Prévoyez-vous avoir un bébé?

Planifiez sa naissance.

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements :

L'organisme Meilleur départ : Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario a conçu ce guide en 2004 en s'inspirant des travaux du Bureau de santé du comté de Simcoe et de Meilleur départ Barrie. Meilleur départ remercie tout spécialement le personnel des établissements suivants pour leur contribution et leur soutien : le Bureau de santé du comté de Simcoe, le Bureau de santé de la région de Halton, la municipalité régionale de Durham, le Bureau de santé de Wellington-Dufferin-Guelph, le Bureau de santé de Kingston, Frontenac, Lennox et Addington, Santé publique Algoma, le Bureau de santé de la région de Peel, le Health Communication Unit, le Programme de partenariat périnatal de l'Est et du Sud-Est de l'Ontario. Les révisions pour la version 2011 ont été effectuées avec la collaboration du Bureau de santé de la région du Niagara.

Reproduction de ce document :

Meilleur départ autorise la reproduction en tout ou en partie du présent document.

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

Nexus Santé
180, rue Dundas Ouest, bureau 301
Toronto (Ontario) M5G 1Z8
Tél. : 416-408-2249 ou 1-800-397-9567
Téléc. : 416-408-2122
Courriel : meilleurdepart@healthnexus.ca
www. meilleurdepart.org

Le présent document a été rédigé grâce à des fonds octroyés par le gouvernement de l'Ontario.

2012

Prévoyez-vous avoir un bébé? 2

L'alcool 4

Le tabagisme 6

Les médicaments en vente libre et sur ordonnance 8

La saine alimentation 10

L'acide folique 12

L'activité physique 14

L'environnement 16

Le stress 18

Les finances 20

La fertilité 22

L'âge 26

Pour hommes seulement 27

Le VIH et le sida 29

Les infections transmises sexuellement 31

La préparation au rôle de parents 33

L'accès aux lieux, aux services et aux personnes 35

L'allaitement 37

La perte d'un bébé 39

Une relation sécurisante 41

À la recherche de conseils supplémentaires pour un bébé en meilleure santé 43

PRÉVOYEZ-VOUS AVOIR UN BÉBÉ?

Vous planifiez vos études, votre carrière, vos vacances et même votre retraite, mais qu'en est-il de votre bébé? Le rôle des parents commence bien avant la naissance.

Un bébé commence à se développer avant même qu'une femme ne sache qu'elle est enceinte. Cela veut dire que la période de préparation pour assurer la bonne santé de votre bébé commence avant votre grossesse. ***Les partenaires*** peuvent également jouer un rôle important à ce titre.

Un bébé peut changer votre vie. Mais, êtes-vous prête? La décision d'avoir un bébé ne se prend pas à la légère. Que vous soyez seule ou en couple, le présent guide vous aidera à prendre l'une des plus importantes décisions de votre vie.

Nous pensions autrefois qu'il suffisait d'avoir des économies, de faire de l'exercice et de bien manger pour être prêts à fonder une famille. De tels choix donnent évidemment des résultats positifs, mais il y a plus. Le présent guide traite aussi de certains facteurs qui peuvent toucher les deux personnes formant le couple ainsi que la santé de leurs futurs enfants.

Vous trouverez des réponses aux questions les plus courantes, des listes de vérification, des activités à faire, ainsi qu'une énumération des endroits où aller et des gens à qui parler pour vous informer. Devenir mère s'avère une importante décision qui changera votre vie. Préparez-vous et pensez à votre santé *avant* de tomber enceinte : cela peut contribuer grandement à assurer la santé de vos futurs enfants.

Vous songez à agrandir la famille et à accueillir un bébé?

Nous vous félicitons de planifier son arrivée! Vous et votre partenaire pourrez ainsi prendre des décisions éclairées et faire des choix santé avant même que vous soyez enceinte. Grâce à une bonne planification, vous aurez le temps de :

- Réfléchir à l'idée de devenir parents.
- Parler ouvertement avec votre partenaire.
- Poser des questions sur votre santé.
- En apprendre plus sur « votre santé avant la grossesse ».
- Prendre rendez-vous avec votre fournisseur de soins de santé pour un bilan de santé avant grossesse.
- Faire des choix santé.
- Veiller à avoir les spermatozoïdes et les ovules les plus sains possible avant la grossesse.
- Être en aussi bonne santé que possible pendant les premières semaines critiques de la grossesse, avant même de savoir que vous êtes enceinte.

Devenir parents

Vous pensez certainement à tout ce que voudrait dire la venue d'un bébé dans votre vie. Vous vous demandez peut-être si vous êtes prêts à devenir parents et à vivre cette aventure. C'est le moment de réfléchir à vos priorités et à la façon dont vous aiderez votre bébé à comprendre le monde qui l'accueillera.

PRÉVOYEZ-VOUS AVOIR UN BÉBÉ?

Intégrer bébé à votre vie

Nous naissons tous dans des collectivités qui façonnent notre manière de penser, de parler et d'agir et qui influencent souvent nos croyances sur la famille, la santé et la grossesse. Mais, au sein d'une même collectivité, tout le monde n'a pas la même vision. Avec votre partenaire, vous avez peut-être déjà décidé lequel de vous deux s'occupera des enfants. Vos voisins auront peut-être adopté une façon tout à fait différente de faire. C'est le moment de discuter avec votre partenaire de vos attentes et de vos sentiments.

En quoi cela concerne-t-il la famille?

Réfléchissez à ce que vous ressentez à propos…

- De la perspective de devenir parent.
- Des bilans de santé avant la grossesse.
- Du partage des responsabilités au sein de la famille élargie.
- Du temps passé en famille.
- Du choix de rester à la maison avec les enfants ou d'aller travailler.
- De ce qui est important pour vous dans l'éducation des enfants.
- De votre corps.
- De vous, en tant que personne.

Qu'en est-il de vos proches?

Votre bébé héritera des caractéristiques des membres de votre famille et de celles de votre partenaire. De qui votre bébé tiendra-t-il son nez? De quelle couleur seront ses yeux? Vos parents se réjouiront tout autant que vous de l'arrivée de bébé et peuvent se révéler d'un précieux secours et une précieuse source de renseignements.

Avant une grossesse, pensez aux membres de votre famille et de celle de votre partenaire. Quels sont vos risques d'avoir hérité d'une maladie génétique ou d'une anomalie? Y a-t-il des anomalies congénitales, des déficiences ou des infections dans votre famille et celle de votre partenaire qui pourraient être transmises à votre futur bébé? Si vous avez des inquiétudes, parlez-en avec un conseiller en génétique.

RESSOURCES LOCALES :

Professionnel de la santé : _____

Bureau de santé publique : 1-800-267-8097 ou visitez www.serviceontario.ca

Conseiller en génétique : l'Association canadienne des conseillers en génétique www.cagc-accg.ca

Service Canada: www.servicecanada.gc.ca

L'ALCOOL

Bière et hockey. Vin et petits plats. Amis et digestifs. Ces « associations » font partie de la culture canadienne depuis des années. Lorsqu'on commence à penser à avoir un bébé, on doit savoir que l'alcool peut causer de nombreux problèmes de fertilité autant pour les femmes que pour les hommes, sans compter les dommages possibles pour le fœtus.

L'alcool peut nuire aux spermatozoïdes. Les hommes qui consomment de l'alcool risquent davantage d'avoir un faible nombre de spermatozoïdes, ce qui rend la conception plus difficile. On sait que chaque fois qu'une femme boit, l'alcool est transmis au bébé en pleine croissance. L'organisme et le cerveau du bébé doivent alors lutter pour se développer normalement. Plus tard, l'enfant risque d'avoir des problèmes de comportement et de développement physique et intellectuel. C'est un défi qu'aucun parent ne souhaiterait relever si on lui en donnait le choix. Si vous planifiez une grossesse, cessez de boire dès que vous arrêtez tout moyen de contraception et que vous pourriez tomber enceinte.

Quel est votre profil de consommation d'alcool?

Lorsqu'on parle d'avoir un bébé, les faits sur l'alcool font vraiment réfléchir. C'est le moment pour vous et votre partenaire d'examiner votre consommation. Aussi fort que soit votre désir d'avoir un bébé, pourrez-vous dire adieu à l'alcool? Demandez-vous :

- Quelles sont les raisons qui me poussent à boire?
- Est-ce que je bois chaque jour, quelques fois par mois ou lors d'activités sociales?
- Comment vais-je me sentir si je dois rester sobre à ma prochaine sortie entre amis?
- Est-ce que j'associe l'alcool à la cigarette, aux repas, à la télévision ou à une autre activité?
- Combien de temps me faudrait-il pour être entièrement sobre?

Suis-je « accro »?

« J'aime prendre quelques verres de temps à autre. Je n'en ai pas vraiment besoin. Je peux arrêter n'importe quand. » Vraiment? Lorsqu'on a un problème d'alcool, on est souvent la dernière personne à le reconnaître. Et même si vous avez conscience du problème, vous n'en parlez probablement pas. Qu'est-ce qu'un problème d'alcool?

Répondez par oui ou par non aux énoncés suivants :

- ❍ Je crois que je devrais réduire ma consommation d'alcool.
- ❍ Les gens m'ennuient lorsqu'ils me parlent de ma consommation d'alcool.
- ❍ Je me sens parfois coupable par rapport à ma consommation d'alcool et à mon comportement.
- ❍ Il m'arrive de boire dès mon réveil pour me calmer ou soulager une gueule de bois.
- ❍ Lorsque je prends de l'alcool, je bois plus de deux verres*.
- ❍ Je bois plus de 11 verres*, en moyenne, par semaine (femmes).
- ❍ Je bois plus de 14 verres*, en moyenne, par semaine (hommes).

** Un verre correspond à :*

- *Une bouteille de bière (341 ml, 12 oz, 5 % alcool)*
- *Une bouteille de panaché (cooler) (341 ml, 12 oz, 5 % alcool)*
- *Un verre de vin (142 ml, 5 oz, 12 % alcool)*
- *Un petit verre de sherry ou de vin fortifié (85 ml, 3 oz, 18 % alcool)*
- *Une mesure de spiritueux (eau-de-vie) (43 ml, 1,5 oz, 40 % alcool)*

Toutes ces boissons contiennent la même quantité d'alcool et auront le même effet sur le fœtus. Vérifiez le contenant. Certaines boissons contiennent une quantité supérieure d'alcool

Si vous avez répondu « oui » à l'une ou l'autre de ces questions, vous pourriez avoir un problème d'alcool qu'il faudrait régler avant de devenir enceinte.

L'ALCOOL

Ce que vous pouvez faire

Les gens boivent de l'alcool à divers moments, pour diverses raisons. Vous avez les vôtres. Dans quelles circonstances buvez-vous? Quelle activité pourriez-vous faire à la place, avant même de devenir enceinte?

Je peux…

- ❍ Lors d'une fête, boire des cocktails sans alcool. Inspirez-vous du dépliant *Cocktails sans alcohol pour mamans.* brochure et cartes de recettes www.beststart.org/resources/alc_reduction/index.html.
- ❍ Fire de l'exercice, devenir active avant la grossesse.
- ❍ Lire un livre sur l'art d'être parent ou autres sujets d'intérêt.
- ❍ Parler à une amie ou à un ami.

Activités que je pourrais faire au lieu de boire de l'alcool :

_____

_____

_____

_____

Bien des faits ont été relatés sur l'alcool et la santé. Certaines études nous disent que de petites quantités d'alcool peuvent être bonnes pour le cœur, et d'autres, que la consommation de plus de deux verres par jour peut éventuellement causer des problèmes de santé. **Nous savons toutefois que ce n'est pas le moment de boire durant une grossesse : c'est une période de renouveau. En fait, mieux vaut cesser de boire *avant* d'être enceinte.**

RESSOURCES LOCALES :

Professionnel de la santé : _____

Services communautaires de santé mentale : http://www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2

Alcooliques anonymes : www.aacanada.com (en anglais seulement)

Al-Anon ou Alateen : www.al-anon.org/french/

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies : www.ccsa.ca/Pages/Splash.htm

Centre de toxicomanie et de santé mentale : www.camh.net/fr/index.html

Bureau de santé publique : 1-800-267-8097

Motherisk, ligne de secours aux alcooliques et toxicomanes : 1-877-327-4636 ou www.motherisk.org (en anglais seulement)

Centre de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale du Centre de toxicomanie et de santé mentale) : Toronto 416-595-6111 ou sans frais en Ontario 1-800-463-6273

LE TABAGISME

Un bébé en santé... un petit pas à la fois

Avez-vous déjà parlé de cesser de fumer? Cela peut s'avérer une démarche difficile. La cigarette crée une habitude et une dépendance. On fume pour toutes sortes de raisons. Mais, aujourd'hui, vous avez une bonne raison de cesser de fumer. Un bébé pourrait bientôt entrer dans votre vie. À la simple idée d'arrêter de fumer, vous aurez fait le premier pas.

La fumée peut avoir des répercussions sur la grossesse, avant même de tomber enceinte. En fait, elle peut nuire à la conception. La cigarette réduit la fertilité tant chez l'homme que chez la femme. Se trouver dans une pièce enfumée peut avoir le même effet.

