

POUR HOMMES SEULEMENT



Comment concevoir un bébé en santé



best start
meilleur départ

Ontario's maternal, newborn and early
child development resource centre

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

Petit test : Êtes-vous prêt à fonder une famille?

Est-ce que j'aime les enfants? Est-ce que j'aimerais en avoir un tout le temps avec moi?

Est-ce que j'accueille positivement l'idée de tomber en amour avec mon enfant?

Est-ce que je peux travailler et m'occuper d'un enfant en même temps? Ai-je droit à un congé parental?

Est-ce que je suis prêt à changer ma routine pour répondre aux besoins d'un bébé?

Qui sont mes modèles?

Est-ce que je peux m'imaginer en tant que "père de famille"?

Quelles compétences puis-je partager et enseigner à mes enfants?

Est-ce que j'ai les moyens d'élever un enfant?

Suis-je assez patient pour supporter le bruit et le désordre?

Est-ce que je suis prêt à assumer la responsabilité d'un enfant 24 heures sur 24? Combien de temps et d'espace dois-je accorder à mes propres besoins?

Suis-je prêt à changer complètement mes priorités; c'est-à-dire qu'à partir d'AUJOURD'HUI, c'est la famille d'abord, le travail ensuite et ma vie sociale et mon temps personnel en tout dernier?



Vous avez planifié vos études, votre carrière, vos vacances et même votre retraite.

Qu'en est-il de votre bébé?

Il était un temps où l'on croyait que les hommes n'avaient qu'à économiser et à monter le lit d'enfant pour se préparer à la venue d'un bébé. Nous savons maintenant qu'il faut beaucoup plus pour concevoir un bébé en santé. Les hommes ne sont pas des partenaires silencieux.

Pour avoir un bébé en santé, le père doit être en santé.

Quand la conception ne s'effectue pas comme prévu, la cause est parfois à rechercher chez l'homme, parfois chez la femme, parfois chez les deux.



La santé du père avant la grossesse a des conséquences sur celle du bébé

Quoi de neuf, docteur? Certains problèmes de santé héréditaires, maladies ou médicaments prennent un nouveau sens lorsqu'on décide d'avoir un bébé. Une tension artérielle élevée, l'arthrite, la dépression, le cancer, les oreillons, le diabète, l'hépatite B, les maladies transmissibles sexuellement et le VIH peuvent diminuer vos chances d'avoir un bébé en santé.

Spermatozoïdes performants... Le corps produit constamment des spermatozoïdes. Ces spermatozoïdes prennent trois mois à parvenir à maturité. Pendant cette période, de nombreux facteurs peuvent compromettre la qualité : chaleur, produits chimiques, prescriptions médicales, drogues récréatives, infections, etc. Par exemple, l'usage de cocaïne peut augmenter la quantité de spermatozoïdes anormaux. La qualité des spermatozoïdes décroît aussi graduellement avec l'âge.

Côté boisson... L'alcool peut nuire à la qualité du sperme. Les recherches ont démontré qu'une forte consommation d'alcool peut nuire à la formation et au développement des spermatozoïdes ou causer l'impuissance.



Les spermatozoïdes à bout de souffle...

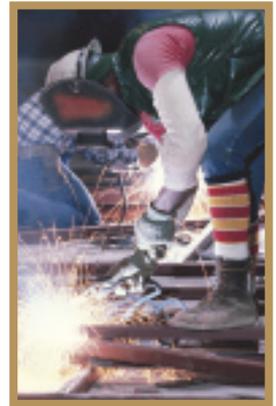
À quoi servent beaucoup de spermatozoïdes si seulement quelques-uns sont performants? La qualité des spermatozoïdes peut être affectée par l'usage du tabac. Les recherches ont aussi noté une légère augmentation de certains types de cancer chez les enfants dont les pères fument.



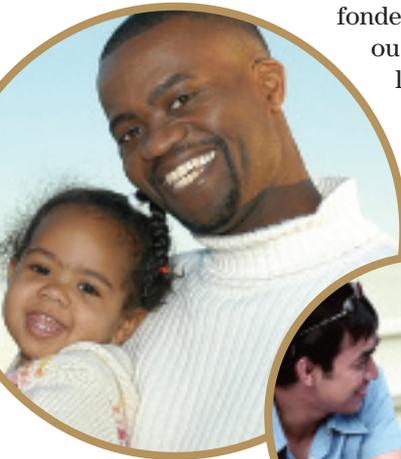
Une question de qualité... On est ce que l'on mange. Si votre corps est mal nourri, vous affaiblissez vos spermatozoïdes et votre libido.

Pensons boulot... Les toxines ou poisons présents dans votre milieu peuvent nuire aux spermatozoïdes. Vous pouvez être exposés à ces poisons à la maison ou au travail sans le savoir. Votre exposition avant

la grossesse aux toxines et aux poisons comme le plomb ou les pesticides peut nuire à la qualité des spermatozoïdes. Les vêtements de travail que vous apportez à la maison peuvent aussi être une source de contamination pour votre partenaire enceinte.



