

Débuter en santé



UNE NOUVELLE VIE

Débuter en santé

Une grossesse en santé dépend en partie des soins prénatals.

De bons soins prénatals comprennent des visites régulières chez votre médecin ou une infirmière praticienne. Vous devriez aussi assister à des cours prénatals. Pour savoir comment vous inscrire à ces cours, parlez à votre fournisseur de soins de santé ou au personnel de l'hôpital.

Pendant votre grossesse, vous devriez vous sentir à l'aise de poser des questions et vous devriez vous sentir satisfaite des réponses que vous recevez.

Votre médecin de famille ou votre infirmière praticienne sont de bons choix pour obtenir des soins prénatals. Si vous n'avez pas de fournisseur de soins de santé demandez à vos amis et aux membres de votre famille s'ils en ont un à vous suggérer.

N'attendez pas trop longtemps. Il est très important de commencer tôt les soins et les cours prénatals. Si vous bénéficiez de bons soins prénatals, vous aurez de meilleures chances d'avoir un bébé en santé.

Vous avez peut-être déjà eu une première visite prénatale. Sinon, prenez un rendez-vous le plus tôt possible. Pendant cette visite, vous pouvez vous attendre à ce que votre médecin fasse les examens et les tests énumérés à la page 4.

Les visites suivantes seront probablement plus courtes. Le fournisseur de soins de santé vérifiera votre poids et votre tension artérielle (pression) et fera une analyse d'urine (pipi). Il mesurera la hauteur de votre utérus (matrice) pour voir comment votre bébé grandit et il écoutera les battements de son cœur.

Chaque visite est une bonne occasion de poser des questions. C'est une bonne idée de préparer à l'avance une liste de questions.

Il se peut que votre fournisseur de soins de santé demande d'autres examens prénatals, comme une échographie, une amniocentèse ou un examen de réactivité foetale, en plus des tests que toutes les femmes subissent pendant leur première visite prénatale. Si votre fournisseur de soins de santé demande un de ces tests, assurez-vous de comprendre pourquoi.

Les visites médicales

Questions à poser à votre fournisseur de soins de santé :

- Qu'est-ce qu'on fait pendant cet examen?
- Pourquoi est-ce que j'en ai besoin?
- Qu'est-ce que le fournisseur de soins de santé cherche à savoir?
- Quel effet le test aura-t-il sur moi et sur mon bébé?
- Qu'est-ce qui va se passer si les résultats du test ne sont pas normaux?

À quoi vous attendre pendant votre première visite prénatale

- Votre fournisseur de soins de santé posera beaucoup de questions pour se renseigner sur vos antécédents médicaux (votre santé dans le passé).
- Il vous fera un examen médical complet.
- Il fera un examen interne (pelvien).
- Le fournisseur de soins de santé prendra des échantillons de l'intérieur de votre vagin pour vérifier s'il y a un cancer ou une infection.
- Vous devrez faire pipi dans une bouteille (analyse d'urine).
- On vérifiera votre tension artérielle.
- Vous devrez vous rendre à un laboratoire ou à l'hôpital pour les analyses de sang. Votre fournisseur de soins de santé vous expliquera les tests dont vous aurez besoin.
- Votre fournisseur de soins de santé doit savoir si vous avez été vaccinée contre la rubéole.
- Il pourrait vous poser des questions sur le VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Les analyses de sang prénatales comprennent habituellement une analyse de sang pour le VIH. Vous voudrez peut-être en savoir davantage si vous avez des inquiétudes.



Qu'est-ce qui est normal?

Comment savoir ce qui est normal?

Pendant la grossesse, votre corps change beaucoup. La plupart de ces changements sont normaux et sains. Vous pouvez parler de ces changements avec votre médecin ou avec l'infirmière pendant vos visites.

Mais quand tout ce qui vous arrive est nouveau, il peut être difficile de savoir ce qui est normal et ce qui ne l'est pas.

IMPORTANT

Voici quelques symptômes pour lesquels vous devriez consulter tout de suite votre médecin.

- Du sang qui s'écoule de votre vagin, même s'il ne s'agit que de traces.
- Des douleurs abdominales autres que celles causées par des gaz.
- Du liquide qui s'écoule de votre vagin (perte des eaux).
- Une enflure soudaine des mains, des pieds ou du visage, différente ou plus grave que celle que vous pourriez déjà avoir.
- Un gain de poids soudain.
- Une éruption ou des lésions inhabituelles sur votre peau.
- Un gros mal de tête.
- Voir des points noirs ou des éclairs ou avoir des taches aveugles.
- Vision embrouillée
- Vous sentir étourdie ou avoir la tête qui tourne.
- Évanouissement.
- Une douleur ou une sensation de brûlure lorsque vous faites pipi (urinez).
- Des frissons ou de la fièvre.
- Des nausées ou vomissements (avoir mal au cœur ou vomir) plus graves que les nausées matinales, ou « mal de cœur du matin ».
- Une diminution des mouvements du bébé vers la fin de la grossesse. Vous saurez s'il y a un changement à mesure que votre bébé grandit.
- Exposition à la rubéole, l'hépatite et les infections transmises sexuellement.

Des choix santé

Lorsque vous devenez enceinte, il y a beaucoup de choses auxquelles vous devez penser et beaucoup de choix à faire. Est-ce que vous devez changer votre façon de manger? Pouvez-vous voyager? Pouvez-vous prendre des médicaments? Cette section vous donnera une occasion de penser à quelques-unes de ces questions.

