



DONNER NAISSANCE DANS UN NOUVEAU PAYS

Un guide pour les femmes
nouvellement venues au Canada
et leurs familles

Section 2 – Obtenir les soins de santé dont vous avez besoin durant la grossesse

Vous êtes enceinte. Félicitations!

Avec cette ressource, vous en saurez plus sur le déroulement d'une naissance au Canada. Ils se peut qu'ici, les choses ne se passent pas de la même façon que dans votre pays d'origine. Ce livret vise plus particulièrement l'Ontario.

Cette ressource comporte 4 sections. Ceci est la section 2. Toutes les sections peuvent être téléchargées à www.meilleurdepart.org/resources/repro. Assurez-vous d'avoir accès à l'information dont vous avez besoin.

- Section 1 : Obtenir l'aide dont vous avez besoin
- **Section 2 : Obtenir les soins de santé dont vous avez besoin durant la grossesse**
- Section 3 : Se préparer à la naissance de votre bébé
- Section 4 : La naissance de votre bébé

L'information médicale contenue dans ce guide s'applique aux grossesses en santé. Si vous avez la des questions ou préoccupations d'ordre médical, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé pour qu'il vous donne des conseils s'appliquant à votre grossesse.

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



Un **fournisseur de soins de santé** est un professionnel de la santé.

À titre de femme enceinte en Ontario, vous pouvez notamment avoir recours aux services de santé de :

- médecins
- sages-femmes
- infirmières praticiennes

Il est important de consulter un fournisseur de soins de santé dès que vous pensez être enceinte. Cela peut être différent de la façon dont les choses se font dans votre pays d'origine.

Obtenir des services de santé

Parmi les fournisseurs de soins de santé qui viennent en aide aux femmes enceintes en Ontario, il y a :

- le médecin de famille, qui vous procure des soins de santé lorsque vous êtes enceinte et vous aide à accoucher de votre bébé.
- le médecin de famille qui vous procure des soins de santé quand vous êtes enceinte et peut ensuite vous référer à un obstétricien qui vous aidera à accoucher de votre bébé.
- l'infirmière praticienne qui vous procure des soins de santé durant votre grossesse. Vers la fin de votre grossesse, elle vous dirigera vers un obstétricien, un médecin de famille ou une sage-femme.
- la sage-femme qui vous procure des soins de santé quand vous êtes enceinte, vous aide à accoucher de votre bébé et prend soin de vous jusqu'à ce que votre bébé ait six semaines. En Ontario, les sages-femmes sont des professionnelles autorisées de la santé et elles détiennent un diplôme d'études universitaires de sages-femmes. Vous n'avez pas besoin d'un médecin pour aller voir une sage-femme; vous pouvez l'appeler directement.

Il peut être très difficile de trouver un fournisseur de soins de santé en Ontario. Certaines régions connaissent une pénurie de professionnels de la santé. C'est pourquoi il est important de commencer à en chercher un dès que vous savez que vous êtes enceinte – ou même avant!

Voici quelques conseils pratiques pour trouver un fournisseur de soins de santé :

- Renseignez-vous auprès de vos amis, de votre famille et de votre bureau de santé local pour savoir s'ils connaissent un fournisseur de soins de santé qui accepte de nouveaux patients.
- Cherchez dans les pages jaunes de votre annuaire téléphonique à la rubrique « **Physicians & Surgeons** » (médecins et chirurgiens). Sachez que si vous voulez consulter un spécialiste, par exemple un obstétricien ou un gynécologue, il faudra que vous ayez été référée à ce spécialiste par un médecin de famille.

- Inscrivez-vous à Accès Soins. Ce service aide les gens qui vivent en Ontario à trouver dans leur région un médecin ou une infirmière praticienne qui accepte de nouveaux patients. (1 800 445-1822; www.ontario.ca/accessoins)
- Pour trouver un médecin dans votre région, utilisez le service de recherche de médecins « Doctor Search » de l'Ordre des médecins et chirurgiens de l'Ontario. (www.cpsso.on.ca/docsearch)
- Contactez l'hôpital de votre région pour connaître la liste des médecins qui acceptent de nouveaux patients. Pour obtenir une liste des hôpitaux de l'Ontario visitez www.lignesante.ca ou consultez les pages jaunes de votre annuaire téléphonique à la rubrique « **Hospitals** ».
- Il se peut que l'organisme d'aide à l'établissement de votre région dispose d'une liste de médecins qui accepteraient de nouveaux patients ou qui parlent votre langue.
- Vous pouvez faire appel aux services d'une clinique de soins sans rendez-vous. De nombreux hôpitaux disposent de cliniques ne nécessitant pas de rendez-vous qui s'occupent de questions de santé non urgentes. Dans ce type de clinique, il n'est pas sûr que vous puissiez voir le même médecin à chaque fois. Pour trouver une clinique sans rendez-vous, veuillez consulter les pages jaunes de votre annuaire téléphonique à la rubrique « Clinics-Medical ».
- Pour trouver une sage-femme exerçant dans votre région, vous pouvez consulter le site Web de l'association des sages-femmes (Association of Ontario Midwives). (1 866 418-3773; www.aom.on.ca)

