

PROJET BIRTH

Better Integration Rate Through maternal and child Healthcare

FICHE D'INFORMATIONS POUR LE SOUTIEN DES FEMMES ÉTRANGÈRES EN ÉTAT DE GROSSESSE



MINISTERO
DELL'INTERNO



L'Alimentation pendant la Grossesse



IL EST TOUJOURS BON DE



• MANGER 3 PLATS PRINCIPAUX ET 2-3 GOÛTER PAR JOUR



• MANGER LENTEMENT



• BOIRE AU MOINS 2 LITRES D'EAU PAR JOUR

QUOI MANGER?

À PRÉFÉRER



LÉGUMES ET FRUITS
DE SAISON



VIANDES MAIGRES



POISSONS CUITS



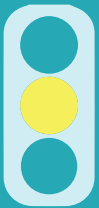
FROMAGES MAIGRES



LAIT ET YAOURT



À LIMITER



CAFÈ e THÈ



SEL



SUCRES



GRAISSES ANIMALES



MOLLUSQUES ET CRUSTACÉS



OEUF



BOISSONS SUCRÉS



À ÉVITER



BOISSONS ALCOLISÉES



FUMÉE



Un menu pour les futures Mamans

PETIT DÉJEUNER

une tasse de lait ou yaourt maigre
3-4 tranches de pain complet avec deux cuillères
de confiture ou 6 biscuits secs



GOÛTER DE MI-MATTINÉE

un fruit (o un yaourt, si on ne le prend pas dans l'après-midi)



DÉJEUNER

1 portion de glucides (ex: 80 g de pâtes ou riz avec sauces de tomates ou de légumes)
légumes à volonté
1 portion de fruit (1 grand fruit ou 2 petit)



GOÛTER DE L'APRÈS-MIDI

un fruit (o un yaourt, si on ne le prend pas dans la matinée)



DINER

1 portion de 100/120 g de viande ou de poisson ou de légumes
légumes à volonté
1 portion de fruit (1 grand fruit ou 2 petit)



MANGER EN TOUTE SÉCURITÉ

LAIT FRAIS NON PASTEURISÉ
OEUF CRU OU INSUFFISAMMENT CUIITS
VIANDES CRUES OU INSUFFISAMMENT CUITES
SAUCISSES FRAICHES ET SAUCISSONS FRAIS
POISSON CRU, INSUFFISAMMENT CUIT OU MARINÉ
FRUITS DE MER CRUS



BIEN CUIRE!

PRODUITS PRÊTS POUR LA CONSOMMATION À BASE DE POISSON FUMÉ
FROMAGES EN AFFINAGE PRÉCOCE, À PÂTES MOLLE OU SEMI-MOLLES
FROMAGES AVEC MOISSURES



NON!

FRUITS ET LÉGUMES CRUS
FRUITS DE BOIS CONGELÉS



BIEN LAVER!

Conseils pendant la Grossesse

EN CAS DE



NAUSÉE

petits repas et fréquents
éviter l'exposition aux odeurs fortes
éviter les aliments frits
avant de se lever prendre 1 ou 2 tranches de biscottes/ craquelins
boire souvent de l'eau en petite quantité

BRÛLURES D'ESTOMAC

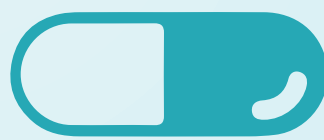
petits repas et fréquents
pas de café, thé, menthe, épices et chocolat
pas de boissons gazeuses, jus de fruits et tomate
pas de boissons alcoolisées
ne pas s'allonger immédiatement après les repas principaux

CONSTIPATION

boire au moins 8 verres d'eau par jour
consommer les céréales complets, légumes, fruit
et légumes, du kiwi à jeûne
activité physique

ACIDE FOLIQUE

POURQUOI?



Une carence en acide folique peut conduire à l'apparition de grave malformations congénitales
Il est recommandé aux femmes qui planifient une grossesse de prendre régulièrement
au moins 0,4 mg d'acide folique par jour (1cp/die) au moins un mois avant la grossesse et durant les trois
premiers mois de grossesse.

