

Votre guide pour une grossesse en santé

Cabinet de Gynécologie Obstétrique
Dr. Sandra Yene Amougui



Votre guide pour une grossesse en santé

Votre guide pour une grossesse en santé

Pourquoi le suivi de grossesse est important

Pendant la grossesse, votre corps change beaucoup et votre bébé se développe rapidement.

Le suivi médical permet de surveiller votre santé et celle de votre bébé. Les consultations prénatales permettent de détecter certaines maladies, de prévenir des complications et d'accompagner les parents pendant cette période importante.

Grâce aux examens et aux échographies, il est possible de vérifier que la grossesse évolue normalement et d'intervenir rapidement si nécessaire.



À retenir

Un suivi régulier pendant la grossesse permet de réduire les risques pour la mère et pour le bébé.

Sommaire

- **Votre guide pour une grossesse en santé** p. 1
- **Nutrition et mode de vie pendant la grossesse** p. 3
 - Acide folique p. 6
 - Fer p. 7
 - Calcium p. 8
 - Vitamine D p. 9
- **Hygiène bucco-dentaire**..... p. 10
- **Nicotine et Alcool**..... p. 11
- **Vaccination pendant la grossesse**..... p. 12
- **Analyses et prélèvements en cours de grossesse** p. 14
 - Infections recherchées..... p. 16
 - Recherche d'immunité..... p. 17
 - Groupe sanguin et Rhésus p. 18
 - Drépanocytose p. 19
 - Fonction thyroïdienne p. 27
 - Dépistage du diabète p. 20
- **Hygiène et prévention des infections** p. 22
 - CMV p. 24
 - Toxoplasmose p. 25
 - Listériose p. 26
 - Salmonelles p. 27
 - Paludisme p. 28
- **Échographies pendant la grossesse** p. 29
 - 1er trimestre p. 30
 - Morphologique p. 31
 - 3^e trimestre p. 32
- **Malaises fréquents pendant la grossesse** p. 33
 - Nausées p. 34
 - Fatigue p. 35
 - Douleurs lombaires p. 36
 - Autres symptômes p. 37
 - Signes d'alerte p. 38
- **L'accouchement** p. 39
 - Préparation à la naissance p. 40
 - Début de l'accouchement p. 41
 - Déroulement et gestion de la douleur p. 42
 - Assistance médicale p. 43
- **Après l'accouchement** p. 44
 - Le suivi postnatal..... p. 40
 - L'allaitement..... p. 41
- **Sources scientifiques** p. 47



Nutrition et mode de vie pendant la grossesse

Une bonne alimentation aide votre bébé à se développer et contribue à votre bien-être pendant la grossesse.





Nutrition pendant la grossesse

Pendant la grossesse, vos besoins alimentaires changent. Une alimentation équilibrée favorise le développement du bébé et votre bien-être.

Manger varié : fruits, légumes, protéines, produits laitiers (lait, yaourt, fromage pasteurisé).

Hydratation : boire **au moins 2 litres d'eau par jour**.

Activité physique : rester **active régulièrement** (marche, étirements, exercices adaptés).

Sécurité alimentaire : éviter les aliments crus ou mal cuits (poisson, œufs, viande, fromages à pâte molle).

Règle d'or : **“boil it, cook it, peel it”**.

Limiter le sucre et les graisses : maximum 1 boisson sucrée par jour, éviter les aliments trop gras.



Conseil pratique

Il est plus important de manger équilibré que de manger beaucoup.

Acide folique

L'acide folique (vitamine B9) est essentiel au **développement du système nerveux du bébé**, en particulier au début de la grossesse.

Une carence peut augmenter le risque de malformations du tube neural, qui concerne le cerveau et la moelle épinière.

Pour cette raison, **une supplémentation est recommandée avant la grossesse et pendant le premier trimestre.**



Conseil pratique

Supplément recommandé : 400–800 microgrammes par jour



Fer

Pendant la grossesse, le **volume sanguin augmente** afin d'apporter suffisamment d'**oxygène au bébé**. Le **fer** est nécessaire pour produire les **globules rouges**.

Une carence peut provoquer une **anémie**, qui peut entraîner **fatigue, vertiges et risque accru d'accouchement prématuré**.

Des **analyses de sang** permettent de vérifier les **réserves de fer**.



Conseil pratique

Si les réserves de fer sont basses, un traitement peut être prescrit.

Calcium

Le calcium est important pour **le développement des os et des dents du bébé**. Il contribue également à **la santé osseuse de la mère**.