Païement des services de santé

Vous pouvez obtenir des services médicaux à votre arrivée en Ontario, mais ces services ne sont pas toujours gratuits.

Durant les 3 premiers mois qui suivent votre arrivée en Ontario, vous N'ÊTES PAS couverte par le Régime d'Assurance-santé de l'Ontario (OHIP).

Il vaut mieux obtenir un régime privé d'assurance-maladie AVANT votre arrivée en Ontario. Une fois arrivée en Ontario, si vous prévoyez souscrire à un régime privé d'assurance-maladie, vous devez le faire au cours des cinq premiers jours qui suivent votre arrivée et payer ce régime.

- Si vous n'avez pas de régime privé d'assurance-maladie durant les trois premiers mois qui suivent votre arrivée, vous devez vous attendre à payer tout service dont vous aurez besoin.
- Vous pouvez obtenir plus de précisions à ce sujet sur le site www.etablissement.org.

Régime d'Assurance-santé de l'Ontario = OHIP



Pour vous renseigner sur le programme d'Assurance-santé de l'Ontario, consultez le site www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/ohip ou appelez la ligne INFO de **ServiceOntario** en composant le 1 866 532-3161

Si vous êtes réfugiée

Avant que la couverture OHIP ne prenne effet, vous pouvez obtenir des services d'urgence et des services de santé essentiels par l'entremise du Programme fédéral de santé intérimaire (www.servicecanada.gc.ca/fra/gdc/sante_interimaire.shtml), ou en appelant au 1 888 242-2100. Si vous êtes réfugiée au sens de la Convention, vous pouvez faire une demande de souscription au régime d'assurance-santé de l'Ontario.

Renseignements sur le coût des services de santé

- 1) Il vous est possible de recevoir certains services de soins de santé sans être couverte par l'OHIP dans les centres de santé communautaires (www.ontariochc.org) et par l'intermédiaire des sages-femmes (www.aom.on.ca). De nombreux services tels que « Bébés en santé, enfants en santé » et le Programme de dépistage néonatal des troubles auditifs et d'intervention précoce sont également gratuits.
- 2) Si vous avez besoin d'une ambulance pour vous rendre à l'hôpital, votre carte Santé de l'Ontario en paiera la plupart des coûts mais vous devrez payer votre part de frais. Si le médecin qui vous voit à l'hôpital estime que vous n'avez pas besoin d'une ambulance ou si vous n'avez pas de couverture de soins de santé, vous devrez payer la totalité des frais, ce qui peut être très coûteux.
- 3) Si vous devez payer les soins de santé, renseignez-vous pour savoir si votre fournisseur de soins ou l'hôpital consentira à un paiement échelonné, comme par exemple un certain montant chaque mois, au lieu de devoir tout payer à la fois. Discutez des solutions possibles avec votre fournisseur de soins de santé pendant votre grossesse.

Quand ont lieu les visites et les examens prénataux

Prenez rendez-vous avec votre fournisseur de soins de santé dès que vous pensez être enceinte. Votre première visite sera probablement un peu plus longue que les suivantes. Durant votre première visite :

- On vous demandera vos antécédents médicaux.
- Votre fournisseur de soins de santé vous suggérera de faire des analyses d'urine et de sang. Ces analyses sont très utiles pour prévenir certains problèmes de santé mais vous avez le choix de les faire ou non.
- Votre fournisseur de soins de santé fera un examen médical et pourra à ce stade faire un examen interne.