Manger pour deux

Lorsque vous mangez, vous nourrissez votre bébé. Les aliments que vous mangez devraient donner à votre bébé tout ce dont il a besoin pour grandir. La nourriture que vous prenez est importante pour votre santé et pour celle de votre bébé.

La grossesse n'est pas un bon moment pour suivre un régime pour maigrir. C'est normal et sain de prendre du poids lorsque vous êtes enceinte. Demandez à votre fournisseur de soins de santé combien de poids vous devriez prendre pendant votre grossesse.

À mesure que votre corps s'habitue à la grossesse, il se peut que vous ayez faim tout le temps. Si vous avez faim, mangez, mais choisissez des aliments qui sont bons pour vous et votre bébé. Les bâtonnets de céleri et de carotte, les fruits frais, le jus de fruits, du pain complet grillé et les muffins au son sont tous de bonnes collations santé.

Dans la section 5, « Une alimentation saine », vous trouverez d'autres renseignements sur les aliments santé à manger pour avoir une grossesse en santé.

Prenez soin de vos dents

Vous aurez peut-être entendu dire que vous perdrez une dent pour chaque bébé. C'est faux. Vous ne perdez pas de dents parce que vous êtes enceinte. Vous perdez des dents parce que vous n'en prenez pas soin.

Les soins dentaires sont très importants pendant la grossesse. La grossesse affecte toutes les parties de votre corps, y compris vos dents et vos gencives. La plaque se développe plus vite sur vos dents pendant la grossesse. Vos gencives peuvent devenir rouges et sensibles. Elles peuvent s'infecter. Il est encore plus important maintenant de brosser et de nettoyer vos dents régulièrement avec de la soie dentaire.

Faites un effort spécial pour voir un dentiste pendant votre grossesse. N'oubliez pas de dire au dentiste que vous êtes enceinte.

Continuez de soigner vos dents après la naissance du bébé. Vos dents, comme celles de vos enfants, doivent durer toute la vie.



Si vous êtes fumeuse, il n'y a pas de meilleur moment pour arrêter. Lorsque vous fumez, votre bébé fume aussi. Pensez à ce que cela signifie avant d'allumer une cigarette.

Même si vous ne fumez pas vous-même, la fumée secondaire des gens autour de vous peut nuire à votre bébé.

Fumée interdite, bébé à bord

Pourquoi est-ce que je devrais arrêter maintenant?

Avant de venir au monde, les bébés ont besoin d'une bonne quantité d'oxygène et de nourriture. Ils obtiennent les deux par le sang de leur mère. Les produits chimiques dans la fumée de tabac réduisent la capacité du sang de la mère de transporter de l'oxygène. Si vous fumez, votre bébé reçoit moins de nourriture et moins d'oxygène. Voici quelques-uns des problèmes causés par l'habitude de fumer :

- Vous courez deux fois plus de risques de faire une fausse couche qu'une femme qui ne fume pas.
- Les risques que votre bébé vienne au monde trop tôt sont beaucoup plus élevés.
- Votre bébé risque de naître plus petit. Les petits bébés courent plus de risques d'être malades.
- Vous pourriez avoir des problèmes pendant le travail et l'accouchement.
- Les risques que votre bébé soit mort à la naissance ou qu'il meure pendant les premières semaines sont plus grands.

Si vous fumez après la naissance de votre bébé, la nicotine et les produits chimiques du tabac se retrouveront dans votre lait maternel. La nicotine affecte certains bébés. Ils sont difficiles à calmer. Demandez à votre fournisseur de soins de santé comment vous y prendre pour allaiter si vous êtes une fumeuse.

La fumée secondaire nuit aux bébés avant et après leur naissance.

- L'usage du tabac par les parents est un facteur de risque du syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN).
- Les enfants qui vivent avec des fumeurs courent plus de risques d'avoir des troubles respiratoires comme l'asthme et la bronchite.
- Les enfants qui vivent avec des fumeurs courent aussi plus de risques d'avoir des rhumes et des infections d'oreilles et de gorge.

Qu'est-ce que vous pouvez faire?

Le mieux est d'arrêter tout de suite. Vous vous dites peut-être qu'en arrêtant immédiatement, vous allez augmenter le stress que vous vivez déjà. Toutefois, fumer est un stress pour votre corps. Fumer fait battre votre cœur et celui de votre bébé plus vite. Il fait monter votre tension artérielle. Si vous arrêtez tout de suite, vous pouvez éviter la plupart des effets nuisibles que le tabac aura sur votre bébé. En plus, après sa naissance, votre bébé ne sera pas exposé à la fumée de cigarette dans la maison.

Si vous vivez avec des fumeurs, faites-leur comprendre que leur fumée peut causer du mal à votre bébé. Même s'ils ne sont pas prêts à arrêter de fumer, vous pouvez réduire la quantité de fumée dans la maison en établissant certaines règles.

- Transformez votre foyer en maison sans fumée en demandant aux gens de fumer à l'extérieur.
- Défendez aux gens de fumer dans la voiture. La fumée s'accumule très vite dans un petit espace fermé comme une voiture.

Fumer est une dépendance. Tout le monde sait qu'il est difficile d'arrêter de fumer, mais des millions de personnes ont réussi. Lorsque vous êtes enceinte, c'est une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour votre bébé. Parlez à votre médecin avant d'utiliser des timbres ou de la gomme de nicotine.

Si vous avez besoin d'aide pour arrêter de fumer ou pour transformer votre maison et votre milieu de travail en lieux sans fumée, communiquez avec les services de santé publique ou utilisez la ligne sans frais d'aide aux fumeurs (au <http://www.smokershelpline.ca/fr/home> ou au 1-877-513-5333).



