



Prévoyez-  
vous avoir  
un bébé ?

Planifiez sa  
naissance.



*best start*  
**meilleur départ**

Ontario's maternal, newborn and early  
child development resource centre

Centre de ressources sur la maternité,  
les nouveau-nés et le développement  
des jeunes enfants de l'Ontario



*Vous planifiez vos études, votre carrière, vos vacances et même votre retraite, mais qu'en est-il de votre bébé ? L'art d'être parent commence bien avant une naissance.*

*Un bébé commence à se développer avant même qu'une femme ne sache qu'elle est enceinte. Cela signifie que la période de préparation pour assurer la bonne santé de votre bébé commence bien avant votre grossesse. Tant les hommes que les femmes peuvent faire beaucoup pour améliorer la santé de leur enfant à naître.*

*Si vous vous sentez prête à fonder une famille, lisez cette brochure et parlez-en à votre médecin. Idéalement, commencez à planifier votre grossesse au moins trois mois à l'avance.*

## L'art d'être parent... que de décisions !

- ❖ *Suis-je prête à être mère ? Suis-je prêt à être père ?*
- ❖ *Est-ce que je sais à quel point les enfants changeront ma vie ?*
- ❖ *Est-ce que je sais ce qu'il en coûte d'élever un enfant ?*



Le rôle de parent comporte son lot de joies et de défis. Il est donc normal d'avoir des sentiments partagés. Parlez-en à vos proches, à vos amis et à d'autres parents. Commencez à discuter de la façon dont vous aborderez les changements émotionnels, physiques et financiers inhérents à la condition parentale. Cela vous aidera à prendre les bonnes décisions.

Il faut parfois beaucoup de temps à certains couples pour concevoir un enfant. Si cela vous préoccupe, parlez-en à votre médecin.

## Le stress... l'ennemi du spermatozoïde et de l'ovule

❖ *Est-ce que je dors bien ?*

❖ *Le temps passé au travail et à la maison est-il équilibré ?*

❖ *Ai-je le soutien et l'aide dont j'ai besoin lorsque je me sens tendue ou déprimée ?*

Trop de stress peut nuire à de saines habitudes de vie. Le stress peut aussi constituer un obstacle à la grossesse. Trouvez des moyens de réduire votre stress et parlez de ce vous ressentez avec les autres.

La plupart des gens ont besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit. Dormir suffisamment est l'un des moyens de gérer le stress. L'activité physique régulière et un régime alimentaire sain peuvent aussi y contribuer. Apprenez à reconnaître les signes de stress et de dépression. Sachez aussi à qui demander de l'aide.

S'il y a dans votre famille ou dans celle de votre mari des antécédents de dépression, parlez-en à votre médecin avant la grossesse. Ces antécédents peuvent augmenter le risque de dépression pendant la grossesse et après la naissance du bébé.



## L'activité physique... à vos marques !

❖ *Est-ce que fais des exercices d'endurance, des étirements et des exercices de musculation chaque semaine ?*

❖ *Suis-je physiquement active pendant au moins 60 minutes, quatre à sept jours par semaine (même par tranches de dix minutes) ?*

L'activité physique régulière avant la grossesse facilite le maintien des activités pendant la grossesse. Cela augmente les chances que votre bébé ait un poids-santé à sa naissance. Mais gare aux excès. Trop d'exercice peut vous empêcher de devenir enceinte. Pour un bon départ, optez pour la marche et empruntez l'escalier plutôt que l'ascenseur. Pour en savoir plus, consultez le Guide d'activité physique canadien à adresse : <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau/uap/guideap/index.html>



## La nutrition : équilibre et composantes de base

- ❖ *Est-ce que mange des repas et des goûters sains la plupart du temps ?*
- ❖ *Est-ce que je prends un supplément d'acide folique ?*
- ❖ *Ai-je un poids-santé ?*

Chez l'homme comme chez la femme, un régime quotidien composé de fruits, de légumes, de produits céréaliers, de produits laitiers et de protéines favorise des spermatozoïdes et des ovules sains, respectivement. Pour plus de détails, consultez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement à l'adresse : [http://www.hcsc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_rainbow\\_f.html](http://www.hcsc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html).



