

DONNER NAISSANCE DANS UN NOUVEAU PAYS

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

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Vous allez bientôt avoir un bébé!



Vous êtes enceinte. Félicitations!

Avec ce livret, vous en saurez plus sur le déroulement d'une naissance au Canada. Il 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.

Ce livret vous indiquera :

- comment vous préparer à la naissance de votre enfant;
- comment trouver un fournisseur de soins de santé;
- comment parler à votre fournisseur de soins de santé;
- à quoi vous attendre durant l'accouchement;
- à quoi vous attendre après la naissance de votre bébé;
- le type de services auxquels vous pourriez avoir accès.

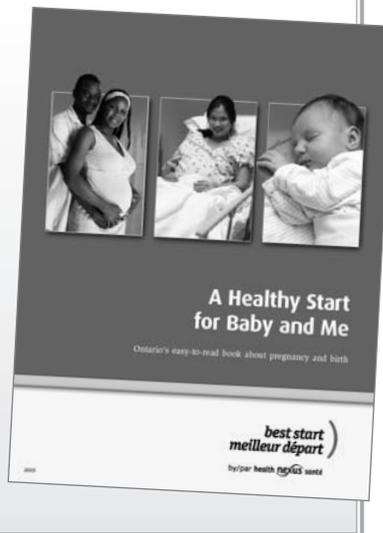
Pour connaître la liste des services importants, rendez-vous à la page 30.

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

Le livret *A Healthy Start for Baby and Me* (en anglais seulement) vous donnera des renseignements détaillés sur la santé avant la grossesse, durant la grossesse et au moment de l'accouchement. Vous pourrez peut-être en obtenir un exemplaire de votre bureau de santé local ou sinon, vous pourrez le télécharger à partir du site www.meilleurdepart.org



L'information médicale contenue dans ce guide s'applique aux grossesses en santé. Si vous avez 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.

Table des matières

Obtenir toute l'aide dont vous avez besoin	2
Obtenir les soins de santé dont vous avez besoin durant la grossesse	5
Se préparer à la naissance de votre bébé	14
La naissance de votre bébé	23
Services importants durant la grossesse et après la naissance de votre nouveau-né	30
Autres services	32

Obtenir toute l'aide dont vous avez besoin



Vous aurez probablement besoin d'aide durant votre grossesse et après la naissance de votre enfant. Votre famille et vos amis vous auraient probablement aidée dans votre pays d'origine.

Vous n'avez peut-être pas autant de parents proches ni d'amis au Canada, mais il existe de nombreux autres moyens à votre disposition pour obtenir l'aide dont vous avez besoin.

Votre conjoint

Si vous avez un conjoint, celui-ci pourra vous aider durant votre grossesse et, une fois que l'enfant est né, à prendre soin de votre bébé. Cela est d'autant plus important si vous n'avez pas d'autre famille ici pour vous aider. Il est bon que votre conjoint soit au courant des services pour femmes enceintes pour le cas où vous-même ou votre bébé en auraient besoin (voir **Services importants** en page 30). Il pourra aussi apprendre à s'occuper de votre bébé pour que vous soyez en mesure de vous reposer. Cela l'aidera à connaître le bébé.

Il existe de nombreuses façons pour les conjoints et pères d'aider à prendre soin du bébé, par exemple en changeant les couches, en tenant le bébé et en jouant avec lui. Ils peuvent aussi vous aider en préparant les repas, en achetant l'épicerie ou en faisant le ménage. Avant la naissance, vous pouvez discuter de ce que chacun de vous fera pour prendre soin de votre bébé.

Les autres personnes de votre entourage

- Il est bon d'avoir beaucoup de gens qui peuvent vous aider après la naissance de votre bébé. Vous avez peut-être de la famille qui vit à proximité et cela vous sera utile.

- Si vous connaissez peu de gens là où vous vivez, essayez d'en rencontrer quelques-uns pendant votre grossesse. Il existe de nombreux groupes culturels, en particulier dans les grandes villes. Pour connaître la liste des organismes culturels, renseignez-vous auprès de l'Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (www.ocasi.org), en appelant au 416 322-4950.
- Au nombre des programmes offerts en Ontario, mentionnons le **Programme canadien de nutrition prénatale**, le **programme « Bébé en santé, enfants en santé »** et les **Centres de la petite enfance de l'Ontario**. Les personnes employées à ces programmes peuvent vous aider à trouver les services dont vous avez besoin qui existent dans votre région. Pour vous renseigner sur ces programmes, contactez votre bureau de santé publique local et demandez à parler à une infirmière.
- Il est très utile de se faire des amis parmi les gens qui vivent au Canada depuis longtemps. Ils peuvent vous aider à mieux comprendre les pratiques locales. Vous pouvez rencontrer d'autres parents et des femmes enceintes dans les haltes-garderies.
- La plupart des hôpitaux disposent d'un travailleur social qui peut vous aider à trouver les services qui existent dans votre région. Votre fournisseur de soins de santé peut vous diriger vers cette personne.
- Demandez de l'aide quand vous en avez besoin, même s'il s'agit seulement de parler à quelqu'un. **Vous n'êtes pas seule!**

Bureaux de santé publique



Toutes les régions de l'Ontario sont desservies par un bureau de santé publique. Ceux-ci offrent de nombreux programmes et services pour aider les femmes et leur famille à avoir une grossesse en santé ainsi qu'un bébé en santé. Pour trouver les coordonnées du bureau de santé publique de votre région, consultez la page apps.publichealthontario.ca/PHULocator et tapez votre code postal ou le nom de votre localité. Vous pouvez également appeler la ligne INFO au 1 866 532-3161.

Qu'en est-il de la question de la langue?

Si vous ne parlez pas l'anglais, il vous semblera peut-être difficile d'utiliser certains des services disponibles, surtout dans les régions où il y a peu de francophones.