ATTENTION À LA PRISE DU POIDS!



Une prise de poids excessif pendant la grossesse doit être évitée, parce qu'elle est à l'origine de complications, soit pour la future maman soit pour le fœtus.

ATTENTION AUX MÉDICAMENTS!

Beaucoup de médicaments doivent être évité
Consultez votre médecin.

Contrôles durant la Grossesse

CONTRÔLE DE LA PRESSION

La pression artérielle doit être surveillée durant la grossesse, en particulier après la vingtième semaine, car elle indique si la placenta fonctionne bien. Au cas où les valeurs sont au-delà de la norme, il sera nécessaire de contacter votre médecin pour le traitement efficace.



+ 140mmHg

- 90mmHg



La pression artérielle d'une femme enceinte est considérée comme élevée lorsque les valeurs sont à titre indicatives supérieures à 140 mmhg pour le «maximum» (pression systolique) et / ou 90 mmhg de «minimum» (pression diastolique).

CONSULTATIONS ET EXAMENS GRATUITS

Les couples qui souhaitent avoir un enfant et les femmes enceintes ont droit à effectuer gratuitement des nombreux prestations de soins spécialisés et de diagnostic.



- consultations d'obstétriques périodiques
- examens du sang et des urines prévus durant la grossesse
- contrôles de diagnostic prénatal (échographie, amniocentèse)
- traitement des maladies qui impliquent un risque pour la femme ou le fœtus

Sur indication du médecin, on peut prescrire aussi d'autres examens de diagnostic et certains d'entre eux pourraient être payant (tampon, certains prélèvements)

VOUS DEVRIEZ SAVOIR AUSSI QUE...

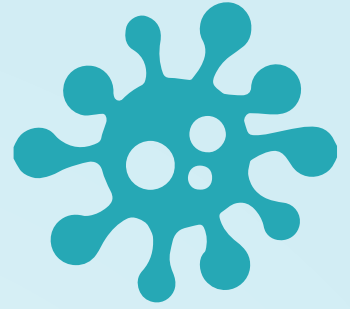
COURS D'ACCOMPAGNEMENT À LA NAISSANCE (CAN)

à partir du troisième trimestre la femme enceinte pourra participer aux cours d'accompagnement alla naissance (CAN) du service de consultation de référence, qui seront utiles pour la femme et son partenaire pour exprimer les doutes et peurs et partager son expérience avec d'autres personnes.

Le CAN est un outil très utile et répond à l'exigence de la femme dans le but de la préparer à l'expérience du travail et de l'accouchement, en la rendant plus consciente pour mieux affronter la vie parentale.

Contrôles pour les **Maladies Infectieuses**

La TORCH est constitué d'un test sanguin qui permet de diagnostiquer chez la mère, la présence d'anticorps contre certaines infections qui peuvent causer des dommages à l'enfant. l'acronyme torch est composé par les initiaux des maladies infectieuses suivantes:



T **TOXOPLASMOSE** le dépistage prénatal de la toxoplasmose est recommandé à toutes les femmes dans le premier trimestre de la grossesse, en répétant le prélèvement toutes les 4-6 semaines si le premier test est négatif. la future mère doit également être informée des mesures d'hygiène qui peuvent prévenir l'infection pendant la grossesse: se laver les mains, éviter de manger de la viande crue et les produits de charcuterie, bien laver les fruits et les légumes avant de les manger, éviter la manipulation du terreau dans les vergers et jardins où peuvent être présents les excréments des certains animaux infectés . enfin, il est utile de rappeler que le chat est le principal vecteur de l'infection. le dépistage est gratuit.

O **OTHERS** regroupe l'hépatite b, le vih ou toute autre infection qui peut affecter l'enfant. le dépistage de l'hépatite b / a et c et du vih est offert gratuitement à toutes les femmes en début de grossesse et au troisième trimestre pour permettre de programmer, pour les femmes testées positives, les interventions efficaces afin de réduire le risque de transmission de l'infection de la mère à l'enfant.