Dans certaines régions, l'apport alimentaire peut être insuffisant. Si le calcium obtenu par l'alimentation n'est pas suffisant, **l'organisme prélève ses réserves dans les os de la mère** pour répondre aux besoins du bébé.

Pour éviter cela, il est recommandé de consommer des aliments riches en calcium : **produits laitiers, certains légumes verts, aliments enrichis**.

Si l'apport par l'alimentation reste insuffisant, une **supplémentation en comprimés de calcium** peut être nécessaire, selon les recommandations du médecin.



Conseil pratique

Apport recommandé :
1000–1200 mg par jour

Vitamine D

La **vitamine D** aide l'organisme à **absorber le calcium** et joue un rôle important pour les **os** et le **système immunitaire**.

Dans de nombreux pays, une insuffisance est fréquente, même dans les régions ensoleillées. Une **analyse de sang** peut permettre d'évaluer les **niveaux de vitamine D**.

Une carence en vitamine D peut affecter le développement des os et des dents du bébé, et certaines études suggèrent qu'elle est également importante pour la **développement du cerveau**. Pour éviter cela, une supplémentation peut être nécessaire si l'apport alimentaire ou l'exposition au soleil est insuffisant.



Conseil pratique

Pour éviter une carence en vitamine D, une supplémentation peut être prescrite selon les résultats sanguins.



Hygiène bucco-dentaire

Pendant la grossesse, **le risque de gingivite et de caries augmente** à cause des hormones.

Une bonne hygiène bucco-dentaire protège la mère et réduit le risque d'infections pouvant affecter le bébé.

prendre soin de vos dents est un geste simple qui protège votre santé et celle de votre bébé.



Conseil pratique

- Brosser les dents **2x/jour**
- Utiliser du **fil dentaire** quotidiennement
- Consulter un **dentiste si problème** (caries, saignement, douleur)
- Les **petits soins dentaires** (caries simples, nettoyage) sont **possibles pendant la grossesse**



Nicotine et Alcool

Certaines substances peuvent être dangereuses pendant la grossesse.

L'alcool traverse le placenta et **peut affecter le développement du cerveau du bébé.**

Le tabac augmente le risque de fausse couche, de prématurité et de faible poids de naissance.



Important

Il est recommandé d'éviter complètement l'alcool et le tabac pendant la grossesse.





Vaccination pendant la grossesse

La vaccination peut protéger la mère et le nouveau-né contre certaines infections graves.

Vaccin contre le tétanos et la coqueluche

Certaines vaccinations peuvent protéger **la mère et le bébé pendant la grossesse.**

Les **anticorps produits par la mère peuvent être transmis au bébé** et le protéger pendant les **premiers mois de vie.**

Les recommandations peuvent varier selon les pays.

Au Cameroun, **la vaccination contre le tétanos fait partie du programme de santé.**

Le **vaccin combiné dTca (diphtérie, tétanos, coqueluche)** est recommandé **entre 28 et 36 semaines de grossesse.**

Il protège également **le bébé contre la coqueluche pendant les premiers mois.**



Bon à savoir

La vaccination contre la coqueluche pendant la grossesse permet de protéger le bébé **avant qu'il puisse recevoir ses propres vaccins.**



Analyses et prélèvements en cours de grossesse

Des analyses et prélèvements permettent de suivre la santé de la mère et du bébé, de prévenir les complications et d'assurer un accompagnement sûr et serein.



Analyses et prélèvements en cours de grossesse

Des analyses et prélèvements sont réalisés tout au long de la grossesse afin de surveiller la santé de la mère et du bébé.

Ils permettent de dépister précocement certaines anomalies, de prévenir les complications et d'assurer un suivi médical adapté, pour un accompagnement sûr et serein.



Le saviez-vous?

Grâce aux analyses de laboratoire, des nombreuses complications de la grossesse peuvent être détectées précocement et , dans de nombreux cas, être évitées ou mieux prises en charge.

Infections recherchées (dépistage)

Certaines infections peuvent être présentes sans symptômes mais être transmises au bébé pendant la grossesse ou l'accouchement.

Les analyses peuvent inclure :

- VIH
- Hépatite B
- Hépatite C
- Syphilis
- Chlamydia

Le dépistage de la chlamydia est important car cette infection peut être traitée.

Le traitement permet de réduire le risque de transmission au bébé.



Infobox

Certaines infections peuvent être transmises au bébé si elles ne sont pas détectées.