Quand vous buvez, votre bébé boit également. Si vous buvez, votre bébé pourrait naître avec le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) ou d'autres problèmes de santé appelés troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF). Un enfant qui a le SAF ou le TSAF peut avoir un poids insuffisant à la naissance et avoir de la difficulté à penser, parler, entendre ou apprendre. Ces problèmes ne disparaîtront pas avec l'âge. Pour de plus amples renseignements sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, communiquez avec les Infirmières de l'Ordre de Victoria (VON) (www.von.ca/fr). Cliquez sur "Nos services", puis sur "Fetal Alcohol Syndrome (FASD)".

Évitez l'alcool pendant la grossesse

IMPORTANT

D'après ce qu'on sait, il n'y a pas de quantité d'alcool qui soit sans danger pendant la grossesse. Il y a à peu près la même quantité d'alcool dans :

- une bouteille de bière;
- un verre de vin;
- un verre d'alcool fort.

Chacun de ces types d'alcool a les mêmes effets sur votre bébé.

Le plus sûr est donc de ne pas boire d'alcool quand on est enceinte.

Si vous buvez quand même, sachez qu'il n'y a pas d'alcool moins dangereux que les autres. Si vous avez l'habitude de boire beaucoup, le counselling pourrait vous aider à arrêter. Pour votre santé et pour celle de votre bébé, faites appel aux services d'aide dont vous avez besoin. Communiquez avec les Services de traitement des dépendances (<http://www.gnb.ca/0378/centers-f.asp>) ou demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous dire quels programmes sont offerts dans votre communauté.



Prendre des médicaments

Aussitôt que vous savez que vous êtes enceinte, parlez avec votre médecin des médicaments que vous prenez. Cela comprend vos médicaments sur ordonnance, mais aussi tous les produits que vous pouvez acheter à la pharmacie, comme l'aspirine et les autres médicaments contre la douleur, les produits contre la toux et le rhume, et même les vitamines.

Si vous voyez plus d'un fournisseur de soins de santé, assurez-vous qu'ils savent que vous êtes enceinte. Informez-les tous des médicaments que vous prenez.

Par mesure de sécurité, ne prenez aucun médicament autre que ceux autorisés par votre fournisseur de soins de santé. Si vous avez besoin de prendre un médicament, suivez les consignes de votre fournisseur de soins de santé.

Tout médicament que vous prenez peut atteindre votre bébé. Alors, avant de prendre n'importe quel médicament, posez les questions suivantes à votre fournisseur de soins de santé, à votre pharmacien ou même à votre dentiste :

- Qu'est-ce que c'est?
- À quoi ça sert?
- Quel effet le produit aura-t-il sur moi et sur mon bébé?
- Y a-t-il des effets secondaires?
- Quelle est la dose la plus faible que je peux prendre?
- Est-ce que ça peut attendre après la naissance de mon bébé?

L'utilisation de « drogues de la rue »

Si vous prenez des drogues comme la marijuana, la cocaïne, l'héroïne ou des amphétamines (speed), votre bébé en prend aussi. Toute drogue que vous prenez atteint votre bébé. Votre bébé peut développer une dépendance à ces drogues. Elles sont dangereuses pour vous et pour votre bébé.

Si vous prenez des drogues, vous pourriez avoir de la difficulté à arrêter toute seule d'en prendre. Pour votre santé et pour celle de votre bébé, faites appel aux services d'aide dont vous avez besoin. Communiquez avec les Services de traitement de dépendances (<http://www.gnb.ca/0378/centers-f.asp>) ou demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous dire quels programmes sont offerts dans votre communauté.



Les drogues et les risques qu'elles présentent pour votre bébé

Nom de la drogue/du médicament	Quels sont les risques?	Voici ce que nous recommandons :
Alcool	Le bébé peut avoir un poids insuffisant à la naissance, de la difficulté à penser, à parler, à entendre ou à apprendre. Le risque est plus grand si la mère boit beaucoup et souvent.	La quantité « sûre » est inconnue. Le ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick recommande de ne boire AUCUN ALCOOL pendant la grossesse. Parlez à votre médecin ou aux Services de traitement des dépendances tout de suite si vous avez besoin d'aide pour arrêter de boire.
Amphétamines (speed)	Augmente le risque de fausse couche, d'accouchement prématuré ou d'insuffisance de poids à la naissance.	NE PAS UTILISER. Parlez à votre médecin ou aux Services de traitement des dépendances tout de suite si vous en prenez.
Antiacides	Probablement inoffensifs s'ils ne sont pas utilisés souvent.	Ne les utilisez qu'à l'occasion. N'en prenez pas plus que ce qui est recommandé sur l'étiquette. Demandez à votre pharmacien quel produit convient le mieux pendant la grossesse.
Antihistaminiques (remèdes contre le rhume et les allergies)	On ne sait pas grand-chose sur les risques que présentent ces médicaments pendant la grossesse.	Consultez votre médecin avant d'en prendre.
Caféine	Peut nuire au bébé si elle est consommée en grande quantité. Il y a de la caféine dans le café, le thé, le chocolat, les colas et les boissons énergisantes.	Ne consommez que de petites quantités de tout aliment ou boisson qui contient de la caféine. NE PAS UTILISER les boissons énergisantes, car elles contiennent des quantités plus élevées de caféine.

