



Un départ en santé pour mon bébé et moi

Livre facile à lire au sujet de la grossesse et de la naissance – en Ontario

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Un départ en santé pour mon bébé et moi

Mon aide-mémoire

Nom et titre

(partenaire, famille, amis, voisins, soutien mutuel entre mères, haltes-accueil communautaires, blogues, etc.)

Pour les rejoindre

(numéros de téléphone, adresses électroniques, liens Web et adresses civiques)

Mes prestataires de soins de santé

Nom et titre

(médecin, consultante en lactation, doula, infirmière praticienne ou en santé publique, sage-femme, entraîneur sportif, etc.)

Pour les rejoindre

(numéros de téléphone au bureau, numéro de cellulaire, adresses électroniques, liens Web, adresses civiques)

Urgence (Incendie / Police / Ambulance) : **911**

Télésanté Ontario : **1-866-797-0000**

Mon bureau de santé local : **1-800-267-8097** ou www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx

Motherisk : **1-877-FAS-INFO** (1-877-327-4636) ou www.motherisk.org (Le soutien téléphonique est bilingue et plusieurs documents sont disponibles en français à partir du site web.)

Saine alimentation Ontario : **1-877-510-5102** ou www.eatrightontario.ca/fr/default

Services bilingues en ligne d'allaitement Ontario : www.allaitementontario.ca

Allez à la page 87 pour plus de ressources et de services.

Un message aux femmes enceintes

La grossesse est un moment spécial dans la vie d'une femme et peut soulever beaucoup de questions. Nous espérons que ce livre vous aidera à savoir comment prendre soin de vous et de votre bébé qui se développe. Nous vous suggérons de lire ce livre et de parler avec votre professionnel de la santé, votre famille, votre conjoint et vos amis de ce que vous avez appris et des questions que vous avez.



Note : Si vous attendez plus d'un bébé ou que vous éprouvez des problèmes de santé, ou que vous vivez une situation particulière, vous aurez probablement besoin de conseils supplémentaires. Il se peut que votre professionnel de la santé vous donne des conseils différents en matière de santé. Vous trouverez la liste de ressource et de liens Web fiables pour vous aider à la fin du livre.



Pour les pères et les conjoints

Devenir père conjoint ou partenaire prend du temps. Un partenaire peut aussi être un ami, un parent ou toute personne en qui la mère a confiance. Lisez ce livre et partagez vos questions avec la mère, un parent, des amis et votre professionnel de la santé.

Ce livre vous aidera à comprendre de quelle façon vous pouvez aider votre conjointe durant sa grossesse et après. Il vous dira aussi comment prendre soin de votre nouveau bébé. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour aider.