Les femmes en âge de procréer devraient également prendre chaque jour un supplément vitaminique contenant 0,4 milligrammes d'acide folique et, ce, afin de prévenir des anomalies congénitales de la moelle épinière, de la colonne vertébrale et du cerveau.

Si vous souffrez d'hyperphagie (appétit exagéré) ou si vous suivez un régime sévère, il est temps d'aborder ce problème de santé *avant de devenir enceinte*. Les femmes qui présentent une insuffisance pondérale ou un surplus de poids peuvent avoir du mal à devenir enceintes. Discutez avec votre médecin d'un régime alimentaire sain, d'activité physique et de la manière d'atteindre votre poids-santé.

## Fini les « si », les « mais », et la « cigarette » !

- ❖ *Est-ce que je fume ?*
- ❖ *Mon foyer est-il sans fumée ? Mes invités fument-ils à l'extérieur ?*
- ❖ *Est-ce que je me tiens à l'écart de la fumée secondaire ?*



Les spermatozoïdes sont affectés par la cigarette. Le sperme d'un fumeur a plus de mal à fertiliser l'ovule d'une femme pour engendrer une grossesse. Se tenir dans des pièces remplies de fumée peut avoir le même effet. Fumer pendant la grossesse peut causer une naissance prématurée ou le trop faible poids du bébé à la naissance.

Accordez-vous le temps d'arrêter de fumer avant de devenir enceinte. Les premières semaines sont les plus difficiles. Faites-vous aider par votre médecin ou par un programme local contre le tabagisme afin d'atteindre votre objectif : ne plus fumer ! Grâce à un environnement sans fumée, votre bébé aura moins de problèmes respiratoires et moins d'otites. Vous réduirez aussi le risque associé au syndrome de mort subite du nourrisson.

## Caféine, drogues et alcool : attention

- ❖ *Dois-je réduire ma consommation de caféine ?*
- ❖ *Ai-je parlé à mon médecin et (ou) à mon pharmacien des médicaments sur ordonnance et en vente libre que je prends ?*
- ❖ *Dois-je éviter les boissons alcoolisées ?*
- ❖ *Est-ce que je consomme des drogues dites « récréatives », telles que la marijuana ou la cocaïne ?*

Une trop grande consommation de caféine peut avoir comme résultat un bébé de faible poids. Lors de la planification de votre grossesse et pendant la grossesse même, limitez votre consommation de caféine à 300 milligrammes (soit une tasse et demie de café) par jour. Réduisez toutes les sources de caféine : café, thé, boissons gazeuses, chocolat et certains médicaments sur ordonnance et en vente libre.

Certains médicaments sur ordonnance et en vente libre peuvent nuire à la conception ou causer des problèmes pendant la grossesse.

Renseignez-vous sur les médicaments que vous prenez.

Devez-vous en suspendre l'usage pendant la grossesse ?

Faut-il en modifier la dose, ne plus prendre tel ou

tel médicament ou prendre un médicament différent avant de planifier une grossesse.

Il est plus sûr de cesser de boire de l'alcool et d'utiliser des drogues dites « récréatives »

avant de planifier une grossesse. Les

spermatozoïdes sont affectés par l'alcool.

Personne ne sait quelle quantité d'alcool

est sans danger pendant la grossesse.

La consommation d'alcool pendant la grossesse est la cause principale de

lésions cérébrales chez les enfants.

Les drogues récréatives peuvent être

la cause d'anomalies congénitales

et de troubles d'apprentissage.