Vous avez peut-être entendu dire que la cigarette peut entraîner une naissance prématurée ou un poids insuffisant du bébé à la naissance. L'accouchement ne sera pas forcément plus facile si le bébé est plus petit. Et, après la naissance, il peut être plus difficile de s'occuper d'un bébé de parents fumeurs, car celui-ci risque de pleurer plus souvent et d'avoir plus de rhumes, d'otites et de problèmes respiratoires. Cesser de fumer n'occasionnera pas de stress pour votre bébé, comme on vous l'a peut-être fait croire. Si vous arrêtez de fumer ou diminuez votre consommation de cigarettes avant ou pendant votre grossesse, vous mettez les chances du côté de votre bébé. Ce n'est pas facile, mais en décidant dès maintenant d'un moyen d'arrêter de fumer, vous vous dirigez vers un avenir plus sain. Vous avez fait le premier pas en lisant ceci! Si vous vous êtes promise d'arrêter, renseignez-vous sur l'effet du tabagisme sur la santé de votre bébé et de votre partenaire.

LES MYTHES	LES FAITS
Nous pouvons attendre que je sois enceinte, puis cesser de fumer.	Briser une habitude peut prendre du temps. C'est pourquoi il est préférable de commencer maintenant, *avant* d'être enceinte.
Mon amie fumait lorsqu'elle était enceinte, et son bébé se porte bien.	Le tabac fait son ravage en douce la plupart du temps. Ses effets ne sont pas nécessairement visibles à la naissance, mais peuvent apparaître plus tard dans la vie.
Si je fume, je prendrai moins de poids pendant ma grossesse.	Une femme enceinte doit bien s'alimenter. Prendre du poids fait partie intégrante du processus de développement d'un bébé en santé. Vous perdrez tout naturellement ce poids après la naissance en vous alimentant bien, en faisant de l'activité physique et en allaitant votre bébé. Pour en savoir plus sur le gain de poids pendant la grossesse, consultez la page Web de Santé Canada à l'adresse www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/qa-gest-gros-qr-fra.php.
Si je fume des cigarettes « légères », c'est moins dangereux.	Les cigarettes « légères » contiennent autant de goudron et de nicotine que les cigarettes ordinaires.

LE TABAGISME

Votre santé et celle de votre bébé

Le tabagisme ou l'exposition à la fumée secondaire pendant la grossesse peuvent causer :

- Un risque plus élevé de fausse couche.
- Un accouchement prématuré ou le risque d'avoir un bébé de faible poids.
- Des complications lors du travail et de l'accouchement.

Lorsque vous fumez, votre bébé fume aussi!

- Les substances chimiques présentes dans la fumée de cigarette pénètrent dans le sang du bébé et y réduisent l'oxygène de 25 %, ce qui nuit à la croissance et à la santé du bébé en général.
- Un jeune enfant tenu dans les bras d'un parent fumeur absorbe plus d'éléments chimiques cancérigènes par kilogramme de poids corporel que le parent.
- Un bébé exposé à la fumée secondaire risque davantage de développer des rhumes, de la toux, des otites, des problèmes respiratoires incluant l'asthme et des infections, telles que la pneumonie.
- Le bébé d'un parent fumeur risque davantage de devoir être hospitalisé au cours de sa première année de vie.
- Un bébé exposé à la fumée secondaire est deux fois plus à risque de développer le syndrome de mort subite du nourrisson.
- Les résidus toxiques laissés par la fumée tertiaire sur les surfaces peuvent être présents très longtemps. Une exposition à ces résidus peut nuire au développement des poumons du bébé.

Vivez d'air pur, vous y êtes presque!

Les substances chimiques contenues dans la fumée de cigarette nuisent aux fumeurs et aux personnes exposées à la fumée secondaire. Le tabagisme est l'une des principales causes d'impuissance et de diminution du nombre de spermatozoïdes chez l'homme. Chez la femme, la cigarette peut aussi causer des problèmes de fécondité. Voilà pourquoi purifier l'air est une affaire de famille, et pas uniquement une promesse de l'un ou l'autre des parents. En connaissant les dangers auxquels la cigarette vous expose, vous et votre famille, vous aurez fait la moitié du chemin. Vous avez peut-être déjà essayé d'arrêter de fumer et vous pensez ne pas pouvoir y arriver. Courage! Les études démontrent que plus vous faites de tentatives, plus vous avez de chances de réussir une fois pour toutes.

Stratégies à mettre en place dès maintenant

- Faites de votre maison et de votre voiture des « lieux sans fumée »; ne fumez qu'à l'extérieur.
- Décidez d'arrêter de fumer et fixez une date. Vous vous joindrez aux millions de personnes qui y sont parvenues, parfois même après avoir fumé pendant des dizaines d'années.
- Arrêter se fait en plusieurs étapes. Y penser est la première. Maintenant, continuez!
- Identifiez vos meilleures sources de soutien. Gardez contact avec ces personnes et demandez-leur de l'aide pour rester sur la bonne voie.
- Ne perdez pas espoir si vous retouchez à la cigarette. N'abandonnez jamais et encouragez votre partenaire qui cherche peut-être à cesser de fumer aussi.

Le saviez-vous?

Selon la *Loi favorisant un Ontario sans fumée*, il est interdit de fumer dans les véhicules automobiles dans lesquels se trouvent des enfants de moins de 16 ans.

La *Loi* vise à protéger les enfants contre la fumée secondaire parce qu'ils sont particulièrement vulnérables aux produits toxiques. La concentration de la fumée secondaire dans les véhicules est plus dense, jusqu'à 27 fois plus que dans la maison d'une personne qui fume.

RESSOURCES LOCALES

Professionnel de la santé : _____

Bureau de santé publique : 1-800-267-8097

Téléassistance pour fumeurs : 1-877-513-5333 ou www.iwillsucceed.ca (en anglais seulement)

Programme ou groupe de lutte contre le tabagisme : www.pregnets.org (en anglais seulement)

Ligne d'information de l'Association pulmonaire : 1-888-344-LUNG (5864) (en anglais seulement) ou, www.poumon.ca/home-accueil_f.php ou www.smokefreeride.ca (en anglais seulement)

LES MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE ET SUR ORDONNANCE

Un soulagement pour les adultes… un risque pour le fœtus

De nombreuses personnes prennent des médicaments en vente libre (MVL), c'est-à-dire des médicaments que l'on achète sans l'ordonnance d'un fournisseur de soins de santé.

Nous sommes habitués à traiter maux de tête, toux et autres infections au moyen de médicaments conservés dans notre armoire à pharmacie. Mais lorsqu'un couple planifie une grossesse, il ne devrait pas ouvrir la porte de cette armoire aussi souvent! Un médicament qui est sûr pour un adulte peut représenter un danger pour le fœtus.

Un médicament se cache sous bien des noms…

Les médicaments en vente libre compren-nent, entre autres, les analgésiques, les somnifères légers et les laxatifs. Mais ne vous méprenez pas : les vitamines, remèdes naturels et produits à base de plantes sont aussi des médicaments. Les MVL sont trompeurs, car on les achète sans ordonnance. De plus, la posologie indiquée peut ne pas convenir à une femme enceinte. Les médicaments sont des drogues, et un fœtus en pleine croissance absorbe la drogue sous toutes ses formes. Certains MVL (analgésiques, vaporisateurs nasaux ou laxatifs) créent une dépendance. Avant de devenir enceinte, parlez à votre fournisseur de soins de santé des médicaments, vitamines, remèdes naturels et produits à base de plantes que vous prenez.

Évaluez vos connaissances en matière de médicaments

Avant de prendre un médicament en vente libre, posez-vous les questions suivantes :

- Pourquoi dois-je prendre ce médicament?
- De quel type de médicament s'agit-il?
- Est-il déconseillé à certaines personnes et avec certains autres médicaments?
- Est-ce que je prends plus que la dose recommandée?
- Présentera-t-il un risque pour le fœtus si je tombe enceinte?
- Y a-t-il un moyen plus sûr auquel je pourrais recourir?
- Est-ce que j'ai parlé à un professionnel de la santé?

Solutions sans médicaments aux problèmes de santé courants

De nombreuses personnes éprouvent les problèmes de santé suivants. Il est possible d'y remédier sans nécessairement avoir recours à des médicaments. Voici quelques suggestions :

Vos premiers pas!

Lorsque je planifierai une grossesse...

- ❍ Je supposerai que tout médicament en vente libre peut nuire à mon bébé.
- ❍ Je parlerai à mon fournisseur de soins de santé ou à mon pharmacien avant de prendre un MVL.
- ❍ Je lirai attentivement les directives sur l'emballage du médicament.
- ❍ Je prendrai note de ce que je prends et en quelle quantité.

INSOMNIE	DOULEUR	RHUME OU GRIPPE	CONSTIPATION
Faites régulièrement de l'exercice.	Prenez un bain ou une douche.	Réduisez vos activités.	Ne vous retenez pas : allez aux toilettes.
Détendez-vous, inspirez profondément.	Détendez-vous.	Prenez un peu de repos.	Ayez une alimentation à teneur élevée en fibres.
Couchez-vous toujours à la même heure.	Faites de légers exercices.	Ayez un régime alimentaire équilibré.	Buvez de 8 à 10 verres d'eau par jour.
Éliminez la caféine, surtout après 15 h.	Faites-vous donner massages.	Buvez beaucoup de liquide.	Faites de l'activité physique chaque jour.
Évitez la nicotine et l'alcool.	Parlez à vos parents et amis.	Utilisez un humidificateur à vapeur froide.	Mangez chaque jour de 7 à 8 portions de fruits ou de légumes.
Buvez du lait chaud avant de vous coucher.	Pensez à autre chose (p. ex. livre ou film).	Gargarisez-vous avec de l'eau salée ou sucez un bonbon.	Mangez des céréales ou du pain de grains entiers.

Si vous prenez des médicaments en vente libre pour un problème chronique ou qui s'est aggravé, vous pourriez avoir besoin d'aide médicale.

LES MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE ET SUR ORDONNANCE

Médicaments sur ordonnance

Si vous prenez actuellement des médicaments sur ordonnance, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Celui-ci pourrait vous conseiller de :

- Continuer à prendre le médicament sur ordonnance.
- Passer à un médicament plus sûr.
- Réduire la dose du médicament.
- Cesser de prendre le médicament sur ordonnance.

Drogues dites « récréatives »
Les drogues à usage récréatif, comme la marijuana et la cocaïne, peuvent avoir des répercussions sur la qualité des spermatozoïdes et des ovules. Les dommages qui en résultent ne sont pas nécessairement détectés à la naissance, mais plus tard, sous forme de difficultés d'apprentissage. Il est préférable d'arrêter de consommer ces drogues avant de planifier une grossesse.

Mon journal de consommation de drogues et de médicaments
Actuellement, je prends régulièrement ces médicaments ou drogues :

Changements conseillés en prévision d'une grossesse :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Le saviez-vous?

Les bébés dont la mère consomme des drogues illicites :

- Risquent d'avoir des lésions cérébrales qui nuiront à leur capacité d'apprendre.
- Sont plus petits que les autres bébés.
- Pleurent beaucoup plus et sont plus susceptibles d'être difficiles.
- Peuvent naître avec un problème de toxicomanie.

MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE	MÉDICAMENTS SUR ORDONNANCE	DROGUES À USAGE RÉCRÉATIF

RESSOURCES LOCALES :

Professionnel de la santé : _____

Pharmacien : _____

Motherisk (numéro général) : 416-813-6780 ou www.motherisk.org (en anglais seulement) _____

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies : www.ccsa.ca/Pages/Splash.htm ou 613-235-4048 _____

Association canadienne pour la santé mentale : 613-745-7750 _____

LA SAINE ALIMENTATION

Votre recette pour un bébé en meilleure santé!

Un bébé a souvent pris une bonne longueur d'avance dans sa croissance avant même qu'une femme ne sache qu'elle est enceinte. Les choix alimentaires que fait une femme avant et pendant la grossesse ont une incidence sur la croissance et le développement du bébé. Ils l'aident également à maintenir une prise de poids saine pendant la grossesse.

Si vous vous alimentez bien et prenez une vitamine prénatale contenant de l'acide folique avant de devenir enceinte, vous offrez à votre bébé le meilleur départ possible.

C'est l'occasion idéale de faire des changements positifs dans vos habitudes alimentaires pour vous, mais aussi pour votre partenaire. Non seulement vous jouirez d'une meilleure santé avant de concevoir un bébé, mais vous créerez de saines habitudes pour votre famille grandissante.

Vos choix

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, vous et votre bébé obtiendrez les nutriments nécessaires. Répondez à chacun des énoncés suivants par oui ou non.

Prenez-vous vos repas et collations de façon régulière?

❍ OUI ❍ NON

Essayez de consommer des aliments de trois des quatre groupes alimentaires à chaque repas et d'au moins deux de ces groupes aux collations pour vous assurer de manger une variété d'aliments tout au long de la journée.

Mangez-vous chaque jour de sept à huit portions de fruits et de légumes?

❍ OUI ❍ NON

Ces aliments vous procurent d'importants minéraux, vitamines et fibres. Choisissez plus souvent des légumes verts foncés et des légumes et fruits orangés. Privilégiez les légumes et fruits préparés avec peu ou pas de gras, sucre ou sel.

Mangez-vous de six à sept portions de produits céréaliers chaque jour?

❍ OUI ❍ NON

Les céréales, le pain, les pâtes et le riz sont une bonne source de vitamines, de minéraux et de fibres, surtout si vous choisissez les grains entiers. Essayez des grains que vous n'avez jamais mangés avant comme le sarrasin, le bulgur, le quinoa, l'épeautre et le riz sauvage.

Consommez-vous chaque jour deux portions de produits laitiers ou de substituts?

❍ OUI ❍ NON

Ces aliments sont une source de calcium, de vitamine D et de protéines. Si vous n'aimez pas le lait ou ne pouvez pas en boire, vous pouvez choisir le lait sans lactose ou une boisson de soja enrichie. Les autres produits laitiers comme le fromage et le yogourt sont très bons aussi. (Si vous avez une allergie ou une intolérance au lactose, consultez une diététiste qui vous renseignera sur les autres sources de calcium.)