- Des interprètes sont disponibles dans certains endroits, comme les grands hôpitaux. Parfois, ce service est gratuit. Demandez si ce service est offert et s'il est payant. Dans certaines régions, il existe des centres multiculturels qui offrent ce service.
- S'il n'y a pas d'interprète, vous pouvez peut-être vous faire accompagner à vos rendez-vous par une amie ou un proche avec qui vous vous sentez à l'aise et qui vous aidera à parler à votre fournisseur de soins de santé.
- Si vous avez un problème médical ou si vous êtes malade, vous pouvez appeler Télésanté Ontario (au 1 866 797-0000) et demander qu'un interprète vous aide à parler avec une infirmière. Vous n'avez pas besoin d'une carte Santé de l'Ontario ni d'assurance pour utiliser ce service. C'est gratuit.
- La plupart des organismes d'aide à l'établissement offrent de l'aide en matière d'interprétation. Pour vous renseigner à ce sujet et obtenir des coordonnées d'interprètes dans votre région, veuillez consulter le site Etablissement.Org à la rubrique « Éducation ».



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

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 (www.health.gov.on.ca/fr/ms/healthcare/connect/public), ou appelez au 1 800 445-1822. 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.
- Pour trouver un médecin dans votre région, utilisez le service de recherche de médecins « Doctor Search » (www.cpso.on.ca/docsearch) de l'Ordre des médecins et chirurgiens de l'Ontario.
- 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, consultez : www.health.gov.on.ca/french/publicf/contactf/hospf/hosploc_mnf.html 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) à l'adresse www.aom.on.ca ou en appelant au 1 866 418-3773.

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

Paiement 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.

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_interiminaire.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 communautaire (www.aohc.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'aviez 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. Vous pouvez le consulter à l'adresse : 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.

Sachez parler à votre médecin

Sachez parler à votre médecin. Cette page Web de SantéOntario.com explique comment se préparer à une consultation chez le médecin et comment communiquer avec lui durant la consultation.



http://www.santeontario.com/featuredetails.aspx?feature_id=3988

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!

Se préparer à la naissance de votre bébé

Cours prénataux

Des cours prénataux sont généralement offerts :

- aux femmes et aux hommes qui attendent leur premier enfant;
- aux personnes qui vont accoucher au Canada pour la première fois.

Ces cours sont offerts dans la plupart des régions de l'Ontario.

Les sujets abordés peuvent varier d'un endroit à l'autre. La plupart du temps, ils portent sur les habitudes alimentaires saines, l'exercice physique durant la grossesse, les signes auxquels faire attention, les différentes étapes du travail, le contrôle de la douleur, l'accouchement, l'allaitement et apprendre à être un parent.

- Votre fournisseur de soins de santé devrait être en mesure de vous aider à trouver des cours prénataux dans votre région.
- Les cours sont parfois offerts dans les bureaux de santé publique, les centres de santé communautaire, les hôpitaux, ou encore les collèges communautaires.
- Renseignez-vous sur le prix des cours. Certains sont gratuits, d'autres sont peu coûteux tandis que d'autres le sont davantage. Parfois les cours peuvent être gratuits pour les femmes enceintes à faible revenu.

Bien manger pour avoir un bébé en santé

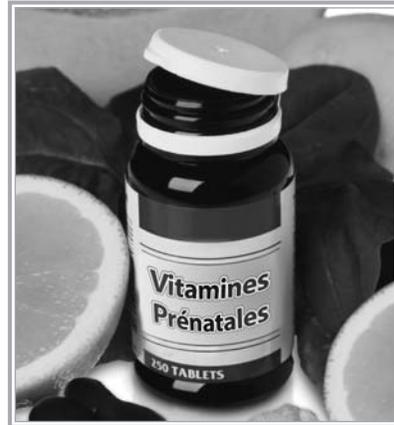
Ce livret (offert en plusieurs langues) vous renseigne sur les habitudes d'alimentation saines pour les femmes enceintes. Vous pouvez en obtenir un exemplaire à votre bureau de santé local ou vous pouvez le télécharger à partir de la page www.meilleurdepart.org/resources/nutrition.



- On encourage les conjoints à assister aux cours prénataux. Un membre de votre famille, tel que votre mère ou votre sœur, ou une amie peut également vous accompagner. Il vaut mieux que la personne qui assistera à votre accouchement assiste aux cours prénataux avec vous.

Alimentation et vitamines

- Il est important de bien manger avant, pendant et après la grossesse. Essayez de manger des aliments sains et variés. Le Guide alimentaire canadien peut vous aider à adopter des habitudes alimentaires saines. Il vous est possible de l'obtenir en plusieurs langues à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-fra.php ou en appelant au 1 866 225-0709.



- Vous pouvez aussi prendre une vitamine prénatale contenant de l'acide folique. (Notez qu'il existe des vitamines halal et casher). Renseignez-vous auprès de votre pharmacien ou de votre fournisseur de soins de santé.
- Si vous n'avez pas les moyens d'acheter la nourriture dont vous avez besoin, vous pouvez vous rendre à une banque alimentaire. Pour connaître la liste des banques alimentaires en Ontario, consultez le site www.oafb.ca et sélectionnez « Find a Food Bank ». Vous pouvez également contacter le 1 866 220-4022.
- Le lait et les substituts du lait vous donneront, à vous et à votre bébé, des os et des dents solides. Ce sont des aliments qui jouent un rôle important dans l'alimentation. Si vous n'aimez pas boire du lait, vous pouvez consommer du yogourt et du fromage, du kéfir, du lait au chocolat, du flan, des potages à la crème, des boissons de soja fortifié, ou du jus d'orange avec ajout de calcium. La consommation de poissons avec arrêtes comme le saumon en conserve et les sardines, ou de bouillons préparés avec des carcasses de poissons est un autre moyen d'obtenir le calcium dont votre bébé a besoin.
- Le poisson est très bon pour la santé. Selon votre culture, il se peut que vous en consommiez beaucoup. Continuez à manger du poisson pendant votre grossesse mais réduisez la quantité de poisson contenant des taux élevés de mercure. Pour en savoir plus, téléchargez la brochure « **A Guide to Eating Fish for Women, Children and Families** » du Bureau de santé de Toronto, à la page www.toronto.ca/health/fishandmercury/pdf/guide_eat_fish.pdf.