Votre bébé et vous

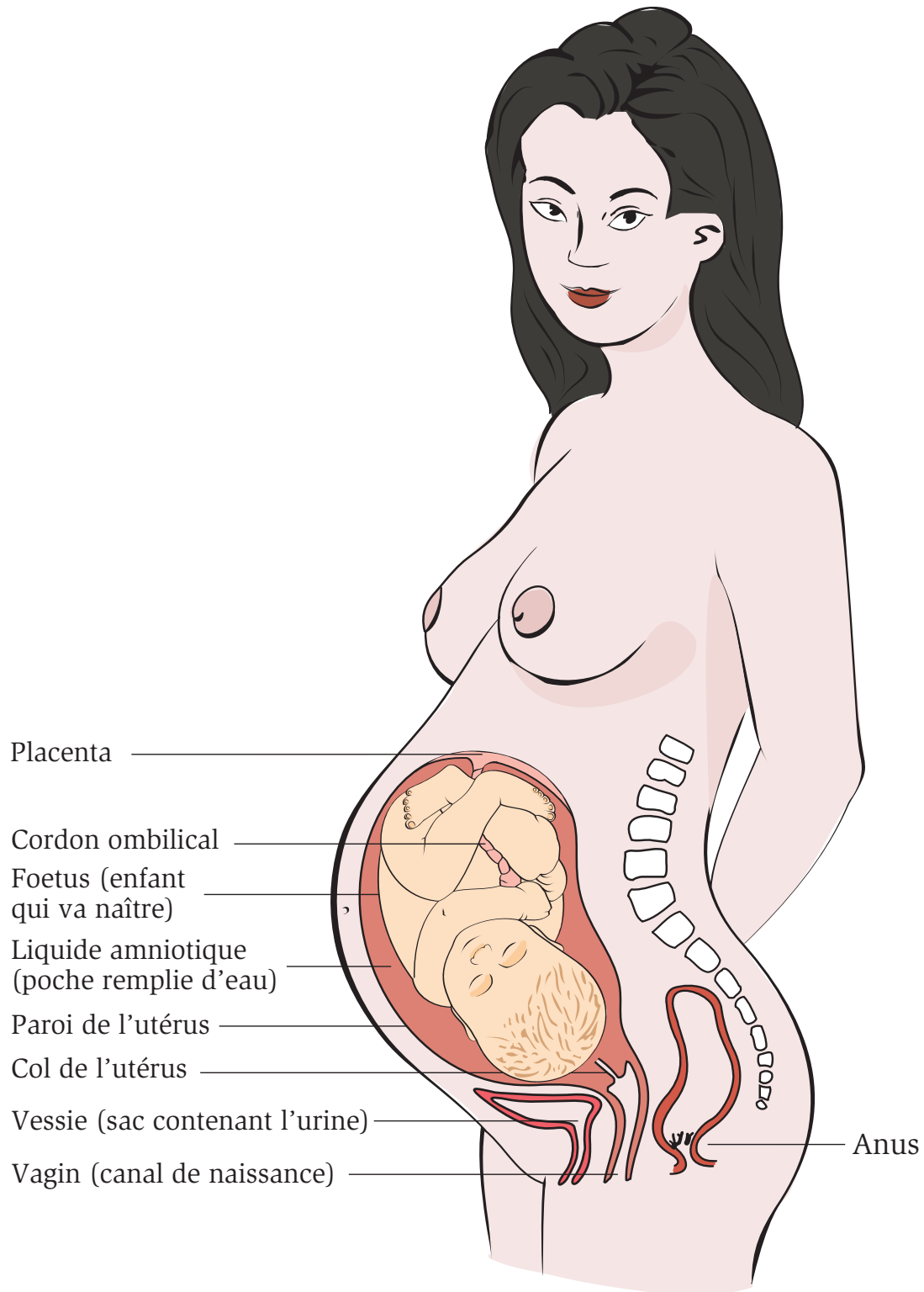


Table des matières

1. Choses importantes que vous devez savoir	1
Quand faut-il obtenir de l'aide?	2
Le travail prématuré	4
2. Les soins prénataux	7
Choisir son professionnel de la santé	8
Les visites prénatales	10
Avoir une personne à qui parler	11
Les programmes de soutien durant la grossesse	12
Pères et conjoints	13
3. Une saine alimentation	15
Les nutriments dont vous avez besoin	16
La sécurité des aliments	18
Questions courantes au sujet de l'alimentation	20
Saine prise de poids pendant la grossesse	21
4. Mode de vie sain et facteurs de risque	23
L'activité physique	24
Le travail	25
La santé mentale	26
Les drogues	27
Les médicaments	27
La sexualité	28
Le tabac	28
L'alcool	29
Les choses à éviter	29
La violence conjugale	30
Les infections	31
5. Les trois trimestres de la grossesse	33
Combien de temps dure la grossesse?	34
<i>Premier trimestre (1^{er} au 3^e mois)</i>	
Bébé grandit	35
Changements que vous pourriez ressentir	36
La santé pour votre bébé et vous	38

Deuxième trimestre (4^e au 6^e mois)

Bébé grandit	39
Les changements que vous pourriez ressentir	40
Apprendre à connaître votre bébé	42

Troisième trimestre (7^e au 9^e mois)

Bébé grandit	43
Les changements que vous pourriez ressentir	44
Vous préparer à l'arrivée de votre bébé	47

6. Le travail et la naissance 49

Qu'est-ce que le travail?	50
Les signes du travail	51
Comment calculer la fréquence de vos contractions?	53
Les 4 étapes du travail	54
Ce qui peut vous aider durant le travail	55
Les positions	56
Les interventions médicales	57

7. Après la naissance de votre bébé 59

Allaiter votre bébé	60
Réconforter votre bébé	64
Les soins à donner à votre bébé	65
Conseils pour un sommeil sécuritaire	71
Conseils pour la sécurité de votre bébé	72
L'équipement de votre bébé est-il sécuritaire?	74
Quand faut-il aller chercher de l'aide pour votre bébé?	78

8. À quoi vous attendre après la naissance 79

Les changements physiques après la naissance	80
Les changements émotifs	82
Quand demander de l'aide	86

9. Ressources et services 87



Choses importantes que vous devez savoir

Être enceinte entraîne beaucoup de changements. La plupart de ces changements sont normaux; toutefois, certains ne le sont pas. Vous devez connaître les signes à mentionner à votre professionnel de la santé.

Dans cette section, vous apprendrez :

- (1) À reconnaître les signes anormaux de la grossesse.
- (2) À reconnaître les signes du travail prématuré.
- (3) Ce que vous devez faire si vous avez un de ces signes.

Quand faut-il obtenir de l'aide?

Parlez avec votre professionnel de la santé ou rendez-vous à l'hôpital si vous remarquez l'un de ces signes :

- Des saignements provenant de votre vagin

- Vous avez des étourdissements ou vous vous sentez comme si vous alliez perdre connaissance
- Vous perdez connaissance

- Forte douleur au ventre



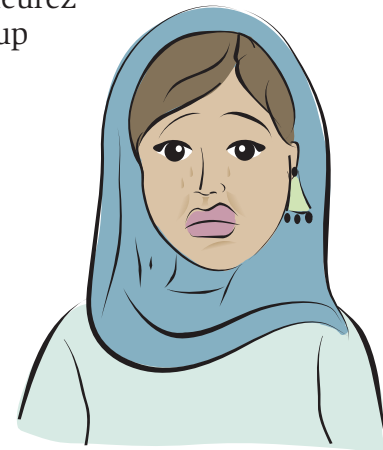
- Fièvre élevée (température)
- Frissons ou éruptions sur la peau suivant une fièvre



- Beaucoup de vomissements



- Vous vous sentez plus triste, inquiète ou fâchée que d'habitude
- Vous pleurez beaucoup