Mangez-vous chaque jour deux portions de viande ou substitut?

❍ OUI ❍ NON

Ces aliments vous procurent du fer, du zinc, de la vitamine B-12 et des protéines. Optez plus souvent pour des viandes maigres, de la volaille, de même que des pois secs et des lentilles préparés avec peu ou pas de gras et sel. Consommez au moins deux portions de poisson chaque semaine. Le saumon, les sardines et la truite constituent les meilleurs choix. (Les personnes végétariennes qui ne consomment ni œufs ni produits laitiers devraient peut-être consulter une diététiste pour s'assurer que leur régime offre un bon apport en fer, en vitamine B-12 et en protéines.)

Lignes directrices sur le poids-santé avant la grossesse

Les mauvaises habitudes alimentaires, la sédentarité, un poids trop faible ou trop élevé peuvent avoir une incidence négative sur la santé de la mère et du fœtus. Selon Santé Canada, un indice de masse corporelle (IMC) sain d'avant-grossesse devrait se situer entre 18,5 et 24,9.

LA SAINE ALIMENTATION

Incluez-vous dans votre régime alimentaire quotidien de petites quantités de bons gras?

❍ OUI ❍ NON

Les bons gras comme l'huile de canola, d'olive et de soja jouent un rôle essentiel dans l'assimilation de certaines vitamines. Utilisez une petite quantité (30 à 45 ml par jour ou 2 à 3 c. à table) dans la préparation de vos aliments ou dans les vinaigrettes. Évitez les mauvais gras comme le beurre, la margarine, le lard et le shortening.

Limitez-vous votre consommation de boissons et d'aliments à forte teneur en gras, en sucre et en sel?

❍ OUI ❍ NON

Les gâteaux, les beignets, les barres céréalières, la crème glacée, les frites, les croustilles et les boissons gazeuses, énergétiques et aromatisées aux fruits ne contiennent pas les nutriments dont vous avez besoin. Limitez votre consommation de ces boissons et aliments.

Prenez-vous suffisamment de liquide?

❍ OUI ❍ NON

Il est important de boire suffisamment de liquide chaque jour pour prévenir la déshydratation. Optez pour l'eau! Vous pouvez aussi prendre deux tasses de 250 ml (8 oz.) de lait à faible teneur en gras par jour. Fiez-vous à votre soif pour savoir la quantité d'eau à boire. Lorsqu'il fait chaud et lorsque vous êtes plus active, vous devez boire plus.

De nombreuses boissons contiennent de la caféine. Lorsque vous planifiez une grossesse et pendant votre grossesse, limitez votre consommation de caféine quotidienne à 300 mg, soit pas plus de deux tasses de 250 ml (8 oz). Si vous consommez trop de caféine, vous risquez de donner naissance à un bébé plus petit. La caféine cause aussi de l'irritabilité, des maux de tête et des problèmes d'insomnie. Le café, le thé, le thé vert et les colas ordinaires contiennent de la caféine. Les boissons énergisantes peuvent renfermer plus de caféine que le café et même des herbes contenant des substances s'apparentant à la caféine.

C'est l'occasion idéale d'adopter un régime équilibré en suivant les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Écrivez les changements que vous aimeriez faire dans l'espace ci-dessous.

Exemple :

OBJECTIF : J'aimerais manger deux autres portions de légumes chaque jour.

PLAN : Je vais couper des légumes comme des carottes, du brocoli et du chou-fleur et les mettre au réfrigérateur pour qu'ils soient prêts à manger ou à cuire.

OBJECTIF :

_____

PLAN :

_____

OBJECTIF :

_____

PLAN :

_____

RESSOURCES LOCALES :

Saine alimentation Ontario : www.eatrightontario.ca/fr/default.aspx

Communiquez avec une diététiste professionnelle de Saine alimentation Ontario : 1-877-510-510-2

Diététiste professionnelle de votre bureau de santé publique, hôpital ou centre de santé communautaire

Professionnel de la santé :

Programme canadien de nutrition prénatale : www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/prog-ini/cpnp-pcnp/index-fra.php

Guide alimentaire canadien pour manger sainement :www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html

L'ACIDE FOLIQUE

Votre vitamine « prégrossesse »

L'acide folique est une vitamine du groupe B qui joue un rôle vital dans le développement de la colonne vertébrale, du crâne et du cerveau du fœtus pendant les quatre premières semaines de la grossesse. Cette période critique est aussi souvent celle où la femme ne sait pas encore qu'elle est enceinte.

Si vous n'avez pas un apport suffisant en acide folique, votre bébé risque de souffrir des anomalies du tube neural. Donc, si vous prenez suffisamment d'acide folique avant la grossesse, vous réduisez les risques d'anomalies du tube neural, dont le spina-bifida et l'anencéphalie. Ces anomalies causent de graves incapacités, y compris la paralysie et même la mort.

Vous pouvez réduire le risque d'anomalies du tube neural en suivant le *Guide alimentaire canadien* et en prenant une vitamine prénatale qui contient de l'acide folique tous les jours, en commençant au moins trois mois avant de tomber enceinte.

Aliments… Suivez les conseils du *Guide alimentaire canadien* et savourez chaque jour plusieurs portions d'aliments riches en acide folique : légumes verts foncés (p. ex., épinards, laitue romaine) brocoli, betteraves, choux de Bruxelles, pois verts, asperges, panais, avocats, jus d'orange, petits fruits, fèves, pois chiches, graines de tournesol, pain et pâtes à base de farine enrichie.

Vitamines… Pour vous assurer un apport suffisant en acide folique, Santé Canada recommande que vous commenciez à prendre de l'acide folique trois mois avant d'être enceinte. De nombreuses femmes prennent ce supplément tant et aussi longtemps qu'elles sont en âge de procréer. Il n'est pas nécessaire d'acheter une multivitamine particulière. Suivez ces conseils pour vous aider à choisir la bonne vitamine enrichie d'acide folique.

- Bien que la multivatine prénatale contienne plus de nutriments, une multivitamine ordinaire en contient habituellement assez.
- Parlez à votre fournisseur de soins de santé de la quantité d'acide folique dont vous avez besoin.
- Lisez les mises en garde sur les étiquettes, certaines vitamines ne sont pas recommandées pendant la grossesse.
- Achetez la marque générique ou de la pharmacie pour épargner de l'argent.
- Ne prenez pas plus d'une vitamine par jour.
- Commencez à prendre de l'acide folique au moins trois mois avant de devenir enceinte. Continuez tout au long de la grossesse et après la naissance du bébé.

L'ACIDE FOLIQUE

Certaines femmes ont besoin de plus d'acide folique.

C'est le cas, par exemple, des femmes qui ont déjà donné naissance à un enfant atteint d'une anomalie de la colonne vertébrale ou du cerveau et qui appréhendent une nouvelle grossesse. On leur recommande par ailleurs de consulter un conseiller en génétique. Les femmes souffrant de diabète, d'épilepsie ou d'obésité, ou les femmes des groupes ethniques à risque (p. ex., Sikh) peuvent également avoir besoin d'une plus grande quantité d'acide folique. Les femmes qui oublient fréquemment de prendre leurs médicaments, ne mangent peut-être pas assez de nourriture saine, ou celles ayant abusé d'alcool, de tabac ou de drogue par le passé peuvent également avoir besoin d'une plus grande quantité d'acide folique.

Consultez votre fournisseur de soins de santé pour connaître la quantité d'acide folique dont vous avez besoin avant et pendant la grossesse. Demandez à votre pharmacien le meilleur moyen d'obtenir suffisamment d'acide folique dans un supplément.

Ai-je assez d'acide folique?

- ❍ Je prends chaque jour un supplément vitaminique contenant de l'acide folique.
- ❍ Je consomme chaque jour des aliments riches en acide folique.
- ❍ Je vais parler à mon fournisseur de soins de santé (ou à un autre professionnel de la santé) de l'acide folique.

RESSOURCES LOCALES :

Bureau de santé publique : 1-800-267-8097

Professionnel de la santé :

Pharmacien :

Conseiller en génétique : Association canadienne des conseillers en génétique ou www.cagc-accg.ca

Saine alimentation Ontario : 1-877-510-510-2

Les diététistes du Canada : www.dietitians.ca

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique favorise la santé de bébé

Si vous êtes *physiquement active* ***avant*** d'être enceinte, il vous sera plus facile de le demeurer durant la grossesse. Même une légère activité périodique vous aidera à renforcer votre cœur, votre organisme et vos os, et à garder un poids santé. Une bonne habitude à prendre! C'est comme se brosser les dents : on le fait chaque jour pour rester en bonne santé. Bouger vous aidera aussi à réduire votre degré de stress et à vous sentir bien dans votre peau. Soyez active maintenant et continuez de l'être : c'est le meilleur exemple à donner à vos enfants! Dans les Directives canadiennes en matière *d'activité physique de 2011*, on recommande que les adultes fassent chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.

Quelques conseils pour vous aider à être plus active…

- Restez debout plutôt qu'assise.
- Marchez à la moindre occasion – descendez du bus avant votre arrêt, garez la voiture plus loin de l'endroit où vous allez, prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- Dansez au son de la musique en effectuant vos tâches ménagères.
- Réduisez le temps passé devant un écran. Prenez plusieurs pauses pour faire de l'activité si vous êtes assise pendant de longues périodes de temps.
- Privilégiez la marche, le vélo ou tout autre moyen de transport actif pour les courtes distances.
- Commencez par une promenade de 10 minutes et augmentez-en la durée graduellement.
- Continuez à pratiquer les activités que vous faites maintenant… mais plus souvent!

Privilégiez les activités qui s'adaptent bien à votre mode de vie et que vous aimez faire. Faites des activités avec votre partenaire. Décidez de ce qui vous convient le mieux. Plus vous ferez d'activités en famille, avec votre partenaire ou en compagnie d'amis, plus vous éprouverez de plaisir. Vous pourriez :

- Vous joindre à une équipe sportive.
- Faire de la randonnée pédestre, du vélo ou de la natation.
- Aller danser ou suivre des cours de danse ensemble.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Passez à l'action

À l'aide du tableau ci-dessous, planifiez vos prochaines activités. Pensez aux activités qui vous plaisent et songez à qui vous demanderez de vous accompagner. Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de bouger? Comment pouvez-vous vous assurer d'atteindre vos objectifs?

ACTIVITÉS FACILES ET AGRÉABLES QUI CONVIENNENT À MA VIE QUOTIDIENNE...	AMI(E)S À QUI CES ACTIVITÉS POURRAIENT PLAIRE...	OBSTACLES QUI POURRAIENT M'EMPÊCHER DE M'ADONNER À MES ACTIVITÉS PRÉFÉRÉES...	COMMENT ME PRENDRE EN MAIN ET RESTER MOTIVÉE
Faire une promenade durant ma pause-café	*Collègues*	*Nos horaires*	*Établir à l'avance une période de pause*

Remarque : Une activité à intensité trop élevée peut nuire à la fécondité, surtout chez les femmes qui ont un faible indice de masse corporelle. Ce rare problème se règle d'habitude facilement. On suggère tout simplement aux femmes de faire un peu moins d'exercice.

RESSOURCES LOCALES :

Parcs et services récréatifs : _____

YMCA ou YWCA et centres de mise en forme privés : _____

Pistes ou sentiers de randonnée locaux : _____

Directives canadiennes en matière d'activité physique : www.csep.ca/CMFiles/Directives/CSEP-InfoSheets-adults-FR.pdf

Vie active 2010 : www.mhp.gov.on.ca/fr/active-living/physical-activity.asp

L'ENVIRONNEMENT

Le monde autour de vous et votre bébé

Vous n'êtes à aucun autre moment aussi consciente des choses qui vous entourent que lorsque vous souhaitez devenir enceinte. Vous pensez à ce qu'il y a dans l'air, dans ce que vous mangez, dans les rénovations que vous faites et dans les produits chimiques que vous utilisez tous les jours – même dans la laque pour cheveux.

Avant même d'être enceinte, vous et votre partenaire devriez être attentifs aux dangers auxquels vous pourriez être exposés à la maison, au travail et dans les lieux de loisirs. Lorsqu'une personne (homme ou femme) est exposée à des matières dangereuses, la conception peut s'avérer difficile et la femme peut éprouver des problèmes pendant sa grossesse.

Soyez à l'affût des dangers

La plupart des études sur les effets des produits chimiques sur le sperme, les ovules et le fœtus sont toujours en cours. Lorsque la science ne peut offrir de certitudes, la prudence est de mise. Il est important que vous sachiez ce qui pourrait avoir une incidence sur votre santé et sur celle de vos futurs enfants. Vérifiez votre environnement et repérez les dangers auxquels vous êtes exposée régulièrement. Vous pouvez dresser votre propre liste de ceux à éviter avant d'être enceinte et pendant la grossesse pour que vous, votre partenaire et votre bébé ayez la meilleure santé possible.

Une journée dans ma vie…

Je sais que chaque jour je risque d'être exposée à certains produits chimiques ou matières qui figurent sur ma liste de produits dangereux. Je vais essayer de m'en tenir loin pour ne pas compromettre une future grossesse. Je poserai aussi des questions et établirai un plan d'action.

Suis-je suffisamment informée au sujet des produits dangereux?

Si ce n'est pas le cas, je peux en savoir plus en lisant la section « Ressources locales ».

Les autres moyens d'obtenir l'information dont j'ai besoin sont…

_____

_____

_____

Puis-je éviter complètement un produit dangereux?

