

L'HYGIENE DE LA FEMME ENCEINTE

I- Généralité :

1- Définition :

Chez la femelle des **mammifères**, c'est la période qui se déroule entre la **conception** et l'**accouchement**. Chez La femme, elle dure environ **280 jours** à partir de la dernière menstruation.

La femme enceinte doit se soumettre à un suivi médical régulier et à des règles élémentaires d'hygiène pour assurer le bon déroulement de la grossesse et la survie du fœtus.



- Dans quel état se trouve cette femme ?

1- Hygiène alimentaire :

La femme enceinte doit avoir une alimentation de qualité, variée et équilibrée. Elle doit consommer surtout des aliments riches en :

- **Protides** (**viande, poisson frais** ou séché, **œufs, lait** et **produits laitiers**) ; elle doit également manger les **fruits** et **légumes**.

- **Glucides** (**sucre, miel**).

- **Lipides** (**graisses fraîches, beurre**) ont une place importante dans son régime.

Elle évitera autant que possible les **épices (piments)** et les **excitants** (thé, café, noix de cola et surtout l'alcool).



2- Hygiène corporelle :

Le rythme normal des toilettes régulières et de lavage du corps sera maintenu. Une toilette soignée et régulière des organes génitaux est nécessaire.

3- Tenue vestimentaire :

La femme enceinte doit être à l'aise dans ses vêtements, de ce fait, elle doit porter des vêtements amples et souples pour ne pas gêner la circulation du sang.

De nos jours, le soutien gorge est plus en plus utilisé, il doit être assez large et plus solide.

4- Hygiène mentale :

Il faut éviter chez la femme enceinte les **émotions**, les **inquiétudes**, la **peur de l'accouchement**, les risques de **surmenage intellectuel**.

Elle doit savoir se reposer le jour et dormir suffisamment car elle doit jouir d'une vie mentale équilibrée.

5- Hygiène médicale :

La visite médicale est très importante car il faut surveiller l'état de santé de la femme enceinte afin de soigner ses maladies et éventuellement ses maladies préexistantes. Elle ne doit pas prendre de médicaments sans l'avis du médecin.

6- Activité physique :

La marche est un excellent sport pour la femme enceinte. Elle continuera à mener une vie aussi normale que possible en effectuant les travaux de ménage. Toutefois, elle sera dispensée des travaux pénibles, violents, de risque de chute.

Questions :

- Quelles doivent être l'hygiène alimentaire, vestimentaire, médicale, corporelle et mentale d'une femme enceinte ?
- Quel type d'activité physique doit-elle mener ?