

## Avant la grossesse

Votre médecin vérifie si vous êtes immunisée contre la :

- ▶ Varicelle
- ▶ Rubéole
- ▶ Toxoplasmose
- ▶ Cytomégalovirus



Si vous n'êtes pas immunisée contre le CMV et la toxoplasmose, des mesures de prévention seront à appliquer pendant la grossesse

Si vous n'êtes pas immunisée contre la rubéole ou/et la varicelle, le vaccin est recommandé chez les femmes ayant un projet de grossesse. Une grossesse doit être évitée dans le mois suivant la vaccination.

## Pendant la grossesse

### Quels vaccins recommandés ?

- ▶ **Grippe saisonnière**  
À tout moment de la grossesse, lors des campagnes de prévention
- ▶ **Coqueluche**  
Privilégier la période entre 20 et 36 semaines d'aménorrhées
- ▶ **Covid-19**  
Dès le 1er trimestre de grossesse
- ▶ **Virus respiratoire syncytial (VRS)**  
Entre 32 et 36 semaines d'aménorrhées

### EN PRATIQUE

#### Qui peut vacciner ?

- Votre médecin traitant
- Votre gynécologue
- Votre sage-femme
- Votre pharmacien



## Quelles mesures de prévention non vaccinales ?

### Listériose

Bien laver les fruits, légumes et herbes aromatiques.  
Cuire soigneusement les aliments crus d'origine animale.  
Se laver les mains après manipulation de produits crus.  
Nettoyer les ustensiles de cuisines avant et après usage.  
Respecter les dates limites de consommation pour les aliments conditionnés.  
Éviter les fromages au lait cru.

### ▶ Infections à cytomégalovirus

Ne pas utiliser les mêmes couverts, verres ou assiettes que son enfant.  
Ne pas sucer la tétine de son enfant.  
Éviter les bisous sur la bouche de son enfant.  
Ne pas utiliser les mêmes affaires de toilettes que son enfant.  
Se laver les mains régulièrement (après change, mouchage, ...).  
Faire appliquer ces mesures au co-parent.

### ▶ Toxoplasmose

Peler ou laver à grande eau les fruits, les légumes et les herbes aromatiques avant de les consommer.  
Bien cuire tout type de viande pour ne laisser extraire aucun jus rosé.  
Porter des gants pour jardiner ou en cas de contact avec la terre.  
Faire laver la litière du chat par une autre personne ou porter des gants, se laver les mains après avoir touché un chat.