Posez-vous ces questions :

- La tâche peut-elle être effectuée autrement, sans utiliser ce produit?
- Une personne qui ne planifie pas une grossesse peut-elle faire cette tâche à ma place?
- Puis-je organiser mon domicile, mon lieu de travail ou mes loisirs différemment de façon à éviter tout contact avec ce produit dangereux?
- Que puis-je faire pour ne pas introduire à la maison un risque lié à mon milieu de travail et ne pas y exposer mon partenaire?

Risques

- **Marqueurs**
- **Ordinateurs**
- **Rayons X**
- **Encre pour photocopieuse**
- **Liquides correcteurs**
- **Fours à micro-ondes**
- **Bruits**
- **Fumée**
- **Désodorisants**
- **Produits coiffants**
- **Aérosols**
- **Produits insectifuges**
- **Champignons**
- **Pollen**
- **Bactéries**
- **Virus (rubéole)**
- **Allergènes**
- **Moisissures**
- **Chaleur**
- **Poussière**
- **Gaz**
- **Formaldéhyde**
- **Produits chimiques de nettoyage à sec**
- **CO_2**
- **Litière de chat souillée**
- **Pesticides**

L'ENVIRONNEMENT

Si je ne peux éviter le produit dangereux, comment puis-je réduire le problème?

Posez-vous ces questions :

- La tâche doit-elle réellement être effectuée sur une base périodique?
- Puis-je me protéger du danger en utilisant un équipement spécial, comme des gants et des vêtements protecteurs?
- Puis-je utiliser ce produit en moins grande quantité et accomplir quand même la tâche?
- Peut-on organiser le milieu de travail différemment, de manière à réduire le risque?

Mon plan pour réduire les risques consiste à :

_____

_____

_____

Vous connaissez mieux que personne le milieu dans lequel vous passez vos journées. Vous êtes donc la mieux placée pour dresser une liste des dangers potentiels et pour en parler avec des intervenants en santé. Entreprenez cette démarche dès maintenant, *avant* d'être enceinte.

.

RESSOURCES LOCALES :

Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT) : www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/occup-travail/whmis-simdut/index-fra.php

Motherisk (numéro général) : 416-813-6780 (en anglais seulement)

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail : 1-800-263-8466 ou www.ccohs.ca

Centres de santé des travailleurs (ses) de l'Ontario : 416-449-0009 ou www.ohcow.on.ca

L'Association pulmonaire : www.YourHealthyHome.ca (en anglais seulement)

Nova Scotia Allergy and Environmental Health Association : www.lesstoxicguide.ca ou 1-800-449-1995 (en anglais seulement)

Le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement : www.environnementsainpourenfants.ca

POUR DE L'AIDE AU TRAVAIL, CONSULTEZ :

Les fiches signalétiques sur la sécurité des produits à votre lieu de travail :

Votre programme d'aide aux employés :

Une infirmière ou un infirmier en santé du travail :

Votre représentante ou représentant en matière de sécurité et de santé :

LE STRESS

… l'ennemi du spermatozoïde et de l'ovule

Le stress se définit par notre façon de réagir au changement. Il peut même être salutaire. Certaines personnes aiment le stress et l'euphorie que leur procure un tour de montagnes russes ou une descente en eau vive. Cependant, le stress n'est pas toujours positif. Lorsqu'on est stressé, la respiration s'accélère, les muscles se tendent, la tension artérielle augmente et le cœur bat plus vite. La réaction de l'organisme soumis à un stress constant est étonnante. Le corps et l'esprit ont des limites au-delà desquelles le stress peut devenir nocif.

Le stress peut vous empêcher de devenir enceinte. Au fil du temps, il peut modifier l'horloge biologique de la femme (cycle menstruel et moment où l'ovule est libéré). Chez l'homme, il fait parfois fluctuer le taux hormonal et le nombre de spermatozoïdes produits. Mais tout cela se règle une fois le stress maîtrisé.

C'est votre vie!

Chacun réagit au stress différemment. La première étape pour apprendre à le gérer consiste à savoir l'effet qu'il a sur vous.

Je sais que je suis stressée lorsque…..

- ❍ Je me sens inquiète ou angoissée.
- ❍ Je suis plus souvent malade.
- ❍ Je dors trop ou j'ai du mal à dormir.
- ❍ Je n'arrive pas à me concentrer ni à prendre des décisions.
- ❍ J'ai des problèmes de santé inexpliqués comme des maux de tête, de la diarrhée ou des palpitations.
- ❍ Je suis hypersensible (je pleure ou je pique des crises de colère).
- ❍ Je suis triste ou irritable.
- ❍ Je passe la journée à rêvasser.
- ❍ Mon appétit change.
- ❍ Je suis plus fatiguée que d'habitude.
- ❍ Je me sens agitée.
- ❍ Je prends de l'alcool, des médicaments ou d'autres drogues pour me détendre.
- ❍ Autre raison :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Il se peut que vos réponses à ce petit questionnaire indiquent que votre niveau de stress est trop élevé pour votre santé et votre bien-être. Il y a des moyens de gérer le stress. Inscrivez sur la prochaine page ce qui pourrait être efficace pour vous. Apprenez à vous détendre!

LE STRESS

Lorsque je suis stressée, je peux...

Aller me promener avec : _____

Lire un bon livre ou un magazine, comme : _____

Écouter cette pièce de musique : _____

Parler avec ces ami(e)s : _____

Me détendre en faisant cette activité : _____

Autre option : _____

Qu'est-ce qui compte le plus dans ma vie?

1. _____

2. _____

3. _____

Situations qui me stressent le plus : _____

Si je peux les changer, voici comment : _____

_____

Si je ne peux pas les changer, voici ce que je peux faire : _____

_____

RESSOURCES LOCALES :

Professionnel de la santé : _____

Bureau de santé publique : 1 -800-267-8097

Programme d'aide aux employés à votre travail : _____

Travailleur social : _____

Conseiller familial : _____

Psychologue : _____

La santé figure-t-elle sur votre liste?

En trouvant le juste équilibre dans votre vie, vous vous aidez à gérer le stress. Examinez votre situation à la maison et au travail. Trouvez des façons de partager les rôles et les tâches, ou tirez le meilleur parti des choses que vous ne pouvez changer. Faites des changements pour réduire le stress avant la grossesse. Un stress chronique doublé d'un manque de soutien social augmente les risques d'une naissance prématurée ou d'un faible poids du bébé à la naissance.

LES FINANCES

Élever bébé

L'argent est souvent la première préoccupation des futurs parents lorsqu'ils planifient une grossesse. L'impact financier des enfants sur la famille est important et ce n'est pas toujours facile d'équilibrer le budget. Vous devrez penser à une foule de détails avant de prendre la décision d'avoir des enfants. Bien qu'il soit plus agréable d'imaginer la joie qu'apporte un enfant, il faut aussi tenir compte des aspects pratiques : le coût des vêtements, de la nourriture, des études et des loisirs, l'impact sur la vie professionnelle et le temps dont vous devrez disposer. Quelle incidence votre décision d'avoir un bébé aura-t-elle sur vos moyens financiers et votre capacité d'élever un enfant? Les joujouthèques, les vêtements d'occasion, les garderies coopératives sont quelques moyens de réduire les coûts.

Au fil des années – décompte des coûts

Les enfants coûtent cher. Pour s'en sortir, la plupart des parents sortent moins souvent au restaurant et réduisent leurs dépenses personnelles. Commencez à penser à certains changements que vous pourriez apporter. Si votre budget est serré, que pouvez-vous prévoir afin de maintenir les coûts au plus bas?

Prenez les devants et parlez-en

Posez-vous les questions suivantes :

- ❍ Avez-vous un revenu stable?
- ❍ Avez-vous des économies?
- ❍ Vos factures mensuelles sont-elles supérieures à votre revenu?
- ❍ Si vous et votre partenaire travaillez, l'un de vous arrêtera-t-il de travailler à la naissance du bébé? Pour combien de temps? Avez-vous droit, vous ou votre partenaire, à un congé de maternité ou parental?
- ❍ Si vous continuez tous les deux à travailler, qui s'occupera du bébé et combien cela vous coûtera-t-il?
- ❍ Quelles seront les répercussions sur vos loisirs, les sports que vous pratiquez, vos activités, le temps dont vous disposez et votre niveau d'énergie?
- ❍ Quels sont les aspects matériels les plus importants à vos yeux?
- ❍ Vous savez où va votre argent? Devrez-vous changer votre manière de le dépenser?
- ❍ Pouvez-vous commencer à épargner pour l'éducation de votre enfant?

A propos de l'"argent

C'est vrai. L'expérience d'avoir un enfant n'a pas de prix. Cela dit, les coûts s'additionnent vite. Dans le *Canadian Finance Blog*, on rapporte que les 19 premières années de la vie d'un enfant (de la naissance à 18 ans) coûtent environ 186 000 $.

LES FINANCES

Où va votre argent?

Détaillez ci-dessous vos dépenses mensuelles :

Logement (hypothèque ou loyer, taxes foncières et assurance, autres) . . . . . _____$
Services publics (chauffage, électricité, eau, téléphone, câble, Internet, autres) . . _____$
Nourriture, accessoires, entretien (épicerie, produits de nettoyage, etc.) . . . . . _____$
Transport (prêt-auto, essence, réparations, autobus, etc.) . . . . . _____$
Vêtements (chaussures, vêtements, nettoyage à sec, etc.) . . . . . _____$
Produits de beauté (produits pour cheveux, déodorants, maquillage, etc.) . . . . . _____$
Soins de santé (assurances vie, dentaire et médicale, soins de la vue, etc.) . . . . . _____$
Divertissements et loisirs (vacances, passe-temps, livres, etc.) . . . . . _____$
Animaux de compagnie (nourriture, jouets et vétérinaire) . . . . . _____$
Autres (cadeaux, dons, etc.) . . . . . _____$
Total des dépenses mensuelles . . . . . _____$
Revenu mensuel total . . . . . _____$

Dépenses additionnelles avec bébé

Détaillez ci-dessous les dépenses prévues pour bébé :

Accessoires pour bébé (lit de bébé, siège d'auto, poussette, etc.) . . . . . _____$
Meubles . . . . . _____$
Couches (en coton ou jetables) . . . . . _____$
Vêtements . . . . . _____$
Jouets . . . . . _____$
Service de garde . . . . . _____$
Besoins liés à la santé . . . . . _____$
Rénovations nécessaires, déménagement dans une maison
ou un appartement plus grand . . . . . _____$
Autres . . . . . _____$
Total des dépenses additionnelles pour bébé . . . . . _____$

N'oubliez pas de tenir compte des besoins réels du bébé et non pas de ce dont vous pensez qu'il a besoin. Vos parents, vos amis et les publicités vous influenceront probablement facilement. Par exemple, en Ontario, il est obligatoire d'avoir un siège d'auto pour bébé approuvé, mais pas une balançoire. L'allaitement au sein est gratuit, sans compter qu'il peut vous faire épargner sur le coût de médicaments, entre autres, parce qu'il favorise votre santé et celle de votre bébé. Une fois que votre bébé commence à manger des aliments solides, préparez vous-même sa nourriture : un moyen sain et moins coûteux de le nourrir plutôt que de lui donner des petits pots commerciaux.

RESSOURCES LOCALES :

Directeur de banque : _____

Conseiller en crédit : _____

Conseiller financier : _____

Bibliothèque : _____

Parents et amis : _____

En planifiant maintenant, vous aiderez votre future famille

Si les futurs parents ne pensent qu'aux responsabilités financières, ils risquent de ne jamais avoir d'enfants. Heureusement, la plupart des couples ne fondent pas leur décision simplement sur l'aspect financier. Par contre, comme pour toute autre décision ayant une incidence sur votre portefeuille, il est préférable de vous préparer.

LA FERTILITÉ

Examen physique

Avant que vous et votre partenaire songiez à concevoir un bébé, prenez rendez-vous avec votre fournisseur de soins de santé pour procéder à un bilan de santé avant grossesse. **Tant les hommes que les femmes** ont intérêt à subir cet examen médical. Si vous ou votre partenaire n'avez pas eu de maladies, comme la varicelle ou la rubéole, vous devrez vous faire vacciner avant la grossesse. Il serait bon également de subir un test de dépistage des infections transmises sexuellement. Si vous avez eu des problèmes lors d'une précédente grossesse ou si vous souffrez d'une pathologie quelconque ou prenez des médicaments, vous pourriez avoir besoin de soins spécialisés avant, pendant et après votre grossesse.

Profitez-en aussi pour consulter votre dentiste. Les infections et les problèmes dentaires peuvent avoir de graves conséquences pour la mère et son bébé pendant la grossesse. Mieux vaut vous assurer de la bonne santé de vos dents avant de concevoir un bébé.

Suis-je prête à concevoir?

Il y a tant à faire lorsqu'on se prépare à avoir un enfant. Vous et votre partenaire devez réfléchir à tellement de choses. Vous recherchez des conseils en matière de planification familiale, vous questionnez vos ami(e)s au sujet des bébés. Mais la grossesse devient de plus en plus réelle au fur et à mesure que vous préparez votre corps à cette aventure.

De la pilule à la grossesse

Les méthodes de contraception telles que l'utilisation de condoms, d'un diaphragme et d'éponges empêchent les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule, mais ne font pas obstacle à l'ovulation : un ovule est libéré chaque mois. Lorsque vous aurez bien réfléchi et serez prête à être enceinte, il vous suffira d'arrêter ces formes de planification des naissances.

Très peu de temps après avoir fait retirer votre dispositif intra-utérin, vous devriez être capable de concevoir. Pour le faire retirer, prenez un rendez-vous avec un professionnel de la santé. Il est préférable d'attendre d'avoir un cycle menstruel normal avant d'essayer de tomber enceinte.

