

GROSSESSE APRÈS 35 ANS

Entre **idées reçues** et **prévention** ...

Quelles questions se poser pour bien
vivre sa grossesse après 35 ans ?



Puis-je optimiser ma fertilité ?



Ai-je un suivi médical régulier avec
mon médecin ou ma sage-femme ?



Dois-je modifier mon alimentation ?



Suis-je plus sensible
émotionnellement ?



Dois-je arrêter le sport pour
protéger ma grossesse ?



Périnée ... Quésako ?

Plus d'infos au verso !



BIEN VIVRE SA GROSSESSE APRÈS 35 ANS



Mon annuaire des
Professionnels
De santé
Levalloisiens

SUIVI MÉDICAL

- ✓ Je surveille ma tension tous les mois
- ✓ Je fais rechercher le diabète gestationnel à 6 mois
- ✓ Je passe une échographie tous les 3 mois

Les essentiels

Je m'entoure d'un
réseau de soignants
sensibilisés et
spécialisés

PSYCHOLOGIE

Pressions
professionnelles
et sociales

Stress

Croyances
limitantes

Baby blues

Peurs

Pas de tabous,
j'écoute mes ressentis
et j'en parle

NUTRITION

Je continue
de me faire plaisir

Manger 2 fois mieux
et non 2 fois plus



Prendre du poids
progressivement pour
le bon développement
de mon enfant

Suivre les recommandations
du Plan National Nutrition
Santé. Mangerbouger.fr

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Un atout indispensable pour mon
corps, mon mental et mes émotions



Le meilleur moment pour se
mettre en mouvement
en douceur

FERTILITÉ

Une affaire de couple



Arrêter alcool, tabac, drogue
Libérer la parole autour des
fausses couches

27% des naissances en 2022
concernent des mamans de +35 ans *

*Source INSEE



Une consultation
préconceptionnelle
existe !
Sage-Femme, Gynécologue,
Médecin généraliste

PÉRINÉE

Il n'est jamais trop tôt
ni trop tard pour

Le découvrir

Le protéger

Le détendre

L'entretenir



Affiche conçue par les Professionnels
de Santé de la CPTS de Levallois

Cette affiche est une création de l'Association CPTS de Levallois-Perret et est
protégée par le Code de la Propriété Intellectuelle. Merci de ne pas la reproduire,
la diffuser ou l'utiliser, quel que soit le support, sans notre accord préalable.

A vos côtés pour votre santé
Plus d'informations sur
notre site internet

