

La grossesse

En Afrique, le destin social d'une Africaine est de devenir épouse et mère. C'est la maternité qui définit son statut et lui confère le droit d'exister socialement. De ce fait, la maternité est source de statut et de prestige social, pour les femmes, mais aussi pour les hommes

Si la grossesse et la maternité sont une source de bonheur et de fierté pour la femme, la famille et la société, elles peuvent être aussi une source de malheur et de désolation en raison des taux de mortalité et de morbidité particulièrement élevés, ce qui rend la période reproductive (entre 15 et 49 ans) particulièrement dangereuse. Aujourd'hui encore, peu d'Africains, y compris les femmes, comprennent et évaluent à leur juste mesure les risques liés à la grossesse et à l'accouchement. Les Africaines meurent plus que toutes les femmes du monde des complications des grossesses et des accouchements ou en gardent des séquelles.

Par ailleurs, malgré l'existence d'un vaste choix de moyens de contrôler la fécondité contribuant à la réduction de la mortalité, le nombre de femmes qui utilisent la planification familiale reste très faible sur le continent.

Les différentes étapes de la grossesse

La grossesse est l'état d'une femme qui attend un enfant. Elle est divisée en trois trimestres. Elle commence à la suite d'un rapport sexuel, par la fécondation d'un ovule par un spermatozoïde qui donne naissance à un œuf.

Cet œuf va se développer par étapes successives passant du stade d'embryon aux deux premiers mois à celui de fœtus jusqu'à la fin de la grossesse.

La grossesse ou la gestation dure neuf mois au bout desquels une femme accouche d'un bébé.

Les signes de grossesse

Il n'y a pas de signes standards indiquant à une femme qu'elle est enceinte. Mais il peut y avoir plusieurs signes, surtout pendant les premières semaines.

Le signe le plus fréquent d'une grossesse est l'absence de règles (aménorrhée), si la femme a, en temps ordinaire ses règles régulièrement. Parmi les autres signes les plus fréquents, on peut citer : une sensibilité plus grande des seins et des mamelons ; des nausées et des vomissements, et une plus grande fatigue ; des dégoûts alimentaires ou des envies pour un aliment donné ; une modification de l'odorat. Certaines odeurs, même celle du parfum préféré, deviennent insupportables ; des envies fréquentes d'uriner.

Il faut noter qu'une femme peut présenter un ou plusieurs de ces signes sans être enceinte ou peut l'être sans développer un seul de ces signes.

Pendant la grossesse des changements physiques et psychologiques se produisent dans le corps.

Les changements physiques :

* Les règles (si elles étaient régulières), s'arrêtent, les seins grossissent et s'alourdissent. Ils se préparent, sous la stimulation des hormones, à l'allaitement.

* On peut ressentir des malaises : de la fatigue le matin, des nausées ou des changements dans ses goûts alimentaires. Des vomissements peuvent survenir mais s'ils sont si fréquents ou abondants que la femme ne peut garder les aliments ou si elle perd du poids, elle doit consulter une sage-femme ou un agent de santé.

* Les sécrétions vaginales deviennent plus importantes et changent dans leur composition chimique. Si elles démangent, sont irritantes et dégagent une mauvaise odeur, elles sont probablement le signe d'une infection génitale qui doit être traitée rapidement. Des sécrétions contenant du sang ou de la glaire, très abondants et très liquides, peuvent être le signe d'un début précoce du travail. Il faut voir une sage-femme ou un agent de santé.

* Sous l'effet du poids du bébé qui se développe, des varices peuvent apparaître entraînant le gonflement, veines des jambes et celles qui entourent le vagin. Elles peuvent être grosses et assez douloureuses. Pour atténuer la douleur, il est recommandé d'éviter de rester debout trop longtemps.

Il est important de faire de l'exercice ou de marcher chaque jour.

Si les varices sont particulièrement douloureuses, on peut atténuer la douleur en enveloppant les jambes de bandes, partant des chevilles jusque sous les genoux. Le bandage doit être plus serré autour des chevilles qu'en haut autour de la jambe. Il doit être enlevé la nuit.

* Des hémorroïdes causées par le gonflement des veines situées autour de l'anus peuvent se développer. Elles peuvent s'accompagner de douleur, gratter, s'irriter ou saigner. La constipation, fréquente chez les femmes enceintes, aggrave le mal. On peut calmer la douleur en s'asseyant dans une bassine remplie d'eau froide.

