

Pendant la grossesse



Maintenant que vous attendez un bébé, vous devez agir en pensant à lui. C'est au cours des deux premiers mois de grossesse que se constitue l'ensemble de ses organes. C'est par conséquent une période à haut risque pour lui. Il est donc nécessaire de repenser son mode de vie dès les premiers jours de grossesse !

Changer votre hygiène de vie !

Dès la conception, une femme n'est plus seule, elle doit penser et agir pour deux. Tout ce qui est absorbé par la mère parvient au bébé, or certains produits sont nocifs et peuvent nuire à son bon développement.

En d'autres termes :

- ▶ Pendant votre grossesse, votre **consommation d'alcool est égale à 0** (risque de retard mental)
- ▶ C'est le moment d'arrêter de fumer (tabac, cannabis...), n'hésitez pas à vous faire aider.
- ▶ Pas d'automédication (toute prise de médicament doit être prescrite par le médecin ou la sage-femme)

Cependant, continuer une vie normale !

- ▶ Ce qui est essentiel, c'est d'avoir une vie calme et régulière...
- ▶ Le temps de repos doit être plus fréquent et plus prolongé que d'habitude.
- ▶ Le travail peut être continué jusqu'au congé légal de maternité, sauf s'il s'agit d'un métier physiquement très pénible.
- ▶ Les exercices physiques sont autorisés à condition de rester en dessous des performances habituelles.
- ▶ Les vêtements doivent être adaptés à la conformité nouvelle du corps. Changez donc votre garde robe !
- ▶ La vie sexuelle peut être poursuivie normalement sauf circonstances particulières

Horaires de l'accueil du SCOH :
7h45 à 19h du lundi au vendredi
10H à 18H les samedis, dimanches et
jours fériés



CONTACTEZ-NOUS

Standard : 02 97 06 90 90

5 Avenue de Choiseul
BP 12233 - Lorient cedex



NUMÉROS UTILES