Nom de la drogue/du médicament	Quels sont les risques?	Voici ce que nous recommandons :
Cannabis (marijuana, hashish)	Le bébé peut ne pas se développer normalement; il peut être plus petit que la normale et avoir des problèmes de dépendance ou de sevrage plus tard.	NE PAS UTILISER. Parlez à votre médecin ou aux Services de traitement des dépendances de votre région pour vous aider à arrêter.
Cocaïne, crack	Risque de fausse couche, d'accouchement prématuré. Le bébé peut ne pas se développer normalement.	NE PAS UTILISER. Parlez tout de suite à votre médecin ou aux Services de traitement des dépendances de votre région si vous en prenez.
Préparations hémorroïdales (contre les hémorroïdes)	Aucun risque connu.	Demandez à votre médecin ou pharmacien de vous proposer un produit qui fonctionnera. Si vous avez besoin d'utiliser une crème pendant une longue période, demandez à votre médecin si cela pose un problème.
Produits chimiques ménagers, peintures, solvants de nettoyage, engrais	Respirer des vapeurs peut nuire au fœtus.	Utilisez-les avec prudence. Gardez les fenêtres ouvertes ou utilisez un ventilateur.
Laxatifs	Les produits riches en fibres, comme le Métamucil, sont sans danger.	Utilisez les autres types de laxatifs seulement si votre médecin vous le permet.
Remèdes contre la nausée (mal de cœur matinal)	Ces remèdes ne présentent pas tous les mêmes risques pour le fœtus.	NE PAS UTILISER, sauf si votre médecin le permet.

Nom de la drogue/du médicament	Quels sont les risques?	Voici ce que nous recommandons :
<p>Opiacés comme l'héroïne et les médicaments sur ordonnance obtenus illégalement (p. ex., Percocet, Talwin, Darvon)</p>	<p>Risque de fausse couche, d'accouchement prématuré et de complications à l'accouchement. Le bébé peut avoir des troubles respiratoires ou des symptômes de sevrage et un retard du développement mental et physique.</p>	<p>NE PAS UTILISER. Consultez tout de suite votre médecin ou les Services de traitement des dépendances si vous êtes une utilisatrice.</p> <p>Remarque : L'utilisation d'aiguilles sales (non stérilisées) pour prendre des drogues augmente le risque que la mère et le fœtus soient infectés du virus de l'hépatite ou du VIH-SIDA.</p>
<p>Médicaments contre la douleur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Médicaments en vente libre contenant de l'AAS (p. ex., Aspirin, Bufferin, Anacin) ou de l'acétaminophène (p. ex., Tylenol, Atasol) • Médicaments en vente libre contenant de la codéine (p. ex., 222, Tylenol avec codéine) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sans danger lorsqu'on les utilise à l'occasion. • (Probablement) sans danger lorsqu'on les utilise de temps à autre. 	<p>Vous ne devriez utiliser ces médicaments que de temps à autre. Consultez votre médecin avant de les utiliser régulièrement. N'en prenez pas plus que la dose indiquée sur l'étiquette.</p> <p>N'utilisez pas d'AAS pendant les trois derniers mois de grossesse. Consultez votre médecin.</p>
<p>Somnifères</p>	<p>Le risque pour le bébé dépend du type de somnifère. Si vous les utilisez souvent, le bébé pourrait avoir des troubles respiratoires à la naissance et manifester des signes de sevrage.</p>	<p>Ne les utilisez que si votre médecin le permet. Vous pourriez avoir besoin de l'aide de votre médecin pour arrêter si vous utilisez régulièrement des somnifères.</p>

Nom de la drogue/du médicament	Quels sont les risques?	Voici ce que nous recommandons :
Tabac	Plus vous fumez, plus vous risquez de faire une fausse couche, d'accoucher trop tôt et d'avoir des problèmes (complications) pendant le travail et l'accouchement. Le risque d'avoir un bébé petit ou mort-né et de le perdre pendant l'année qui suit sa naissance (mort subite du nourrisson) est aussi plus élevé. Les enfants qui sont exposés à la fumée de tabac à la maison courent plus de risques de mourir de la mort subite du nourrisson ou d'avoir des problèmes respiratoires comme l'asthme et la bronchite. Ils ont plus de rhumes et plus d'infections d'oreille et de gorge.	NE PAS UTILISER. Si vous avez besoin d'aide pour arrêter, parlez à votre médecin ou appelez la ligne sans frais d'aide aux fumeurs 1 877 513-5333.
Tranquillisants	Si vous utilisez souvent des tranquillisants, le bébé pourrait avoir des troubles respiratoires ou manifester des signes de sevrage à la naissance.	Ne les utiliser que si votre médecin le permet. Vous pourriez avoir besoin de l'aide de votre médecin pour arrêter d'utiliser des tranquillisants si vous en prenez régulièrement.

Caféine

Beaucoup de gens prennent de la caféine sans le savoir. Saviez-vous qu'il y a de la caféine dans le café, le thé, les colas, le chocolat et plusieurs médicaments?

Personne ne sait vraiment quel effet la caféine a sur le fœtus. Nous savons que c'est un stimulant. Il rend les gens nerveux. C'est une bonne raison de limiter la quantité que vous prenez.

Jusqu'à quel point devez-vous limiter la quantité de caféine? Nous ne le savons pas vraiment, mais les suggestions suivantes vous aideront à rester dans des limites sûres.

- Ne prenez pas plus d'une ou deux tasses de café ou de thé par jour.
- Lisez les étiquettes sur les aliments, les boissons et les médicaments. Choisissez ceux qui ont le moins de caféine.