- Le bébé bouge moins ou ne bouge pas du tout

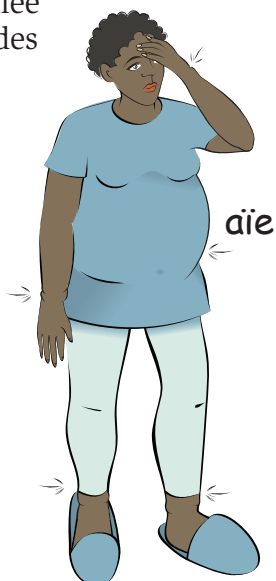


- Un liquide qui sent mauvais s'écoule du vagin et vous donne des démangeaisons

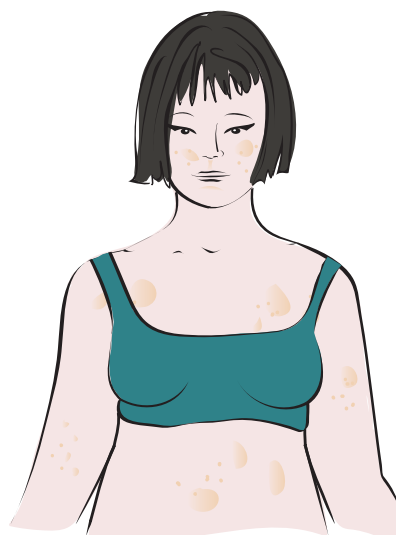
- Vous avez une douleur ou une brûlure lorsque vous urinez
- Votre urine devient rouge ou foncée



- Beaucoup d'enflure du visage, des mains, des jambes, des chevilles (surtout si l'enflure s'aggrave ou change)
- Maux de tête intenses et prolongés
- Gain de poids rapide
- Vision embrouillée ou vous voyez des points devant les yeux
- Douleurs à la poitrine ou au ventre



- Taches sur le visage et sur le corps qui n'y sont pas généralement



Le travail prématuré

Qu'est-ce que c'est?

En règle générale, la grossesse dure entre 37 et 42 semaines. Le travail prématuré est un travail qui commence trop tôt (avant 37 semaines). Il peut faire en sorte que votre bébé naisse prématurément (trop tôt).

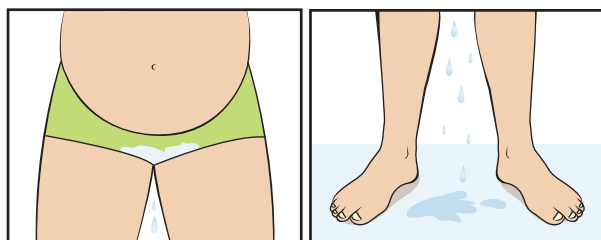
Les bébés qui naissent prématurément peuvent avoir des problèmes de santé. Ils peuvent avoir besoin de soins spéciaux à l'hôpital.

Quels sont les signes du travail prématuré?

- Des saignements provenant de votre vagin

- Augmentation soudaine de pertes vaginales
- Changement soudain du type de pertes vaginales (muqueuses, liquides, sanguines)

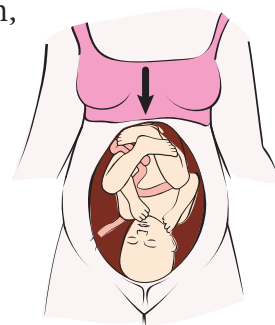
- De l'eau s'écoule de votre vagin



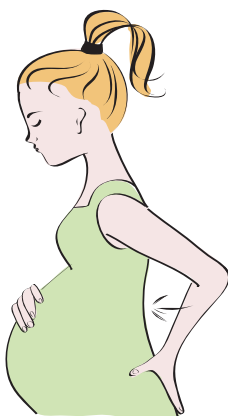
- Vous sentez que quelque chose ne va pas

- Vous avez des crampes semblables à celles associées aux menstruations

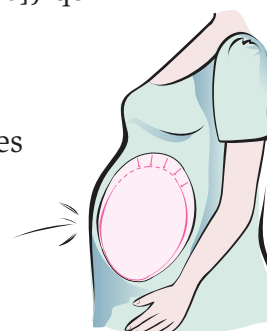
- Sensation de pression, comme si le bébé poussait vers le bas



- Douleurs sourdes (douleurs internes qui ne sont pas fortes) dans le bas du dos qui sont **différentes de celles que vous ressentez habituellement**
- Besoin pressant ou fréquent d'uriner



- Contractions fréquentes (crampe dans le ventre [utérus]) qui ne disparaissent pas
- Contractions qui se rapprochent et qui deviennent plus fortes
- Mal de ventre qui n'arrête pas (avec ou sans diarrhée)



Que dois-je faire si l'un de ces signes est présent?

Allez immédiatement à l'hôpital.

Il y a certaines choses que votre professionnel de la santé peut faire pour vous aider.

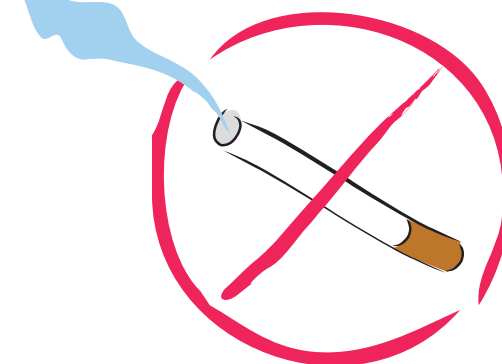
Même s'il est impossible de prévenir toutes les naissances prématurées, il existe tout de même certaines choses que vous pouvez faire pour réduire les risques d'un travail prématuré.