Recherche d'immunité

Certaines infections sont généralement bénignes pour la mère, mais peuvent être dangereuses pour le bébé pendant la grossesse.

Les analyses permettent de vérifier si la mère est immunisée contre :

- Rubéole
- Varicelle (VZV)
- Toxoplasmose
- CMV

Si la mère n'est pas immunisée, des mesures de prévention peuvent être recommandées.



Infobox

Des mesures de prévention simples peuvent réduire certains risques d'infection.



Groupe sanguin et Rhésus

Il est important de connaître le groupe sanguin et le Rhésus de la mère.

Si la mère est Rhésus négatif, un suivi spécifique peut être nécessaire afin d'éviter certaines complications.



Infobox - Incompatibilité Rhésus

Lorsqu'une mère est Rh- et le bébé Rh+, le système immunitaire maternel peut produire des anticorps contre les globules rouges du fœtus, ce qui peut le mettre en danger. Un groupage sanguin et une prophylaxie anti-D permettent de prévenir efficacement ce risque.



Dépistage de la drépanocytose

Dans certaines populations, on recherche également la drépanocytose par une électrophorèse de l'hémoglobine.

Cette analyse permet de savoir si la mère est porteuse d'un trait drépanocytaire.



Infobox - Drépanocytose

Si les deux parents sont porteurs du trait drépanocytaire, il existe un risque de 1 sur 4 (25 %) que l'enfant soit atteint de la maladie. Une électrophorèse de l'hémoglobine permet d'identifier les porteurs.



Fonction thyroïdienne

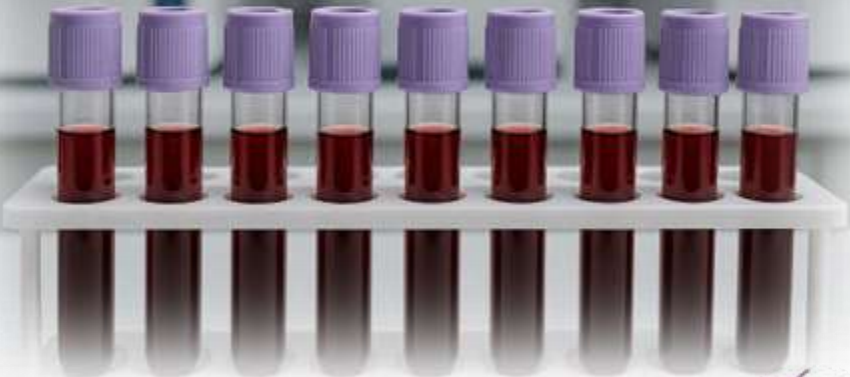
La thyroïde produit des hormones importantes pour le développement du cerveau du bébé.

Un test sanguin (TSH) permet de vérifier la fonction de la thyroïde.



Infobox - Fonction thyroïdienne

Un traitement simple permet généralement de corriger un trouble thyroïdien et de réduire les risques associés, tels que le retard de croissance fœtale et le risque de fausse couche.



Dépistage du diabète

Certaines femmes peuvent développer un diabète pendant la grossesse.

Le dépistage peut inclure :

- glycémie à jeun et HbA1c (1. trimestre)
- test HGPO (entre 24-28 SA)



Pourquoi dépister le diabète?

Le diabète gestationnel peut entraîner une macrosomie fœtale, compliquer l'accouchement et augmenter le risque de détresse fœtale. Il est également associé à un risque accru de malformations, de retard de croissance intra-utérin (RCIU) et de mort fœtale in utero. Un dépistage et une prise en charge adaptés permettent de limiter ces complications.



Si on détecte un diabète

La bonne nouvelle est qu'un traitement permet souvent de réduire les risques.

Le traitement peut inclure :

- alimentation adaptée
- activité physique
- parfois médicaments



Bon à savoir

Un bon suivi permet la plupart du temps une grossesse normale.





Hygiène et prévention des infections pendant la grossesse

Certaines infections peuvent être transmises pendant la grossesse et présenter un risque pour le bébé.

De simples mesures d'hygiène et d'alimentation permettent de réduire ces risques.

CMV (Cytomégalovirus)

Le CMV est un virus très fréquent.

Il est souvent **sans symptômes chez l'adulte**, mais une infection pendant la grossesse peut **affecter le bébé**.

Le virus se transmet principalement par **la salive ou l'urine des jeunes enfants**.

