

Meilleur départ - Programme d'éducation prénatale

Changements durant la grossesse



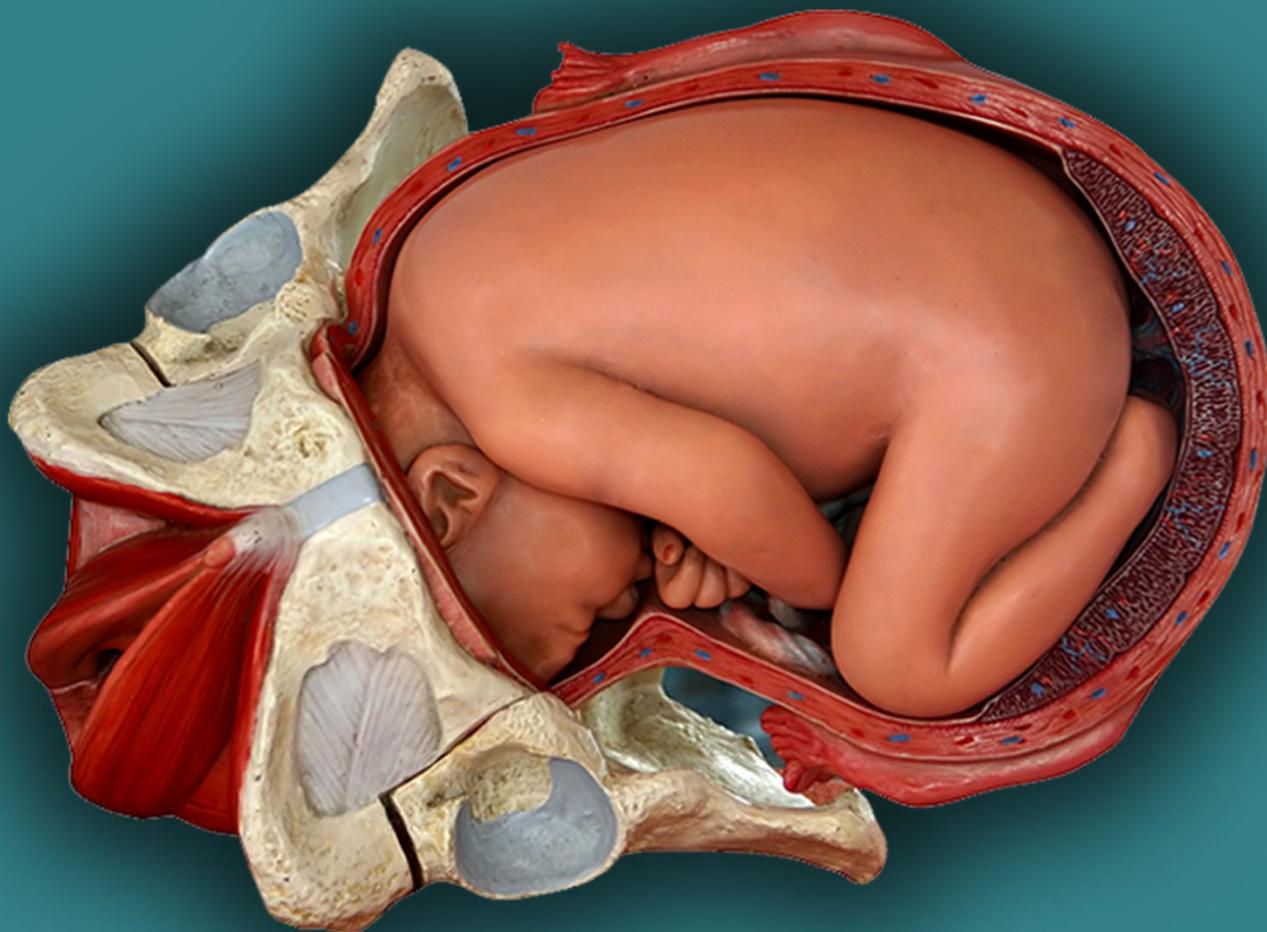
best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

La grossesse est une période de changement



Vous et votre bébé



Étapes de la grossesse



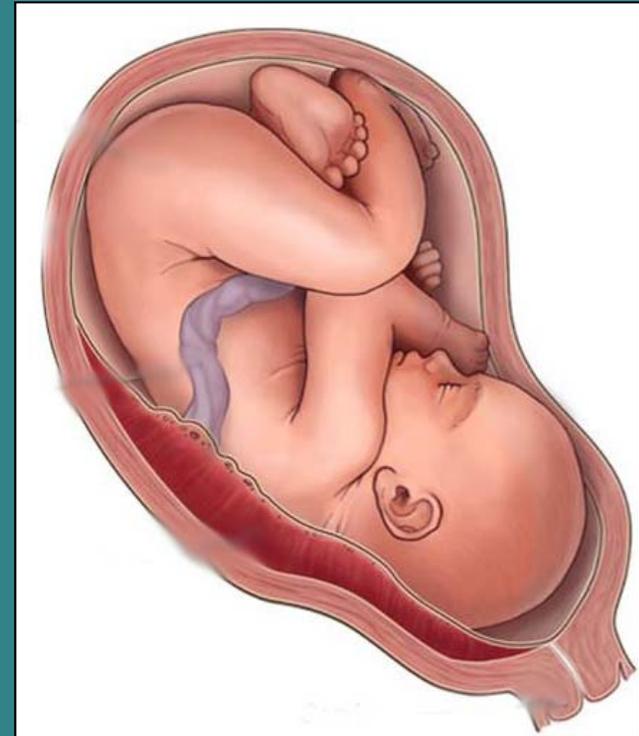
1^{er} trimestre (semaines 1 à 12)