Que pouvez-vous faire pour aider votre bébé à naître au bon moment?

- Commencez à voir votre professionnel de la santé le plus tôt possible au cours de votre grossesse



- Essayez d'arrêter de fumer ou de fumer moins
- Demandez aux gens qui vous entourent de ne pas fumer lorsqu'ils sont près de vous
- Voir page 28 pour en apprendre davantage sur le tabac



- Participez à un programme de groupe pour femmes enceintes dans les débuts de votre grossesse (voir page 12)



- Prenez le temps de vous reposer tous les jours

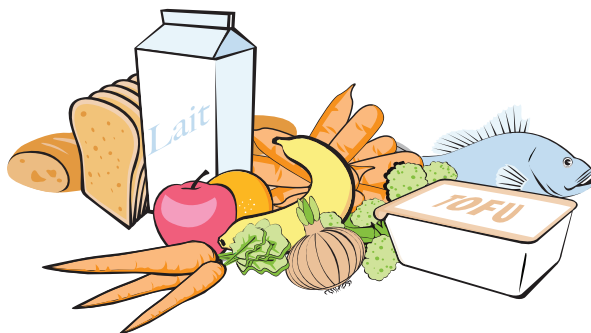


- Allez voir votre professionnel de la santé si un liquide qui sent mauvais s'écoule de votre vagin et vous donne des démangeaisons

- Allez voir votre professionnel de la santé si ça fait mal lorsque vous urinez



- Mangez des aliments sains (voir page 15)



Il est important :

- D'apprendre les signes du travail prématuré pour savoir quoi faire si vous en avez.
- De connaître les changements que subit votre corps durant la grossesse.
- De trouver des façons de gérer le stress que vous vivez.
- De parler à votre professionnel de la santé, votre sage-femme ou votre infirmière en santé publique de tout ce qui ne va pas. Parlez aussi à une personne en qui vous avez confiance.

Pour plus d'informations, allez à la section des ressources à la page 87.



Les soins prénataux

Il est important de voir un professionnel de la santé afin d'avoir une grossesse et un bébé en santé. Prenez rendez-vous dès que vous apprenez que vous êtes enceinte.

Dans cette section, vous apprendrez :

- (1) Les différents professionnels de la santé qui peuvent vous aider.
- (2) Ce qui se passe durant les visites prénatales.
- (3) Que sont les programmes de groupe pour les femmes enceintes.

Choisir son professionnel de la santé

Un professionnel de la santé est une personne qui offre des services en santé. Dans votre communauté, il peut y avoir ces types de professionnels de la santé pour femmes enceintes :

1. *Obstétriciens*

- Médecins qui offrent des soins aux femmes enceintes et qui pratiquent des accouchements.
- Ils ne s'occupent pas des bébés.

2. *Médecins de famille*

- Ils fournissent des soins aux femmes enceintes, aux bébés et aux familles.
- Certains pratiquent des accouchements.

3. *Sages-femmes*

- Elles fournissent des soins aux femmes ayant une grossesse et un accouchement normaux (à faible risque).
- Avec les sages-femmes, vous pouvez choisir d'accoucher à la maison, au centre de naissance ou à l'hôpital.
- Elles fournissent des soins aux mères et aux bébés durant les premières semaines suivant la naissance.

4. *Infirmières praticiennes*

- Elles fournissent des soins aux femmes ayant une grossesse normale (à faible risque), aux bébés et aux familles.
- Elles ne pratiquent généralement pas d'accouchements.
- Elles fournissent les soins continus à la mère et au bébé.

5. *Doulas*

- Elles fournissent des soins et un soutien non médical à la femme et son partenaire pendant et après la naissance.
- Il faut payer pour les services des doulas.

6. *Consultantes en lactation*

- Elles se spécialisent dans les soins auprès des mères qui allaitent et leurs bébés.

Pour trouver un professionnel de la santé, consultez la page 94.



Pour choisir un professionnel de la santé, vous pourriez vous demander :

- Est-ce facile de parler à cette personne et de la comprendre?
- Est-ce qu'elle m'écoute et répond à mes questions?
- Est-ce que je peux aller à son bureau facilement?
- Est-ce que je peux la joindre par téléphone, par texto ou par courriel?
- Est-ce que plus d'une personne peut m'accompagner à mon accouchement?
- Est-ce qu'elle parle bien ma langue?
- Est-ce que je me sens à l'aise avec elle?
- Est-ce qu'elle sera à mon accouchement?
- Quelles procédures médicales ce professionnel pourrait utiliser lors du travail et de mon accouchement?
- Pourquoi et à quel moment une césarienne serait nécessaire?
- Où est-ce que je vais accoucher (maison, centre de naissance, à l'hôpital)?
- Est-ce que la personne va offrir les soins à mon bébé ensuite?
- Quel est le taux de présence de ce professionnel aux accouchements de ses patientes?
- Est-ce que je peux rencontrer les autres professionnels qui pourraient être présents pendant mon travail ou à mon accouchement?
- Que disent les autres mères au sujet de leurs professionnels?



