

LA GROSSESSE DANS LE SECTEUR DES SOINS EN INSTITUTION : QUELS RISQUES ? QUELLE PREVENTION ?



STM
SERVICE DE SANTÉ
AU TRAVAIL MULTISECTORIEL



LA GROSSESSE N'EST PAS UNE MALADIE

Les risques liés à votre travail ne sont pas toujours plus importants que ceux de votre vie quotidienne !

Travailler dans le secteur des soins pendant votre grossesse n'est pas contre-indiqué mais peut nécessiter, au cours de celle-ci, certains aménagements ou, si besoin, une mutation de poste.

Quels sont ces risques ? Que pouvez-vous faire ?

→ Les agents physiques

Le port de charges lourdes

La manutention de personnes comporte un port de charges important, non autorisé pour une femme enceinte : la toilette, seule, d'une personne entièrement dépendante est interdite.

Vous pouvez accompagner vos collègues, les aider dans les toilettes, en évitant les transferts de personnes.

La position debout prolongée

Les phases de repos sont importantes, tant à la maison qu'au travail. Il est important de respecter des temps assis réguliers, par exemple :

- 10 minutes toutes les deux heures
- 30 minutes en milieu de journée de travail

Le risque d'agression

Le risque d'agression est à éviter : si vous travaillez avec des personnes démentes et/ou agressives, il est préférable de vous changer de poste de travail.

→ Les agents chimiques

En maison de repos, ce risque est peu présent. Il n'y a par exemple pas de contre-indication à ce que la femme enceinte s'occupe de la pharmacie et de la distribution des médicaments. Seule la préparation des poches de chimiothérapie est interdite.



QUE FAIRE AVANT VOTRE GROSSESSE ?

Consultez votre médecin : il vérifiera votre immunité contre le virus des hépatites, de la varicelle et du zona. Il vous vaccinera si besoin.

- La vaccination contre la grippe est recommandée aux femmes qui désirent une grossesse ou qui sont enceintes.
- Certaines vaccinations sont primordiales, même si votre profession ne vous expose pas à cette maladie.
Par exemple : la rubéole.

→ Les agents infectieux



La plupart des agents infectieux sont sans danger pour la grossesse :
 le **MRSA** (Methicillin-resistant Staphylococcus aureus) fait partie de ceux-là !

Dans les maisons de soins pour personnes âgées, il faut être attentif aux infections suivantes :

	AGENT INFECTIEUX	QUE FAIRE ?	PRÉVENTION
	Virus de la varicelle et du zona (herpes zoster)	Contrôle de l'immunité de la femme enceinte.	Évitez les soins chez les patients souffrant d'un zona.
	Virus de l'hépatite B et C	Vaccination contre l'hépatite B avant la grossesse. Contrôle de l'immunité chez la femme enceinte.	Évitez les prises de sang et soins nécessitant l'utilisation d'outils tranchants ou piquants pouvant entraîner un contact sanguin.
	Virus de l'hépatite A	Vaccination avant la grossesse. Contrôle de l'immunité chez la femme enceinte.	Respectez une bonne hygiène des mains. Portez des gants lors des soins et aides à la toilette.
	Les infections hivernales	Vaccination contre la grippe.	Évitez si possible le contact avec les personnes présentant de la fièvre ou un état infectieux. En cas de contact, portez un masque et respectez les règles d'hygiène.

LES RÈGLES HABITUELLES SONT PRIMORDIALES :

RESPECTEZ-LES AU TRAVAIL ET A LA MAISON !



- **Règles d'hygiène** : veillez surtout à une bonne hygiène des mains !
- **Règles de prévention** : veillez à une bonne désinfection, au port de gants, blouses et masques si nécessaire !

→ La charge mentale

Il est recommandé d'éviter les heures supplémentaires et de respecter un temps de repos quotidien de 12h.

La gestion des urgences crée une charge mentale élevée non compatible avec la grossesse. Le travail isolé est donc à proscrire.

LES RÈGLES D'HYGIÈNE

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon, pendant 30 secondes, en particulier avant de boire, manger ou porter quoi que ce soit à votre bouche.
- Lavez-vous les mains avant et après un passage aux toilettes, avant et après tout soin, même si vous portiez des gants.
- Frictionnez souvent vos mains avec une solution hydroalcoolique.
- Évitez les contacts rapprochés avec les personnes malades et/ou fiévreuses.
- Portez un masque de protection respiratoire lorsqu'un patient est porteur de germes transmis par voie aérienne.