

# Travail et grossesse

## Avant la grossesse

- ❖ En planifiant votre grossesse, vous pouvez éviter de faire courir des risques au bébé.
- ❖ Soyez en bonne santé avant d'essayer de tomber enceinte.
- ❖ Renseignez-vous sur les risques possibles au travail et à la maison.

## Durant la grossesse

- ❖ Renseignez-vous sur les produits chimiques utilisés au travail.
- ❖ Ne vous fatiguez pas trop et essayez de ne pas avoir trop chaud.
- ❖ Évitez de soulever, de pousser, de tirer ou de transporter des objets lourds.
- ❖ Gardez des collations à portée de main et buvez assez de liquides.
- ❖ Aller aux toilettes souvent.
- ❖ Si vous travaillez debout, élevez les pieds aussi souvent que possible lorsque vous êtes assise.
- ❖ Si vous travaillez assise, levez-vous, étirez-vous et promenez-vous lorsque vous le pouvez.

Posez des questions sur votre lieu de travail et consultez votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des renseignements supplémentaires sur le travail et la grossesse.

**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



Ontario  
Prevention  
Clearinghouse

Centre ontarien  
d'information  
en prévention