Conseils de prévention :

- **Se laver les mains** après avoir changé une couche
- **Se laver les mains** après avoir essuyé le nez d'un enfant
- **Éviter de partager les couverts ou les verres** avec un jeune enfant
- **Éviter d'embrasser un enfant sur la bouche**



Attention!

Les jeunes enfants peuvent être porteurs du CMV sans être malades.



Toxoplasmose

La toxoplasmose est une infection causée par un **parasite**.

Elle peut être **transmise par** :

- la **viande crue** ou mal cuite
- les **fruits et légumes mal lavés**
- le contact avec la terre (jardinage)
- les **excréments** de chats

Conseils de prévention :

- **Bien cuire** la viande
- **Laver** soigneusement les **fruits et légumes**
- Se **laver les mains** après le jardinage
- Porter des gants pour jardiner
- Éviter de manipuler la litière du chat si possible



Conseil pratique

Se laver les mains avant de cuisiner et avant de manger est une mesure simple et efficace.

Listeria (listériose)

La listériose est une **infection bactérienne** rare mais **potentiellement grave pendant la grossesse**.

Elle peut être **transmise par certains aliments** contaminés.

Aliments à **éviter** ou à consommer avec prudence :

- **viande ou poisson crus**
- lait **non pasteurisé**
- certains fromages non pasteurisés
- aliments mal conservés au réfrigérateur

Conseils de prévention :

- **Bien cuire** les aliments
- **Conserver** les aliments **au froid**
- Respecter les règles d'**hygiène en cuisine**



Attention!

La listériose est rare mais peut être grave pour le bébé.



Salmonelles

Les salmonelles sont des **bactéries responsables d'infections digestives**.

Elles peuvent être **présentes dans** :

- les **œufs crus** ou mal cuits
- la **volaille crue**
- certains aliments **mal conservés**

Conseils de prévention :

- **Bien cuire** les œufs et la volaille
- **Se laver les mains** après avoir manipulé de la viande crue
- **Nettoyer les surfaces** de cuisine après la préparation des aliments



Pourquoi ces précautions ?

Se laver les mains avant de cuisiner et avant de manger est une mesure simple et efficace.



Paludisme

Le paludisme peut être **plus grave** pendant la grossesse.

La **prévention est essentielle** pour protéger la mère et le fœtus.

Mesures de prévention :

- **Moustiquaire imprégnée** d'insecticide
- **Traitement préventif** (IPTp) selon les recommandations médicales
- Port de **vêtements couvrants** (manches longues, pantalons) surtout le soir et la nuit
- Utilisation de **répulsifs anti-moustiques** adaptés à la grossesse
- **Éviter** les zones et moments à forte présence de **moustiques** si possible



Mésure simple contre le paludisme

Dormir sous moustiquaire reste une mesure simple, efficace et fortement recommandée pendant toute la grossesse





L'échographie

Examen clé du suivi prénatal, elle permet de vérifier la croissance, le développement et le bien-être du fœtus.

L'échographie du 1^{er} trimestre

L'échographie du premier trimestre (11–13+6 semaines d'aménorrhée) est une **étape clé du suivi de grossesse**.

Elle permet de :

- confirmer la **localisation** intra-utérine de la grossesse et le **nombre d'embryons**
- **dater** précisément **la grossesse**
- évaluer **la vitalité** embryonnaire
- réaliser la mesure de la **clarté nucale** et participer au **dépistage des anomalies chromosomiques**
- **estimer le risque de prééclampsie** dans le cadre du dépistage combiné
- **observer** les premières **structures anatomiques** fœtales



Le savais-tu?

Cette échographie permet de détecter plus de 90 % des trisomies lorsqu'elle est combinée à d'autres paramètres.



L'échographie morphologique

L'échographie morphologique (généralement réalisée vers **18-24 semaines**) est une **étape essentielle** du suivi de grossesse.

Elle permet d'examiner **en détail l'anatomie du bébé** et de **vérifier le bon développement des principaux organes**.

On évalue également la **longueur du col** de l'utérus et la **position du placenta**.

C'est un examen clé pour le dépistage des anomalies morphologiques.



Le savais-tu?

Le sexe du bébé peut parfois être identifié dès 16 semaines, mais il est généralement confirmé lors de cette échographie.



Échographie du 3^e trimestre

Entre 28 et 32 SA, la croissance du fœtus est contrôlée de manière systématique.

Cette échographie permet principalement de vérifier le développement du bébé et sa biométrie.

Elle offre également une dernière évaluation de l'anatomie fœtale, car certaines malformations peuvent n'être visibles qu'à un stade plus tardif de la grossesse.

