

Grossesse en santé – Bébé en santé

UNE NOUVELLE VIE

Le guide *Grossesse en santé... bébé en santé : Une nouvelle vie* a été adapté, traduit en français et reproduit par le ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick avec la permission du ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse.

Certains termes, noms d'organismes et procédures ministérielles ont été modifiés afin de refléter les politiques et les pratiques en vigueur au Nouveau-Brunswick.

© Droit d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse 2002

Rédaction : Janis Wood Catano, Grace M. Beazley. Conception graphique : Karen Brown.
Illustrations : Bonnie Ross.

Imprimé en 2006. Deuxième édition 2008. Troisième édition 2010. Quatrième édition 2012.
Cinquième édition 2015.

Bon nombre d'infirmières et de nutritionnistes en Santé publique du Nouveau-Brunswick ont participé à l'examen et à la révision de l'information contenue dans le guide *Grossesse en santé... bébé en santé : Une nouvelle vie*. Tout au long de ce processus, il était évident que ces personnes ont à cœur le sort des familles qui auront à utiliser cette ressource. Nous leur en sommes reconnaissants. Sans la participation de ces personnes dévouées, ce manuel n'aurait pu être réalisé. Nous tenons aussi à remercier les membres du personnel de la Santé publique qui ont travaillé sur les versions antérieures.

De même, nous remercions les services du langage clair et simple de l'Association canadienne de santé publique pour la révision du texte.

Données de catalogage avant publication (Canada)
Inscription principale sous le titre
Une nouvelle vie

ISBN 1-55236-451-8 (guide à l'intention des parents)

Ce document peut être téléchargé à l'adresse : www.gnb.ca/santepublique

Juin 2020
12672



Félicitations pour votre grossesse!

Vous entamez une période de joie et de promesses. C'est le début d'une nouvelle vie, pour vous, pour votre futur bébé et pour votre famille.

C'est aussi une période d'interrogations et de questionnement.

Vous devez apprendre beaucoup de choses au cours des prochains mois. Vous ne trouverez pas tout ce que vous cherchez dans ce guide et nous vous invitons à assister à des cours prénatals, à lire des livres et des revues. La bibliothèque publique et Internet sont aussi de bonnes ressources à explorer. En fait, il y a tellement d'informations à assimiler que vous aurez l'impression de vous y perdre.

Souvenez-vous cependant que chaque grossesse est une expérience unique et personnelle. Ne vous étonnez pas si votre grossesse se déroule différemment de celles qu'on vous décrit dans les livres ou que vous ont raconté votre mère, votre soeur ou vos amies. Réfléchissez à ce que vous entendez et à ce que vous lisez. Dans la plupart des cas, le meilleur guide sera le bon sens. Notez vos questions pour les poser aux cours prénatals ou à votre fournisseur de soins de santé.

Avant tout, profitez de votre grossesse! Découvrez les changements de votre corps et la croissance de votre futur bébé.

Une Nouvelle Vie est aussi un programme prénatal en ligne qui comporte huit modules d'apprentissage destinés à la femme enceinte, à son partenaire et à sa famille.

Site Web : <http://nb.unvanl.ca/fr>

TABLE DES MATIÈRES

Débuter en santé

<i>Débuter en santé</i>	3
Les visites médicales	3
Qu'est-ce qui est normal?	5
<i>Des choix santé</i>	6
Prenez soin de vos dents	6
Fumée interdite, bébé à bord	7
Cannabis	8
Évitez l'alcool pendant la grossesse	9
Prendre des médicaments	10
L'utilisation de « drogues de la rue »	10
Les drogues et les risques qu'elles présentent pour votre bébé	11
Caféine	15
Infections et maladies	15
Voyages	16
Votre environnement	17
Travailler lorsqu'on est enceinte	18
<i>Partager ses sentiments</i>	19
Parlez-en	19
Sexualité	20
Pensez à vous	21
<i>L'achat d'articles pour le bébé</i>	22
Sièges d'auto pour bébé	22
Meubles pour bébé	23

