CMV et grossesse : les bons gestes au quotidien

Protéger son bébé avec des habitudes simples, dès le projet de grossesse

1 Le CMV, c'est quoi ?

Le cytomégalovirus est un virus très courant. Attrapé pour la première fois pendant la grossesse, il peut passer au bébé.

2 Est-ce grave ?

Dans la grande majorité des cas, le bébé va bien. Des complications sévères existent, mais elles restent très rares.

3 Comment se transmet-il ?

Par la salive, les urines, les larmes et le nez qui coule. Les tout-petits le transmettent souvent sans être malades.

15 à 20 s
eau + savon

Le geste qui compte le plus : se laver les mains.
Après un change, un mouchage, un repas donné ou un jouet porté à la bouche. Sans point d'eau, un gel hydroalcoolique dépanne.

Avec un jeune enfant, moment par moment

✓ Vous pouvez ✗ À éviter pendant la grossesse

Câlins et bisous

- ✓ Le porter, le câliner, l'embrasser sur le front ou les cheveux
- ✗ Le bisou sur la bouche, et sur les joues quand il pleure ou qu'il est enrhumé

Repas

- ✓ Goûter son plat avec votre propre cuillère
- ✓ Vérifier la température sur le dos de la main
- ✗ Partager cuillère, verre ou bouteille, finir son assiette
- ✗ Mettre en bouche sa tétine ou son biberon

Change

- ✓ Jeter la couche tout de suite, puis vous laver les mains
- ✓ Vous laver les mains après avoir touché un vêtement mouillé d'urine
- ✗ Manipuler à mains nues un pyjama ou un vêtement mouillé d'urine

Nez qui coule

- ✓ Utiliser un mouche-bébé avec filtre, le nettoyer aussitôt, puis vous laver les mains
- ✗ Aspirer le nez de bébé sans filtre ni lavage des mains

Toilette

- ✓ Garder vos propres affaires : brosse à dents, gant, serviette
- ✗ Prendre votre bain avec bébé

Jouets et vie de couple

- ✓ Nettoyer régulièrement les jouets et les surfaces touchés par bébé
- ✓ Préservatif en cas de nouveau partenaire ou d'infection à CMV chez votre conjoint

Et le dépistage ?

Une prise de sang peut vérifier si vous avez déjà rencontré le CMV. Elle se fait idéalement dès le projet de grossesse, sinon le plus tôt possible avant la fin du 3e mois. Parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme.

Bon à savoir

Ces gestes concernent aussi votre conjoint. Ils restent utiles à chaque grossesse, quel que soit le résultat de votre prise de sang.

Cette fiche ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre sage-femme. Contenu rédigé par Guideline.care d'après : SPILF, fiche patient « Prévention de l'infection par le CMV durant la grossesse », Médecine et Maladies Infectieuses Formation, 2025 ; HAS, dépistage du cytomégalovirus au 1er trimestre de la grossesse, 2026 ; CNGOF, prévention primaire de l'infection à CMV pendant la grossesse, 2025.