Après la première visite, les visites suivantes ont généralement lieu à la fréquence suivante :

Nombre de semaines de grossesse	A quelle fréquence verrez-vous votre fournisseur de soins de santé?
De 0 à 28 semaines	Toutes les quatre semaines
De 29 à 36 semaines	Toutes les deux semaines
Après 36 semaines	Chaque semaine

Il est possible que votre fournisseur de soins de santé vous offre les tests suivants :

Nombre de semaines de grossesse	Nom et description du test
Vers la 18 ^e semaine	Si vous êtes d'accord, une échographie sera effectuée dans un hôpital ou une clinique. Le but de l'échographie est d'aider à confirmer la date de naissance du bébé et de surveiller sa croissance et son développement.
Entre 24 et 28 semaines	Si vous êtes d'accord, une analyse de sang sera effectuée en vue du dépistage du diabète causé par la grossesse (diabète gestationnel).
Il est possible que votre fournisseur de soins de santé vous propose d'autres tests selon les résultats de l'échographie, de votre état de santé, de votre âge, de vos antécédents familiaux, etc. Assurez-vous que vous avez bien compris le but de chaque test. Vous êtes libre de décider si vous voulez que ces tests soient fait ou non.	

Sachez quels sont vos droits

En Ontario, c'est illégal pour un employeur de traiter une femme différemment parce qu'elle est enceinte, qu'elle a eu un bébé, qu'elle allaite son bébé ou qu'elle puisse être enceinte. C'est également illégal de congédier une femme, de la démettre de ses fonctions ou de la mettre en disponibilité parce qu'elle est enceinte.

Si vous avez des besoins particuliers durant votre grossesse, comme aller à des consultations médicales ou que vous avez de la difficulté à faire votre travail, discutez-en avec votre employeur. Pour en savoir plus, consultez le site de la Commission ontarienne des droits de la personne, à : www.ohrc.on.ca, ou appelez au 1 800 387-9080. Vous pouvez aussi vous renseigner auprès du ministère du travail de l'Ontario.

La violence n'est pas tolérée au Canada

Au Canada, la violence psychologique et la violence physique sont interdites par la loi. De nombreux groupes peuvent venir en aider aux personnes victimes de violence. La violence peut se présenter sous différentes formes. Elle peut être verbale, sexuelle, physique etc. Votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à obtenir l'aide dont vous avez besoin.

Une femme ayant le statut de résidente permanente ne peut pas perdre ce statut ni être forcée à quitter le Canada parce qu'elle quitte une relation où il y a (où il y a eu) violence. Cela reste vrai même si son compagnon abusif est son répondant ou parrain. Pour en savoir plus, vous pouvez télécharger la fiche d'information ***Vous et votre bébé*** (publiée en 10 langues) à partir de www.meilleurdepart.org/resources/violence.

Vous pouvez aussi vous renseigner en appelant FEM-AIDE, la ligne de soutien pour femmes francophones victimes de violence au 1 877 336-2433 (www.briserlesilence.ca). Vous pouvez aussi appeler la ligne de soutien Assaulted Women's Helpline au 1 866 863-0511, qui offre des services de counseling confidentiels et gratuits en 150 langues.





Voisin-es, ami-es et familles

Voisin-es, ami-es et familles est un site Web qui sensibilise le public aux signes avertisseurs de la violence faite aux femmes afin de permettre aux proches de personnes confrontées à la violence de leur venir en aide. Celui-ci fournit aussi des renseignements pour que les proches d'un homme qui a besoin d'aide pour changer son comportement puissent l'aider. www.voisinsamisetfamilles.on.ca

Conseils pratiques pour parler à vos fournisseurs de soins de santé

- Avant chaque visite, notez par écrit toutes vos questions. Si vous ne parlez pas bien l'anglais, demandez à un interprète de vous accompagner, surtout pour votre première consultation. Si ce n'est pas possible, demandez à quelqu'un de vous aider à traduire les questions que vous avez notées.
- Essayez d'apprendre quelques mots importants dont vous aurez besoin durant la grossesse, l'accouchement et une fois que le bébé sera né. Votre bureau de santé publique local a peut-être des brochures et des livres sur ces sujets pour vous aider à apprendre les mots clés.
- Les fournisseurs de soins de santé vous expliqueront tout traitement ou intervention qu'ils jugent nécessaires ou qu'ils suggèrent que vous ayez. Vous devez vous assurer d'avoir bien compris les explications. Vous avez le droit d'accepter ou de refuser le traitement. Vous pouvez en discuter avec des proches ou des amis mais c'est à vous qu'il reviendra de décider que faire. N'ayez pas peur de poser autant de questions que vous voulez.