On évalue aussi :

- la position du fœtus
- la localisation et l'aspect du placenta
- la quantité de liquide amniotique



Le savais-tu?

Un examen Doppler peut compléter l'échographie.

Il évalue la circulation sanguine materno-fœtale (utérine, placentaire et fœtale) et permet de détecter précocement une insuffisance placentaire ou un retard de croissance.



Malaises fréquents pendant la grossesse

Pendant la grossesse, des malaises fréquents et généralement bénins sont liés aux changements hormonaux et physiologiques; ils peuvent souvent être soulagés par des mesures simples, mais nécessitent parfois un avis médical.



Nausées

Fréquentes surtout au 1er trimestre, souvent le matin ou à jeun, liées aux changements hormonaux.

Pour **soulager** :

- **manger quelque chose** dès le réveil (biscotte, pain sec) **avant de se lever**
- **fractionner l'alimentation** (5–6 petits repas par jour)
- **privilégier des aliments froids ou tièdes**, souvent mieux tolérés
- **éviter les odeurs fortes** et les **aliments gras ou épicés**
- **boire régulièrement en petites quantités**, de préférence entre les repas
- le **gingembre** (infusion ou biscuits) peut aider certaines femmes



Important!

Il est important de consulter si vomissements importants ou répétés, incapacité à s'alimenter ou à s'hydrater, ou perte de poids.



Fatigue

Très fréquente, notamment en début et en fin de grossesse, liée aux besoins accrus de l'organisme.

Pour améliorer :

- **se reposer** suffisamment
- **adapter son rythme** quotidien
- maintenir une **alimentation équilibrée**



Important!

Il est important de consulter si fatigue intense, inhabituelle ou persistante, ou suspicion d'anémie..



Douleurs lombaires

Fréquentes, en lien avec les modifications de posture et la prise de poids.

Pour soulager :

- adopter une **bonne posture**
- **éviter le port de charges lourdes**
- pratiquer des **exercices** doux adaptés
- des **massages** doux peuvent apporter un soulagement



Important!

Il est important de consulter en cas de douleur intense, inhabituelle, irradiant vers les jambes ou gênant la marche.



Autres symptômes fréquents

De nombreuses femmes souffrent pendant la grossesse de **vertiges**, de **constipation** ou de **reflux**. Ces troubles sont fréquents et généralement bénins. Ils s'expliquent par les effets hormonaux sur la digestion et la circulation sanguine, ainsi que par les modifications anatomiques liées à la grossesse.

Pour améliorer :

- bien s'hydrater tout au long de la journée
- fractionner les repas
- privilégier une alimentation riche en fibres et légère
- maintenir une activité physique douce, qui peut aider à réguler le transit et la circulation



Important!

Il est important de consulter si symptômes persistants ou gêne importante au quotidien.



Signes d 'alerte

Certains symptômes pendant la grossesse peuvent révéler une situation nécessitant une prise en charge rapide.



Important!

Il est important de **consulter immédiatement** si :

- **saignements abondants** ou après le 1er trimestre
- **douleurs abdominales importantes**
- **fièvre persistante**
- **diminution des mouvements du bébé**





L'accouchement

Un moment clé pour la santé de la mère et du bébé, où une prise en charge adaptée garantit sécurité et bien-être.

Préparation à la naissance

La naissance survient le plus souvent **entre 37 et 42 semaines**.

Il est utile de **se préparer à l'avance** afin d'aborder ce moment avec plus de sérénité.

Il peut être utile de **visiter la maternité avant la naissance**, afin de se familiariser avec les lieux, de connaître l'organisation, les conditions d'accueil et certains aspects pratiques (par exemple les coûts). Cela permet souvent de se sentir **plus en confiance le jour de l'accouchement**.

Si la naissance est prévue **dans un autre pays**, de nombreuses femmes voyagent généralement **entre 32 et 36 semaines de grossesse**.



Conseil pratique

Idéalement à faire avant 37 SA

- Préparer la valise maternité
- Préparer les documents importants
- Organiser la garde des autres enfants
- Choisir la personne qui vous accompagne pendant l'accouchement
- Prévoir le moyen de transport pour se rendre à la maternité
- Noter les numéros utiles (maternité, médecin, accompagnant)
- Participer à un cours de préparation à la naissance

Le début de l'accouchement

L'accouchement commence le plus souvent par **des contractions régulières**.

Plus rarement, il peut débuter par **la rupture de la poche des eaux**.