- 1^{er} mois
- 2^e mois
- 3^e mois



2^e trimestre (semaines 13 à 28)

- 4^e mois
- 5^e mois
- 6^e mois



3^e trimestre (semaines 29 à 40)

- 7^e mois
- 8^e mois
- 9^e mois

Votre bébé grandit (semaines 1 à 12)



Votre bébé grandit (semaines 13 à 28)



Votre bébé grandit (semaines 29 à 40)



Vidéoclip



Marie-Laurence et Michel



Que m'arrive-t-il?

Principales hormones :

- Gonadotrophine chorionique humaine (hCG)
- Progestérone
- Oestrogènes
- Relaxine
- Oxytocine



Changements normaux - premier trimestre



Changements normaux - premier trimestre



Changements normaux - premier trimestre



Changements normaux - premier trimestre



Changements normaux - second trimestre



Changements normaux - troisième trimestre



Quand demander une aide médicale

- Saignement vaginal
- Écoulements vaginaux légers ou abondants
- Douleurs abdominales
- Aucun signe de mouvement du bébé pendant 24 heures
- Mal de tête anormal et constant
- Changements dans la vision (voir des taches ou des éclairs)
- Douleur persistante dans le bas du dos
- Contractions sporadiques de l'utérus avant le terme du bébé

Changements affectifs

- Dans les deux dernières semaines, avez-vous souvent ...
 - Ressenti une grande tristesse ou souffert de dépression ou d'irritabilité?
 - Été incapable d'apprécier les choses que vous appréciez normalement?
 - Été angoissée, inquiète ou prise de panique?
 - Pleuré plus facilement?
- Avez-vous subi une perte ou avez-vous vécu un événement stressant de la vie?
- Avez-vous des antécédents de dépression, d'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale?



Les choses peuvent changer pour le partenaire aussi...



- ✓ S'inquiète de la fatigue et des sautes d'humeur de maman et aussi des changements dans les rapports sexuels
- ✓ Se fait du mauvais sang par rapport aux finances
- ✓ Éprouve divers sentiments par rapport au changements dans l'apparence de maman
- ✓ Se montre protecteur de la famille
- ✓ A hâte et se prépare à l'accouchement
- ✓ S'inquiète de la santé de maman et du bébé

Les choses peuvent changer pour le partenaire aussi...



Qu'arrive-t-il à l'intimité durant la grossesse?



Ressources additionnelles

- Fournisseur de soins de santé
- Service de santé publique local
- Hôpital ou maison de naissance
- Doula agréée
- Principaux sites Web, comme celui de la SOGC www.sogc.org/index_f.asp



Cet outil de formation du Centre de ressources Meilleur départ a été élaboré avec l'aide d'une multitude de personnes des organismes ci-dessous



Algoma
PUBLIC HEALTH
Santé publique Algoma



The Phoenix Centre
for Children & Families

THE SOCIETY OF
OBSTETRICIANS AND
GYNAECOLOGISTS
— OF CANADA —



LA SOCIÉTÉ DES
OBSTÉTRICIENS ET
GYNÉCOLOGUES
— DU CANADA —



**ELGIN ST. THOMAS
PUBLIC HEALTH**

FIRA

www.fira.usgwapk.ca/

Father Involvement Research Alliance



Thunder Bay District
Health Unit

MOUNT SINAI HOSPITAL
Joseph and Wolf Lebovic Health Complex
Bright Minds. Big Hearts. The Best Medicine.



PRINCE EDWARD
FAMILY HEALTH TEAM
A team approach to your good health



THE CHILDBIRTH EXPERIENCE

*Providing Support and Education for Parents and Professionals
Specializing in higher-risk pregnancy*



CONESTOGA
Connect Life and Learning



CANADA

*Touching Lives Since 1897
Au cœur de la vie depuis 1897*



**Ottawa | Public Health
Santé publique**



Porcupine

Health Unit • Bureau de santé



Association of Ontario Midwives

*best start
meilleur départ*

Au moment de sa publication, la présente information constitue des lignes directrices des pratiques exemplaires. Le gouvernement de l'Ontario ne reconnaît pas officiellement le contenu. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour obtenir de l'information spécifique à votre grossesse.



L'élaboration du présent document a été rendue possible grâce à des fonds du gouvernement de l'Ontario.

www.meilleurdepart.org

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

© 2011



Algonia
PUBLIC HEALTH
Santé publique Algonia