Si vous prenez la pilule, utilisez un timbre cutané, un anneau vaginal ou les injections d'hormone. Vous vous posez peut-être ces questions : « *Quand devrais-je arrêter d'utiliser ces formes de contraception? Que devrais-je savoir?* ».

Il existe de nombreux types de contraceptifs hormonaux pour prévenir la grossesse. Certains conviennent mieux que d'autres. L'organisme de chaque femme est différent, et le vôtre aussi. Vous devez donc vous attendre à ce que votre corps réagisse à sa façon lorsque vous cesserez d'utiliser une de ces formes de contraception.

LA FERTILITÉ

Il est impossible de prédire le temps qu'il vous faudra pour tomber enceinte en vous basant sur le nombre d'années où vous avez pris un contraceptif. Mais vous pouvez vous fier à certaines données qui vous procureront une tranquillité d'esprit tandis que vous vous préparez à devenir mère.

- Vous n'avez pas à attendre que votre organisme ait éliminé les effets de la pilule, du timbre ou de l'injection avant d'essayer d'être enceinte. On recommande toutefois à la femme d'attendre d'avoir un cycle menstruel normal avant d'essayer de concevoir.
- Si vous tombez enceinte pendant que vous utilisez une forme de contraception hormonale, cessez tout de suite de l'utiliser. Ne vous inquiétez pas. Il n'existe aucun effet néfaste connu sur le bébé si vous devenez enceinte en prenant la pilule ou en utilisant toute autre méthode de contraception hormonale.
- Un petit nombre de femmes peuvent trouver qu'il leur faut plus de temps pour devenir enceintes, mais ceci n'est pas associé à la prise d'un contraceptif oral.
- Si vous avez reçu une injection d'hormones, vous devriez attendre de 6 à 9 mois après la dernière injection avant d'essayer de tomber enceinte.

Bébé mis en attente… moyens de contraception disponibles

Si vous décidez d'arrêter de prendre un moyen de contraception hormonale, mais n'êtes pas prête à avoir un bébé, vous devrez vous informer :

- Des méthodes qui répondent à vos besoins et à ceux de votre partenaire.
- De la façon d'utiliser les différents moyens de contraception.
- Du coût de chacune de ces méthodes de contraception.
- De l'endroit où vous les procurer.
- De l'efficacité de chacune de ces méthodes de contraception.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé des façons d'assurer la transition entre la pilule et un autre moyen de contraception.

Le moment est venu

Vous sentez-vous prête à tomber enceinte maintenant ou au cours de l'année à venir? Pour bien vous préparer, suivez les quelques consignes suivantes :

- Je vais établir un échéancier réaliste. Je serai prête si je deviens enceinte rapidement, mais s'il faut de nombreux mois, je serai préparée à prendre le temps qu'il faut.
- Je vais me renseigner davantage sur ce qui influence ma capacité à être enceinte, ma fertilité.
- Je vais parler ouvertement à mon partenaire de mes sentiments au sujet de la contraception et de notre façon de la gérer.
- Je vais...

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Le cycle de fertilité

L'organisme de la plupart des femmes est comme une horloge et la plupart des couples qui tentent de concevoir un bébé peuvent se fier à cette horloge pour savoir à quel moment un ovule a le plus de chances de rencontrer un spermatozoïde… et la femme, de devenir enceinte. En établissant un calendrier de fertilité, vous pouvez planifier une grossesse au moment où votre corps, vos relations et votre vie sont à leur mieux.

LA FERTILITÉ

La « minuterie »

Pour devenir enceinte, vous devrez avoir des relations sexuelles pendant votre période la plus fertile, soit l'ovulation. Mais quand celle-ci a-t-elle lieu? Vous pouvez le prédire : notez sur un calendrier la date de vos règles pendant plus de deux mois. Plus vous noterez de cycles menstruels, plus vous serez à même d'établir votre cycle de fertilité.

1. Déterminez le nombre de mois pendant lesquels vous souhaitez faire le suivi.
2. Chaque mois, inscrivez un « R » sur les jours où vous avez vos règles, en commençant par le jour où les saignements ont débuté.
3. Comptez le nombre de jours de chaque cycle. Comptez à partir du premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes. Inscrivez ce nombre sous chaque mois de votre calendrier.
4. Ensuite, revenez 14 jours en arrière de la date du début de chaque cycle menstruel pour chacun des mois du suivi et inscrivez un « X ». Ce « X » indique le jour où l'ovulation est la plus susceptible de s'être produite au cours de ce cycle. Vous pouvez également inscrire un « X » sur les autres jours de fertilité potentielle. Cela peut être deux jours plus tôt ou plus tard. Chacune de nous étant unique, il est souvent difficile de déterminer le jour de fécondité optimale et donc utile d'indiquer ces journées potentiellement fertiles.
5. Portez attention à vos pertes vaginales. Le mucus fertile est clair, collant et abondant. Le seul moment du mois où vous avez ce type de pertes est pendant l'ovulation.

Ce que tous les couples devraient savoir

- 95 % des couples en bonne santé et de moins de 35 ans peuvent concevoir un bébé en l'espace d'une année de tentatives.
- La femme est plus susceptible de tomber enceinte si les rapports sexuels ont lieu autour de la période de libération d'un ovule par l'ovaire.
- Un ovule vit de 12 à 24 heures après avoir été libéré.
- Le sperme peut vivre jusqu'à cinq jours dans les organes reproducteurs de la femme.
- Une femme est plus susceptible de libérer un ovule (d'ovuler) 14 jours avant le début de ses règles.
- Avoir trop souvent des rapports sexuels peut réduire le nombre de spermatozoïdes. Si vous essayez d'être enceinte, ayez des rapports sexuels tous les deux jours autour de la période d'ovulation.
- Alimentation saine, sommeil suffisant, activité physique et gestion du stress : voilà ce qui vous aidera à garder vos organes sexuels en bonne santé.

Rendez-vous à l'adresse www.babycenter.com/ovulation-calculator où vous trouverez un outil pour calculer votre cycle d'ovulation (en anglais seulement).

LA FERTILITÉ

Régulier ou irrégulier?

- Quelle est la durée de vos cycles (du premier jour de vos règles jusqu'au premier jour de vos règles suivantes)?

  Est-elle la même chaque mois? Si oui, votre cycle est régulier et l'ovulation est facile à prédire puisqu'elle se produit presque au même moment à chaque cycle.

  La durée de vos cycles est-elle très variable? Vos cycles sont alors irréguliers, ce qui rend plus difficile de prédire à quel moment l'ovulation aura lieu.

- À quel jour de chaque cycle avez-vous ovulé en faisant le calcul à partir du premier jour de vos règles? Votre période la plus fertile commence un jour ou deux avant l'ovulation et se termine un jour ou deux après.

  Ce nombre reste-t-il le même pour chaque cycle? Alors, vous êtes régulière.

  Ce nombre diffère-t-il pour chaque cycle? Il est plus difficile, mais pas impossible, de prédire à quel moment vous ovulerez.

Cycles changeants

Certaines femmes n'ont pas de cycles réguliers. En voici un exemple : sur une période de trois mois, un cycle est de 28 jours, un autre, de 24 et le troisième, de 36 jours. Pour chaque cycle, soustrayez 14 jours pour savoir à quel moment vous pourriez avoir ovulé.

Cycle de 28 jours – 14 = 14	Dans ce cycle, vous avez sans doute ovulé le 14^{e} jour suivant le début de vos règles.
Cycle de 24 jours – 14 = 10	Dans ce cycle, vous avez sans doute ovulé le 10^{e} jour suivant le début de vos règles.
Cycle de 36 jours – 14 = 22	Dans ce cycle, vous avez sans doute ovulé le 22^{e} jour suivant le début de vos règles.

L'ovule ne vit que 24 heures, mais les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à cinq jours. Ainsi, la journée pendant laquelle vous avez des rapports sexuels ne constitue pas l'unique moment où il peut y avoir une rencontre entre les spermatozoïdes et l'ovule.

Si vos cycles sont irréguliers, il vous sera plus difficile de déterminer vos périodes de fertilité que si vous aviez des cycles réguliers. Peut-être voudrez-vous considérer d'autres moyens de prédire votre période d'ovulation. Parlez à votre professionnel de la santé pour savoir comment prendre votre température ou surveiller les changements dans vos pertes vaginales. Il est judicieux de discuter de votre planification de grossesse avec une personne qui travaille dans ce domaine.

RESSOURCES LOCALES :

Professionnel de la santé : _____

Bureau de santé publique : 1-800-267-8097

Centre de santé communautaire : _____

Clinique de fertilité

Bibliothèque municipale : _____

L'ÂGE

Le corps a son mot à dire dans la décision d'avoir un bébé

Quelle est l'influence de l'âge sur la santé d'une grossesse et d'un fœtus? Quel est l'âge idéal pour avoir un bébé?

Vous avez bien des éléments à prendre en considération quand vous planifiez une grossesse :

- La présence ou non d'un partenaire.
- Terminer votre éducation.
- Bâtir votre carrière.
- Épargner en vue de fonder une famille.

Quand nous jonglons avec de telles considérations, nous pouvons facilement oublier que notre corps prend des décisions à notre place. On considère que l'organisme des femmes âgées de 18 à 35 ans est parfait pour enfanter. Pendant cette période, le corps a terminé sa croissance et est prêt à mener une grossesse à terme. Certaines femmes tombent enceintes plus jeunes, et d'autres lorsqu'elles sont plus vieilles. Mais le corps a ses limites. Même si vous pouvez concevoir un bébé, vous n'aurez pas nécessairement une grossesse sans problème.

L'horloge biologique

La plupart des femmes de tous âges ont des grossesses saines et sans complication et accouchent d'un bébé en bonne santé. Mais avant de prendre votre décision, prenez note de ceci :

- Une adolescente enceinte n'a pas terminé sa croissance et doit combler à la fois ses besoins et ceux du fœtus en matière d'alimentation et d'énergie.
- Vous avez davantage de chances de devenir enceinte avant la mi-trentaine. Entre 30 et 40 ans, votre système reproducteur vieillit naturellement et vos chances de devenir enceinte diminuent.
- Les mères et les pères de plus de 40 ans ont plus de risques d'avoir un enfant atteint du syndrome de Down.
- Des problèmes comme le diabète et l'hypertension pendant la grossesse se produisent plus souvent chez les femmes plus âgées.

Le test du temps… ou de l'âge

Cochez l'énoncé qui correspond à votre situation.

- ❍ À cause de mon âge, il est probable que j'aie de la difficulté à devenir enceinte.
- ❍ Mon âge *peut* augmenter mon degré de difficulté à concevoir un bébé et mon risque d'avoir des complications durant la grossesse.
- ❍ Mon corps *n'a pas* fini de se développer.
- ❍ Je dois tenir compte d'autres circonstances dans ma vie avant d'être prête à fonder une famille.

Quels sont vos résultats? Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse. En ayant pris le temps de répondre à ces questions, vous savez maintenant si vous êtes prête ou non à fonder une famille.

Mon âge importe peu si…

- ❍ Je comprends en quoi il peut influer sur ma grossesse.
- ❍ J'ai un mode de vie sain qui me permettra d'éviter les problèmes associés à mon âge durant la grossesse.
- ❍ Je parle à un fournisseur de soins de santé avant de prendre la décision d'essayer de concevoir un bébé.
- ❍ Je m'informe sur l'âge et la grossesse, le rôle parental, les finances, la fertilité, le tabagisme, les drogues et les croyances associées à l'art d'être parent.
- ❍ Je discute avec mon partenaire de la façon dont un enfant pourrait faire partie de notre vie, selon notre âge, et à diverses étapes de nos vies personnelles et professionnelles.
- ❍ Je comprends que je peux mettre plus de temps à concevoir un bébé si j'ai 35 ans ou plus.

RESSOURCES LOCALES :

Professionnel de la santé : _____

Bureau de santé publique : 1-800-267-8097

Gynécologue : _____

Clinique de fertilité : _____

En attendant mon bébé : ma grossesse après 35 ans
www.meilleurdepart.org/resources/repro/pdf/pregnancy35plus_12pg_fre.pdf

POUR HOMMES SEULEMENT

« Nous » attendons un bébé

Oui, vous jouez un rôle important. Votre partenaire n'est pas seule à attendre un bébé! Mais revenons en arrière. Vous n'avez pas été un partenaire passif lors de la conception du bébé. Pensez simplement à la mécanique qui a permis de propulser vos spermatozoïdes au bon moment et à l'endroit voulu. Maintenant, êtes-vous prêt à assumer les conséquences de cet acte? Il y a aussi d'autres facteurs à considérer. Prenez par exemple votre santé. Les choix que vous faites déterminent votre capacité à concevoir un bébé.

La virilité

L'homme moyen en bonne santé peut généralement compter sur ses spermatozoïdes pour faire le travail, mais celui ayant des antécédents d'infections, qui consomme de l'alcool et qui fume pourrait avoir un sperme de moindre qualité. Certaines habitudes de vie, votre milieu et la maladie peuvent également être les ennemis des spermatozoïdes.