Dans certaines situations (par exemple en cas de **dépassement du terme** ou d'autres raisons médicales pouvant augmenter les risques pour la mère ou le bébé), les contractions peuvent être **déclenchées médicalement**.



Infobox: Reconnaître les contractions

Les contractions de travail :

- deviennent **régulières**
- **augmentent progressivement en intensité**
- **ne disparaissent pas avec le repos**
- peuvent provoquer des **douleurs dans le bas du ventre ou dans le dos**

*En cas de doute, il est conseillé de **contacter la maternité**.*



La naissance physiologique et gestion de la douleur

Le travail se fait en phases :

- **Ouverture du col** : les contractions font **s'ouvrir progressivement le col de l'utérus**.
- **Phase de poussée** : lorsque le col est complètement ouvert, le bébé descend et la mère est **encouragée à pousser activement**.
- **Expulsion du bébé et du placenta** : après la naissance du bébé, le placenta est expulsé.

Surveillance pendant l'accouchement :

- Le bébé est suivi par **monitoring (CTG)** pour assurer sa sécurité.
- Le personnel médical (sage-femme ou médecin) **contrôle régulièrement le déroulement de l'accouchement** et l'état de la mère.
- Si nécessaire, **des médicaments peuvent être utilisés pour stimuler les contractions**, et la **douleur peut être soulagée par médicaments ou péridurale (PDA)**.



Conseils pour gérer la douleur

- Respirer lentement et régulièrement pendant les contractions
- Se détendre et se reposer entre les contractions
- Se concentrer sur une image positive

Médicaments ou péridurale (PDA) si nécessaire

Assistance médicale pendant l'accouchement

La **plupart des enfants naissent spontanément**, mais parfois une aide est nécessaire :

- **Extraction avec ventouse ou petit forceps**
- **Petit incision (épisiotomie)** pour faciliter la sortie du bébé
- **Péridurale ou autre soulagement de la douleur** si besoin
- **Césarienne** dans environ **1/3 des naissances** pour raisons médicales



Infobox: la césarienne

Réalisée si la santé du bébé ou de la mère est en danger

Raisons fréquentes : détresse fœtale, présentation du bébé, placenta praevia

Durée : 30–60 minutes, sous anesthésie locale ou générale

Environ 1/3 des naissances en moyenne



Après l'accouchement

La période qui suit l'accouchement est une phase importante de récupération et d'adaptation pour la mère et le nouveau-né.



Suivi postnatal

Objectif : s'assurer de la santé et du bien-être de la mère et du bébé.

Points essentiels :

- **Récupération physique** : contrôle de la cicatrice (césarienne ou épisiotomie), saignements, douleurs.
- **Santé générale** : tension, poids, bilan si complications pendant la grossesse (diabète gestationnel, prééclampsie).
- **Allaitement** : soutien, conseils et problèmes éventuels.
- **Contraception** : discussion sur options postnatales.
- **Vaccinations** : rattrapage si nécessaire.
- **Bien-être psychologique** : dépistage du baby blues et prévention de la dépression postnatale



Conseil pratique :

Première visite postnatale souvent à **6 semaines**, ou plus tôt si besoin.

Consulter rapidement si douleurs, saignements abondants, fièvre, problèmes avec bébé ou allaitement.

Parler ouvertement de son humeur et de sa fatigue.

L'Allaitement

L'allaitement présente de nombreux avantages :

- protection immunitaire pour le bébé
- récupération plus rapide pour la mère
- lien mère-enfant renforcé

Toutes les mères ne peuvent cependant pas allaiter ou choisissent parfois une autre option. L'essentiel est que le bébé soit bien nourri et que la mère se sente soutenue dans son choix.



Information:

L'OMS recommande l'allaitement exclusif pendant 6 mois.





Sources scientifiques

Ce guide a été élaboré sur la base des recommandations internationales actuelles en obstétrique et en médecine materno-fœtale :

- Organisation mondiale de la Santé (OMS)
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG)
- International Society of Ultrasound in Obstetrics and Gynecology (ISUOG)
- Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG)

Ces recommandations ont pour objectif d'assurer une prise en charge sûre, moderne et adaptée à la mère et à l'enfant.

Merci d'avoir lu ce guide

Pour plus d'informations, suivi ou consultations :

Dr. Sandra Yene Amougui

Gynécologue Obstétricienne



+237 678 14 91 19



www.gyn-yaounde.com



*Partagez ce guide avec d'autres mamans,
si vous pensez qu'il peut leur être utile.*