- Certains aliments sont à éviter durant la grossesse, en particulier ceux susceptibles de contenir des bactéries et des parasites. Ne mangez pas de poisson cru ni de fruits de mer crus, ni de la viande qui n'est pas bien cuite, des œufs crus ou insuffisamment cuits, des produits laitiers non pasteurisés, des jus non pasteurisés ou des germes crus.
- Il est possible que vous connaissiez des médicaments naturels, des herbes et des thés utilisés par les femmes enceintes de votre culture. Même s'il s'agit de produits naturels, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé afin de voir à ce qu'ils ne soient pas nocifs pour vous ni pour votre bébé. Vous pouvez également contacter **Motherisk** en composant le 1 877 327-4636. Ce service est gratuit.
- Pour préserver la santé de votre bébé, buvez moins d'une ou deux tasses de café par jour. Rappelez-vous que le thé, le chocolat, les boissons énergétiques et de nombreuses boissons gazeuses contiennent de la caféine et que vous devez donc en limiter la consommation.
- Le gouvernement du Canada a mis en place le **Programme canadien de nutrition prénatale** pour aider les femmes à acheter des aliments sains et à obtenir des vitamines prénatales. Les personnes qui dispensent ce programme peuvent aussi vous aider à apprendre à cuisiner des aliments produits localement. Vous pouvez obtenir les coordonnées des personnes qui dispensent ce programme dans votre région en contactant votre bureau de santé. C'est aussi un bon moyen de rencontrer d'autres femmes enceintes qui vivent près de chez vous. Voir en page 3 comment trouver les coordonnées de votre bureau de santé local.

- Il est possible que les femmes bénéficiaires d'aide sociale qui sont enceintes ou qui allaitent perçoivent une aide complémentaire (allocation de grossesse) par l'entremise du programme Ontario au travail. Pour en savoir plus, consultez le site www.mcass.gov.on.ca/documents/en/mcass/social/directives/ow/0605.pdf ou contactez Service Ontario en composant le 1 800 267-8097.

Activité physique

- On encourage les femmes enceintes à rester actives. Une marche quotidienne vous fera du bien, à vous et à votre bébé. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour savoir quelles sont les activités physiques qui sont sans risque et qui sont saines pour vous.
- Il fait parfois très froid en hiver au Canada. Si vous vous habillez chaudement, vous vous sentirez à l'aise dehors et l'hiver ne vous semblera pas aussi rude.
- De nombreux centres commerciaux constituent un bon endroit pour marcher à l'abri. Il y a parfois des gens qui créent des groupes de marche dans ces centres. C'est un bon moyen de faire de nouvelles connaissances.
- Quand vous êtes enceinte, vous devez éviter d'avoir trop chaud lorsque vous faites de l'exercice. N'allez pas dans les cuves thermales ni les saunas.
- Certains cours d'activité physique sont conçus pour des femmes enceintes. Renseignez-vous sur les cours d'activité physique prénataux au centre de loisirs communautaire de votre région.
- Si vous avez des questions, contactez la ligne d'aide « **Exercise & Pregnancy Helpline** » en composant le 1 866 937-7678.



Questions reliées à l'environnement

- Dites à votre fournisseur de soins de santé le type de travail que vous exercez afin d'être sûre que cela est sans danger pour votre grossesse. Au Canada, vous ne pouvez pas perdre votre emploi simplement parce que vous êtes enceinte.

- Les excréments de chat peuvent contenir de dangereux parasites. Vous ne devriez pas toucher la litière de chat quand vous êtes enceinte. Arrangez-vous pour que quelqu'un d'autre vide le bac à litière. Utilisez des gants lorsque vous travaillez au jardin, au cas il y aurait des excréments d'animaux dans la terre.
- Pour en savoir plus sur les dangers que présente le milieu de travail pour les femmes enceintes, contactez les Centres de santé des travailleurs et travailleuses de l'Ontario (www.ohcow.on.ca), en composant le 1 877 817-0336. Contactez **Motherisk** si vous avez des questions concernant des produits auxquels vous êtes exposés durant la grossesse tels que des substances chimiques ou des pesticides (www.motherisk.org), en appelant au 1 877 327-4636. Ce service est gratuit.

Exposition à l'alcool, aux drogues et au tabac

- Durant la grossesse, les femmes ne doivent pas boire d'alcool ni consommer de drogues illicites telles que la marijuana, la cocaïne etc. Ces substances peuvent endommager le cerveau du bébé qui se développe.
- La fumée du tabac est nocive pour le développement du bébé. Il vaut mieux ne pas fumer et éviter les endroits où des gens fument. En Ontario, il est à présent interdit de fumer dans une voiture lorsque des enfants de moins de 16 ans s'y trouvent également.
- Avant de prendre un médicament quel qu'il soit, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Cela s'applique également aux plantes médicinales ou médicaments naturels. Certains d'entre eux peuvent ne pas être bons pour le développement de votre bébé.

Le travail et la grossesse peuvent aller de pair...

Ce livret contient de l'information générale sur le fait de travailler durant la grossesse. Vous pouvez en obtenir un exemplaire de votre bureau de santé local ou le télécharger à partir de la page www.meilleurdepart.org/resources/travail.