* Les femmes enceintes souffrent souvent de crampes dans les membres inférieurs, surtout pendant la nuit. Ces crampes peuvent être causées par une insuffisance de calcium dans l'alimentation. Il faut manger des aliments riches en calcium comme le lait, les fromages, les graines de sésame et les feuilles des légumes verts.

* Lors de la grossesse, avec la prise de poids, la femme enceinte a tendance à marcher cambrée, d'où la survenue de douleurs dans le bas du dos. Les gros travaux domestiques ou champêtres dont la femme a la responsabilité peuvent les aggraver. En se levant ou en s'asseyant, elle doit veiller à avoir le dos bien droit. Dormir sur le côté avec un oreiller ou un tissu plié entre les genoux peut aussi aider à soulager les maux de dos.

* Les œdèmes des membres inférieurs (gonflement des pieds et des jambes) qui sont associés à la prise de poids pendant la grossesse. Les tissus retiennent l'eau, ce qui provoque le gonflement du visage, des mains, des jambes ou des pieds.

Mais si les pieds sont très enflés, même dès le réveil, et si le visage aussi est gonflé, cela peut provenir d'une alimentation déséquilibrée, pauvre en protéines, en vitamines et en sels minéraux. Cela peut aussi signifier que la femme enceinte est en train de développer une toxémie gravidique.

La toxémie gravidique est l'association d'une hypertension artérielle, d'œdèmes et d'une albuminurie (présence d'albumine ou de protéines dans les urines) survenant à la fin de la grossesse. Lorsque la toxémie est accompagnée de maux de tête, d'une vision brouillée, de vertiges ou de douleurs abdominales, c'est un trouble très grave pouvant entraîner la mort de la mère et du bébé. Une femme enceinte qui présente les signes d'une

toxémie doit consulter un agent de santé ou une sage-femme pour faire vérifier sa tension artérielle.

* La prise de poids normale chez une femme enceinte est d'environ un kilogramme par mois, soit 9 à 10 kilogrammes à la fin de la grossesse. Toute prise de poids inférieure à 5 kilogrammes ou supérieure à 15 kilogrammes doit inquiéter.

Les changements d'humeur, l'angoisse

Une femme enceinte ressent des émotions variées, intenses et contradictoires. Elle peut connaître des changements d'humeur dus tout d'abord aux changements hormonaux et ensuite à l'anxiété ou à la peur. Il peut être utile dans ces moments de pouvoir parler avec une parente ou une amie qui a déjà vécu l'expérience de la grossesse et de l'accouchement, ou à un membre du corps médical.

Le suivi médical de la grossesse

Bien que la grossesse ne soit pas une maladie, les visites prénatales sont d'une importance capitale. Elles permettent de dépister et de résoudre les problèmes sanitaires avant qu'ils ne deviennent trop graves ou mettent en péril la santé ou la vie de la mère ou du nouveau-né. En effet, dépistés précocement et traités correctement, un grand nombre de problèmes sanitaires qui surviennent pendant la grossesse peuvent être résolus. Les femmes qui n'ont pas pu recevoir de soins prénataux courent le risque d'avoir des problèmes quand elles accouchent. Un autre rôle essentiel de la visite prénatale est, en fonction des risques décelés pendant la grossesse, de décider de l'endroit où l'accouchement aura lieu (maternité ou hôpital).

Toute femme enceinte devrait passer au moins trois visites prénatales :

- une première de préférence avant la fin du troisième mois. Cette visite est destinée à confirmer la grossesse et à rechercher les facteurs de risque qui auraient un effet défavorable sur l'issue de la grossesse ;
- une deuxième autour du sixième mois de grossesse pour en suivre l'évolution ;
- une dernière pour prévoir les conditions de l'accouchement.

Risques et signes de danger pendant la grossesse

Les femmes qui constatent un seul ou plusieurs des signes suivants peuvent courir plus de risques pendant la grossesse ou l'accouchement. Elles doivent consulter un agent de santé ou une sage-femme, si elles constatent des signes inquiétants dans leur état.

Risques de danger

- Elle a le diabète. Non surveillée, cette maladie peut créer des complications pour la mère comme pour le fœtus. Le diabète peut causer la mort du bébé avant la naissance ou des difficultés à l'accouchement, car il devient très gros et peut rester coincé dans le bassin.
- Elle souffre d'hypertension. Cette maladie qui est grave peut causer des maux de tête sévères, une perte de conscience ou même la mort.

