

A éviter pendant la grossesse

Hors de question de mettre sa vie entre parenthèses pendant 9 mois. Cependant, il y a bel et bien des précautions à prendre au cours de la grossesse et certaines peuvent être assez surprenantes.

garder ses bagues

Il est recommandé d'ôter ses bagues à temps car il y a un risque de rétention d'eau. Lorsque les mains sont trop enflées, il est parfois nécessaire de scier les bagues, alliance de mariage comprise, car il est devenu impossible de les retirer.

prendre l'avion

Pendant le premier et le deuxième trimestre, si la grossesse évolue sans complications, il est possible de voyager en avion. En revanche, après le huitième mois il est fortement recommandé de ne pas le faire. Et même, certaines compagnies peuvent demander une autorisation de votre médecin.

certains aliments

Pendant la grossesse, il faut surveiller son alimentation. Les crustacés sont interdits, mais aussi la viande crue, le foie gras et les fromages artisanaux... La liste est longue et il est recommandé de consulter son docteur.

l'alcool

Zéro alcool pendant la grossesse. En effet, l'alcool ingéré passe par le placenta et se retrouve très rapidement dans le liquide amniotique et dans le sang du fœtus. Mais le foie du bébé n'étant pas arrivé à maturité, il ne parvient pas à éliminer l'alcool. Cela peut donc nuire au bon développement de l'enfant.

fumer

Fumer alors que l'on est enceinte fait courir de graves risques à l'enfant puisque cela réduit son oxygène pour se développer. Les conséquences peuvent aller du retard dans la croissance à une altération du rythme cardiaque.

automédication

Avant de prendre un médicament, il faut s'assurer que celui-ci est bien adapté à la grossesse. Le fait que ce médicament soit en vente libre, c'est à dire vendu sans ordonnance, n'est pas un critère valide. Le médecin ou le pharmacien peuvent vous informer.

le soleil

Si une femme enceinte s'expose au soleil sans une protection adéquate, elle risque de développer un "masque de grossesse" (hyper-pigmentation de la peau). Cela peut ensuite réapparaître chaque été et ne disparaître complètement qu'avec la ménopause. La crème solaire est donc la meilleure alliée.

les radiographies

Pendant la grossesse, les radiographies sont à proscrire. Elles peuvent provoquer des malformations au fœtus. En cas de grossesse confirmée ou même s'il existe le doute d'être tombée enceinte, il faut toujours prévenir son médecin pour qu'il sache comment agir.

le dentiste

Même chose chez le dentiste. A priori, il n'existe aucune contre-indication aux soins dentaires. Cependant, le stress et la douleur peuvent être propices à provoquer des contractions pendant le premier et le dernier trimestre. Il faut aussi prévenir le dentiste car les anesthésiques locaux contenant de l'adrénaline sont formellement interdits.

les chats

Il n'est pas question de vous séparer de votre chat, mais le nettoyage de sa litière devra être réalisé par une autre personne. En effet, à cause des risques de toxoplasmose, il est préférable que la femme enceinte n'y touche pas. Et il ne faut pas hésiter à bien se laver les mains après avoir câliner votre félin.

les colorations

Si l'envie de changer de look apparaît, mieux vaut ne pas avoir recours à la coloration. Ou il faut tout du moins s'informer de la composition des produits capillaires utilisés. Certains sont déconseillés en raison de la présence de formaldéhyde. Cet ingrédient est dangereux pour les femmes enceintes car c'est un perturbateur endocrinien.

certains produits ménagers

En 2010, l'Institut National de Prévention et d'Éducation de la Santé français a mis en garde contre l'exposition aux produits ménagers chimiques en raison des composés volatiles qu'ils dégagent. La solution est d'avoir recours à des produits ménagers naturels comme le bicarbonate de soude ou le vinaigre d'alcool...

le surmenage

Enfin, pendant la grossesse il est conseillé d'éviter de courir partout et laisser le stress prendre le dessus. Une des conséquences du surmenage pourrait être l'ouverture prématurée du col de l'utérus. Le sommeil et le repos sont des alliés qui ont fait leurs preuves.

<https://www.msn.com/fr-be/lifestyle/bien-etre/ce-quit-faut-%C3%A9viter-pendant-la-grossesse/ss-BBNFyKq?li=BBqiJuZ&ocid=mailsignout>