Les visites prénatales

Vous devriez prendre rendez-vous avec votre professionnel de la santé dès que savez être enceinte (généralement après un test de grossesse à la maison). Les visites prénatales assurent que votre bébé et vous recevez les meilleurs soins et suivis possibles durant votre grossesse. Encouragez votre conjoint ou la personne qui vous soutient à vous accompagner aux rendez-vous. Cela lui permettra de mieux connaître votre professionnel et de discuter de son rôle durant la grossesse, le travail et l'accouchement.

Au cours de ces visites, votre professionnel de la santé :

- Posera des questions sur votre état de santé avant la grossesse
- Posera des questions sur votre état de santé pendant grossesse
- Fera un examen physique
- Vérifiera votre poids
- Vérifiera votre pression sanguine
- Discutera de ce que vous pouvez faire pour avoir une grossesse en santé
- Discutera de ce que vous pouvez faire pour avoir un bébé en santé
- Écouter les battements du cœur de votre bébé
- Mesurera l'expansion de votre utérus
- Renseignera sur le lieu de l'accouchement
- Répondra à vos questions
- Discutera de vos inquiétudes
- Informera sur les programmes de groupe pour femmes enceintes et d'autres services d'aide communautaires



Votre professionnel de la santé parlera aussi des tests et procédures de routine offerts durant la grossesse. Votre partenaire et vous devriez recevoir suffisamment d'informations pour prendre des décisions éclairées. Posez les questions suivantes pour vous aider :

- Quels sont les avantages de faire ces tests?
- Quelles sont les limites?
- Quels sont les risques pour ma santé et celle de mon bébé?
- Quels sont les autres choix?

- Qu'est-ce que les tests ne diront pas?
- Qu'est-ce qui arrive si je décide de ne pas faire ces tests?

C'est à vous de décider si vous voulez avoir ces tests et procédures. Pour plus d'informations, consultez :

- Pour les femmes et leurs familles : Comprendre les tests de dépistage prénataux : www.mountsinai.on.ca/care/family-medicine-genetics-program/resources/prenatal_screening2008.pdf/view (en anglais seulement)
- Dépistage prénatal : <http://sogc.org/fr/publications/depistage-prenatal/>

Après votre première visite, vous irez voir généralement votre professionnel de la santé :

- Une fois par mois jusqu'à votre 28e semaine de grossesse.
- À chaque deux semaines jusqu'à votre 36e semaines de grossesse.
- À chaque semaine jusqu'à l'arrivée de votre bébé.

Rappelez-vous :

- Sachez qui appeler si vous avez des questions ou des inquiétudes.
- Prenez votre prochain rendez-vous quand vous êtes chez votre professionnel de la santé.
- Notez les informations importantes, y compris celles sur les tests de suivi ou les procédures.

Avoir une personne à qui parler

Être enceinte va beaucoup changer votre vie. Il est donc important d'avoir une personne à qui vous pouvez parler de vos sentiments. Cette personne peut vous aider à apporter des changements pour être en bonne santé.

Essayez de penser à une personne autour de vous avec laquelle vous vous sentez à l'aise et en qui vous avoir confiance. C'est peut-être votre conjoint, le père de votre bébé, un voisin, un ami proche, un collègue ou un membre de la famille. Vous pouvez également obtenir le soutien dont vous avez besoin auprès d'un programme de groupe pour femmes enceintes.

Les programmes de groupe peuvent vous offrir des informations, de la nourriture et une occasion de parler à d'autres femmes. Pour en savoir plus sur les programmes auxquels vous pouvez participer au sein de votre communauté, pendant votre grossesse et après la naissance de votre bébé, consultez les *Ressources communautaires* à la page 98.



Les programmes de soutien durant la grossesse



Cours prénataux

Il se peut que votre bureau de santé publique, hôpital ou centre de santé local offre des cours prénataux aux femmes enceintes et leur partenaire. Informez-vous au sujet des tarifs et du contenu de ces cours. Ces cours sont offerts en ligne ou en personne. Certains sont offerts gratuitement; d'autres coûtent quelque chose. Les cours peuvent vous permettre d'obtenir des informations au sujet d'une grossesse en santé, de la naissance et du rôle parental.

Programmes de soutien à la grossesse

Il existe différents services de types halte-accueil pour les nouveaux parents et les femmes enceintes. Ceux-ci offrent des renseignements et vous donnent la chance de discuter avec d'autres femmes enceintes ou nouveaux parents. Certains programmes vous offrent de la nourriture et la plupart, gratuitement. Voir la section *Ressources communautaires* à la page 98.

Soutien à domicile

Certains programmes offrent de l'aide à domicile. Ce service est généralement gratuit. Le programme « Bébés en santé, enfants en santé » vise à offrir un bon départ à tous les enfants en informant et en soutenant les femmes enceintes et les nouveaux parents. Une infirmière ou une visiteuse à domicile non professionnelle peut se rendre chez vous. Appelez votre bureau de santé local au 1-800-267-8097 ou visitez le www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx.