- Elle est âgée. Les femmes qui ont plus de 40 ans courent le risque de développer une hypertension artérielle, des maladies des reins ou du cœur, ou le diabète. Les dangers d'avoir un bébé mal formé augmentent aussi avec l'âge.
- Elle a déjà eu beaucoup d'enfants. Elle peut connaître des complications au moment de l'accouchement, liées à la fatigue de l'utérus. Le travail peut être long et difficile et des saignements importants peuvent se produire après l'accouchement.
- Elle est très jeune (moins de 17 ans). Les mères trop jeunes prennent le risque d'avoir une toxémie, d'accoucher prématurément, de faire une dystocie provoquée par l'étranglement de leur bassin (qui n'est pas encore complètement développé). Elles peuvent craindre également de faire des fistules vésico-vaginales (voir plus bas).
- Ses précédentes grossesses ont été marquées par des saignements importants, des césariennes, des accouchements prématurés ou par la naissance de bébés qui avaient un faible poids ou étaient mort-nés : cette femme peut alors rencontrer des complications.
- Elle est obèse. Le travail risque donc d'être long, et la femme peut faire une toxémie gravidique.
- Elles sont handicapées. Les femmes qui peuvent connaître des problèmes pendant la grossesse et l'accouchement sont celles qui ont perdu toute sensation dans le corps ou qui ont des difficultés à marcher.
- Elle a une petite taille (moins de 1 mètre 50). La petite taille, lorsqu'elle s'accompagne d'un bassin étroit, peut créer des difficultés lors de l'accouchement.

Signes de danger

- *L'anémie* : une grande fatigue ou une grande faiblesse sont souvent les signes d'une anémie. Une femme enceinte anémiée court un risque supplémentaire d'avoir une hémorragie pendant l'accouchement ou de tomber malade après l'accouchement. L'anémie peut aussi provoquer une mort brutale après l'accouchement.
- *Des douleurs fortes et persistantes dans les trois premiers mois peuvent être le signe d'une grossesse extra-utérine.* Elle est causée par la fixation de l'œuf hors de l'utérus, en général dans une trompe. Si la grossesse extra-utérine se développe, l'organe se rompt et saigne. Cette complication est extrêmement grave, car la femme qui a une hémorragie interne peut en mourir. Les signes d'une grossesse extra-utérine sont : des douleurs dans le bas-ventre ; de légers saignements provenant du vagin ; des sensations de vertige, de faiblesse ou d'évanouissement. Quand de tels signes se manifestent, il est impératif de se rendre au centre de santé ou à l'hôpital le plus proche.
- *Des douleurs abdominales associées à des saignements peuvent être des signes d'avortement ou de fausse couche, c'est-à-dire l'expulsion d'un fœtus de moins de 6 mois, soit 28 semaines.* Avant cet âge, le bébé est formé, mais n'est pas viable, parce que ses organes ne sont pas arrivés à maturité. La plupart des avortements spontanés ont lieu avant le troisième mois de grossesse. Après un avortement, si les saignements et la douleur continuent pendant plusieurs jours ou que la femme a de la fièvre ou constate des sécrétions vaginales malodorantes, des débris du fœtus sont peut-être restés dans l'utérus. On appelle cela un avortement incomplet. Il peut provoquer une perte importante de sang, une infection dangereuse ou même la mort. C'est pourquoi il est capital de vérifier qu'il ne reste rien dans l'utérus et d'éliminer tout risque d'infection, par un curetage ou un

curage. Un curetage est un nettoyage de l'utérus à l'aide d'un instrument appelé « curette ». Un curage est un nettoyage effectué avec les doigts.

* *Une douleur forte et durable dans la dernière période de la grossesse* peut être causée par un *décollement du placenta*, qui se détache des parois de l'utérus. Cette complication est très grave et peut entraîner la mort de la femme. Elle doit immédiatement se rendre à l'hôpital ou au centre de santé.

**Une douleur périodique (irrégulière) au cours du septième ou du huitième mois de la grossesse* peut faire craindre un *accouchement prématuré*.

– *Une tension artérielle élevée associée à des œdèmes et à la présence d'albumine dans les urines est signe de toxémie gravidique*. Elle se déclenche généralement pendant la première grossesse, quand elle arrive à un stade avancé, autour de la vingtième ou de la vingt-quatrième semaine. Elle se caractérise par une tension artérielle élevée, des œdèmes (gonflements) au niveau des mains et du visage, et la présence d'albumine dans l'urine. Lorsque la toxémie s'accompagne de troubles de la vision ou de maux de tête très sévères, de vertiges ou de douleurs abdominales, c'est un trouble très grave. Si des dispositions ne sont pas prises immédiatement, la femme enceinte fera une crise d'éclampsie, c'est-à-dire des convulsions suivies d'un coma. Cette maladie doit être soignée à l'hôpital, car la femme et le bébé peuvent en mourir. D'habitude, celles qui sont sous contrôle médical n'atteignent pas ce dernier stade. La toxémie de la grossesse peut être prévenue par des soins prénataux, un bon régime et une surveillance médicale régulière.