À quoi s'attendre

Votre fournisseur de soins de santé vous posera probablement des questions comme celles qui suivent, surtout durant votre première visite :

- Comment vous sentez-vous ?
- À quelle date vos dernières menstruations (règles) ont-elles commencé ?
- Quels sont les aliments que vous mangez ? Qu'est-ce que vous buvez? Avez-vous un bon appétit?
- Quel type de travail faites-vous? Quels autres types d'activités faites-vous souvent?
- Où habitez-vous? Qui sont les personnes qui vivent avec vous?
- Quels sont vos antécédents médicaux : avez-vous déjà été enceinte? Avez-vous des problèmes de santé physique ou mentale? Prenez-vous des médicaments? Quels vaccins avez-vous eus?
- Quelqu'un dans votre famille a-t-il des problèmes de santé physique ou mentale?
- Est-ce que vous surmontez bien le stress?
- Êtes-vous dans une situation où quelqu'un vous fait du mal ou dans laquelle vous ne vous sentez pas en sécurité?
- Que pouvez-vous me dire de vos grossesses et de vos accouchements passés?

Veillez à répondre honnêtement à toutes les questions. Vous pouvez demander à être seule avec votre fournisseur de soins de santé si vous préférez.

- Il est possible que vous vouliez être suivie par un fournisseur de soins de santé qui soit une femme, une sage-femme par exemple.

Si aucune femme n'est disponible, il vous faudra peut-être que vous acceptiez d'être suivie par un homme.

- Vous pouvez demander à ce que votre conjoint ou un proche soit avec vous durant votre examen physique et durant l'accouchement. Vous pouvez également demander à être seule avec votre fournisseur de soins de santé à n'importe quel moment. Si vous avez du mal à ce qu'on vous laisse seule avec votre fournisseur de soins durant la consultation, appelez le bureau avant la visite et signalez-le afin qu'on puisse vous aider.
- Au Canada, les plans d'accouchement sont souvent préparés par les futurs parents qui expliquent ainsi par écrit leurs préférences aux personnes qui les aideront à accoucher.

Il vaut mieux avoir un plan d'accouchement rédigé en anglais et d'en donner une copie à votre fournisseur de soins durant votre grossesse. Apportez-le avec vous à l'hôpital. Dans votre plan d'accouchement, vous pouvez indiquer :

- Vos préférences sur des sujets tels que l'aide que vous voulez en début du travail, le contrôle de la douleur, la position pour accoucher et les interventions médicales.
- Qui prendra les décisions à votre place si vous n'êtes pas en mesure de le faire durant le travail.
- Vos préférences culturelles ou religieuses, telles que la circoncision si vous avez un garçon ou qui annoncera le sexe de votre enfant.
- Les autres aspects que vous jugez importants.

Ne prenez pas pour acquis qu'au Canada, les choses vont se passer comme dans votre pays d'origine. Il se peut que votre hôpital dispose du personnel voulu pour accommoder vos préférences culturelles. Le fournisseur de soins de santé ou l'hôpital ne seront peut-être pas en mesure de faire tout ce que vous voulez mais ils essaieront.

Rédiger votre plan d'accouchement

Il existe des sites Web qui présentent des modèles de plan d'accouchement (ou plan de naissance) qui pourront vous donner des idées sur les éléments à inclure dans le vôtre. Assurez-vous que celui-ci reflète bien vos souhaits. Discutez-en avec la personne qui assistera à votre accouchement et à votre fournisseur de soins de santé. Pour en savoir plus sur la façon de rédiger un plan d'accouchement, consultez le site Web de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada à la page : www.sogc.org/health/pregnancy-birth-plan_f.asp



Voici les signes auxquels il faut faire attention si vous êtes enceinte :

- Crampes intenses ou douleurs persistantes à l'abdomen
- Saignements vaginaux
- Écoulements ou flot vaginal
- Pression ou douleur lombaire, ou douleurs lombaires inhabituelles
- Sensation que le bébé pousse vers le bas
- Contractions ou changements dans l'intensité ou le nombre de contractions
- Augmentation du flux vaginal
- Fièvre, frissons, étourdissements, vomissements ou maux de tête intenses
- Vision embrouillée ou points devant les yeux
- Enflure soudaine ou grave des pieds, des mains ou du visage
- Une réduction des mouvements du bébé
- Être impliquée dans un accident de véhicule motorisé

Allez à l'hôpital et consultez votre médecin ou sage-femme si vous avez l'un de ces symptômes!

www.meilleurdepart.org