Si vous aimez beaucoup le chocolat, essayez de le remplacer par des collations saines comme des fruits frais, du yogourt ou un biscuit à la farine d'avoine (gruau). Consultez la section 5, « Une saine alimentation », pour plus de renseignements sur le choix d'aliments sains et les moyens d'éviter la caféine.

Éviter les contacts avec des personnes malades lorsqu'on est enceinte, c'est plein de bon sens. Essayez d'éviter les personnes qui ont un rhume, une toux, un mal de gorge, la grippe, une maladie contagieuse, une éruption cutanée et une infection transmise sexuellement.

Si vous tombez malade pendant votre grossesse ou si vous avez des symptômes qui ressemblent à ceux de la grippe, consultez votre médecin.

N'oubliez pas : ne prenez aucun médicament sans en avoir parlé à votre médecin. Si vous avez un rhume ou une autre maladie mineure, prenez beaucoup de repos, buvez beaucoup de liquide et utilisez un humidificateur.

Parlez à votre médecin si vous avez été exposée à une maladie grave, y compris aux infections transmises sexuellement.

Infections et maladies

Voyages



Votre décision de voyager ou non dépend de votre état de santé et de la durée du voyage. En cas de doute, consultez votre médecin.

Déplacements en voiture

Tant que vous vous sentirez à l'aise au volant, vous pouvez continuer de conduire. N'oubliez pas que vous devez toujours porter votre ceinture de sécurité, aussi bien la ceinture ventrale (abdominale) que celle de l'épaule. Si elle est portée correctement, la ceinture ne nuira pas au bébé. Voici quelques conseils :

- La ceinture abdominale devrait être serrée et placée sous le ventre, sur les os des hanches, et non pas sur les tissus mous du ventre.
- La ceinture de l'épaule devrait être portée en travers de votre poitrine. Si votre ceinture de sécurité devient trop courte, vous pouvez utiliser une rallonge.
- Le bon sens est votre meilleur guide lorsque vous voyagez en voiture.
- Évitez de faire de longs voyages seule.
- Si vous devez faire un long voyage en voiture, planifiez un arrêt pour vous reposer à tous les 160 km (100 milles). Sortez de la voiture et marchez alentour pendant quelques minutes. Donnez-vous tout le temps nécessaire pour aller aux toilettes.
- Dans la mesure du possible, roulez sur les grandes routes très fréquentées. Vous aurez moins de difficulté à trouver des endroits où arrêter si vous devez utiliser un téléphone ou les toilettes.
- Emportez un petit coussin pour soutenir votre dos. Cela peut rendre un long voyage moins fatigant.
- Pensez à voyager en train ou en avion plutôt qu'en auto. Ces deux moyens de transport peuvent être moins fatigants que les voyages en voiture.

Déplacements par avion

La plupart des lignes aériennes exigent une lettre du médecin lorsqu'une femme enceinte veut prendre l'avion pendant le dernier mois de grossesse. Pour éviter des problèmes, renseignez-vous sur les règles de la compagnie aérienne avant d'acheter votre billet.

Il se peut que vos pieds enflent dans l'avion. Portez des chaussures larges et confortables. Marchez dans l'allée au moins une fois à chaque heure. Buvez beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation (manque de liquide dans le corps).

Vaccins obligatoires pour les voyages

Si vous avez l'intention de vous rendre dans un pays qui exige certains vaccins, consultez le bureau des Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada (VON) de votre région. Liens: www.von.ca/fr/. Cliquez sur "Régions".

Dites à la personne à qui vous parlerez dans quel pays vous prévoyez voyager et que vous êtes enceinte. Elle pourra vous dire si les vaccins dont vous avez besoin sont sans danger pendant la grossesse.

Pendant votre grossesse, vous devriez faire plus attention à certaines choses qui vous entourent chaque jour.

Votre environnement

Produits chimiques ménagers et pour le jardin

Évitez-les si vous le pouvez, mais si vous devez les utiliser, suivez les instructions sur l'étiquette avec le plus grand soin.

Si vous faites de la peinture à l'intérieur, par exemple dans la chambre du bébé, assurez-vous que la pièce est bien aérée. Si vous le pouvez, gardez les fenêtres ouvertes. En plus, certains magasins vendent de la peinture d'intérieur qui est moins toxique (poison) que la peinture normale. Elle coûte plus cher mais si vous en avez les moyens, cela pourrait en valoir la peine.

Radiographies

Les rayons X peuvent avoir des effets très nuisibles sur le fœtus, surtout au début de votre grossesse. Le meilleur conseil est d'éviter toutes les radiographies lorsque vous êtes enceinte. Cela comprend les radiographies dentaires.

Si une radiographie est absolument nécessaire, assurez-vous de dire que vous êtes enceinte au médecin, dentiste, radiologiste ou à la personne qui fait la radiographie. Ils prendront des mesures spéciales pour protéger votre bébé.

Animaux de compagnie

Certains animaux de compagnie, comme les chats, les tortues et les iguanes, sont porteurs d'infections qui peuvent nuire à votre bébé. Par exemple, les chats qui vivent à l'extérieur peuvent porter un microbe qui cause la toxoplasmose, une maladie qui peut nuire au développement du bébé. Faites très attention lorsque vous touchez aux chats ou aux caisses de litière pour chats. Évitez de travailler une terre qui peut contenir des excréments (crottes) de chats. Demandez à quelqu'un d'autre de changer la litière. Lavez-vous toujours les mains avec de l'eau et du savon après avoir touché aux animaux.

Travailler lorsqu'on est enceinte

Dans la plupart des cas, vous pouvez continuer à travailler pendant votre grossesse. Vous devrez peut-être vous reposer plus souvent ou changer certaines choses pour être plus à l'aise au travail.