La *fièvre* qui est un signe fréquent de danger pendant la grossesse. Elle peut être provoquée par une infection ou un paludisme. Elle est grave aussi bien pour la mère que pour le bébé. La femme enceinte doit se faire traiter et pratiquer la prévention. L'anémie est un facteur aggravant du paludisme.

Une forte fièvre peut également être le signe d'une maladie infectieuse comme la grippe, mais surtout d'une infection urinaire très fréquente pendant la grossesse.

Les maladies du bébé

La drépanocytose : C'est une maladie héréditaire très fréquente en Afrique, et chez les Noirs en général. Il existe deux formes de drépanocytose : la forme SS qui est la maladie grave et la forme AS ou trait drépanocytaire qui, en général, ne se manifeste pas par des troubles.

La drépanocytose se manifeste par des douleurs dans les os, de l'anémie, un développement physique insuffisant, des faiblesses, des douleurs abdominales, musculaires et articulaires, une plus faible résistance aux infections, des fièvres, surtout pendant l'hivernage et la saison froide. Cette maladie peut également favoriser l'hépatite. Il n'existe pas de traitement connu de la drépanocytose.

Les symptômes de la maladie peuvent s'aggraver pendant la grossesse. Comme la fièvre favorise les attaques, la prévention du paludisme devrait être permanente. Les femmes enceintes et drépanocytaires devraient être transportées à l'hôpital dès qu'une attaque commence. Elles devraient également prévoir d'y accoucher, dans la mesure où elles pourraient avoir besoin d'une transfusion sanguine.

La drépanocytose peut être dépistée dès le début de la grossesse grâce au test d'Emmel ou mieux grâce à l'électrophorèse de l'hémoglobine. Comme la maladie est transmise par

un des deux parents, le père et la mère doivent être testés tous les deux. Quand les deux parents sont drépanocytaires, un de leurs enfants sur quatre le sera. Si l'un des parents a la maladie et l'autre non, leurs enfants ont plus de 50 % de chances de ne pas l'avoir.

Les maladies sexuellement transmissibles et le sida : Certaines MST comme la gonorrhée, les chlamydiae ou la syphilis peuvent être transmises par la mère au bébé qui peut alors développer une conjonctivite ou une pneumonie. Une mère peut aussi transmettre à son bébé, le VIH, qui est le virus du sida.

Mais quel que soit la maladie, il n'existe pas de comparaison entre la gravité des manifestations de la maladie chez le bébé et chez la mère. Elles peuvent entraîner la mort du fœtus dans l'utérus, un accouchement prématuré, un faible poids à la naissance et des infections congénitales dont les conséquences peuvent apparaître plus tard. Elles peuvent aussi se traduire chez le bébé par des difficultés respiratoires pouvant être mortelles ou par des malformations du cœur ou du cerveau.

Toutes ces conséquences sur le bébé justifient la nécessité de dépister le plus tôt possible toute infection et maladie sexuellement transmissible chez la femme enceinte.

Prendre soin de soi

Le repos : Un des plus gros problèmes des femmes africaines enceintes est la fatigue, car leur charge de travail ne diminue pas, même quand elles sont enceintes. Or, un travail trop dur physiquement peut contribuer à l'aggravation de complications survenant pendant la grossesse, et provoquer des fausses couches, un travail prématuré, des bébés de petit poids, surtout si la femme ne mange pas assez. À cette fatigue chronique, il faut ajouter celle résultant des grossesses nombreuses qui entraînent un épuisement de l'organisme maternel qui se traduit localement par la détérioration des muscles du périnée, ce qui peut entraîner des accouchements trop longs, des descentes d'organes (prolapsus génitaux) et des complications urologiques qui peuvent durer toute la vie.