Si vous avez des questions sur

la quantité d'alcool ou de

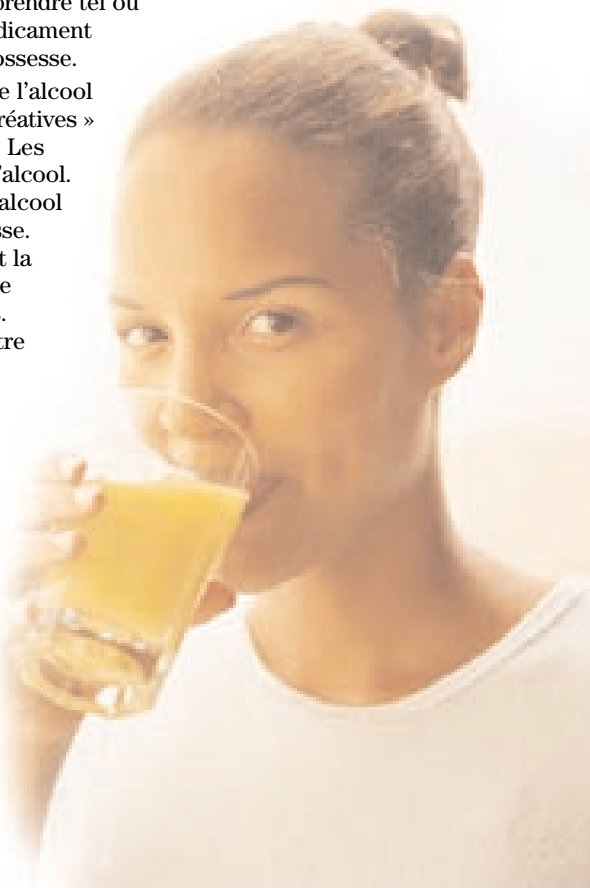
drogue que vous consommez,

téléphonez à ligne d'aide

du centre Motherisk

au 1 877 327-4636

(service en anglais).



## Parents et amis : des liens qui comptent

- ❖ *Est-ce que je connais les antécédents médicaux de mes parents et de mon partenaire ?*
- ❖ *Ai-je des gens avec qui partager ce que je ressens ?*
- ❖ *Est-ce que je me sens en sécurité, tant au plan physique qu'émotionnel ?*



Les problèmes de santé peuvent être transmis de génération en génération. Cherchez à connaître les antécédents médicaux de votre famille et de celle de votre partenaire. Si vous avez connaissance de quelque trouble physique, mental ou autre que ce soit, tel que la fibrose kystique, l'anémie drépanocytaire (drépanocytose), ou le syndrome de Down, vous voudrez peut-être parler à un conseiller génétique avant de planifier une grossesse.

Les parents et amis peuvent être un grand soutien avant, pendant et après une grossesse; il arrive toutefois que certaines relations soient trop difficiles à gérer. La violence conjugale commence ou empire souvent pendant la grossesse. Il est temps, maintenant et avant de planifier une grossesse, de vous assurer de la qualité de votre relation. Avoir un bébé **n'améliore pas** une relation chaotique; ça ne fait qu'augmenter le stress. Si vous êtes victime de violence, parlez-en à une personne en qui vous avez confiance, appelez la ligne d'écoute téléphonique dont le numéro figure dans l'annuaire ou communiquez avec une maison de refuge pour femmes battues de votre région. Si vous êtes l'agresseur, parlez-en à votre médecin et consultez le Répertoire canadien des programmes de traitement pour les hommes violents envers leur conjointe à l'adresse <http://www.hcsc.gc.ca/hppb/familyviolence/pdfs/abusepar.pdf>

## Produits chimiques dans l'environnement : les risques cachés

- ❖ *Avez-vous jamais songé aux dangers biologiques, physiques et chimiques qui vous entourent chaque jour ?*

Les hommes et les femmes exposés à des produits chimiques, tels que le plomb, les pesticides, les solvants ou le mercure, peuvent avoir du mal à concevoir un bébé. Ces produits peuvent causer des problèmes de santé au bébé pendant la grossesse. Pour en savoir plus sur les matières dangereuses pouvant causer des risques biologiques, physiques et chimiques au travail, à la maison et dans le cadre de vos loisirs :

Lisez les étiquettes de tous les contenants. Vérifiez les fiches signalétiques de sécurité des produits dans votre milieu de travail ou téléphonez au numéro 1 800 461-4383 du SIMDUT (Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail). Consultez le Programme de la sécurité des produits au <http://www.hc-sc.gc.ca/hecssesc/psdp/index.htm>. Téléphonez à Motherisk au (416) 813-6780 ou allez à [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org).