- L'alcool peut changer la qualité des spermatozoïdes. Bien qu'il puisse faire tomber les inhibitions, l'alcool est associé à un piètre rendement sexuel.
- Que vaut un grand nombre de spermatozoïdes si seuls quelques-uns sont performants? Le tabagisme peut réduire la capacité à avoir une érection. En outre, les spermatozoïdes d'un fumeur ne se déplacent pas aussi vite pour atteindre l'ovule prêt à être fécondé et ont plus de mal à le pénétrer pour concevoir un bébé.
- Vous êtes ce que vous mangez. Ce dicton cache une vérité qui n'a pas changé depuis des décennies. Si votre organisme est mal nourri, il en ira de même de vos spermatozoïdes et de votre libido.
- La cocaïne, l'héroïne et des doses élevées de marijuana peuvent diminuer la libido, la performance sexuelle et le nombre de spermatozoïdes produits.
- Les toxines ou les poisons présents dans votre environnement peuvent nuire au sperme. Vous pouvez y être exposé au travail ou chez vous et ne pas vous en rendre compte. La présence de toxines avant la conception pourrait se solder plus tard par des anomalies congénitales.
- Certains médicaments et infections prennent un nouveau sens lorsqu'on planifie d'avoir un bébé. Le cancer, les oreillons, le diabète, l'hépatite B, les infections transmises sexuellement et le VIH peuvent compromettre vos chances de concevoir un enfant ou d'avoir un bébé en bonne santé.

POUR HOMMES SEULEMENT

Attention! Nouveau-né recherche belle vie et papa aimant

Un homme prêt à devenir un papa présent donne à son enfant une longueur d'avance sur celui dont le père a peur de la paternité. Comment vous sentez-vous?

Le test de paternité

Posez-vous les questions suivantes :

- ❍ Puis-je m'occuper d'un enfant et travailler en même temps? Ai-je droit à un congé parental?
- ❍ Serais-je prêt à changer mon train-train quotidien pour répondre aux besoins de bébé?
- ❍ Ai-je les moyens d'élever un enfant? Et combien cela coûte-t-il?
- ❍ Puis-je élever un enfant là où je vis? Suis-je prêt à déménager ou en mesure de le faire?
- ❍ Est-ce que j'aime suffisamment les enfants pour en avoir un tout le temps avec moi?
- ❍ Suis-je assez patient pour supporter le bruit, la turbulence et la responsabilité 24 heures sur 24? De combien de temps et d'espace ai-je besoin pour moi?
- ❍ Est-ce que je souhaite devenir père un jour?

Parlez-en

- Parlez avec votre partenaire de cette décision qui changera votre vie.
- Discutez de la mesure dans laquelle vous êtes prêt à avoir un enfant.
- Exprimez vos inquiétudes à mesure qu'elles se manifestent en vous.
- Assurez-vous de bien vous comprendre, de vous soutenir et de vous faire confiance.
- Voyez de quelle façon vous pourrez concilier le travail et la famille.
- Réunissez quelques collègues de travail pour trouver les moyens de promouvoir un milieu de travail sain qui réponde aux besoins des pères.

Pensez à…

- Rechercher dans vos antécédents familiaux d'éventuelles faiblesses génétiques.
- Vous soumettre à des bilans de santé réguliers.
- Étudier et comprendre vos droits et les risques potentiels au travail.
- Connaître les risques environnementaux potentiels chez vous et dans vos loisirs.
- Bien manger, faire régulièrement de l'exercice et ne pas abuser de l'alcool ni des drogues.

RESSOURCES LOCALES :

Professionnel de la santé : _____

Bureau de santé publique : 1-800-267-8097

Centre de santé-sexualité : _____

Groupes ou programmes pour les pères : _____

Clinique de fertilité : _____

The Canadian Father Involvement Initiative : www.cfii.ca (en anglais seulement)

Comment concevoir un bébé en santé : www.meilleurdepart.org/resources/repro/pdf/men_health_bro_fre.pdf

LE VIH ET LE SIDA

L'égalité des risques

Le sida ne se limite pas à un sexe, à un âge, à une race ni à un pays.

Le VIH, le virus à l'origine du sida, est transmis par contact direct avec le sang et les fluides corporels. Le virus peut être transmis lors de rapports sexuels anaux, vaginaux ou oraux, en partageant des aiguilles ou en recevant le sang d'une personne infectée.

Une femme infectée peut transmettre le VIH à son bébé :

- Pendant la grossesse.
- Pendant l'accouchement.
- En l'allaitant.

Vous pouvez être infectée par le VIH et ne pas le savoir. Vous ne présentez aucun symptôme et n'avez pas l'air malade, mais vous pouvez transmettre le virus aux autres, incluant votre bébé. De nombreuses femmes séropositives ne l'apprennent qu'après le dépistage du virus chez leurs enfants.

Si vous savez que vous êtes séropositive, certains traitements réduisent le risque de transmission du virus au bébé. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Ce n'est pas mon problème!

Cela ne devrait pas être votre première réaction à une mise en garde à propos du VIH et du sida, à moins d'avoir lu ce qui suit ou subi des tests confirmant que vous pouvez passer en sécurité à la prochaine étape : devenir enceinte.

Quelques faits

- Une femme infectée par le VIH peut transmettre le virus à son bébé pendant la grossesse et l'accouchement.
- De plus en plus de femmes canadiennes sont infectées par le VIH. Presque la moitié des Canadiennes séropositives sont âgées de 15 à 29 ans.
- Le risque d'être infectée par le VIH et par d'autres infections transmises sexuellement est supérieur chez une personne qui aura connu un grand nombre de partenaires sexuels durant sa vie, mais même celles qui n'ont qu'un partenaire sont également à risque.
- En savoir peu sur les antécédents sexuels et sur la santé de votre partenaire peut vous exposer au risque d'infection.
- Avoir une autre infection transmise sexuellement, telle que l'infection à chlamydia ou l'herpès, peut augmenter votre risque d'être aussi infectée par le VIH.
- L'utilisation de condoms offre une importante protection contre l'infection.
- Les usagers de drogues injectables sont plus exposés au VIH. Il est plus sûr d'utiliser chaque fois une aiguille propre (stérile) et de ne pas partager les aiguilles.

Situation à risque?

Le VIH attaque le système immunitaire d'une personne, qui a alors du mal à combattre les infections. Si vous êtes séropositive, vous pouvez ne pas avoir de symptômes. Il y a 25 % de risques qu'une mère séropositive et non traitée transmette l'infection à son bébé. Pour connaître les risques, répondez aux énoncés ci-dessous :

	Oui	Non	Pas sûre	
J'ai toujours eu des pratiques sexuelles à risques réduits en insistant chaque fois pour utiliser un condom	❍	❍	❍	*Si vous avez répondu « oui » à tous ces énoncés, vous protégez votre santé et prenez les mesures nécessaires pour avoir une future grossesse saine. Bravo!*
Mon partenaire et moi n'avons pas de rapports sexuels avec d'autres personnes	❍	❍	❍	
J'ai récemment subi un test de dépistage des ITS et du VIH	❍	❍	❍	
Mon partenaire a récemment subi un test de dépistage des ITS et du VIH	❍	❍	❍	
Je ne partage pas d'accessoires sexuels	❍	❍	❍	
Si j'utilise des aiguilles, elles sont toujours propres	❍	❍	❍	
Si mon partenaire utilise des aiguilles, elles sont toujours propres	❍	❍	❍	
Je n'ai pas eu de transfusion sanguine avant 1985	❍	❍	❍	
Mon partenaire n'a pas eu de transfusion sanguine avant 1985	❍	❍	❍	

LE VIH ET LE SIDA

Le « garde du corps »

Si vous avez répondu « non » ou « pas sûre » à l'un ou l'autre des énoncés ci-dessus, songez à prendre une ou plusieurs des mesures suivantes pour rester en aussi bonne santé que possible :

- Je vais parler avec mon partenaire actuel.
- Je parlerai avec tout partenaire de sa vie sexuelle passée et de mon désir d'avoir des rapports protégés.
- Je vais prendre rendez-vous chez mon fournisseur de soins de santé ou au centre de santé-sexualité pour discuter du dépistage du VIH.
- Je vais demander à mon partenaire de parler à un fournisseur de soins de santé ou d'entrer en contact avec le centre de santé-sexualité.
- Je vais faire en sorte d'obtenir des aiguilles propres et de ne pas les partager.

Depuis des années, *avant* de donner naissance à un bébé, les femmes subissent des tests prénataux de dépistage de l'hépatite B et de la rubéole. Le dépistage volontaire du VIH est aussi offert à celles qui planifient une grossesse ou qui sont déjà enceintes. Vous pouvez passer un test de dépistage du VIH anonyme ou non… et à tout moment. Mais le meilleur moment de le faire est avant la grossesse ou au début afin de prendre les mesures nécessaires pour vous protéger, vous et votre fœtus.

Vous n'avez pas à donner votre nom si vous souhaitez passer un test de dépistage du VIH; les tests anonymes sont permis.

Si vous êtes séropositive et planifiez une grossesse, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé et adressez-vous au Centre canadien d'information sur le VIH/sida (CATIE) 1-800-263-1638. Demandez-leur de vous envoyer le livret « You can have a healthy pregnancy if you are HIV positive » (en anglais seulement).

RESSOURCES LOCALES :

Centre de santé-sexualité : _____

Professionnel de la santé : _____

Bureau de santé publique : 1-800-267-8097

Info-ligne sur le VIH/sida et la santé sexuelle de l'Ontario : 1-800-668-2437

Info-ligne sur le VIH/sida et la santé sexuelle de l'Ontario – numéro principal (renseignements sur les programmes d'échange d'aiguilles et de seringues, les ITS et l'utilisation de drogues injectables) : 1-800-686-7544

La ligne Motherisk d'information sur le sida pendant la grossesse : 1-888-246-5840 ou www.motherisk.org (en anglais seulement)

CATIE (Source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C) 1-800-263-1638 ou www.catie.ca/fr/accueil

LES INFECTIONS TRANSMISES SEXUELLEMENT

Un problème sournois

Les infections transmises sexuellement (ITS) se transmettent d'une personne à une autre par contact sexuel. Les ITS sont fréquentes tant chez les hommes que chez les femmes. Toutes les ITS peuvent être traitées et la plupart être guéries.

- Les ITS sont un problème de santé fréquent tant chez les hommes que chez les femmes.
- Toutes les ITS peuvent être traitées et la plupart être guéries. Une ITS antérieure ou un herpès occasionnel ne vous empêchera pas d'avoir un bébé en bonne santé.
- La vaginose bactérienne pendant la grossesse est associée à la rupture des membranes et au travail prématuré.
- Certaines ITS non traitées, telles que l'infection à chlamydia et la gonorrhée, peuvent endommager les trompes de Fallope, la voie qu'emprunte l'ovule, et rendre la conception difficile. Le bébé d'une mère infectée à la chlamydia et non traitée risque de naître avec une conjonctivite ou une pneumonie.
- D'autres ITS, comme l'herpès et les verrues génitales, peuvent accroître le risque de cancer du col de l'utérus.
- Une mère infectée peut transmettre une ITS à son bébé pendant la grossesse ou à l'accouchement.
- L'hépatite B est la seule ITS qui peut être prévenue à l'aide d'un vaccin.

Votre protection contre les ITS

Qu'ils planifient ou non d'avoir un bébé, les hommes et les femmes peuvent prendre deux décisions importantes :

1. S'assurer d'avoir la meilleure santé possible. Vous pourriez avoir une ITS sans le savoir.

- Passez régulièrement des examens médicaux.
- Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous faire passer un test de dépistage des ITS avant de devenir enceinte.
- Lorsque vous êtes enceinte, assurez-vous que votre fournisseur de soins de santé vous offre les tests de dépistage suivants :
  - VIH et services de counselling.
  - hépatite B.
  - chlamydia et de la gonorrhée.
  - syphilis.
- Pour en savoir plus, entrez en contact avec votre clinique de santé-sexualité locale.

Voir la page suivante pour connaître la deuxième décision

LES INFECTIONS TRANSMISES SEXUELLEMENT

2. Connaître les risques.

	Oui	Non	Pas sûre
Je passe régulièrement des examens médicaux	❍	❍	❍
J'ai toujours eu des rapports protégés en exigeant chaque fois l'utilisation d'un condom	❍	❍	❍
Mon partenaire passe régulièrement des examens médicaux	❍	❍	❍
Mon partenaire et moi n'avons de rapports que l'un avec l'autre	❍	❍	❍
Je n'ai jamais eu de ITS	❍	❍	❍
Mon partenaire n'a jamais eu de ITS	❍	❍	❍
Mon partenaire a toujours eu des rapports protégés dans le passé	❍	❍	❍
Je sais que la consommation de drogues ou d'alcool peut altérer mon jugement	❍	❍	❍
Je demande un test de dépistage des ITS quand j'ai un nouveau partenaire.	❍	❍	❍

Si vos réponses indiquent que votre risque d'avoir été exposée à une ITS est faible, votre organisme est sans doute libre de toute infection. Voilà de bonnes nouvelles. **Pour vous en assurer, faites-vous tester.**

Si vous avez répondu « non » à certaines questions, ne vous découragez pas. Nous ne parlons ici que de risque possible. **Pour vous en assurer, faites-vous tester.**

Les ITS ne changent pas nécessairement les relations; vous devez simplement prendre conscience des risques pour votre santé et les éviter. Vous pouvez vous faire traiter.

Vous avez répondu « pas sûre » à l'une ou l'autre des questions ci-dessus? Il est peut-être temps d'en discuter avec votre partenaire ou de consulter votre fournisseur de soins de santé.

Si vous avez eu une ITS, n'oubliez pas de le dire à votre fournisseur de soins de santé pour que vous puissiez planifier une grossesse saine.

RESSOURCES LOCALES :

Professionnel de la santé : _____

Clinique de santé-sexualité : _____

Info-ligne sur le VIH/sida et la santé sexuelle de l'Ontario : 1-800-668-2437

Centre canadien d'information sur le VIH/sida : 1-800-263-1638

LA PRÉPARATION AU RÔLE DE PARENTS

Questions de couple et plus encore

Bien des parents vous diront que, peu importe ce que vous faites pour vous préparer à accueillir bébé, vous ne serez jamais totalement prêts. Vous vivrez des moments magiques que vous ne voudrez changer pour rien au monde. Mais ils vous rappelleront aussi que vous amorcez l'un des plus importants changements de votre vie.