Le partenaire et la famille doivent considérer la grossesse comme une étape spéciale dans la vie d'une femme, et comprendre qu'elle a des besoins spéciaux. Ils doivent se sentir responsables d'elle et l'entourer de soins et d'attention, et surtout lui permettre de se reposer. Il est en effet important pour une femme enceinte de se reposer autant que possible, et de dormir chaque fois qu'elle le désire. Même si sa charge de travail est lourde, elle doit se créer des moments de détente. Celles qui travaillent debout doivent essayer de s'asseoir ou de s'étendre chaque fois que possible

L'hygiène : La propreté est très importante pour la femme enceinte qui doit se laver régulièrement et se nettoyer les dents chaque jour. Elle doit aussi essayer de faire des exercices quotidiens, et celles qui travaillent assises doivent marcher un peu chaque jour. Mais il leur faut éviter toute fatigue. Une femme enceinte ne devrait pas prendre des médicaments ou des remèdes traditionnels sauf s'il s'agit d'une ordonnance d'un agent de santé ou d'un médecin connaissant l'état de la femme. En effet, les médicaments peuvent traverser le placenta, atteindre et endommager le fœtus.

L'alcool, les drogues, le tabac, qui sont nocifs pour la mère et le fœtus, doivent être interdits.

La nutrition : Pendant toute la grossesse, il est important de bien manger, en quantité et en qualité, en ayant toujours en mémoire qu'on nourrit deux personnes, soi-même et le bébé. Une bonne alimentation aide les mères, à prévenir les infections et les anémies. Chez les bébés, elle permet d'éviter les malformations du cerveau et les retards mentaux. Quand la mère s'alimente bien, son bébé a un poids normal. La femme enceinte doit manger des aliments riches en fer (viande, poisson, poulet, haricots, pois et légumes verts à feuilles). Les protéines contribuent à la constitution des tissus, d'un placenta solide et d'un utérus résistant (viande, œufs, poisson, noix, haricots, des vitamines et des minéraux (fruits, légumes, lait, yaourt). Ils permettent de résister aux infections et à l'anémie., fortifient les os du bébé, aident à lutter contre les douleurs musculaires, le mal de tête et la constipation. Les glucides qui sont contenus dans les féculents (riz, mil, bananes plantain, manioc, etc.) et tout ce qui a un goût sucré (sucre, miel, fruit) maintiennent un taux élevé de sucre dans le sang et donnent un apport immédiat d'énergie. Elles doivent boire beaucoup d'eau, car elle facilite la circulation du sang et des liquides dans le corps. Elle facilite aussi la distribution des sels minéraux et stimule la digestion et l'assimilation des aliments. Une femme enceinte devrait boire au moins un litre et demi d'eau par jour ; Une femme enceinte a besoin d'une certaine quantité de sel. Elle ne doit cependant pas trop en consommer et éviter les aliments trop salés qui augmentent la pression du sang et les risques d'hypertension, de rétention des liquides et d'apparition d'œdèmes. Le sel iodé est recommandé pour éviter des maladies telles que le goitre ou l'arriération mentale chez le bébé.

Dans beaucoup de sociétés africaines, les interdits alimentaires empêchent les femmes de se nourrir de manière adéquate. Ce qui explique qu'elles manquent souvent des protéines essentielles pendant leur grossesse et qu'elles sont anémiées. Dans certaines sociétés, on pense que pour s'éviter une grossesse prolongée ou une hémorragie très abondante après l'accouchement, une femme enceinte ne doit pas manger beaucoup de viande et de fruits. Dans d'autres, on estime que l'importance des pertes vaginales en fin de grossesse est liée aux sucres que contiennent les fruits. Ailleurs, la jeune femme ne doit consommer ni lait, ni viande, ni œufs, ailleurs encore, on l'oblige à jeûner quel que soit son état de santé.

Les rapports sexuels

Quand la grossesse se déroule normalement, ils ne sont dangereux ni pour la mère ni pour le bébé. La femme doit surtout tenir compte de son désir et de son état de santé. Pour prévenir toute infection, elle doit cependant s'abstenir si elle ressent des douleurs vaginales ou abdominales ou si elle constate des pertes vaginales ou des saignements importants.

Activités physiques

Les activités physiques et l'exercice sont essentiels quand une femme est enceinte. Mais ils ne doivent pas entraîner de fatigue. Les exercices recommandés sont la marche, la natation et le yoga.

Notre Corps, Notre Santé peut être obtenu au RESAR :
Villa No 7395 Sicap Mermoz
BP 5339 Dakar Fann,
Dakar Sénégal
Tel : (221) 864 70 56

Ou à l'Harmattan,
5-7, Rue de l'Ecole Polytechnique
75005 Paris
France