Quelle chaleur... On a remarqué un nombre moins élevé de spermatozoïdes chez certains hommes qui travaillent dans des milieux où il fait très chaud, comme dans les fonderies ou les boulangeries, ou qui utilisent souvent les bains tourbillons ou les saunas.



Se soutenir mutuellement Il est important d'avoir une bonne relation avec votre partenaire avant de planifier une grossesse. La naissance d'un bébé n'améliore pas la situation. Elle ne fait qu'ajouter au stress déjà présent. Avoir un enfant signifie être lié à vie avec votre partenaire.

Vous prévoyez avoir un bébé? Planifiez sa naissance en suivant les conseils suivants.

- ✓ Renseignez-vous sur vos antécédents génétiques. Parlez à votre médecin ou au personnel d'une clinique de génétique si certains membres de votre famille souffrent de maladies qui vous préoccupent : allergies graves, malformations cardiaques ou troubles mentaux.

- ✓ Subissez un examen médical et parlez à votre médecin. Certains médicaments sur ordonnance et en vente libre peuvent nuire à la conception. Votre médecin pourrait changer un de vos médicaments, modifier la dose ou vous recommander d'arrêter d'en prendre avant de planifier la grossesse.

- ✓ Vérifiez si votre fiche d'immunisation est à jour. Avez-vous eu la varicelle ou la rubéole? Si la réponse est non, vous devez vous faire vacciner avant de concevoir un bébé. De telles maladies pourraient affecter vos spermatozoïdes; elles pourraient aussi augmenter le risque de contaminer votre partenaire même si elle a été vaccinée, les vaccinations n'étant pas toujours efficaces à 100%.

- ✓ Avant de planifier une grossesse, il serait mieux d'arrêter de fumer et de boire. Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant la qualité et la quantité d'alcool ou de cigarettes que vous consommez, parlez à votre médecin ou à un intervenant d'un centre de toxicomanie.

- ✓ Les médicaments sur ordonnance, en vente libre ou les drogues « récréatives » peuvent nuire à la qualité des spermatozoïdes. N'oubliez pas que les produits à base de plantes médicinales et les suppléments qui font gonfler les muscles sont également des drogues! Discutez de leurs effets secondaires avec votre médecin. *Documentation disponible sur le site www.otispregnancy.org (en anglais).*

- ✓ En mangeant bien, vous aurez des spermatozoïdes sains. Consultez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement (www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/fg_rainbow-arc_en_ciel_ga_f.html) pour en savoir plus.

- ✓ Soyez au courant des risques présents au travail ou à la maison. Pour en savoir plus, communiquez avec le personnel du Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (1-800-268-8013).

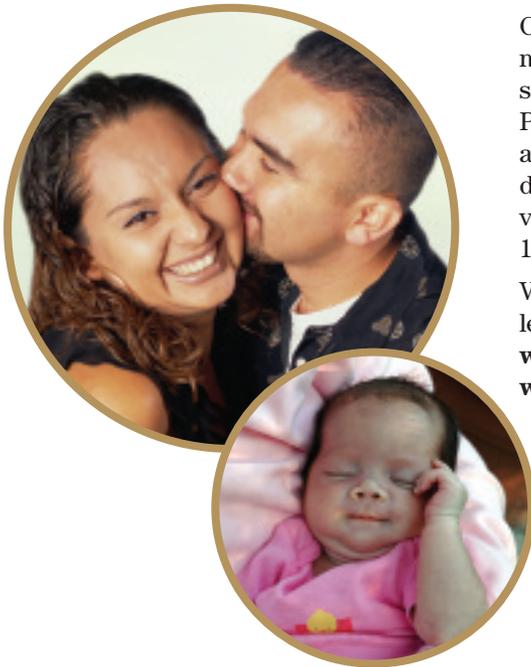
- ✓ Avec l'aide de vos collègues et de votre employeur, trouvez des moyens de promouvoir un milieu de travail sain qui répond aux besoins des pères actuels et futurs.

- ✓ Déterminez avec votre partenaire si vous êtes prêts à devenir parent. Réglez vos problèmes de couple avant de planifier la grossesse. Vous pouvez obtenir de l'aide auprès de votre médecin ou d'un service en counseling.

- ✓ Renseignez-vous sur la planification d'une grossesse saine et sur les avantages de l'allaitement. Appuyez votre partenaire lorsqu'elle fait des choix sains comme ne pas consommer d'alcool avant et pendant la grossesse.



Une meilleure santé pour les pères et les bébés



Ce dépliant offre un aperçu des moyens à prendre pour assurer la santé du père et du bébé à venir. Pour en savoir plus, communiquez avec votre médecin ou le personnel du service de santé publique de votre région en composant le 1-800-268-1154.

Vous pouvez également consulter les sites Web suivants :

www.sante-avant-grossesse.ca

www.monpere.ca

Meilleur départ : Le Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario (www.meilleurdepart.org)

Meilleur départ est l'un des programmes clés du Centre ontarien d'information en prévention (www.opc.on.ca)

best start
meilleur départ



Ontario
Prevention
Clearinghouse

Centre ontarien
d'information
en prévention

Avec l'appui financier du gouvernement de l'Ontario