



Être **enceinte** au travail

Vous venez d'apprendre que vous êtes enceinte ou vous avez le projet d'avoir un enfant : pas de panique ! La grossesse s'inscrit dans la vie professionnelle d'une femme d'autant plus facilement qu'elle est bien préparée. 5 points clés pour une grossesse sereine.

Travail et grossesse ne sont pas incompatibles, à condition de savoir faire une place à la grossesse et donc au futur bébé. Le travail de l'aide-soignante peut être éprouvant, aussi bien physiquement et psychologiquement, aussi est-il nécessaire de se préparer afin de vivre une grossesse sereine.

Savoir s'entourer

• **Il est important de s'entourer de personnes "ressources"** qui vont vous soutenir pendant la grossesse et au moment de la naissance. Choisissez celles qui ont des pensées "positives".



© I. Gallimard/Elsevier/Masson SAS

Les nausées : ce qu'il faut savoir

Les nausées sont désagréables mais bénignes. Quelques conseils : **Grignotez** dès le réveil • **Fractionnez** vos repas • Mangez **ce qui vous plaît** • Privilégiez les aliments **légers** • **Ménagez** votre odorat • **Buvez** en dehors des repas • Recherchez le **zinc** (pain complet, œufs...) et la **vitamine B6** (céréales, noix, bananes...) • **Reposez-vous** • Adoptez les **médecines douces**.

- **Préservez-vous** de celles qui prévoient des catastrophes ou qui vous racontent des scènes effrayantes.
- **Évitez de vous étendre sur votre vie privée** si cela ne vous convient pas.
- **Prenez la peine de trouver une sage-femme** à l'écoute et rassurante pour accompagner votre grossesse et votre suivi mensuel.

Se préserver

Quand on attend un bébé, on a de bonnes raisons d'être fatiguée. La grossesse demande des efforts particuliers à votre corps au niveau cardiovasculaire et respiratoire, le poids augmente, le sommeil est plus difficile... Si vous voulez pouvoir travailler dans de bonnes conditions mais aussi mener la grossesse à son terme en pleine forme, il est primordial de vous reposer efficacement.

Écoutez-vous ! Aux premiers signes de fatigue, faites une pause • **Reposez-vous vraiment au moment des repas.** • **Changez-vous pour aller déjeuner, aérez-vous, même lors d'une pause de 20 minutes.** • **Essayez de vous isoler et de faire une mini-sieste.** • **Apprenez à trouver de l'énergie partout et à tout moment.**

- **Profitez de votre "heure de grossesse"**, libérée et payée par jour de travail, pour vous éviter de longues journées. Si dans votre service il est impossible de prendre cette heure, cumulez vos heures et organisez la prise de jours régulièrement pour éviter de longues périodes de travail.
- **Nourrissez-vous de façon diversifiée et équilibrée :**
- privilégiez les légumes et les fruits pour leur apport en fibres, car la grossesse favorise la constipation ;
- *n'oubliez pas de boire suffisamment d'eau*, votre volume sanguin est augmenté et vous dépensez beaucoup pour le liquide amniotique ; dans les services hospitaliers l'air est sec, n'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater ;
- *évitez les excitants* comme le thé et le café.

- **Préservez votre capital veineux :**
- *faites-vous prescrire des bas ou des collants de contention* et portez-les tous les jours dès le réveil ;
- *lors des pauses, pensez à vous asseoir et à surélever vos jambes ;*
- *essayez de partager les tâches* avec vos collègues de façon à privilégier la marche, plutôt que la station debout immobile et les piétinements.

- **Travaillez confortablement :**

- *demandez à la lingerie de vous fournir des tenues adaptées* aux modifications de votre morphologie ;
- *choisissez des chaussures confortables*, car la voûte plantaire s'affaisse pendant la grossesse, soyez encore plus prudente ;
- *prenez garde à vos postures (voir encadré)* et ménagez votre dos et votre périnée en limitant le port de charges lourdes.

- **Voyagez confortablement :** les déplacements sont souvent la cause des complications de la grossesse, parfois plus que le travail en lui-même !

- *limitez les déplacements en voiture* et faites des pauses régulières ;

Profiter de la grossesse pour arrêter de fumer

- C'est bon pour vous et c'est indispensable pour votre bébé (risque de complications de la grossesse, de retard de croissance et/ou psychomoteur...).
- Des sages-femmes tabacologues sauront vous soutenir, mais vous pouvez aussi vous adresser à la médecine du travail ou vous rendre dans une pharmacie proche de chez vous.

Tenez-vous bien !



• **Debout** : évitez de piétiner. Si vous êtes dans une position fixe (ex. : toilette au lit), écarter légèrement les jambes et ouvrez les pieds vers l'extérieur.



• **Manutention** : évitez autant que possible de porter des charges lourdes. Si vous avez besoin de le faire, rapprochez le poids le plus possible de votre corps en évitant de vous cambrer.