## Examen physique : le bilan

- ❖ *Ai-je pris rendez-vous avec mon médecin pour « un bilan de santé avant grossesse » ?*
- ❖ *Suis-je à jour dans mes vaccins ?*
- ❖ *Ai-je subi des analyses de détection des maladies transmises sexuellement (ITS) ?*

Les hommes, tout autant que les femmes, ont intérêt à effectuer un bilan de santé avant une grossesse. Si vous avez eu des problèmes lors d'une précédente grossesse, présentez une condition médicale ou prenez des médicaments, vous pourriez avoir besoin de soins spécialisés avant, pendant et après la grossesse.

Certaines infections peuvent exposer le fœtus à un risque d'anomalie congénitale. Vous ou votre partenaire avez-vous déjà eu la varicelle ou la rubéole ? Si non, vous devez vous faire vacciner avant la grossesse.

Les MTS peuvent nuire à la conception et mettre le fœtus en danger. La chlamydia est une MTS courante, souvent dépourvue de signes ou de symptômes. Si elle n'est pas traitée, cette maladie peut causer la stérilité. Il existe bien d'autres MTS, dont le VIH/sida. Demandez à votre médecin de vous faire passer des analyses de détection des MTS. Renseignez-vous sur la façon d'empêcher une grossesse tant que vous n'êtes pas prête à fonder votre famille.

## L'allaitement maternel : un cadeau de la nature

- ❖ *L'allaitement maternel est-il le choix le plus sain pour mon bébé ?*
- ❖ *Ai-je songé aux risques que présentent les laits maternisés ?*
- ❖ *Est-ce que je sais où obtenir des renseignements fiables sur l'allaitement maternel, avant et après la naissance du bébé ?*

La plupart des femmes décident du mode d'allaitement de leur bébé avant même d'être enceintes. L'allaitement maternel est le choix le plus sain pour un bébé : le lait maternel lui procure plus d'éléments nutritifs que les laits maternisés (quoi qu'en disent les messages publicitaires). Les bébés nourris au lait maternisé présentent, notamment, plus d'infections respiratoires nécessitant leur hospitalisation que les bébés nourris au sein. Parlez à vos parents, à vos amis et à votre médecin de la façon dont vous comptez allaiter votre bébé. Obtenez les faits; vous trouverez de nombreux livres sur le sujet à la bibliothèque de votre quartier. Pour en savoir plus, communiquez avec l'unité de santé publique de votre région.



## Pour des parents et des bébés plus sains

*Cette brochure donne un aperçu des outils dont vous disposez pour vous donner un bon départ en tant que futurs parents et assurer celui de votre bébé. Pour en savoir plus, communiquez avec votre médecin ou avec l'unité de santé publique de votre région. 1 800 268-1154.*

*Prévoyez-vous avoir un bébé ?  
Planifiez sa naissance.*

*[www.lasantéavantlagrossesse.ca](http://www.lasantéavantlagrossesse.ca)  
[www.healthbeforepregnancy.ca](http://www.healthbeforepregnancy.ca)*



Meilleur départ : Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario  
([www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org))

Meilleur départ est un programme clé du Centre ontarien d'information en prévention  
([www.opc.on.ca](http://www.opc.on.ca)).

**best start  
meilleur départ** )



**Centre ontarien  
d'information  
en prévention**

*Avec l'appui financier de Petite enfance de l'Ontario*