

CONSEILS DE NETTOYAGE

La nidification

Le ménage durant la grossesse

Wilrijk, 16 août 2016 – Au cours du troisième trimestre de grossesse, certaines femmes enceintes ressentent un besoin irrésistible de nidification : vite tout préparer avant que le bébé n'arrive. Et le grand nettoyage de la maison en fait partie. Tant que la femme enceinte se sent bien et que le médecin ne s'y oppose pas, la plupart des tâches ménagères peuvent être effectuées normalement. Mais il y a quelques points à prendre en compte.

Contact presse :
Annemie Van Dijck
Marketing Manager
Kärcher N.V.
Boomssesteenweg 939
2610 Wilrijk (Antwerpen)

T +32 (0)3 340 07 11
F +32 (0)3 314 64 43
annemie.vandijck@be.kaercher.com

Conseil n°1

Les femmes enceintes doivent s'accorder un maximum de repos et de détente et ralentir la cadence. Si elles avaient par exemple l'habitude de nettoyer leur maison de haut en bas en un seul jour, lorsqu'elles sont enceintes, elles peuvent répartir le travail sur plusieurs jours – cela économise de l'énergie. Pour ne pas trop se fatiguer, certaines tâches ménagères peuvent être effectuées en position assise, par exemple le repassage ou la lessive. Il est également impératif de prévoir des moments de repos. Il faut donc prévoir suffisamment de temps pour faire le ménage. Cela permet d'avoir un peu de temps libre entre deux tâches et de faire une pause. Durant ces pauses, la devise est de lever le pied et de se détendre.

Conseil n°2

Durant toute la grossesse, il est interdit de soulever et de porter des objets lourds. Cela vaut déjà à partir d'un poids de 5 kg. En effet, en début de grossesse cela peut entraîner des problèmes de dos et en fin de grossesse cela risque d'entraîner des contractions prématurées. Il est donc conseillé de ne pas remplir entièrement le panier à linge et de faire plusieurs allers-retours pour les courses hebdomadaires. Les tâches comme déplacer les meubles lourds de la chambre d'enfant ou traîner des caisses remplies sont absolument tabous. Elles doivent être confiées à d'autres personnes.

CONSEILS DE NETTOYAGE

Conseil n°3

La prudence est également de mise avec les produits nettoyants chimiques. Afin d'inhaler le moins de vapeurs possible, ces produits doivent toujours être utilisés avec la fenêtre ouverte et il est conseillé de pulvériser le produit directement sur le chiffon plutôt que sur l'objet à nettoyer. En outre, le port de gants permet d'éviter tout contact direct avec ces produits. Pour renoncer totalement aux produits chimiques, il est conseillé d'utiliser un nettoyeur vapeur, par exemple de Kärcher, qui fonctionne uniquement avec de la vapeur d'eau.

Conseil n°4

Au fur et à mesure de la grossesse, le centre de gravité se déplace, ce qui modifie aussi l'équilibre. C'est pourquoi les tâches ménagères qui impliquent de monter sur des chaises ou des échelles doivent être évitées. Mieux vaut les déléguer pour éviter les chutes. Il est préférable de confier le nettoyage des fenêtres particulièrement hautes, par exemple dans la véranda, à son partenaire. Celui-ci peut utiliser la rallonge du Window Vac Kärcher pour se faciliter le travail. Durant la grossesse, la règle est donc de ne pas trop se fatiguer et de déléguer, même si ce n'est pas toujours facile.