• **Ne prenez pas de risques** en montant sur une chaise ou un escabeau pour attraper du matériel : faites-vous aider.

• **Pour vous baisser** (ex. : pour les diurèses), ne vous penchez pas mais accroupissez-vous en écartant les cuisses pour laisser le ventre et le dos le plus droit possible.

© I. Gallimard/Elsevier Masson SAS

- **attachez-vous** : la ceinture bien tendue doit passer sous le ventre, d'une hanche à l'autre, afin de protéger votre vie sans écraser votre bébé ;
- **en transport en commun** profitez de votre priorité pour vous asseoir.

S'informer sur la naissance et l'allaitement

• **Renseignez-vous sur les différentes préparations** à la naissance et choisissez-les en fonction de votre rou-

lement de travail. Même si vous avez déjà des enfants, c'est un moment privilégié qui vous permet de vous concentrer sur cette grossesse.

• **Trouvez une association de soutien** à l'allaitement près de chez vous pour vous informer et faire votre choix, afin d'être prête au moment de la naissance.

Une naissance heureuse et un allaitement réussi sont gages d'une reprise de travail sereine.

S'organiser

• **Faites vos démarches administratives à temps.** La déclaration de grossesse doit être faite avant la fin du premier trimestre par un gynécologue, un généraliste ou une sage-femme

• **La Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) vous envoie un calendrier de suivi prénatal** (7 visites et 3 échographies remboursées à 100 %). Vous pouvez demander un aménagement de vos heures de travail pour vous y rendre. Tous ces rendez-vous ne sont pas obligatoires, mais vos allocations familiales dépendent de ce suivi.

• **La déclaration de grossesse à l'employeur** peut se faire à n'importe quel moment. S'il est prématuré de se précipiter dès la première prise de sang, plus tôt vous l'annoncerez, plus facile sera l'organisation du service pendant votre absence. Donnez le plus tôt possible vos dates de départ et de retour de congé maternité (renseignez-vous auprès de votre centre de sécurité sociale).

Profiter de la grossesse

• **Enceinte, votre peau est lumineuse**, vos cheveux plus épais et votre poitrine plus généreuse... Vous vous sentez belle !

• **Prenez soin de votre peau et de vos cheveux** : adaptez votre crème de jour et ne faites pas l'impasse sur le corps, qui doit être hydraté chaque jour. Pour limiter l'apparition de vergetures, gomez et massez votre ventre avec une crème ou une huile.

25 ml d'huile d'amande douce • 15 ml de jojoba • 5 ml de rose musquée • 5 ml de germe de blé • mélange



© I. Gallimard/Elsevier Masson SAS

Le saviez-vous ?

- Votre employeur n'a pas le droit de modifier votre contrat de travail. Si votre poste est occupé à votre retour de congé, il doit vous en proposer un autre identique (même qualification et même salaire).
- Vous pouvez refuser de changer de poste ou d'horaires si cela ne correspond pas à votre contrat et cela ne constitue pas une faute grave.
- Vous ne pouvez pas être licenciée pour ce motif.

dans un flacon • appliquez 2 fois par jour.

• **Profitez de moments de détente**, dans un bain (sortez les jambes de l'eau pour protéger vos veines), avec un masque hydratant sur le visage.

Une recette maison ?

2 c. à café de miel • 2 c. à soupe de yaourt • 1 c. à café d'huile de germe de blé • Laissez poser sur le visage 15 minutes • Rincez avec de l'eau de rose.

• **Surveillez les étiquettes** de vos produits de beauté, certains produits ou huiles essentielles peuvent être nocifs pour votre bébé (vous pouvez utiliser l'huile essentielle de lavande vraie ou d'orange douce sans problème).

• **Enfin, un peu d'exercice quotidien**, comme une marche d'une demi-heure, est bénéfique jusqu'à l'accouchement, aussi bien pour votre cœur et vos veines que pour le bon déroulement de la grossesse.

N'oubliez pas de vous écouter, vous pourrez ainsi combiner votre vie active et votre vie de future mère... ●



Bibliographie et contacts utiles

Gamelin-Lavois S, Herzog-Evans M. Les droits des mères. La grossesse et l'accouchement, L'Harmattan, 11,30 €

Brabant I. Vivre sa grossesse et son accouchement : une naissance heureuse, Éd. Chronique sociale, 27,80 €

Dumonteil-Kramer C. Élever son enfant autrement, Éd. Laplage, 29,50 €

Poitel B. Les 10 plus gros mensonges sur l'accouchement, Éd. Dangles
Tabac info service 0 825 309 310

La **leche league France** : <http://www.lillefrance.org> et 01 39 584 584

Allaitement des jumeaux : <http://www.allaitement-jumeaux.com/>

Informations sur la césarienne : <http://www.cesarine.org/>

Caisse primaire d'assurance maladie : <http://www.ameli.fr>