Beaucoup de femmes ont besoin de plus de repos pendant les trois premiers et les trois derniers mois de leur grossesse. Essayez de faire une petite sieste lorsque vous avez sommeil. S'il y a un endroit au travail où vous pouvez vous allonger, vous verrez probablement que cela vous aide beaucoup de vous coucher un moment sur le côté à l'heure du dîner ou pendant les pauses.

Écrans de terminal d'ordinateur (terminaux à écran)

Beaucoup de gens se demandent si les écrans de terminaux d'ordinateur sont dangereux pour les femmes enceintes qui les utilisent. Jusqu'à présent, les recherches montrent que ces écrans ne nuisent ni à la mère, ni au bébé. Les femmes enceintes qui travaillent devant des écrans d'ordinateur ne sont donc PAS obligées de porter des vêtements spéciaux ou des tabliers de plomb.

Dangers dans le milieu de travail

Dans de nombreux milieux de travail, on trouve des produits et appareils qui peuvent causer des malformations ou des fausses couches. Les principales sources de danger sont les produits chimiques, les solvants, les gaz, les métaux et la radiation. Si cela vous inquiète et si vous vous demandez dans quelle mesure ces risques existent dans votre milieu de travail, parlez à votre médecin ou posez des questions pendant votre cours prénatal. C'est à vous de vous renseigner sur les risques que présentent différents types d'emploi.

Vous pouvez aussi demander de l'information à votre comité de santé et de sécurité au travail. S'il n'y en a pas dans votre milieu de travail, ce serait peut-être le moment d'en créer un avec vos collègues de travail.

Partager ses sentiments

La grossesse est une période de croissance et de changement. Votre corps change et vos sentiments changent avec lui.

Vous constaterez peut-être que vos sentiments changent souvent et parfois très vite. Vous vivez des hauts et des bas émotionnels. Une minute vous vous sentez heureuse et la minute d'après vous êtes déprimée.

Ces sautes d'humeur peuvent être surprenantes, mais c'est une réaction naturelle à tous les changements qui surviennent pendant la grossesse.

Vous n'avez pas besoin de médicament pour vous aider. Vous avez besoin de temps, de patience, d'amour et de soutien. Demandez l'aide dont vous avez besoin aux gens qui vous entourent. Parlez de vos craintes et de vos inquiétudes. Partagez vos rêves et vos projets. Si vous avez besoin d'une épaule accueillante ou de réconfort, demandez-les. Même les personnes qui vous aiment le plus et qui veulent le plus vous aider ne peuvent pas lire dans vos pensées. Elles ne pourront pas savoir ce dont vous avez besoin si vous ne leur dites pas.

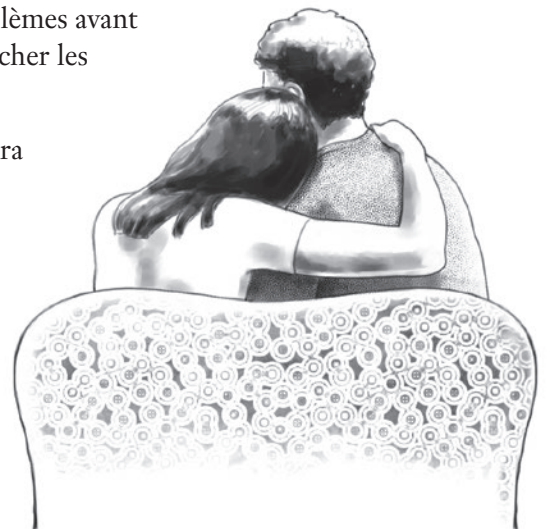
La grossesse est une étape normale de la vie. Mais c'est une période pendant laquelle votre vie change. Même si vous êtes heureuse d'être enceinte, tous les changements peuvent causer du stress. Les femmes pensent à beaucoup de choses pendant leur grossesse. Comment se passera l'accouchement? Mon bébé sera-t-il en bonne santé? Est-ce que je serai une bonne mère? Mon partenaire sera-t-il un bon père? Faudra-t-il déménager dans un logement plus grand? En aurons-nous les moyens?

Ne laissez pas vos inquiétudes s'accumuler. Parlez-en et réglez les problèmes avant qu'ils ne prennent trop d'importance. La grossesse peut servir à rapprocher les gens. Parlez à ceux que vous aimez.

La communication est importante pendant la grossesse. Elle le deviendra encore plus par la suite, quand vous allez commencer à vivre avec un nouveau bébé. Ne supposez pas que votre partenaire a les mêmes idées que vous à propos du rôle de parent. Par exemple, est-il plus important d'avoir un bébé heureux ou une maison propre? Qu'en pense votre partenaire? Comment pensez-vous partager les tâches? Qui changera les couches du bébé? Qui fera le travail ménager? Qui sera le gagne-pain?

Quelque chose dont vous devez parler, c'est la façon dont vous allez nourrir votre bébé. Connaissez-vous les nombreux avantages de

Parlez-en



l'allaitement maternel? C'est la manière sûre et naturelle de nourrir votre bébé. Le lait maternel est l'aliment idéal pour les bébés. Le lait maternel est formulé de manière à ce qu'il réponde aux besoins des bébés et les protège des maladies et des infections. Vous trouverez d'autres renseignements dans la section 4, "Allaitement maternel".

Discutez de la façon dont vous pensez nourrir votre bébé avec les gens qui comptent pour vous : votre partenaire, votre mère, votre famille ou avec votre professionnel de la santé. Vous aurez besoin d'aide et de conseils pendant que vous apprendrez votre rôle de parent. Ce sont sur ces personnes que vous pourrez compter. Incluez-les dans vos plans.