R **RUBÉOLE** le dépistage sérologique de la rubéole est offert gratuitement à toutes les femmes en début de grossesse. chez les femmes jugées sensibles à la rubéole, le test doit être répété à 17 semaines et il doit être programmé la vaccination après la naissance, afin de protéger les éventuelles futures grossesses. l'infection contractée pendant la grossesse comporte des graves risques de malformations congénitales.

C **CYTOMÉGALOVIRUS** le test de dépistage du citomégalovirus est recommandé aux femmes dans le premier trimestre de la grossesse, en répétant le prélèvement si le premier test est négatif. la meilleure façon de limiter le risque de contagion est d'avoir une hygiène personnelle attentive. il est conseillé de se laver les mains avant de manger, avant de préparer et servir des aliments, après avoir changé les enfants, après être allé aux toilettes et après chaque type de contact avec les fluides corporels. vous ne devez pas partager les couverts ou autres ustensiles pendant les repas, en particulier avec de petits enfants. les symptômes sont ceux d'une grippe /rhume.

le test n'est pas gratuit, le coût varie en fonction de la classe de revenu.

H **HERPÈS** en cas de lésions herpétiques actives (visibles dans la zone orale ou ano-génitale) pendant la grossesse, il sera requis un diagnostic plus détaillé. lors de l'accouchement, le gynécologue pourrait opter pour une césarienne, de manière à éviter tout contact du nouveau-né avec des lésions herpétiques de la mère.

Contrôles pour Pathologies Chromosomiques

Les enquêtes sur les anomalies chromosomiques sont un ensemble de techniques de diagnostic et instrumentale utilisées pour découvrir des maladies congénitales de l'enfant avant la naissance.



AMNIOCENTÈSE

COMMENT FAIT-ON?

on effectue après la 15ème semaine de grossesse et il consiste à prélever du liquide amniotique. les cellules foetaux présentes dans l'échantillon liquide collecté sont ensuite examinés pour détecter d'éventuelles anomalies génétiques.

QU'EST-CE QUI SE PASSE APRÈS?

à la fin du prélèvement, la femme peut percevoir une sensation de gêne au niveau du ventre, donc elle est invité à se reposer et à s'abstenir de toute activité pénible durant les deux jours suivants.

À QUOI ÇA SERT?

ça sert à diagnostiquer les anomalies chromosomiques comme le syndrome de down ou la fibrose kystique. pour le résultat de l'amniocentèse il est nécessaire d'attendre 2 à 3 semaines après le prélèvement.

LE COÛT?

le service sanitaire régional dell'ombrie offre gratuitement l'amniocentèse en présence de facteurs de risque spécifiques: dans le cas où la future maman est âgée de 35 ans ou plus, dans le cas où l'un ou les deux parents sont porteurs d'anomalies chromosomiques ou génétiques, en présence d'anomalies de malformation mise en évidence à l'échographie et enfin dans le cas de grossesses précédentes ayant présenté des anomalies chromosomiques.

VILLOCENTÈSE

COMMENT FAIT-ON?

il consiste à prélever quelques cellules des vaisseaux sanguins de la placenta sous conduite échographique.

QU'EST-CE QUI SE PASSE APRÈS?

après l'examen il est nécessaire d'observer les mêmes précautions requises pour l'amniocentèse (repos et interdiction d'exercer des activités pénibles dans les deux jours suivants).

À QUOI ÇA SERT?

les analyses des cellules prélevées fournissent des informations sur le foetus qui sont de type génétique et chromosomique. il faut deux semaines pour obtenir le résultat des examens.

LE COÛT?

les critères d'exemption du paiement de l'examen sont les mêmes que ceux de l'amniocentèse.

COMMENT FAIT-ON?

Le bitest consiste à prélever du sang maternel pour mesurer la concentration de deux protéines libérées par le placenta (hcg et oestriol).

Avec les résultats, il est possible d'estimer la probabilité que le fœtus soit affecté par des anomalies chromosomiques. La période indiquée pour effectuer le test va de la 11^{ème} semaine à la 13^{ème} + 6 jours de grossesse. Dans la même période on doit effectuer aussi la détermination de la clarté nucale qui consiste en une échographie spécifique qui mesure la clarté au niveau de la nuque du fœtus. La combinaison entre le bitest et la clarté nucale offre une plus grande fiabilité du diagnostic.