Le partage des tâches, les soins à donner et les « acrobaties » inhérentes au rôle de parents doivent être examinés. Aujourd'hui, les parents collaborent davantage à trouver un juste équilibre entre le travail et les besoins des enfants. Le partenaire joue un plus grand rôle que par le passé, mais, la mère assume toujours la plus grande part de la charge familiale. D'où l'importance pour les couples de bien réfléchir à ce qui les attend.

À partir du moment où vous saurez que vous êtes enceinte et jusqu'à ce que votre bébé ait 18 mois, attendez-vous à ce que votre couple vive certaines périodes difficiles. La façon la plus saine de bien vous y préparer est de planifier une grossesse éventuelle et de réfléchir à l'idée d'être parents ***avant*** la grossesse.

Remplissez les colonnes « Période avant bébé » avec les heures et les minutes que vous consacrez aux tâches chaque semaine. Ensuite, imaginez ce que sera votre emploi du temps après la venue de bébé. Quels changements pouvez-vous faire pour vous assurer d'être en mesure d'accomplir toutes ces tâches?

MOI		TÂCHES	PARTENAIRE	
Période avant bébé	Période après bébé		Période avant bébé	Période après bébé
		Repas		
		Sommeil		
		Loisirs		
		Ménage		
		Cuisine		
		Épicerie		
		Lessive		
		Pelouse		
		Travail		
		Autre		
		Nourrir bébé		
		Changer bébé		
		Laver bébé		
		Réconforter bébé		
		Jouer avec bébé		

LA PRÉPARATION AU RÔLE DE PARENTS

N'oubliez pas que, pendant les six premières semaines suivant l'accouchement, la maman est souvent très occupée à :

- Se remettre de sa grossesse, du travail et de l'accouchement.
- S'attacher au bébé et établir des liens affectifs avec lui.
- Allaiter bébé au sein

Outre le temps… que veut dire pour vous avoir un bébé?

Mettez de côté les images qui défilent dans votre tête sur les changements qu'occasionnerait l'arrivée d'un enfant et faites-vous une vue d'ensemble de la situation.

Sur une échelle de 1 à 10, comment un bébé pourrait-il influer sur votre bonheur?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Frustration et anxiété — Bonheur total

Sur une échelle de 1 à 10, quel est le degré d'entente au sein de votre couple?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nombreux conflits — Pas de conflit

Comparez vos réponses avec celles de votre partenaire. Parlez des raisons qui ont motivé vos réponses et voyez comment elles influencent votre décision d'avoir un enfant. Si vos impressions sont très différentes, il est temps d'y réfléchir et de résoudre les problèmes.

RESSOURCES LOCALES :

Parents et ami(e)s : _____

Bureau de santé publique : 1-800-267-8097

Centre de la petite enfance de l'Ontario de ma région : 1-866-821-7770

Survivre aux premières semaines

- Qui fera le ménage pendant les premières semaines? Et est-ce nécessaire de le faire?
- Qui fera la lessive la première semaine?
- Quand maman aura-t-elle le temps de prendre un bain et de s'occuper d'elle?
- Qui s'occupera de préparer les repas?
- Qui emmènera bébé passer ses examens médicaux?
- Quelles personnes pourraient vous aider la première semaine?
- Comment vous retrouverez-vous en couple les premières semaines?

Se faciliter la tâche…

- Renseignez-vous auprès d'une infirmière en santé publique sur les services de santé offerts avant, pendant et après la grossesse.
- Demandez aux parents de jeunes enfants de vous parler de leurs expériences.
- Renseignez-vous sur les services communautaires offerts aux jeunes familles.
- Discutez avec votre partenaire de la manière de partager les tâches.
- Voyez avec vos parents ou vos familles comment ils peuvent vous aider.

L'ACCÈS AUX LIEUX, AUX SERVICES ET AUX PERSONNES

Un bébé, ça change tout

Nous prenons l'endroit où nous vivons comme allant de soi. Nous ne réfléchissons pas vraiment au temps qu'il nous faut pour aller au travail, chez le fournisseur de soins de santé ou à la pharmacie du quartier. Du moins, pas jusqu'à ce que nous songions à avoir un bébé.

L'endroit où vous vivez aujourd'hui importe peut-être peu, mais lorsque vous accueillerez un nouveau-né dans votre vie, votre univers changera. Tout ce que vous faites en une journée sera calculé selon la rapidité et la facilité avec lesquelles vous pourrez vous déplacer avec bébé. Vous devrez planifier! Voyez comment vous devrez modifier vos activités en fonction de l'éloignement des personnes, des lieux ou services.

Pouvez-vous vous y rendre... à partir d'ici?

Vous voudrez peut-être évaluer les bons et les mauvais côtés d'une vie en dehors d'un centre urbain, en zone rurale, ou même dans une nouvelle banlieue qui n'est pas encore pourvue de tous les services. Terminez les phrases suivantes :

Je peux...

Téléphoner pour me renseigner sur _____

_____

Aller facilement (en voiture, en autobus ou à pied) à _____

_____

Rester en forme en _____

_____

Joindre mes amis en _____

_____

Faire l'épicerie et acheter ce qu'il faut pour bébé en _____

_____

Offrir à mon bébé des activités en _____

_____

Préparer des repas sains en _____

_____

Obtenir des renseignements en _____

_____

L'ACCÈS AUX LIEUX, AUX SERVICES ET AUX PERSONNES

Répertoire téléphonique

Je devrais garder ces numéros à portée de la main pour joindre les services communautaires qui peuvent m'aider, où que j'habite.

Parents et ami(e)s : _____

Voisin : _____

Bureau de santé publique : _____

Professionnel de la santé : _____

Hôpital : _____

Pharmacie : _____

Garderie : _____

Halte-garderie : _____

Taxi : _____

Lorsqu'il m'est difficile de me déplacer…

AU LIEU :	JE PEUX :
D'aller en voiture à la pharmacie	Faire livrer les médicaments sur ordonnance
De rendre visite à mes parents et amis	Les inviter à venir me rendre visite
D'assister aux cours sur l'art d'être parent	Obtenir des vidéos et des livres sur le sujet
D'aller souvent au magasin	Faire des réserves de ce que j'utilise souvent
De conduire les enfants partout	Établir un système de covoiturage
D'aller au centre communautaire	Avoir plein d'activités intérieures et extérieures

Mes idées : _____

_____

RESSOURCES LOCALES :

Fournisseur de soins de santé : _____

Bureau de santé publique : 1-800-267-8097

Centre de la petite enfance de l'Ontario de ma région : 1-866-821-7770

L'ALLAITEMENT

Un cadeau de la nature

La plupart des couples décident de la façon dont ils nourriront leur bébé bien avant que la femme soit enceinte. Le lait maternel procure tous les éléments nutritifs dont a besoin le bébé et comporte de nombreux autres avantages pour votre bébé, vous et votre famille. Quoi qu'en disent les messages publicitaires sur les laits maternisés, ces derniers ne peuvent pas fournir ce qui suit :

- Des facteurs immunitaires pour prévenir les infections.
- Des enzymes et des hormones pour favoriser la croissance et le développement.
- Un goût et une teneur en matières grasses qui changent de jour en jour et de tétée en tétée.

Par exemple, les bébés nourris au lait maternisé présentent, notamment, plus d'infections respiratoires nécessitant une hospitalisation et plus souvent un excédent de poids qui entraîne des problèmes de santé plus tard. Les femmes qui allaitent risquent moins de développer un cancer du sein.

Certaines femmes s'inquiètent à l'idée de ne pas pouvoir allaiter si elles continuent de fumer, de boire ou de prendre leurs médicaments. Même si vous fumez, le bébé tirera les avantages que procure l'allaitement. Si vous décidez de prendre un verre d'alcool de temps en temps lorsque vous allaitez, il n'y a aucun problème. Sachez aussi que vous pouvez prendre en toute sécurité pour votre bébé la plupart des médicaments sur ordonnance ou en vente libre.

Il peut être utile que vous et votre partenaire discutiez de vos pensées sur l'allaitement et des questions que vous avez à ce sujet lorsque vous évaluez vos connaissances et expériences. Vous ne voulez pas vous cacher lorsque vous et votre bébé serez en public et que vous devrez le nourrir. Les adultes mangent tout le temps en public sans se poser de question; il n'y a pas de raison pour que bébé ne puisse pas en faire autant. La Commission ontarienne des droits de la personne stipule que personne ne peut interdire à une mère d'allaiter son bébé dans un lieu public ni lui demander d'aller dans un endroit plus discret, comme aux toilettes.

MOI			PARTENAIRE	
Oui	Non		Oui	Non
❍	❍	Avez-vous été nourri(e) au sein lorsque vous étiez bébé?	❍	❍
❍	❍	L'une de vos proches ou amies a-t-elle allaité un bébé?	❍	❍
❍	❍	Avez-vous vu une mère allaiter son bébé?	❍	❍
❍	❍	Connaissez-vous les risques associés au lait maternisé?	❍	❍
❍	❍	Aurez-vous le soutien de vos proches ou de vos amies?	❍	❍
❍	❍	Savez-vous où obtenir de l'aide si vous avez des questions ou des difficultés?	❍	❍

Bien des nouvelles mamans sont fatiguées pendant les toutes premières semaines et deviennent frustrées si elles éprouvent des difficultés à allaiter. Leur première réaction est généralement de donner un biberon de lait maternisé à leur bébé. Mais un seul biberon peut nuire au succès de l'allaitement. Allaiter est tout un art, et il arrive qu'une maman et son bébé aient besoin d'un peu de temps pour s'y habituer. Même si l'envie d'abandonner est parfois forte, vous vous en tiendrez à votre décision en vous assurant d'un bon soutien et en vous rappelant les faits sur l'allaitement et les risques associés au lait maternisé.

L'ALLAITEMENT

*Le coût élevé de **ne pas** allaiter*

Dans un autre chapitre, nous avons parlé du coût de fonder une famille. Il y a tant à acheter. Alors, pourquoi dépenser pour acheter de la préparation pour nourrissons? Examinez le tableau ci-dessous. Vous pourrez vite constater que vous aurez de l'argent pour acheter bien d'autres choses si vous décidez d'allaiter. Mais plus que tout, sachez que les bébés allaités souffrent beaucoup moins souvent de infections infantiles que les bébés nourris au lait maternisé. Un bébé en meilleure santé vous fera économiser encore plus : moins de médicaments sur ordonnance et en vente libre à acheter, moins d'absence du travail pour prendre soin du bébé et moins d'autres dépenses indirectes. Si vous additionnez le tout, vous constaterez que le lait maternisé coûte cher!

Vous économiserez suffisamment d'argent pour acheter ce qui suit, si vous allaitez :

Pendant 1 semaine =

Souper pour deux et le bébé mange gratuitement **OU**
Deux téléphones sans fil **OU**
Un sac à couches bien nanti

Pendant 2 semaines =

Robot culinaire
OU
Appareil photo numérique
OU
Siège d'auto

Pendant 1 mois =

L'équivalent d'un mois d'épicerie pour deux **OU**
Console de jeux **OU**
Poussette

Pendant 2 mois =

Laissez-passer pour le transport en commun (de 6 à 12 mois)
OU
iPad **OU**
Meubles pour la chambre d'enfant

Pendant 3 mois =

Vélo et remorque pour enfants **OU**
Téléviseur HD de 40 po **OU**
Couches en tissus pour jumeaux de la naissance à 2 ans

Pendant 4 mois =

Un mois de loyer ou d'hypothèque gratuit **OU**
Ordinateur et imprimante **OU**
Leçons de natation pour bébé (de 6 mois à 3 ans)

Pendant 5 mois =

Abonnement d'un an à un centre sportif (famille de 3) **OU**
Abonnement de deux ans à Internet haute vitesse **OU**
Un mois de services de garderie

Pendant 6 mois =

Tapis roulant pour la maison **OU**
Forfait de deux ans pour le cellulaire
OU
Trois ans de leçons de hockey ou de cours de gymnastique pour bébé

Pendant 9 mois =

Vacances en famille **OU**
Un an de service de câble (téléphone + télévision + Internet)
OU
18 ans de préservation de sang ombilical

Pendant 12 mois =

Versement comptant pour une voiture **OU**
Installation d'un cinéma maison **OU**
Plan pour l'éducation de bébé

Adapted with permission from INFACT Canada.

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

L'ALLAITEMENT

Les avantages du lait maternel

- Le lait maternel est le meilleur aliment pour bébé.
- Le lait maternel est plus facile à digérer que le lait maternisé.
- Le lait maternisé coûte beaucoup plus cher que l'allaitement au sein.
- Le lait maternel protège le bébé contre les infections.
- L'allaitement maternel est pratique : pas de biberon ni de tétine à stériliser. Pas de formule à préparer, à garder au frais ou à réchauffer.
- La production du lait maternel nécessite de l'énergie, ce qui brûle des calories et de la graisse. Il devient plus facile de perdre du poids après la naissance du bébé.
- L'allaitement maternel est respectueux de l'environnement : ni boîte ni emballage.
- Les bébés nourris au sein sont moins exposés au risque de mort subite du nourrisson.
- L'allaitement maternel aide à protéger la mère contre certains cancers – sein, col de l'utérus, ovaires – et le bébé contre certains cancers spécifiques aux enfants.

