

## PROGRAMME

# ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE DE LA FEMME ENCEINTE

(Durée : 7 heures)

### Programme :

#### Accueil et positionnement :

- Recueil des attentes des participants (objectifs individuels de la formation) et de leur expérience sur l'accompagnement de la femme enceinte

#### L'alimentation de la femme enceinte :

- Les objectifs nutritionnels du programme national nutrition santé 2019-2023
- La surveillance du poids pendant et après la grossesse
- Les besoins nutritionnels spécifiques pendant la grossesse
- Les substances ou toxiques à limiter /ou à proscrire pendant la grossesse : alcool, tabac, médicaments, substances psychoactives
- La prévention des risques microbiens et parasitaires : toxoplasmose, listériose
- L'appétit et les petits troubles digestifs comme les nausées /vomissements, aérophagie/ballonnement, brulures d'estomac, constipation, diarrhée, les hémorroïdes
- La prévention de l'allergie
- Les situations particulières comme la précarité ou les femmes aux besoins nutritionnels spécifiques (végétarienne, végétalienne...)

#### L'hygiène de vie :

- L'activité physique : types d'activité
- Hygiène dermo- cosmétique : vergeture, chloasma, hyperpigmentation gravidique, ictère gravidique, préparation à l'accouchement et à l'allaitement
- Hygiène bucco-dentaire : hypersialorrhée, gingivite gravidique

Les maux de la grossesse :

- Insomnie/troubles nerveux
- Rhume, rhinite allergique
- Toux, maux de gorge
- Crampes
- Insuffisance veineuse
- Candidose

Les complications pendant la grossesse :

- Tensions mammaires, douleurs lombaires, migraine
- Diabète gestationnel, hypertension artérielle gravidique, hémorragie génitale, menace d'accouchement prématuré, grossesse extra utérine
- Maladies infectieuses : rubéole, varicelle, cytomégalovirus, Zika, parvovirus B19, Covid19, cystite

Mise en situation : cas pratiques

Conclusion : importance de la prise en charge précoce et du suivi des femmes enceintes