

# Fiche conseils

---

Durant la grossesse, appliquez les conseils suivants :

- **Ne fumez pas.**
- **Ne buvez pas d'alcool**, même occasionnellement et même en petite quantité.
- Ne prenez **aucun médicament sans l'avis d'un professionnel de santé**, en dehors du paracétamol dans les doses recommandées.

En cas de question sur un médicament : scannez le QR code "CRAT".

**Alimentation** (pour plus d'information, scannez le QR code "*guide nutrition*") :

- Ne mangez pas pour 2.
- Adoptez une alimentation variée, riche en produits laitiers et en fruits et légumes frais.
- Prévoyez 3 repas par jour et 2 collations.
- Mangez régulièrement du poisson, en évitant l'espadon, le maquereau et le saumon d'élevage.

## Hygiène :

La listériose et la toxoplasmose sont des infections **potentiellement graves pour votre enfant**.

Les règles suivantes vous aideront à réduire le risque de vous infecter.

- Lavez-vous les mains avant chaque repas.
- Lavez régulièrement votre réfrigérateur, et désinfectez-le à l'eau javalisée.
- Lavez soigneusement les légumes crus et les herbes aromatiques.
- Cuisez bien les aliments crus d'origine animale (viande, poisson, etc.).
- Séparez les aliments crus en cours de conservation des aliments cuits ou prêts à être consommés.
- Assurez-vous que la température du réfrigérateur est inférieure ou égale à 4°C.
- Respectez les dates limites de consommation.

**Pour éviter la listériose, veillez à limiter votre consommation de :**

- Fromage non-pasteurisé, fromage à pâte molle, croûtes de fromage, fromages vendus râpés ;
- Charcuterie artisanale : préférez le jambon préemballé ;
- Aliments servis à la coupe ;
- Poissons fumés ou crus ;

- Surimi non emballé dans une boîte en plastique, tarama ;
- Coquillages crus ;
- Viande crue ;
- Graines germées crues.

**Pour éviter la toxoplasmose (en cas de sérologie négative) :**

- Consommez la viande bien cuite ou conservée plusieurs jours au congélateur.
- Lavez soigneusement les fruits et légumes souillés de terre.
- Évitez les contacts avec les chats et leurs excréments.
- Portez des gants pendant le jardinage et lavez-vous soigneusement les mains ensuite.

Pour plus de conseils sur la grossesse, scannez le QR code "*Conseils Ameli*".

---



CRAT -  
Grossesse/Allaitement et  
médicaments



Alimentation et grossesse



Conseils Ameli

---