Ne prenons pas de risque, protégeons la santé environnementale de nos enfants

Ce livret donne de l'information sur la façon de faire de votre domicile un lieu plus sécuritaire. Vous pouvez en obtenir un exemplaire de votre bureau de santé local ou le télécharger à partir de www.meilleurdepart.org/resources/environ.



- Si vous avez besoin d'un médicament en vente libre à la pharmacie ne nécessitant pas d'ordonnance, demandez d'abord à votre pharmacien s'il n'y a pas de problème d'utiliser ce médicament pour une femme enceinte.
- Votre fournisseur de soins de santé devrait être au courant de tout médicament que vous prenez.
- Si vous avez du mal à cesser de consommer de l'alcool, de la drogue ou du tabac, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé qui sera peut-être en mesure de vous aider.

Au Canada, tous les fournisseurs de soins de santé et les pharmaciens sont tenus à la confidentialité des renseignements personnels. Vous pouvez également contacter **Motherisk** pour obtenir des réponses à vos questions sur les dangers des drogues et de l'alcool, en composant le 1 877 327-4636.





Planifier la naissance du bébé

Pendant votre grossesse, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour planifier la naissance de votre enfant :

- Pensez à la façon de vous rendre à l'hôpital rapidement lorsque le travail commence. Prévoyez au moins deux personnes susceptibles de vous aider à vous y rendre. Si vous prévoyez prendre un taxi, veillez à avoir suffisamment d'argent liquide pour le payer.
- Si nécessaire, vous pouvez vous rendre à l'hôpital en ambulance mais il est possible que vous ayez à payer ce service (voir la rubrique **Paiement des services de santé** en page 7).
- Si vous avez des enfants à la maison, préparez un plan pour savoir qui s'en occupera pendant que vous serez à l'hôpital. Vous ne pourrez pas amener vos enfants avec vous à l'hôpital quand vous irez accoucher. Assurez-vous d'avoir au moins deux personnes qui peuvent s'en occuper au moment où le travail commence. Si vous n'avez personne à qui les confier, parlez-en à l'avance à votre fournisseur de soins de santé. Si vous avez des animaux de compagnie, veillez à ce que quelqu'un puisse s'en occuper.
- Décidez qui sera la personne qui vous soutiendra durant le travail. Cela peut être votre conjoint, votre mère, un parent ou une amie. Vous pouvez également embaucher une doula (c'est-à-dire une femme vous accompagnant durant l'accouchement) qui pourra vous assister durant le travail. Choisissez quelqu'un en qui vous avez confiance et qui pourra vous aider à prendre de bonnes décisions.

- Rédigez votre plan d'accouchement et discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé avant la date prévue pour l'accouchement. Assurez-vous que la personne qui vous accompagnera soit au courant de vos souhaits et qu'elle accepte de vous aider à les réaliser.
- Au Canada, la circoncision n'est généralement pas pratiquée sur les garçons nouveau-nés. Si vous souhaitez que votre bébé soit circoncis, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Sachez toutefois que ceci n'est pas couvert par l'OHIP ni par les autres régimes d'assurance. Pour en savoir plus à ce sujet, vous pouvez consulter la page www.soinsdenosenfants.cps.ca/Grossesse&bebes/Circoncision.htm.
- Il est important de considérer les avantages de l'allaitement pendant votre grossesse. Posez les questions que vous avez à ce sujet à votre fournisseur de soins de santé. Discutez-en en famille et avec vos amis. L'allaitement est une pratique courante au Canada et c'est un droit pour les mères que d'allaiter leur bébé en public. Le lait maternel constitue le meilleur aliment que vous puissiez donner à votre bébé et il est gratuit.

Votre enfant est-il en sécurité?

Cette publication sur les produits sécuritaires pour les bébés et les enfants peut être téléchargée à www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/hecs-sesc/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-enfant-fra.pdf ou en contactant le Bureau national de la sécurité des produits de consommation 1 866 662-0666.



L'équipement pour votre bébé

Certains équipements pour les soins du bébé s'avèrent nécessaires tandis que d'autres sont superflus. Lorsque vous achetez un équipement quelconque pour votre bébé, le critère le plus important que vous devez avoir à l'esprit est la sécurité de votre bébé.

- Vous pouvez vous procurer un équipement d'occasion. Veillez à ce qu'il réponde aux normes de sécurité actuelles. Santé Canada dispose d'un site Web dans lequel on explique comment choisir l'équipement pour le soin des bébés et des enfants. (www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/child-enfant/equip/index-fra.php).

- Dans de nombreuses régions de la province, il existe des groupes qui prêtent de l'équipement pour enfant ou en vendent à prix réduit. Votre bureau de santé publique pourrait vous aider à situer ces groupes. Votre Centre de la petite enfance pourrait également avoir accès à cet équipement.
- Lorsque vous quittez l'hôpital, vous aurez besoin d'un siège d'auto pour votre bébé, même si vous ne possédez pas de voiture. Votre siège d'auto doit porter l'autocollant des Normes de sécurité des véhicules automobiles du Canada (NSVAC) et ne doit pas avoir plus de 10 ans. Si vous trouvez difficile d'installer le siège d'auto de manière sécuritaire dans votre véhicule, contactez votre bureau de santé local.
- Durant ses 6 premiers mois, la position la plus sécuritaire pour dormir pour votre bébé est sur le dos, dans une couchette, dans votre chambre. La couchette doit respecter les normes de sécurité et vous ne devriez pas y placer d'oreillers, de bordures de protection, d'animaux en peluche ni de couverture. Tous ceux-ci risquent de couvrir le visage de votre bébé et l'empêcher de respirer. Les couchettes fabriquées avant septembre 1986 ne respectent pas les normes de sécurité et NE doivent PAS être utilisées.
- Le site Web de la Société canadienne de pédiatrie destiné aux parents donne de bons renseignements sur les mesures à prendre pour la sécurité des bébés. Consultez-le à : www.soinsdenosenfants.cps.ca/enfantssecurite/MaintenezBebeSecurite.htm.
- **SécuriJeunes Canada** offre des ressources en ligne en langues multiples sur la sécurité des enfants. Composez le 1 888 723-3847 si vous avez une question à ce sujet. Site Web : www.securijeunescanada.ca

Site Web « Purlamour »

Consultez le site Web « Purlamour » pour savoir quel type de sièges d'auto est requis en Ontario pour les bébés et les enfants (www.ontario.ca/purlamour). Vous y trouverez aussi des explications sur leur installation sécuritaire.