Pères et conjoints

Si vous êtes en voie de devenir papa ou si votre conjointe attend un bébé, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire durant sa grossesse :

- Demandez-lui comment l'aider.
- Assistez aux rendez-vous médicaux et cours prénataux.
- Informez-vous sur la grossesse et l'accouchement.
- Parlez de comment vous voyez votre rôle de parent.
- Vous pouvez l'aider à prendre une décision concernant l'usage du tabac et l'encourager dans ses tentatives de cessation et de vivre dans un environnement sans fumée. Toute la famille sera plus en santé si vous-même cessez ou diminuez votre usage du tabac. Votre centre local de santé peut vous aider.
- Parlez de ne pas consommer d'alcool. Le choix le plus sûr est de prendre des boissons non alcoolisées. Si vous cessez également de boire de l'alcool, cela pourrait aider votre conjointe à ne pas en prendre non plus durant la grossesse ni durant l'allaitement.
- Encouragez-la à faire des activités physiques. Planifiez-les ensemble.
- Allez marcher et faites de l'exercice avec elle tous les jours.
- Soyez compréhensif si elle se sent triste par moment.
- Aidez-la à se reposer lorsqu'elle est fatiguée.
- Participez au partage des tâches domestiques (préparation des repas, ménage, promenade du chien).



- Changez la litière du chat (lisez la partie sur la toxoplasmose à la page 31).
- Portez les objets qui sont trop lourds pour elle.
- Soyez compréhensif envers son intérêt pour la sexualité qui peut changer. Parlez-lui de vos sentiments et cherchez ensemble des façons de vous rapprocher.
- Apprenez comment prendre soin de votre bébé.
- Aidez à préparer ce dont votre bébé aura besoin à l'hôpital et à son retour à la maison.
- Cherchez les groupes d'entraide pour nouveaux pères de votre communauté.
- Parlez avec d'autres de ce que signifie pour vous d'attendre un enfant.

La grossesse est bon moment pour vous pour créer un lien et entrer en contact avec votre bébé. En vous impliquant tôt, vous vous préparez déjà à votre rôle de parent. Ce que vous pouvez faire :

- Demandez à votre conjointe de vous dire quand le bébé bouge. Placez votre main sur son ventre de sorte à sentir les mouvements du bébé.
- Écoutez les battements de cœur de votre bébé.
- Parlez à votre bébé à travers le ventre de sa mère. Vous pouvez lire des histoires, chantez des chansons ou simplement lui parler.

Pour plus d'informations au sujet des pères et des conjoints, consultez la page 93 de ce livre. Trouvez comment vous pouvez vous impliquer et l'importance que cela a pour vous et votre bébé.





Une saine alimentation

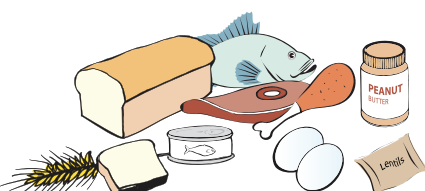
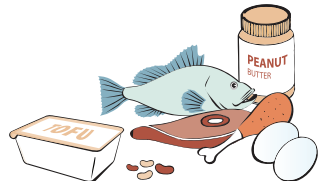
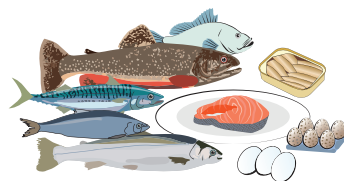
Lorsque vous êtes enceinte, la nourriture est très importante. Manger des aliments qui sont bons pour la santé vous aidera à vous sentir mieux et aidera aussi votre bébé à grossir et à se développer.

Dans cette section, vous apprendrez :

- (1) L'importance de manger des aliments sains pendant la grossesse et l'allaitement.
- (2) Quels aliments sains choisir.
- (3) Qu'est-ce qu'une prise de poids saine durant la grossesse.
- (4) Quelles sont les mesures de sécurité à propos des aliments.

Les nutriments dont vous avez besoin

Une alimentation saine procure les nutriments dont votre bébé et vous avez besoin. De plus, les femmes enceintes ont besoin de consommer tous les jours des multivitamines contenant de l'acide folique et du fer.

Nom du nutriment	Aliments contenant ce nutriment	Pourquoi ce nutriment est-il important?
Acide folique		L'acide folique est une vitamine qui aide à la fabrication du sang et des muscles de votre bébé et de vous-même. Prenez une multivitamine prénatale tous les jours. Certaines femmes ont besoin de plus d'acide folique. Parlez-en à votre professionnel de la santé.
Calcium et vitamine D		Le calcium et la vitamine D travaillent ensemble pour garder vos os solides. Ils travaillent aussi à la formation des os et des dents de votre bébé. Les aliments riches en calcium sont le lait et ses substituts. Par exemple : yogourt, fromage, boisson de soya enrichie, fèves, saumon en conserve, sardines en conserve avec les os, tofu et amandes. Les bonnes sources de vitamine D : lait, boisson de soya enrichie et poisson.
Fer et vitamine C		Le fer aide à la fabrication des globules rouges qui transportent l'oxygène et le fer par le sang jusqu'à votre bébé. Il est important que votre bébé naisse avec une bonne réserve de fer dans son corps. La vitamine C aide votre corps à utiliser le fer. Consommez des aliments riches en fer avec des aliments riches en vitamine C. Les aliments riches en fer incluent : viande rouge, poisson, substituts de la viande tels que tofu, fèves, lentilles et céréales. Tous les fruits et légumes sont des sources de vitamine C.
Protéines		Les protéines aident à renforcer votre utérus et le placenta. Elles contribuent au développement de votre bébé. Les sources de protéines sont : viande et substitut de la viande (tofu, œufs, fèves, noix, graines), poisson, lait et produits laitiers tels que yogourt et fromage.
Acides gras oméga-3		Les acides gras oméga-3 sont importants pour le cerveau, les yeux et le système nerveux de votre bébé. Les aliments riches en oméga-3 incluent les poissons gras tels que saumon, truite, maquereau, sardines, hareng et omble chevalier. Les œufs identifiés omega-3 en contiennent aussi.

