



Cytomégalovirus (CMV)

♥ **Protégez votre bébé, dès le projet de grossesse !**

Des gestes simples au quotidien pour réduire le risque d'infection et protéger votre enfant.

Une grossesse
en toute
sérénité !
♥

Qu'est-ce que le CMV ?

Le cytomégalovirus (CMV) est un virus très fréquent, souvent sans symptôme chez l'adulte. Une infection pendant la grossesse, surtout au début, peut être transmise au bébé et entraîner des complications. Des mesures d'hygiène simples permettent de réduire le risque d'infection.

Quand appliquer ces mesures ?



- Dès le désir de grossesse et jusqu'à 14 semaines d'aménorrhée (SA) pour le CMV.
- Et, plus largement, tout au long de la grossesse pour d'autres infections.



♥ Vous n'êtes pas seule !

Après votre accord, votre co-parent (conjoint, partenaire) doit recevoir la même information et être impliqué dans ces mesures, car la transmission du CMV est possible au sein du couple.

D'où vient le risque ?



Le CMV se transmet principalement par la salive, les larmes, les sécrétions nasales et l'urine des jeunes enfants (notamment en bas âge : crèche, halte-garderie, etc.).

Les bons gestes au quotidien

Ces mesures simples sont efficaces pour réduire le risque d'infection à CMV.

1 Lavez-vous soigneusement les mains



à l'eau et au savon pendant 15 à 20 secondes après tout contact avec les couches, l'urine, la salive, les larmes ou les sécrétions nasales d'un enfant.

2 Ne partagez pas



Ne partagez pas la nourriture, les boissons, les couverts, la vaisselle, les brosses à dents, ni les serviettes ou gants de toilette avec les jeunes enfants.

3 Ne mettez pas en bouche



Ne mettez pas en bouche la tétine, le biberon ou tout objet ayant été en contact avec la salive d'un enfant.

4 Évitez les bisous sur la bouche



Évitez d'embrasser les enfants sur la bouche et tout contact direct avec leur salive et leurs larmes.

5 Nettoyez régulièrement



Nettoyez régulièrement les jouets, plans de travail et surfaces susceptibles d'être contaminées par la salive, les sécrétions nasales ou l'urine.

6 Utilisez des gants et des désinfectants en milieu à risque



Utilisez des gants et des désinfectants dans les milieux à risque (crèche, pouponnière, halte-garderie, assistante maternelle, pédiatrie, etc.).

Vous travaillez avec des jeunes enfants ?



Si votre activité professionnelle implique des contacts étroits avec des enfants en bas âge (crèche, pouponnière, halte-garderie, assistante maternelle, pédiatrie, etc.), appliquez strictement ces mesures et renforcez-les dès le projet de grossesse et au premier trimestre, car l'exposition au CMV est plus élevée.



N'hésitez pas à poser toutes vos questions !

Parlez-en avec votre professionnel de santé

L'information sur le CMV et sa prévention doit être proposée à toutes les femmes ayant un projet de grossesse ou enceintes. Votre médecin, sage-femme ou professionnel de santé est là pour vous accompagner.

Des gestes simples aujourd'hui pour un demain en bonne santé ♥