La naissance de votre bébé

Les options les plus courantes

- Vous pouvez choisir d'accoucher à l'hôpital, aidée d'un médecin ou d'une sage-femme.
- Vous pouvez choisir d'accoucher à la maison, aidée d'une sage-femme.

Vous pouvez donner naissance à votre enfant à la maison si vous avez eu une grossesse en santé et que votre fournisseur de soins de santé ne prévoit aucun problème durant l'accouchement.

Les services du médecin comme ceux de la sage-femme sont couverts par le régime d'assurance-santé de l'Ontario (OHIP). Si vous n'êtes pas couverte par l'OHIP, il est possible que vous soyez en mesure d'obtenir les services gratuits d'une sage-femme.

Vous renseigner sur votre hôpital

Si vous planifiez accoucher à l'hôpital, appelez celui-ci afin de savoir si vous et votre conjoint pouvez faire une visite de l'hôpital. Parfois, ces visites sont organisées dans le cadre des cours prénataux.

La visite de l'hôpital est très utile. Vous aurez l'occasion de découvrir la façon dont les choses se passent et les règles qui y sont appliquées. Cela vous donnera aussi l'occasion de poser des questions en ce qui concerne vos préférences au niveau de la langue ou des pratiques culturelles ou religieuses.



Dans de nombreux hôpitaux, il vaut mieux se pré-inscrire avant d'arriver pour l'accouchement. Contactez votre hôpital pour vous renseigner à ce sujet ou demandez à votre fournisseur de soins de santé ce qui se fait normalement à votre hôpital.

- Dans certains cas, la préinscription peut se faire au moment de la visite de l'hôpital.
- Dans d'autres hôpitaux, vous pouvez faire cette préinscription quand vous arrivez, en début du travail.

- Vous devez présenter votre carte d'assurance médicale (Assurance-santé OHIP ou assurance privée) et une pièce d'identité.
- Vous devez signer des formulaires de consentement. Soyez sûre d'avoir compris ce que vous signez.
- Si vous ne comprenez pas, demandez un interprète.

À quoi s'attendre avant et durant le travail à l'hôpital

- Préparez une petite valise avant la date de votre terme. Vous y mettrez votre brosse à dents, des serviettes hygiéniques, des couches, une chemise de nuit, votre brosse à cheveux et autres articles de toilette. Prévoyez un peu d'argent comptant. Pensez aussi à prendre votre carte d'assurance médicale. Vous trouverez une liste des principaux articles à apporter à la page www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf (en anglais seulement).
- Dans la plupart des hôpitaux, vous pouvez avoir une ou deux personnes auprès de vous durant le travail. Vous devez vous renseigner au préalable sur les règles qu'applique votre hôpital. Votre conjoint peut assister à l'accouchement.
- Il est possible que vous ayez certaines préférences culturelles, comme rester couverte durant l'accouchement, n'avoir qu'un personnel féminin pour s'occuper de vous, ou laisser au père le soin d'annoncer le sexe du bébé par exemple. Veillez à préciser vos préférences à votre fournisseur de soins de santé avant que le travail ne commence. **Écrivez-le dans**

vosre plan d'accouchement et redites-le lorsque vous allez à l'hôpital. L'hôpital ne sera peut-être pas en mesure de tenir compte de toutes vos préférences mais il essaiera. Vous devez faire preuve de souplesse car la situation peut changer durant le travail. Vous pourriez avoir besoin d'une césarienne (une opération qui permet de retirer le bébé, qu'on appelle souvent « c-section » en anglais). La santé de la mère et du bébé sont toujours la préoccupation la plus importante.

- Une fois que le bébé est né, on coupera le cordon ombilical. Le personnel hospitalier s'assurera que votre enfant respire bien et fera quelques examens pour s'assurer qu'il est en bonne santé. Vous pourrez ensuite le prendre dans vos bras.
- Vous pouvez demander à ce qu'on déshabille votre bébé avant de vous le donner afin que son corps soit en contact direct avec votre peau. C'est un bon moyen de créer des liens avec votre bébé et de l'aider à apprendre à se nourrir au sein. Parlez à votre bébé et commencez à l'allaiter durant la première heure. Pendant ce temps, le personnel hospitalier s'assurera que votre santé est bonne.

À quoi s'attendre après l'accouchement à l'hôpital

- Au Canada, pendant votre séjour à l'hôpital, **on vous encourage à prendre soin de votre bébé.** Essayez d'en apprendre le plus possible avec le personnel hospitalier. Votre conjoint et toute personne qui sera avec vous à la maison pour vous aider peut aussi apprendre à prendre soin de lui. Cela vous sera utile une fois de retour à la maison!
- Il est possible que le personnel hospitalier vous montre comment donner un bain à votre bébé, comment le tenir de manière sécuritaire et comment veiller à ce qu'il soit confortablement installé. Essayez de lui donner un bain au moins une fois pendant que vous êtes à l'hôpital.
- Vous pouvez avoir des visiteurs à l'hôpital. Chaque hôpital a ses propres règles. La plupart du temps, le conjoint peut faire autant de visites que nécessaire. Les autres visiteurs ne peuvent venir qu'à certaines heures de la journée et la plupart des hôpitaux n'autorisent que la présence de deux visiteurs à la fois. Selon l'hôpital où vous vous trouvez, il est possible que vos propres enfants puissent vous rendre visite mais pas forcément d'autres enfants. Renseignez-vous sur ces règles lorsque vous ferez une visite de l'hôpital.
- À l'hôpital, vous recevrez tous les repas dont vous aurez besoin. Si vous ne pouvez pas manger certains aliments en raison d'allergies ou de préférences culturelles, veillez à l'indiquer au personnel quand vous arrivez à l'hôpital. Il se peut que la famille et des amis soient autorisés à vous apporter certains de vos aliments favoris.