Durant votre premier trimestre de grossesse, suivez les recommandations du Guide canadien de l'alimentation. Vous n'avez pas besoin d'augmenter vos portions. Aux deuxième et troisième trimestres, vous devez ajouter de deux à trois portions par jour. Par exemple :

- 1/2 tasse de fruits congelés + 3/4 de tasse de yogourt
- 1 tasse de crudité + 1/2 tasse d'houmous + 1 tasse de lait
- Smoothie maison (1 tasse de fruits + 1/2 de yogourt + 1/2 de lait)
- 1/3 de tasse noix non salées et fruits mélangés + 1 portion de fruit frais
- Salade d'épinards : 1 tasse d'épinards + 1 œuf cuit dure + 2 c. à table de noix
- 3/4 de tasse de gruau + 2 c. à table d'amandes effilées + 1/4 tasse de raisins et cannelle
- 2 tasses de maïs soufflé nature, saupoudré de votre garniture préférée (cannelle, ail, sauce piquante) + 1 tasse de fruits frais.
- 1 tortilla de grains entiers + 1/2 tasse de thon + laitue, tomate, poivrons, etc.

Fruits et légumes

7 à 8 portions par jour

Une portion équivaut à :

- Frais, congelés ou en conserve : 125 ml (1/2 tasse)
- Légumes en feuilles : cuits 125 ml (1/2 tasse), crus 250 ml (1 tasse)
- Fruits : 1 fruit ou 125 ml (1/2 tasse)
Jus à 100 % fruits : 125 ml (1/2 tasse)



Produits céréaliers

6 à 7 portions par jour

Une portion équivaut à :

- Pain : une tranche (35 g)
- Bagel : 1/2 (45 g)
- Pain plat : 1/2 pita ou tortilla (35 g)
- Riz, boulgour, quinoa cuit : 125 ml (1/2 tasse)
- Céréales : froides 30 g, chaudes 175 ml (3/4 tasse)
- Pâtes ou couscous cuits : 125 ml (1/2 tasse)



Produits laitiers et substituts

2 portions par jour

Une portion équivaut à :

- Lait ou lait en poudre : 250 ml (1 tasse)
- Lait en conserve (évaporé) : 125 ml (1/2 tasse)
- Boisson de soya enrichie : 250 ml (1 tasse)
- Yogourt : 175 g (3/4 tasse)
- Kéfir : 175 g (3/4 tasse)
- Fromage : 50 g (1 oz)

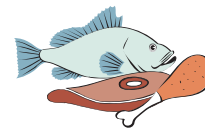


Viande et substituts

2 portions par jour

Une portion équivaut à :

- Poisson, fruits de mer, volaille, viande maigre, cuits : 75 g (21,5 oz) ou 125 ml (1/2 tasse)
- Légumineuses cuites : 175 ml (3/4 tasse)
- Tofu : 150 g (3/4 tasse)
- Oeufs : 2
- Beurre d'arachides ou noix : 30 ml (t c. à table)
- Noix et graines : 60 ml (1/4 tasse)



Pour plus d'informations sur l'utilisation du *Guide alimentaire canadien*, rendez-vous en ligne au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php. Si vous rencontrez des difficultés à vous nourrir sainement en raison de conditions financières, contactez votre centre local de santé au 1-800-532-3161 ou téléphonez à une diététiste professionnelle de Saine alimentation Ontario au 1-877-510-510-2. Si vous avez des nausées ou une perte d'appétit qui vous empêchent de manger les portions recommandées, parlez-en à votre professionnel de la santé. Vous pouvez aussi contacter le service bilingue de Motherisk au 1-800-436-8477 ou une diététiste professionnelle au 1-877-510-510-2.

La sécurité des aliments

Lorsque vous êtes enceintes, faites encore plus attention quand vous manipulez et mangez des aliments.

- Lavez vos mains avant, durant et après la manipulation de nourriture.
- Lavez avec soin la pelure de tous les fruits et légumes.
- Faites bien cuire les viandes, les volailles, les fruits de mer, les poissons et les oeufs.
- Réchauffez les saucisses à hot-dog et les charcuteries jusqu'à ce qu'elles soient fumantes.
- Vérifiez les dates suivant la mention « meilleur avant », inscrites sur les emballages des aliments. Ne mangez pas d'aliments si la date est passée.
- Consommez les restants de repas réfrigérés depuis moins de 3 ou 4 jours.



