

Madame,

× Vous êtes enceinte.

Lors de votre grossesse certaines **infections** peuvent être à risque pour votre enfant, ces infections sont le plus souvent asymptomatiques : voici quelques conseils pour les éviter.

Tout d'abord, vous protégerez votre enfant tout simplement en vous lavant les mains **avant chaque repas**.

× Si vous n'êtes pas immunisée contre la **toxoplasmose**, votre médecin **contrôlera la sérologie** tous les mois jusqu'à la fin de votre grossesse: voici comment éviter cette infection :

- manger la viande bien cuite,
- laver soigneusement légumes et plantes aromatiques,
- éviter de manger des crudités hors de votre domicile, préférer les légumes cuits,
- si vous avez un ou des chats éviter le contact avec leur litière, ou changer leur litière avec des gants,
- se laver les mains après le jardinage même si vous avez utilisé des gants.

× Pour éviter la **listériose** essayer de :

- ne pas manger de fromages à pâte molle au lait cru.
- éviter de manger du poisson fumé, du soja.
- éviter la charcuterie ou préférer celle préemballée : éviter le rayon traiteur.
- éviter de manger les coquillages crus, surimi, tarama.

Le **cytomégalovirus ou CMV** est une infection que l'on peut attraper au contact de la salive, des larmes, des urines de **jeunes enfants en collectivité** (crèches, garderies).

× Pour l'éviter essayez de :

- vous laver les mains après avoir changé un nourrisson ou manipulé des jouets.
- pendant les repas, n'utilisez pas les verres ou les couverts des nourrissons.
- ne goûtez pas au biberon, une goutte sur le dos de la main suffit à tester la température.
- ne sucez pas les tétines.
- évitez le contact de votre bouche avec les sécrétions nasales ou les larmes.

N'hésitez pas à poser des questions à votre médecin concernant toutes ces questions ou d'autres sujets qui pourraient vous préoccuper.