Vous pouvez allaiter n'importe où, n'importe quand. L'allaitement au sein convient même aux horaires les plus chargés. Vous et votre famille en bénéficierez. Essayez d'allaiter le plus longtemps possible, jusqu'à au moins six mois, voire deux ans ou plus. Et avec l'aide de votre partenaire, de votre famille, de vos ami(e)s et de la collectivité, vous serez plus susceptible de continuer.

Créez des cercles de soutien

Il y a tant à apprendre sur l'allaitement maternel. Parlez à vos parents, à vos amies et aux conseillères en allaitement de ce moyen d'alimenter votre bébé.

- Partenaire, parents et ami(e)s
- Professionnel de la santé
- Groupes de soutien à l'allaitement maternel
- Ligue La Leche
- Infirmière en santé publique

RESSOURCES LOCALES :

Bureau de santé publique : 1-800-267-8097

Ligue La Leche : 1-800-665-4324

Conseillère en allaitement : _____

Professionnel de la santé : _____

Clinique d'allaitement : _____

Groupes de soutien : _____

Hôpital : _____

Bibliothèque municipale : _____

L'allaitement, ça compte :
www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/pdf/breastfeeding_matters_fre_fnl.pdf

LA PERTE D'UN BÉBÉ

Émotions et rétablissement

« Nous avons si peur que je sois à nouveau enceinte. »

Vous aviez commencé à acheter des livres de bébé, à chercher des prénoms, à magasiner pour un lit de bébé et, même, à annoncer la bonne nouvelle : vous attendiez un enfant. Vous ne vous attendiez toutefois pas à perdre cette vie à peine commencée. Pourtant, une grossesse sur quatre ou cinq s'interrompt avant que le fœtus puisse vivre hors du corps de sa mère. Un grand nombre de femmes font une fausse couche très tôt, soit durant les premières semaines suivant la conception. Les raisons à l'origine d'une interruption de grossesse, incluant l'accouchement d'un bébé mort-né et la fausse couche, ne sont pas toujours claires.

Ce qui aide le plus à surmonter la perte d'un bébé à la suite d'une fausse couche, c'est de savoir qu'une femme ne court pas plus de risque de faire une autre fausse couche. Si vous avez fait plus d'une fausse couche, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou à un conseiller en génétique.

Lui dire adieu

Le deuil est un travail de réajustement à la vie après une perte. Bien des parents pleurent la personne *qu'aurait pu* devenir leur bébé. Avec le soutien des autres, ils s'en remettront, mais il leur faudra du temps.

S'il est naturel de vouloir être à nouveau enceinte, il faut du temps pour comprendre ses émotions. Les femmes qui deviennent enceintes dans les six mois suivant la perte d'un bébé peuvent avoir plus de mal à vivre leur deuil. Un homme et une femme ne vivent pas leur enthousiasme relativement à la grossesse de la même façon : il en est de même de la perte d'un bébé. Pour certains hommes, l'interruption d'une grossesse peut être très difficile si seule la femme reçoit les condoléances et le soutien. Les femmes expriment plus facilement que les hommes leurs sentiments de tristesse et de perte. La façon d'exprimer un sentiment de perte est très personnelle. Les deux partenaires doivent se soutenir, tout en essayant de comprendre ce que l'autre éprouve et en quoi son expérience du deuil peut différer.

Les sentiments causés par la perte d'un bébé vont de la tristesse à la sensation de vide, en passant par le désespoir, la colère et le blâme. Bien qu'il n'y ait pas de raison médicale claire à de nombreuses interruptions de grossesse, les parents peuvent perdre leur estime de soi, se sentir anxieux et jeter ou accepter le blâme relativement à cette épreuve.

Un nouveau départ

Être prête à vivre une autre grossesse dépend de bien des facteurs : votre santé, votre rétablissement émotionnel, votre relation, etc. L'homme et la femme arrivent à mieux gérer la peur et l'appréhension d'une interruption de grossesse en s'informant à ce sujet et en discutant le plus possible.

Que votre perte soit liée à une fausse couche ou à l'accouchement d'un bébé mort-né, récente ou plus ancienne, l'homme et la femme doivent faire face à leurs sentiments. Le couple doit savoir quand il sera prêt à concevoir de nouveau. La réponse n'est pas toujours simple. Pensez à ce qui vous convient le mieux. Il n'y a pas de bon ou de mauvais moment pour être de nouveau enceinte. Chaque couple est différent.

LA PERTE D'UN BÉBÉ

MOI	ÊTES-VOUS SUR LA MÊME LONGUEUR D'ONDE OU VOUS FAUDRA-T-IL PLUS DE TEMPS?	PARTENAIRE
	Suis-je aussi prêt(e) que je le pense à concevoir un autre enfant?	
	Ai-je été capable d'exprimer honnêtement mes sentiments à ma ou à mon partenaire?	
	Est-ce que je pense que ma ou mon partenaire et moi en sommes au même point (prêts ou pas prêts)?	
	Est-ce que je considère une autre grossesse comme un moyen d'apaiser ma douleur?	
	Ai-je eu la possibilité de parler de la perte de mon bébé avec mon fournisseur de soins de santé?	
	Mon ou ma partenaire et moi avons-nous eu l'occasion de discuter de ce que nous avons récemment appris?	

Comparez vos réponses et voyez si vous en êtes au même point tous les deux.

La tristesse est un sentiment normal. Et parfois, elle peut mener à la dépression. Si vous notez des changements dans vos activités courantes (appétit, sommeil, rapports sexuels, consommation de drogues ou d'alcool), dans vos relations ou au travail, demandez de l'aide à un fournisseur de soins de santé, à un conseiller ou à un bureau de santé publique local. C'est le temps de prendre bien soin de vous.

Le deuil est l'un des sujets les plus difficiles à aborder, en particulier lorsqu'il s'agit de la perte d'un bébé. C'est le genre de perte à laquelle nous nous attendons le moins et pour laquelle nous sommes le moins préparés. Parler à d'autres femmes, à vos parents et à vos amis de leur expérience à la suite de la perte d'un bébé pourrait vous aider à faire votre deuil. Souvenez-vous que vos pensées et vos sentiments comptent et que vous n'avez pas à vivre cette expérience seule.

RESSOURCES LOCALES :

Bureau de santé publique : 1-800-267-8087

Professionnel de la santé :

Conseiller :

Le programme Perinatal Bereavement Services Ontario : 1-888-301-7276
(en anglais seulement)

UNE RELATION SÉCURISANTE

La grossesse exige la sécurité au foyer

La grossesse, c'est l'amour, la sécurité, les liens qui renforcent une relation. Nous avons toutes et tous le droit de vivre une relation sécurisante qui repose sur la tendresse et le soutien, bref, une relation dépourvue de danger. Le moment est venu de vous assurer de la qualité de votre relation... avant d'accueillir une nouvelle vie. Parmi les femmes victimes de violence, une sur cinq déclare que la violence conjugale a commencé ou s'est aggravée pendant la grossesse. La violence conjugale est plus courante que certaines des complications usuelles de la grossesse. Et c'est souvent par de la violence psychologique, que le tout commence. La femme est insultée, menacée, rabaissée en public, blâmée et contrôlée. Si l'on n'y prend pas garde, ce contrôle risque de se transformer en violence physique (gifles, coups, bousculades, etc.) et la situation, de s'aggraver avec le temps.

Pourquoi les femmes sont-elles victimes de violence? Pour survivre, elles ne parlent pas de leur situation. Elles se disent : « *Mon bébé a besoin d'un père* ». De telles pensées peuvent les maintenir pendant des années dans une relation dangereuse. Rester est sans doute ce qui nuit le plus à l'enfant à naître. Les coups peuvent provoquer une fausse couche, un travail prématuré et l'accouchement d'un bébé mort-né. Toute forme d'agression peut créer du stress. Le stress a une incidence sur le bébé avant et après la naissance. Ces femmes peuvent aussi recourir à la drogue ou à l'alcool, ce qui met le fœtus plus en danger.

La violence : comment la détecter?

La violence pendant la grossesse peut vous amener à :

- Vous sentir triste et seule.
- Souffrir d'anxiété.
- Vous sentir mal dans votre peau.
- Souffrir de douleurs physiques et de blessures.
- Commencer à prendre de l'alcool ou de la drogue.
- Mal manger et mal dormir.

Dénoncer la violence

Les croyances très divergentes sont des signaux d'alarme qui indiquent que la relation pourrait devenir violente. Les deux partenaires devraient se poser ces questions :

- ❍ Est-il normal que je me comporte d'une certaine manière, mais pas elle ou lui?
- ❍ Ai-je déjà forcé mon ou ma partenaire à poser un geste pour arriver à mes fins?
- ❍ Est-ce que je blâme mon ou ma partenaire pour tout ce qui ne va pas?
- ❍ Ma jalousie empêche-t-elle mon ou ma partenaire d'aller à certains endroits ou de voir d'autres personnes?
- ❍ Ai-je des idées arrêtées sur ce que devrait être, ou faire, chacun d'entre nous?

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, vous voudrez peut-être reconsidérer votre relation. Faire face à vos différends maintenant sera plus facile que durant la grossesse, alors qu'ils saperont vos forces.

Remplissez votre album familial de sourires, pas de bleus.

Avoir un bébé *n'améliore pas* une mauvaise relation, mais ne fait qu'ajouter au stress. Fondez votre famille d'une manière saine. Soyez attentive à votre relation. Vos valeurs et vos croyances sur l'union de deux êtres vous indiquent comment vous vous traiterez l'un l'autre dans une relation. Consultez la liste ci-dessous et comparez vos réponses.

UNE RELATION SÉCURISANTE

Votre engagement... avant d'être parents

Votre couple a maintenant certaines forces sur lesquelles s'appuyer.

❖ Nous aimerions améliorer nos...

_____

❖ Nous aimerions d'abord nous attaquer à...

_____

❖ Nous ferons les choses suivantes...

_____

❖ Nous pouvons compter sur l'aide de...

_____

Cet exercice vous a permis de réfléchir à votre propre relation. Il est malheureusement courant de découvrir qu'une relation est destructrice et violente, mais n'oubliez pas que votre droit à la non-violence est plus précieux qu'un mariage ou une relation qui vous détruit. Les femmes ne devraient jamais avoir peur de demander de l'aide. Ne vous sentez pas coupable ni honteuse et ne vous blâmez pas pour une relation qui échoue. Il est temps maintenant de prendre d'importantes décisions pour vous et pour la santé du bébé auquel vous rêvez.

Test sur votre relation

1. Votre partenaire vous empêche-t-il de voir des ami(e)s ou de participer à des activités qui ne l'incluent pas?
2. Votre partenaire critique-t-il votre apparence ou votre façon de vous habiller et de parler?
3. Les taquineries de votre partenaire vous blessent-elles parfois?
4. Votre partenaire se moque-t-il de vous devant vos ami(e)s et la famille?
5. Décidez-vous ensemble de ce que vous allez faire lorsque vous êtes ensemble?
6. Vous sentez-vous parfois obligée de faire quelque chose?
7. Votre partenaire vous a-t-il déjà frappée?
8. Vous sentez-vous capable de dire « non » sans avoir à expliquer vos raisons?
9. Votre partenaire vous aide-t-il à bien vous sentir dans votre peau?

Si vous avez répondu « oui » à une question, sauf aux questions 5, 8 et 9, votre relation présente des éléments violents. La violence commence souvent ou s'aggrave pendant la grossesse. Confiez-vous à quelqu'un en qui vous avez confiance.

RESSOURCES LOCALES :

SI VOUS ÊTES EN DANGER, COMPOSEZ LE 911.

Professionnel de la santé : _____

Centre de crise : _____

Services pour les femmes victimes de violence sexuelle : _____

Refuges pour femmes victimes de violence : _____

Assaulted Women's Helpline : 1-866-863-0511 (en anglais seulement)

Si vous êtes un agresseur, consultez le Répertoire canadien des programmes de traitement pour les hommes violents envers leur conjointe à l'adresse : www.eurowrc.org/11.men_violent/programme-hommes/09.hom_program.htm

À LA RECHERCHE...

... de conseils supplémentaires pour un bébé en meilleure santé

L'information présentée dans le présent guide a pour objectif de vous aider à vous préparer à devenir parents et à offrir un milieu sain à votre futur bébé. Au fil des pages, nous avons énoncé tous les éléments importants auxquels vous devriez réfléchir *avant* d'envisager une grossesse.

Mais il y a toujours moyen d'en apprendre davantage! Et un apprentissage se fait de mille et une façons. Voici quelques sources d'information supplémentaires à explorer :

- Consultez les sections « Ressources locales » du présent guide.
- Pour joindre votre bureau de santé publique local, composez le 1 800 267 8097 ou rendez-vous à l'adresse www.health.gov.on.ca/french/publicf/contactf/phuf/phuloc_mnf.html
- Parlez avec votre fournisseur de soins de santé ou un autre professionnel de la santé.
- Passez à la bibliothèque de votre municipalité.
- Visitez le site www.sante-avant-grossesse.ca
- Consultez le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada : www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php

Chaque choix santé et chaque petit changement faits avant de tomber enceinte contribueront à votre bien-être et amélioreront beaucoup vos chances d'avoir un bébé en santé!

Mes notes...

Sujets à discuter...

Mes espoirs...

Meilleur départ : 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
Tél. : 416-408-2249 ou 1-800-397-9567 Téléc. : 416-408-2122
Courriel : meilleurdepart@healthnexus.ca
www. meilleurdepart.org • www.nexussante.ca

Ce document a été créé grâce au financement du gouvernement de l'Ontario. Les renseignements contenus dans ce livre reflètent les opinions des auteurs et ne sont pas officiellement approuvés par le gouvernement de l'Ontario.

2011