LES RÉSULTATS?

Le résultat de la clarté nucale est immédiat et il doit être évalué avec les résultats du prélèvement du sang. Le résultat final c'est la probabilité d'avoir une trisomie supérieure ou inférieure au risque d'anomalie en tenant compte de l'âge maternel.

LE COÛT?

Le bitest et l'examen de la clarté nucale ne sont pas offerts gratuitement par le service sanitaire publique, mais leurs coûts varient en fonction de la classe de revenu.

VOUS DEVRIEZ SAVOIR AUSSI QUE...

GROUPE SANGUIN ET LE FACTEUR RH

La détermination du groupe sanguin et du facteur rh doit être offert au premier trimestre à toutes les femmes enceintes. Au cas où la mère est rh (d) négatif, immédiatement après l'accouchement, il sera effectué une injection pour prévenir les évolutions des anticorps qui pourraient également compliquer les éventuelles futures grossesses.

TAMPON VAGINAL ET RECTAL

Le tampon du vagin et du rectum, est un test indolore et non invasif, il est effectué chez toutes les femmes enceintes pour la détection du streptococcus bêta hémolytique entre la 34^{ème} et la 36^{ème} semaine de gestation. Dans le cas où les prélèvements sont positifs, on administrera à la mère une thérapie à l'aide d'antibiotiques pendant le travail pour éviter d'infecter le fœtus au moment de l'accouchement.

L'Importance D'Allaiter au Sein

4 CONSEILS CLÉS

vosre lait est précieux pour l'enfant, depuis ses premières heures, quelques goûttes de **COLOSTRUM** contiennent déjà tout ce qu'il faut à la fois pour son alimentation, pour son immunité et pour la prévention des troubles de l'alimentation.



le lait maternel est faite spécialement pour le bébé parce que c'est une substance vivante: il change en permanence soit durant la tétée qu'au fil du temps en suivant les besoins de l'enfant au cours de son développement. l'allaitement maternel est **SÛR, SAIN ET DURABLE** et c'est un droit de la mère et de l'enfant. les opérateurs sont prêts à vous aider et vous soutenir pour ce droit.

allaiter votre bébé signifie également, créer un lien spécial avec lui, un lien d'**AMOUR**. à cet égard, le rôle du père est crucial. il doit promouvoir et protéger la pratique de l'allaitement maternel pour le bien-être de la mère, de l'enfant et toute la **FAMILLE**.



le **LAIT EN POUDRE** est emballé conformément aux normes de qualité strictes et peut être une aide valable lorsque, pour une raison quelconque, les conditions pour l'allaitement maternel ne sont pas réunis. mais comme tout produit fabriqué par l'homme, le lait en poudre est imparfait et il est important de savoir l'utiliser correctement.

10 POINTS POUR PRODUIRE DU LAIT EN ABONDANCE

effectuer des tétées fréquentes, évitez le lait artificiel

dormez à côté de votre enfant et allaitez-le en étant allongé

tout ce qui sert c'est le lait maternel

maintenez la bouche du bébé grande ouverte, come s'il bâillait et les lèvres à l'extérieur

allaitez tous les fois que le bébé l'exige

observez votre bébé, pas l'horloge

s'il n'avale pas, il est en train de ne pas recevoir assez de lait

ensemble partout!

dites non aux tétines et aux bibérons

n'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin.