Vous devez commencer à parler de ces choses dès maintenant. N'attendez pas qu'il y ait un problème avant de partager vos sentiments.

Vous pourrez régler beaucoup de problèmes en en parlant avec les gens en qui vous avez confiance ou en trouvant vous-même la solution. Si vous vous sentez dépassée par les événements ou que vous ne voyez pas comment venir à bout de tous les problèmes, faites appel à des services professionnels d'aide ou de counselling.

Sexualité

Votre vie, votre corps et vos sentiments changent pendant la grossesse. Il en est de même pour vos sentiments et vos désirs sexuels.

Est-il risqué d'avoir des rapports sexuels pendant la grossesse?

Si la grossesse se passe bien, les relations sexuelles ne feront pas de mal au bébé ni à la mère. Dans la plupart des cas, il est normal et sans risque d'avoir des rapports sexuels.

Toutefois, le médecin peut vous conseiller d'éviter les rapports sexuels dans les cas suivants :

- Si votre placenta est attaché en bas de l'utérus (matrice), près du vagin. Cet état s'appelle placenta previa.
- Si, au cours d'une autre grossesse, le col de votre utérus s'est ouvert trop tôt. C'est ce qu'on appelle un col incompetent ou une incompetence cervicale.
- Si, pendant une autre grossesse, votre travail a commencé trop tôt (travail prématuré) et que personne ne sait pourquoi.
- Si certains signes font croire que votre travail pourrait commencer trop tôt.
- Si certains signes font croire que vous pourriez faire une fausse couche.
- Si vous avez perdu les eaux.
- Si vous avez une infection.
- Si votre médecin vous conseille d'éviter les rapports sexuels, n'oubliez pas de lui demander quand vous pourrez recommencer à en avoir.



Attirance sexuelle

Il est normal que vos désirs sexuels, et ceux de votre partenaire, changent lorsque vous êtes enceinte. Beaucoup de choses peuvent influencer votre attitude à l'égard du sexe. Par exemple, vous et votre partenaire pourriez avoir des sentiments différents à l'égard des changements de votre corps pendant la grossesse. Beaucoup d'hommes et de femmes considèrent que les gros seins et le ventre rond d'une femme enceinte sont plutôt excitants et sexy. D'autres pensent le contraire. Vous verrez que vos propres sentiments face à votre corps changent de jour en jour.

Est-ce que le sexe vous attire davantage, ou pas du tout? De nombreuses femmes enceintes se disent plus sensibles au toucher et plus facilement excitées sexuellement. D'autres trouvent plus difficiles d'apprécier les rapports sexuels dans leur état.

La meilleure chose à faire, c'est d'en parler avec votre partenaire. Vous devez essayer de comprendre les sentiments et les préoccupations de l'autre.

À mesure que votre taille et vos formes changeront, vous pourriez vouloir essayer des positions différentes, plus confortables pour vous. Pourquoi ne pas essayer de nouvelles choses? Dites à votre partenaire ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas. Demandez à votre partenaire de vous dire ce qu'il veut et comment il se sent. Souvenez-vous qu'il y a bien des façons de montrer son amour et son affection, en plus des rapports sexuels. Si votre partenaire ou vous-même ne souhaitez pas avoir de rapports sexuels, essayez d'autres formes d'intimité. Essayez les massages, les caresses et les baisers. Les femmes enceintes ressentent souvent un grand besoin d'être cajolées et caressées. Leurs partenaires aussi semblent aimer cela.

Prenez plaisir à être enceinte et prenez soin de vous. Dites-vous que prendre soin de vous-même est une bonne façon de vous préparer à prendre soin de votre bébé.

Pensez à vous

Reposez-vous :

- Gardez-vous des petits moments chaque jour. Étirez-vous, relaxez et pensez à votre bébé.
- Donnez-vous une journée pour lire, nager, marcher ou simplement paresser au lit.

Restez active :

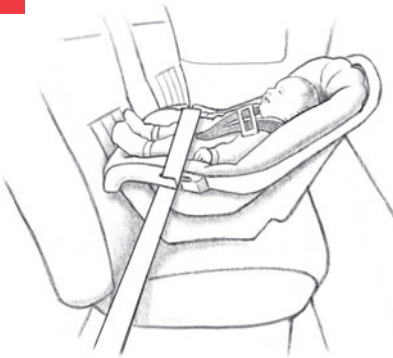
- Faites chaque jour une activité physique. La marche, la natation ou simplement des étirements pourront vous aider à vous sentir mieux et à éliminer le stress.

Détendez-vous :

- Couchez-vous, relaxez vos muscles et efforcez-vous de respirer lentement et profondément.
- Pratiquez chaque jour quelques-uns des exercices de relaxation décrits aux pages 133 à 135 dans la section 6, « Activités santé ».

L'achat d'articles pour le bébé

Sièges d'auto pour bébé



Bien qu'il y ait des centaines d'articles que vous pouvez acheter pour un bébé, c'est bon de savoir que seulement quelques-uns sont **obligatoires**. Un siège d'auto pour bébé en est un.

La loi exige que les nourrissons soient placés dans un siège d'auto pour bébé, même pour le premier voyage de l'hôpital à la maison.

Même si vous n'avez pas d'auto, vous aurez quand même besoin d'un siège pour bébé quand vous voyagerez en taxi ou avec des amis. Le siège d'auto peut aussi être utilisé comme siège de bébé dans la maison.