- On vous encouragera à prendre une douche durant votre séjour à l'hôpital. Cela aidera à prévenir la maladie pour vous et votre bébé. Cela n'est peut-être pas ainsi que les choses se passent dans votre pays mais sachez que l'eau est très saine et propre.
- Il est possible que l'on vous fasse d'autres analyses, à vous et à votre bébé, après la naissance, tels que des analyses de sang et un examen auditif pour votre bébé. Cela est normal et permettra de déceler des problèmes de santé avant votre retour à la maison. On vous demandera peut-être aussi si vous souhaitez recevoir la visite d'une infirmière-hygiéniste une fois que vous serez rentrée à la maison. Une visiteuse à domicile peut aussi se rendre à votre domicile sur demande. Ce service est offert gratuitement en Ontario dans le cadre du programme « **Bébés en santé, enfants en santé** » et vous n'avez pas besoin de carte Santé de l'Ontario pour l'obtenir.
- La plupart des femmes et leur bébé ne restent à l'hôpital qu'un ou deux jours après la naissance. S'il y a un problème de santé, il se peut que vous ou votre bébé ait besoin de rester à l'hôpital plus longtemps, par exemple si votre bébé est né prématurément.

Formulaires à remplir

- Le personnel de l'hôpital ou votre sage-femme vous remettront un formulaire de Service Ontario pour l'enregistrement de votre nouveau-né. Il est important d'enregistrer la naissance de votre enfant en Ontario. Il aura ainsi un certificat de naissance qu'il utilisera toute sa vie pour obtenir des soins, un passeport et nombre d'autres services. Si vous avez besoin d'aide pour remplir le formulaire, demandez au personnel infirmier de vous aider. Vous pouvez également faire une demande d'enregistrement en ligne à l'adresse <https://www.orgforms.gov.on.ca>.
- L'hôpital vous demandera de remplir des formulaires afin que votre bébé reçoive une carte d'assurance-santé de l'Ontario (OHIP). Si vous êtes couverte par l'OHIP, votre bébé sera également couvert. Si vous êtes couverte pour une période de temps limitée (par ex., si vous avez un permis de travail), votre bébé sera couvert pour la même durée que vous. Pour toute autre situation ou si vous voulez obtenir davantage d'information, appelez la Ligne Info de ServiceOntario en composant le 1 866 532-3161.

L'allaitement

- Allaiter votre bébé peu après la naissance. Le premier lait que vous produisez s'appelle le colostrum. Il renferme des protéines, des minéraux et une protection contre la maladie que votre enfant ne peut obtenir d'aucune autre manière.



- L'allaitement peut nécessiter un temps d'apprentissage. Vous pouvez obtenir de l'aide du personnel infirmier hospitalier durant votre séjour à l'hôpital ou de l'infirmière ou l'infirmier-hygiéniste une fois que vous serez à la maison. Assurez-vous de savoir quand votre enfant s'est nourri suffisamment. Au cas où votre bébé ou vous-même aurait un problème, ou si l'allaitement est inconfortable, demandez de l'aide sans attendre.
- Il est recommandé qu'au cours de ses six premiers mois, votre bébé reçoive exclusivement l'allaitement maternel. Ce n'est pas une bonne idée de donner une préparation pour nourrissons à votre bébé car cela peut causer des problèmes d'allaitement. De plus, certains bébés ne savent pas comment téter le sein maternel lorsqu'on leur donne des tétines en caoutchouc et des biberons. Allaiter votre bébé sans lui donner aucune autre nourriture jusqu'à ses six mois. Le lait maternel est gratuit et convient parfaitement à votre bébé. Au bout de 6 mois, amenez-le peu à peu à manger des aliments solides. Continuez à allaiter votre bébé jusqu'à ses deux ans et plus.
- En Ontario, de nombreux programmes et groupes offrent aux mères un soutien à l'allaitement. Contactez votre bureau de santé publique ou parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez des questions sur l'allaitement une fois de retour à la maison. Le soutien à l'allaitement de la santé publique est gratuit.

Prendre soin de vous et de votre bébé à la maison

L'accouchement est quelque chose de tout à fait naturel. Au Canada, on encourage les femmes à des activités habituelles après leur accouchement.



- Veillez à vous reposer suffisamment.
- Mangez une nourriture variée.
- Faites des activités légères si vous vous sentez bien.
- Sortez au grand air : c'est très bon pour votre santé mentale.