La Contraception

	QUAND ON UTILISE	COMMENT ON UTILISE	SÉCURITÉ	EFFICACITÉ/ PROBLÈMES
COÛT INTERRUPTU	méthode naturelle qui se base sur un comportement masculin	l'homme doit apprendre à reconnaître le moment utile pour retirer le pénis du vagin, tout de suite après l'émission du sperme.	d'usage immédiat, il ne comporte pas de risques pour la santé.	il a une efficacité limitée dans la prévention de la grossesse. il ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles, pour lesquelles il est encore nécessaire d'utiliser le préservatif
PILULE CONTRACEPTIVE	prendre une fois par jour. il faut interrompre une fois par mois pour une semaine(mais il existe des pilules qui peuvent être prises sans période d'arrêt même pendant l'allaitement)	la somministrazione se fait le matin ou le soir (si possible à la même heure), en tout cas dans les 12 h à partir de la précédente	maximum - si elles sont prises tous les jours. l'effet contraceptif dure, même si il y a une période d'arrêt: cette méthode régularise le cycle menstruel et réduit les douleurs.	cette méthode présente quelques contre-indications, par ex. hypertension; elle peut provoquer des légères troubles (maux de tête, rétention d'eau, ect), attention à certains médicaments.
PATCH CONTRACEPTIF	une fois par semaine, pour trois semaines successifs et une semaine d'arrêt	il faut coller sur la peau: sur les fesses, sur la partie supérieure des bras, jamais sur les seins!	ce sont les mêmes de la pilule. par rapport à la pilule il a une meilleure facilité d'usage parce qu'il faut changer une fois par semaine seulement.	comme pour la pilule. il faut l'appliquer dans différents points du corps pour éviter les irritations de la peau.
ANNEAU VAGINAL	une fois par mois, il faut le laisser en place pour trois semaines et puis il faut l'enlever	il doit être inséré dans le vagin par la femme qui l'enlèvera après 4 semaines.	comme pour la pilule. l'effet anticonceptionnel dure aussi dans la période d'arrêt	comme pour la pilule. s'il est inséré correctement vous ne le sentirez même pas et votre partenaire ne ressentira aucun gêne pendant les rapports sexuels
PRÉSERVATIF MASCULIN	quand ça sert	il faut le dérouler sur le pénis en érection avant le début du rapport sexuel et il faut le tenir à la base après l'éjaculation pour éviter que ça reste dans le vagin	il est assez fiable s'il est bien conservé. échec estimé à 7% - 15% des cas	il peut nuire à la spontanéité du rapport sexuel et diminuer la sensibilité et peut s'abîmer ou rester dans le vagin.
PRÉSERVATIF FÉMININ	gaine transparente à insérer dans le vagin avant le début du rapport sexuel	il a un anneau flexible sur les deux extrémités. l'anneau interne est utilisé pour insérer le préservatif féminin	il est plus efficace des autres méthodes contraceptives de barrière car il ne se rompt pas	il est difficile à trouver et nécessite un minimum d'exercice pour l'application
CONTRACEPTION D'URGENCE	contraception du lendemain (le plus vite possible, ce n'est pas un avortement mais il s'agit d'une interférence avec l'ovulation)	administration d'hormones ou insérement d'une spirale, après un rapport sexuel "à risques"	la contraception d'urgence réduit de 95% la probabilité qu'à un rapport sexuel "à risque" suive une grossesse, s'il a été fait dans les 24 h	la contraception d'urgence ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles, elle ne prévient pas les grossesses s'il y a eu ou s'il y a d'autres rapports à risques
CONTRACEPTIF INJECTABLE	injection en intramusculaire mensuelle ou trimestrielle capable de produire une contraception de longue durée	l'injection est faite dans les bras ou les fesses tous les 4 ou 12 semaines, selon le dosage utilisé	sur 1000 femmes qui l'utilisent dans un an, seul 3 deviennent enceintes	les effets ne sont pas rapidement réversibles. il est possible qu'après la période d'arrêt, on n'arrive pas à être enceinte même après plusieurs mois.
STÉRILET/DIU	une fois tous les 3/5 ans	il sera installé par un gynécologue après le test de pap et le tampon vaginal	95% de protection, en particulier pour les stérilets aux hormones diu (dispositif intra-utérin)	peut augmenter les règles douloureuses et le flux. risque léger

POUR PLUS D'INFORMATIONS CONSULTEZ LE SITE DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ, AUX LIENS SUIVANTS:



MANGER EN TOUTE SÉCURITÉ

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=110&area=Vivi_sano



POIDS

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=135&area=Vivi_sano



ACIDE FOLIQUE

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dadossier&id=2



EXAMENS PENDANT LA GROSSESSE

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=193&area=Servizi_per_persones_o_situazioni_speciali



ALLAITEMENT

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=78&area=Vivi_sano