Neuf mois de changements

<i>Neuf mois de changements</i>	27
Premier trimestre : Mois 1, 2, 3	28
Deuxième trimestre : Mois 4, 5, 6	28
Troisième trimestre : Mois 7, 8, 9	30
<i>Comment soulager les maux et douleurs les plus courants</i>	32
Maux de dos	32
Changements des seins	33
Constipation	34
Crampes dans les jambes et les pieds	35
Fatigue	36
Flatulences (gaz intestinaux)	37
Besoin fréquent d'uriner (avoir souvent besoin de faire pipi)	37
Douleurs à l'aîne	38

Maux de tête	39
Brûlures d'estomac	40
Hémorroïdes	41
Insomnie (difficulté à dormir)	42
Nausées matinales (envie de vomir)	43
Essoufflement	44
Enflure	44
Sécrétions vaginales (liquide venant du vagin)	46
Varices	46

Devenir père

<i>Devenir père</i>	51
Le rôle du père pendant le travail et l'accouchement	53
Le nouveau papa	54

Allaitement maternel

<i>Ce qu'il y a de mieux pour vous et votre bébé</i>	57
L'allaitement est ce qu'il y a de mieux pour les bébés	58
L'allaitement maternel est bon pour la mère et la famille	59
Inquiétudes et mythes courants sur l'allaitement	61
<i>Se préparer à l'allaitement maternel</i>	64
Fixer des objectifs pour l'allaitement	66
Obtenir un soutien à l'allaitement	67
Achat de soutiens-gorge d'allaitement et de vêtements de nuit	69
<i>L'allaitement à l'hôpital - Établissez un plan</i>	70
Questions communes	70
Objectifs d'allaitement à l'hôpital	71

Une alimentation saine

<i>Une alimentation saine</i>	77
Prise de poids saine pendant la grossesse	78
<i>Ce dont vous avez besoin</i>	80
Repas réguliers	80
Guide alimentaire canadien	81
Eau	84
Suppléments de gras oméga-3, d'acide folique et de fer	84
Gras oméga-3	84
Le fer	85
L'acide folique	86
Aliments riches en calcium et en vitamine D	89
Plus de fibres	90
Alimentation végétarienne	90
<i>Ce dont vous n'avez pas besoin</i>	91
Caféine	91
Sucres artificiels	92
Aliments hautement transformés	92
<i>Manger ce qu'il faut</i>	93
Menus	93
Aimer et ne pas aimer certains aliments lorsqu'on est enceinte	98
Prenez conscience de vos habitudes alimentaires	99
Vitamines et suppléments minéraux	99
Vérifiez vos habitudes alimentaires	100
<i>Après la naissance</i>	101
Perdre du poids	101
Choisir des aliments sains peut vous aider à perdre du poids	102
<i>Prenez de bonnes habitudes alimentaires</i>	104

Activités santé

<i>Vie active et grossesse</i>	107
<i>Confort au quotidien</i>	108
Tenez-vous droite : la posture pendant la grossesse	108
Se relever (du plancher ou pour sortir du lit)	110
S'asseoir (et se relever)	112
<i>Sécurité et confort dans l'activité</i>	114
Activités sûres et activités à éviter pendant la grossesse	114
Rester à l'aise tout en étant active	115
<i>Programme pour une grossesse active</i>	116
Rester active sans danger	116
Exercices	118
Exercices à éviter	122
<i>Vie active</i>	123
Lignes directrices pour une saine activité	123
La marche	124
<i>Apprendre à relaxer</i>	125
Trouver des positions pour vous aider à relaxer	125
La relaxation étape par étape	126
<i>Après la venue de bébé : un programme postnatal</i>	128
Programme postnatal	129
Après une césarienne	129
Prendre soin de son dos tout en prenant soin de son bébé	130

