patiente et sereine
- Gardez une sexualité spontanée et épanouie



SUIS-JE ENCEINTE ?

Les premiers signes :

- Le retard des règles est le signe le plus classique, mais attention, certaines femmes ont des cycles irréguliers, ce qui peut prêter à confusion.
- La persistance de la hausse de température corporelle (sur la courbe de température)
- Les signes « sympathiques » de grossesse :
 - Nausées, vomissements matinaux, entre la 2^{ème} et 4^{ème} semaine de grossesse généralement
 - Modification des seins : augmentation de volume, douleurs et aréoles (zone autour du mamelon) plus foncées
 - Douleurs pelviennes
 - Envie de dormir, fatigue inhabituelle
 - Envie fréquente d'uriner
 - Changement des goûts alimentaires ...

Comment être sûre ?

Les tests de grossesse urinaires :

Ils détectent le β HCG, ou « hormone de grossesse », dans l'urine.

La plupart des tests peuvent être utilisés dès le premier jour de retard des règles, mais certains, appelés « tests précoces », peuvent être réalisés plus tôt, avant même le retard.

Il est conseillé de réaliser le test urinaire le matin, car les urines seront plus concentrées. Urinez pendant 10 à 15 secondes sur la tige absorbante du test ou plongez l'embout du test dans un gobelet dans lequel vous aurez préalablement recueilli vos urines. Le résultat apparaît en quelques minutes.

Les tests sanguins :

Le dosage sanguin de la β HCG est le test de référence pour le diagnostic de la grossesse. Il se réalise dans un laboratoire d'analyses médicales, sur prescription. Contrairement au test urinaire, le résultat peut également être quantitatif, et permettre une estimation du terme de la grossesse.

EN QUOI CONSISTE CE SUIVI PERSONNALISÉ ?

Votre pharmacien peut vous proposer de vous accompagner pendant toute votre grossesse et de préparer l'arrivée de votre bébé.

Étant enceinte depuis peu, vous vous posez de multiples questions et vous risquez de tomber dans le « piège » d'internet où vous trouverez des informations plus ou moins vraies et plus ou moins stressantes !...

La première étape est de contacter votre médecin pour réaliser un test sanguin qui va déterminer l'estimation du terme de la grossesse. Il pourra à cette occasion répondre à vos questions.

Mais vous en aurez sûrement oubliées plein d'autres ! Pour y répondre, votre pharmacie et son équipe vous accompagne pour aborder les points suivants :

- **Dès les premiers mois de grossesse**
 - Alimentation et grossesse
 - Hygiène et soins
 - Les maux de la grossesse
 - Médicaments pendant la grossesse
 - Liste administrative
- **Avant l'arrivée de votre bébé**
 - Alimentation envisagée : allaitement maternel ou lait maternel
 - Liste pour la maternité (maman et bébé)
 - Liste des premiers soins de bébé
- **Après la naissance de votre bébé**
 - L'arrivée de bébé dans la famille
 - Le suivi de l'alimentation de bébé (allaitement, sevrage et diversification alimentaire)
 - L'hygiène et soins de bébé
 - Les premiers maux de bébé

Prenez rendez-vous
dès maintenant avec
votre pharmacien !





Parce que votre santé
nous tient à cœur !

Des questions ?
N'hésitez pas à les poser à votre
pharmacien Lloydspharma.



0912310