Les bébés doivent voyager dans un siège d'auto pour bébé orienté vers l'arrière jusqu'à l'âge d'au moins un an et jusqu'à ce qu'ils pèsent dix kg (environ 22 lb). Le siège du bébé doit toujours être tourné vers l'arrière et attaché avec une ceinture de sécurité. L'endroit le plus sûr pour un siège d'auto pour bébé est le milieu de la banquette arrière (sauf s'il y a un accoudoir pliable). Les sièges pour bébé sont sécuritaires seulement s'ils sont installés et utilisés selon les instructions du fabricant.

Les sièges d'auto pour bébé doivent répondre aux normes de sécurité de Transports Canada. N'achetez pas un siège pour bébé qui n'a pas de livret d'instructions et de marque nationale de sécurité certifiant que le siège répond à ces normes. Un porte-bébé en plastique n'est pas un siège sécuritaire pour la voiture, même s'il a une ceinture.



Si vous songez à acheter un siège usagé, faites preuve de prudence. Assurez vous que le siège pour enfant que vous vous procurez :

- Est accompagné des directives du fabricant;
- Est accompagné de tout le matériel nécessaire, y compris les courroies, les fermoirs, les harnais et la pince de poitrine;
- N'a jamais été dans une voiture impliquée dans une collision;
- N'a pas été retiré du marché;
- N'est pas expiré (vérifiez la date d'expiration – si vous ne pouvez en trouver une, communiquez avec le fabricant);
- Ne porte aucune marque de décoloration ou d'usure excessive.

Avant d'acheter un siège, essayez-le dans votre voiture. Assurez-vous qu'il s'installe bien sur le siège de votre voiture et que vous pourrez ajuster les ceintures de sécurité autour. Vérifiez également s'il est commode à utiliser. Lisez les instructions et exercez-vous à l'utiliser.

Si vous avez des questions, appelez Transports Canada au numéro sans frais 1 800 333-0371.

ATTENTION : N'installez pas un siège d'auto pour bébé ou enfant sur un siège muni d'un coussin gonflable.

Meubles pour bébé

Au début, vous n'aurez pas besoin de beaucoup de meubles. Votre bébé aura besoin d'un endroit pour dormir, c'est-à-dire d'un berceau ou d'une couchette. Vous aurez besoin d'un endroit pour ranger ses vêtements, comme une petite commode ou même une boîte. Vous n'avez pas vraiment besoin d'une chaise berçante, mais la plupart des parents et des bébés en tirent beaucoup de plaisir.

Chaque meuble que vous achetez pour votre bébé doit être propre, sécuritaire et solide. Les vieux meubles ne sont pas toujours sécuritaires.

Vérifiez les points suivants :

- Toutes les petites pièces sont solidement fixées et impossibles à détacher.
- Il n'y a pas de pièces détachées, fendues ou cassées.
- Il ne manque pas de vis, de clous, etc.
- Il n'y a pas d'ouvertures ou d'espaces assez grands pour que le bébé puisse y passer une partie du corps et rester coincé.

Assurez-vous de la sécurité de la couchette

Si vous achetez une couchette d'occasion, vérifiez-la très attentivement. Certains objets usagés ne répondent pas toujours aux normes de l'Association canadienne de normalisation (CSA).

- Il ne doit pas y avoir plus de 6 cm (2 3/8 po) d'espace entre les barreaux.
- Le matelas ne doit pas avoir une épaisseur de plus de 15 cm (6 po); il doit être ferme et bien ajusté. Vous ne devriez pas pouvoir passer plus de deux doigts entre le matelas et le bord de la couchette.
- Quand le côté de la couchette est relevé, il devrait y avoir au moins 66 cm (26 po) entre la position la plus basse du système de support du matelas et le rebord supérieur du côté de la couchette.
- Les sommets des poteaux des coins doivent être petits et arrondis pour que les vêtements de l'enfant ne puissent pas y rester accrochés.
- Les supports de matelas doivent être solidement fixés. Le matelas ne doit pas se détacher quand vous le poussez par en dessous, quand vous secouez la couchette ou quand vous tapez dessus de haut en bas.
- La couchette doit porter une étiquette donnant le nom du fabricant, le numéro du modèle et la date de fabrication. Il est illégal de vendre des couchettes fabriquées avant 1986, et celles qui remontent à plus de dix ans ne devraient pas être utilisées.
- Les instructions de montage de la couchette doivent être claires et faciles à lire.

ATTENTION :

En raison du risque de mort subite du nourrisson qu'ils présentent, les matelas mous, les oreillers, les douillettes, les animaux en peluche et les bordures de protection ne devraient pas être placés dans les couchettes.

Sécurité des parcs pour enfants

Tous les parcs, neufs ou usagés, doivent répondre aux normes de la *Loi sur les produits dangereux*. En particulier :

- Le parc doit être stable et solide, avec pas plus de deux roues ou roulettes à la même extrémité.
- Les côtés doivent avoir une hauteur d'au moins 48 cm (18,9 po).
- S'il y a du filet sur les côtés, les mailles doivent être très fines pour que les vêtements, les boutons ou les agrafes n'y restent pas accrochés.
- Les rebords ne doivent pas être rudes ou coupants.
- Les charnières doivent être conçues pour ne pas pincer ni permettre au parc de se replier accidentellement.
- Il ne devrait pas y avoir de trous assez gros pour laisser passer les petits doigts.
- Toutes les petites pièces doivent être solidement fixées.

Pour en savoir plus long sur l'achat de vêtements et de jouets pour le bébé, consultez la section 8, « Famille en santé ».