Naissance en santé

<i>Réflexion sur l'accouchement</i>	133
Un message pour le partenaire de travail	134
Planifier la naissance de son bébé	134
Plan de naissance	135
<i>Comment se préparer à l'accouchement?</i>	137
Que se passe-t-il durant le travail et l'accouchement?	137
Apprendre à relaxer	139
Positions durant le travail et l'accouchement	139
Massage	142
Trouver des façons de réduire l'inconfort	143
Soulagement des douleurs au dos	144
La respiration durant le travail et l'accouchement	145
Respiration lente et profonde	145
Respiration rapide et peu profonde	146
La respiration haletante	147
La respiration pour vous aider à ne pas pousser	148
Respirer en poussant	148
La répétition du travail	149
<i>Questions sur l'aide médicale pendant l'accouchement</i>	151
Que se passe-t-il si je dépasse la date prévue pour mon accouchement?	151
Qu'est-ce que la surveillance du fœtus?	153
Qu'en est-il du contrôle de la douleur?	153
Pourquoi aurais-je besoin d'une épisiotomie?	155
Pourquoi aurais-je besoin des forceps ou d'une ventouse?	155
Pourquoi aurais-je besoin d'une césarienne?	156
<i>Il est temps de vous préparer</i>	157
Préparez votre valise avant d'en avoir besoin	157
Comment savoir si mon travail a commencé?	159
Quand dois-je aller à l'hôpital?	160
<i>Votre guide du travail et de l'accouchement</i>	161
Phase de latence	162
Phase active	164
Phase de transition	166
Naissance	168
Expulsion du placenta	170

<i>Premiers soins pour la mère et l'enfant</i>	171
Soins de la mère	171
Soins des seins	172
Déprime postnatale	172
Dépression postnatale	174
Aider à réduire l'inconfort physique après l'accouchement	174
Après une césarienne	175
Accouchement vaginal après une césarienne	177
Exercices à faire après l'accouchement	178
Exercices que vous pouvez faire après une césarienne	179
Soins du bébé	180
Apparence de votre bébé	181
Ce dont votre bébé a besoin	183
Prendre soin de votre bébé	184
Si votre bébé a la jaunisse	184
Enregistrement de la naissance de votre bébé	185

Famille en santé

<i>Vos premières semaines à la maison</i>	189
<i>Qu'est-ce qui est normal pour un nouveau-né?</i>	190
Comment est-ce que je peux aider mon bébé à se développer?	191
<i>Les soins à donner à votre bébé</i>	192
Comment est-ce que de devrais nourrir mon bébé?	192
L'allaitement maternel	192
Préparations commerciales pour nourrissons	195
Dois-je donner des vitamines à mon bébé?	195
Dois-je donner du fluorure à mon bébé?	196
Pendant combien de temps les bébés dorment-ils?	196
Pourquoi certains bébés ont-ils la tête plate?	197
Pourquoi mon bébé pleure-t-il?	198
Les coliques, qu'est-ce que c'est?	200
Comment est-ce que je dois donner le bain à mon bébé?	201
Est-ce que je peux empêcher les croûtes sur le cuir chevelu (« chapeau »)?	203
Comment est-ce que je dois prendre soin du cordon de mon bébé?	203
Les selles (caca)	204
Est-ce que je peux prévenir l'érythème fessier (fesses irritées)?	205
À combien de couches mouillées dois-je m'attendre?	206
Quand est-ce que je dois faire examiner et vacciner mon bébé?	207
<i>Comment assurer la sécurité de votre bébé</i>	208
Créer un milieu sécuritaire pour les enfants	208

Des sièges d'auto et des meubles pour bébé sécuritaires	209
Prévenir les allergies	210
<i>Achat d'articles pour le bébé</i>	211
Vêtements	211
Couches	212
Literie	212
Jouets	213
<i>Être une mère en santé</i>	214
Accepter le rôle de mère	214
Votre corps après la grossesse	215
Fatigue	217
La déprime et la dépression postnatale	218
Qu'est-ce qu'une dépression postnatale?	219
Retrouver la forme	222
Retour au travail ou aux études	222
Mères seules	223
<i>Relations sexuelles et contraception</i>	224
Vie de couple	224
Contraception (contrôle des naissances)	225
Méthodes de contraception	226
Allaitement (MAMA)	227
<i>Méthodes contraceptives hormonales</i>	228
Anneau vaginal contraceptive (Nuva-Ring)	228
Depo-Provera	229
Pilule contraceptive	231
Stérilet Mirena	233
Timbre contraceptif (EVRA)	234
<i>Méthodes contraceptives non-hormonales</i>	235
Condom masculin	235
Spermicides	236
Ligature des trompes (stérilisation féminine)	237
Vasectomie (stérilisation masculine)	238
La pilule contraceptive d'urgence (plan B pilule du lendemain)	239
Autres méthodes de contraception	239
<i>Famille et amis</i>	240
Les pères	240
Les frères et soeurs	241
Les grands parents	243
<i>Regard sur l'avenir</i>	244