Autres suggestions pour les nouvelles mamans

- Acceptez l'aide d'une personne en qui vous avez confiance. Près de 4 mères sur 5 se sentent tristes, irritables, très fatiguées, dépassées, constatent des changements au niveau de leur sommeil et de leur alimentation. C'est ce qu'on appelle en anglais le « Baby Blues » ou le syndrome du 3e jour. C'est normal. Cela se produit les premiers jours ou semaines après la naissance. Si cet état persiste pendant plus de deux semaines, contactez votre fournisseur de soins de santé. Pour en savoir plus, consultez le site www.lavieavecunnouveau bebe.ca.
- Votre fournisseur de soins de santé demandera à vous voir, vous et votre bébé, quelques jours après la naissance. Durant cette consultation, posez-lui des questions sur les soins à donner au bébé, l'allaitement, la santé ou sur toute autre préoccupation que vous avez. Vous aurez également besoin de voir votre fournisseur de soins lorsque votre bébé aura deux mois pour les vaccinations (on parle souvent de « needles » en anglais). Votre enfant devra être vacciné avant d'aller à l'école en Ontario.
- Il est possible que votre nouveau-né pleure beaucoup. Il est important de le réconforter quand il en a besoin. Ne secouez jamais votre bébé! Secouer un bébé peut endommager son cerveau ou le tuer. Vous devez également savoir que frapper un enfant est inacceptable au Canada.

Votre infirmière-hygiéniste peut vous aider à trouver un programme pour apprendre à vous occuper de votre enfant et à lui apprendre ce qu'il peut faire ou ne pas faire.

- Il vaut mieux donner à votre corps le temps voulu pour se reposer et se reconstituer entre deux grossesses. Si possible, attendez au moins deux ans avant d'être de nouveau enceinte. Discutez-en avec votre conjoint. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé des solutions possibles pour vous aider à prévenir la grossesse.

Utiliser les services de votre communauté

- Les femmes de l'Ontario disposent de nombreux programmes pour les aider lorsqu'elles rentrent à la maison avec leur nouveau-né. Contactez votre bureau de santé publique pour connaître les programmes offerts dans votre localité tels que « Bébés en santé, enfants en santé ». Vous pourriez demander une visiteuse à domicile; ce service est gratuit.
- Les visites à domicile font partie du programme « Bébés en santé, enfants en santé ». Il se peut que ce service soit disponible, même si vous n'avez pas de carte Santé de l'Ontario. La visiteuse à domicile vous contactera par téléphone avant sa visite. Elle répondra à vos questions. Notez celles-ci par écrit avant sa visite.
- **Les Centres de la petite enfance de l'Ontario.** Ces centres, qui sont destinés aux parents et à leurs enfants de moins de 6 ans, peuvent offrir de nombreux programmes où vous pouvez rencontrer d'autres parents ayant de jeunes enfants. Vous pouvez également vous renseigner sur les autres services qu'offrent ces centres pour les parents.
- Il se peut que vous soyez admissible à des Prestations de maternité et prestations parentales par l'intermédiaire de l'Assurance-Emploi si vous ou votre conjoint ont contribué à ce régime dans le cadre de leur emploi. Cette information est disponible à Service Canada (voir sous la rubrique **Services importants**, à la page suivante).

Télésanté Ontario



Si vous avez des questions ou préoccupations concernant votre santé ou celle de votre bébé à votre retour à la maison, appelez IMMÉDIATEMENT votre médecin, votre sage-femme ou un bureau de santé publique. Vous pouvez également appeler **Télésanté Ontario** 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 au 1 866 797-0000.

Services importants pour la grossesse et une fois que votre bébé est né

- **211 centres d'information communautaire.** Dans les grands centres de l'Ontario, en composant le numéro de téléphone 2-1-1, vous pourrez avoir de l'aide pour obtenir des services communautaires, des services sociaux, des services de santé et autres services gouvernementaux. Ce service téléphonique est gratuit. Le site Web www.211ontario.ca donne une liste des localités de l'Ontario qui offrent ce service. Ou vous pouvez simplement composer le numéro 2-1-1 à votre téléphone pour savoir si vous êtes reliée au service.
- **Service d'urgence 911.** Si vous avez un problème de santé urgent qui met votre vie en danger, vous pouvez appeler 9-1-1 pour appeler une ambulance, la police ou les pompiers. Ce service est disponible dans plusieurs langues.
- **Les centres de santé communautaire.** De nombreuses régions de l'Ontario disposent d'un centre de santé communautaire. Celui-ci offre généralement des services de soins et de promotion de la santé. Le personnel se compose de médecins, d'infirmiers, d'infirmiers praticiens, de travailleurs sociaux, d'agents de promotion de la santé et d'autres professionnels de la santé. Le service est gratuit mais vous devrez payer les analyses si vous n'avez pas de carte Santé de l'Ontario ou un régime d'assurance privé. Vous aurez besoin de savoir si la région où vous habitez dispose de ce service car les centres de santé communautaire ne desservent que les personnes qui vivent dans leur circonscription. Pour connaître la liste des centres de santé communautaire, consultez le site www.aohc.org.
- **Centres de la petite enfance de l'Ontario.** Il s'agit de lieux où les parents et les gardiennes peuvent se rendre avec leurs enfants pour y suivre divers programmes et y faire certaines activités. Les parents peuvent y recevoir des réponses à leurs questions en parlant à des professionnels, à d'autres parents et à des fournisseurs de soins de la communauté (www.ontario.ca/petiteenfance). Pour connaître l'adresse du centre de développement de la petite enfance de l'Ontario le plus proche de votre domicile, vous pouvez appeler au 1 866 821-7770. Ce service est gratuit.

- **Santé publique.** Toutes les régions de l'Ontario sont desservies par un bureau de santé publique. Ces bureaux de santé dispensent de nombreux programmes et services pour aider les femmes et leur famille à avoir une grossesse et un bébé en santé. Les infirmiers et infirmières hygiénistes et les visiteuses à domicile vous donneront des conseils et vous aideront à trouver les services dont vous avez besoin. Vous pouvez leur demander s'il existe un Programme canadien de nutrition prénatale dans votre région. La plupart de leurs services sont gratuits mais il se peut que vous deviez en payer certains comme les cours prénataux. Parfois, les cours prénataux sont gratuits pour les femmes à faible revenu. Pour connaître la liste des bureaux de santé publique et de leurs services, consultez www.publichealthontario.ca.
- **Service Canada.** Service Canada est un service central pour tous les services du gouvernement du Canada. Pour contacter ces services, consultez le site www.servicecanada.gc.ca ou composez le 1 800 O-Canada (1 800 622-6232).
- **Service Ontario.** Service Ontario est un service central pour tous les services du gouvernement de l'Ontario. Pour contacter ces services, consultez le site www.serviceontario.ca ou composez le 1 800 267-8097.
- **Télésanté Ontario** est un service du gouvernement de l'Ontario qui est offert gratuitement pour tous les usagers. Vous n'avez pas besoin d'un numéro d'Assurance-santé de l'Ontario pour parler à un infirmier ou une infirmière de Télésanté Ontario. Composez le 1 866 797-0000. Ce service téléphonique est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Il est offert en français et en anglais, avec un service d'interprétation pour d'autres langues.

Un appel à Télésanté Ontario ne remplace pas le service 911-qui est toujours le premier numéro à composer en cas d'urgence

Autres services

- **Assaulted Women's Help Line.** Ce service téléphonique gratuit est offert 24 heures sur 24 aux femmes confrontées à la violence psychologique ou physique. C'est un service anonyme et confidentiel, offert en 150 langues. (1 866 863-0511; www.awhl.org).
- **Association of Ontario Midwives.** Le site Web de cette association offre une description du rôle de la sage-femme et vous aidera à trouver une sage-femme dans votre région (1 866 418-3773; www.aom.on.ca).
- **Citoyenneté et immigration Canada.** Ce ministère du gouvernement fédéral aide les gens qui souhaitent immigrer au Canada et les nouveaux arrivants au pays. Au nombre des services offerts, mentionnons les services d'immigration, l'enregistrement de la citoyenneté et le Programme Cours de langue pour les immigrants au Canada (CLIC) (1 888 242-2100; www.cic.gc.ca).
- **Centres d'accès aux soins communautaires.** Ces centres offrent des services à domicile aux personnes qui ont besoin d'aide mais ne peuvent se rendre à l'hôpital ou un autre établissement. On fera une évaluation des besoins et vous devez avoir une carte Santé de l'Ontario pour obtenir ces services. Une liste des centres d'accès aux soins communautaires est disponible sur le site www.310CCAC.ca; 310-2222.
- **Programme Expérience, poursuite et reprise des études pour les parents (EXPRESS).** Il s'agit d'un service communautaire dispensé dans le cadre du programme L'Ontario au travail. Il aide les jeunes parents (de 16 à 25 ans) qui reçoivent des prestations d'aide sociale et souhaitent finir leurs études secondaires, à acquérir une expérience de travail et à apprendre à devenir parent. Pour en savoir plus, consultez www.mcsc.gov.on.ca/fr/mcsc/programs/social/questions/LEAP.aspx
- **FEM-AIDE,** la ligne de soutien pour femmes francophones victimes de violence, offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Appelez au 1 877 336-2433 (www.briserlesilence.ca).
- **Service Info Santé mentale Ontario.** Le gouvernement de l'Ontario offre de l'information sur la santé mentale et des services d'aiguillage (sur la dépression, l'anxiété, ou la difficulté à composer face au stress). Des services d'interprète sont disponibles dans 140 langues. (1 866 531-2600; www.mhsio.on.ca). De nombreuses régions de l'Ontario ont également un centre de crise. Pour en connaître la liste, consultez la page www.dcontario.org/centres.html.

- ***Motherisk.*** Il s'agit d'un programme offert par The Hospital for Sick Children (à Toronto). Ce service gratuit est axé sur les dangers des médicaments et autres substances et sur les contaminants environnementaux pour les femmes enceintes ou qui allaitent. (1 877 327-4636; www.motherisk.org).
- ***Ontario Council of Agencies Serving Immigrants.*** Cet organisme à but non lucratif regroupe plusieurs organisations membres qui représentent de nombreux groupes ethniques et culturels (416 322-4950; www.ocasi.org).
- ***La Commission ontarienne des droits de la personne.*** Cet organisme administre le Code des droits de la personne, qui protège de toute discrimination les personnes vivant en Ontario (1 800 387-9080; www.ohrc.on.ca).
- ***Immigration en Ontario.*** Il s'agit du site du gouvernement de l'Ontario conçu pour les nouveaux immigrants et immigrants potentiels en Ontario (www.ontarioimmigration.ca).
- ***Etablissement.org.*** Ce site Web dépend de l'Ontario Council of Agencies Serving Immigrants. Il offre des renseignements dans plus de 30 langues ainsi que des ressources dans toute la province, telles que les Newcomer Information Centres. www.etablissement.org.
- ***Organismes d'aide à l'établissement.*** Le gouvernement du Canada offre des services aux immigrants par l'intermédiaire de Citoyenneté et Immigration Canada (www.cic.gc.ca). Le ministère des Affaires civiques et de l'Immigration de l'Ontario offre également des services d'information par l'intermédiaire de son site Web : www.ontarioimmigration.ca.
- ***Transport.*** Renseignez-vous auprès de votre ville ou localité pour savoir quels sont les types de transport disponibles, tels que les circuits d'autobus, de métros et autres. De nombreux organismes locaux tels que les bureaux de santé publique et les centres de santé communautaire offrent des services de transport pour aider les gens à avoir accès à leurs services. Si vous avez des problèmes de transport, renseignez-vous pour savoir si un tel service est offert.



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

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

180, rue Dundas Ouest, bureau 301, Toronto (Ontario) M5G 1Z8 • 1-800-397-9567



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

*Ce document a été produit avec le soutien financier du gouvernement de l'Ontario.
Les coûts d'impression ont été assumés par Citoyenneté et Immigration Canada, un ministère du gouvernement du Canada.*