Évitez ces aliments lorsque vous êtes enceinte :

- Poisson cru ou aliment fait avec du poisson cru (par exemple, les sushi).
- Huile de foie de poisson.
- Fruits de mer crus comme des huîtres et des palourdes.
- Viandes, volailles et fruits de mer qui ne sont pas assez cuits.
- Hot-dogs et charcuteries non réchauffés.
- Pâtés, viandes à tartiner, fruits de mer fumés et des poissons préparés qui ne sont pas en conserve.
- Aliments faits avec des oeufs crus ou contenant des oeufs qui ne sont pas entièrement cuits.
- Lait non pasteurisé ou aliments faits avec du lait non pasteurisé.
- Fromages à pâte molle faits de lait non pasteurisé tels que le brie, le camembert, le feta, le fromage de chèvre, le Queso Blanco et le fromage bleu.
- Jus non pasteurisés tels que le cidre de pommes non pasteurisé.
- Germes crus, surtout les germes de luzernes et de haricots.
- Les poissons ayant beaucoup de mercure (visitez le www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/envIRON/mercur/cons-adv-etud-fra.php et le www.ene.gov.on.ca ou appelez au 1-800-820-2716).
- Ne mangez pas plus d'une portion de (75 g) de foie toutes les 2 semaines.



Pour plus d'informations concernant la manipulation sécuritaire des aliments et les femmes enceintes, consultez le <http://canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/vulnerable-populations/pregnant-enceintes-fra.php>. Si vous avez des questions au sujet d'une saine alimentation, parlez à votre professionnel de la santé ou à une diététiste professionnelle. Consultez la section *Saine alimentation* à la page 94.

Pasteurisation = lorsque le lait ou le jus est réchauffé afin d'éliminer les bactéries

Cru = non cuit

Questions courantes au sujet de l'alimentation

Est-ce que je peux boire du café, du thé ou des boissons gazeuses?

Le café, le thé, les boissons gazeuses et les boissons énergétiques peuvent contenir de la caféine. Trop de caféine peut nuire à votre bébé. Essayez de ne pas boire plus de 2 tasses de café par jour. Buvez moins de thé, de boissons gazeuses et de boissons gazeuses faibles en calories.

Il n'est pas sécuritaire de boire des boissons énergétiques ni certaines tisanes durant la grossesse. Demandez à votre professionnel de la santé qu'il vous donne une liste des thés qui sont sécuritaires. L'eau est la meilleure chose à boire lorsque vous avez soif. Essayez l'ajout de fruits frais, de citron ou de concombre dans votre eau pour lui donner du goût et la rendre plus rafraîchissante.



Est-ce que je dois arrêter de prendre du sel?

La consommation de sodium, qui fait partie du sel, devrait être limitée. Votre bébé et vous aurez assez de sodium en mangeant sainement. Plusieurs aliments contiennent naturellement du sodium. Limitez l'ajout de sel dans votre nourriture.

Choisissez des aliments qui ont peu ou pas de sodium. Souvent, ce sont dans les mets préparés que l'on en retrouve le plus.

Est-ce que je devrai prendre des vitamines avant la naissance?

Les vitamines en comprimés ne peuvent pas remplacer la nourriture saine. Mangez tous les jours des aliments sains et une multivitamine contenant de l'acide folique et du fer. Certaines femmes ont besoin de plus d'acide folique ou d'autres vitamines. Parlez-en à votre professionnel de la santé.



Et si je ne bois pas de lait?

Si vous ne buvez pas de lait, vous pouvez manger ou boire d'autres aliments riches en calcium comme le fromage, le yogourt, les boissons de soya enrichies, le jus d'orange enrichi, les sardines, le tofu, le brocoli et les amandes. Parlez à votre professionnel de la santé pour être certaine d'avoir assez de calcium et de vitamine D.

Et si je ne mange pas de viande?

Si vous ne mangez pas de viande ou de produits d'origine animale, mangez plutôt des aliments comme des haricots, des lentilles, du tofu, des noix et des graines. Parlez à votre professionnel de la santé pour être certaine de consommer assez de fer et de protéines.



Puis-je boire de l'alcool?

Il est plus sécuritaire de ne pas boire d'alcool du tout durant la grossesse et l'allaitement. Choisissez des breuvages non alcoolisés à la place. C'est le choix le plus sûr. Consultez la page 29 pour plus d'informations à ce sujet.

Saine prise de poids pendant la grossesse

Une saine prise de poids durant la grossesse est importante, car elle contribue à ce que :

- Votre bébé se développe.
- Votre ventre (utérus) et votre placenta grossissent.
- Vos seins se développent en prévision de l'allaitement.
- Votre corps produit plus de sang pour apporter des aliments et de l'oxygène à votre bébé.

Qu'est-ce qu'une prise de poids saine?

Une prise de poids saine durant une grossesse dépend de votre taille et de votre poids avant d'être enceinte. Consultez le *Calculateur de prise de poids durant la grossesse* au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-fra.php

La plupart des femmes enceintes devraient gagner entre 11,5 kg et 16 kg (environ de 25 à 35 livres). Si vous aviez un surplus de poids avant d'être enceinte, votre professionnel de la santé peut vous suggérer de limiter votre prise de poids entre 7 kg et 9 kg (de 15 à 25 livres).

Au cours de votre premier trimestre, votre gain devrait être de 1 à 2 kg (de 2 à 4 livres). La majorité de la prise de poids a lieu durant les deuxième et troisième trimestres.

Discutez de la prise de poids saine durant une grossesse avec votre professionnel de la santé avant votre grossesse ou au début de celle-ci. Ensemble, vous pourrez évaluer quelle pourrait être une prise de poids saine. Il ne s'agit pas de manger deux fois plus, mais deux fois mieux!

Votre bébé et vous bénéficierez d'une saine alimentation et d'une vie active durant votre grossesse.

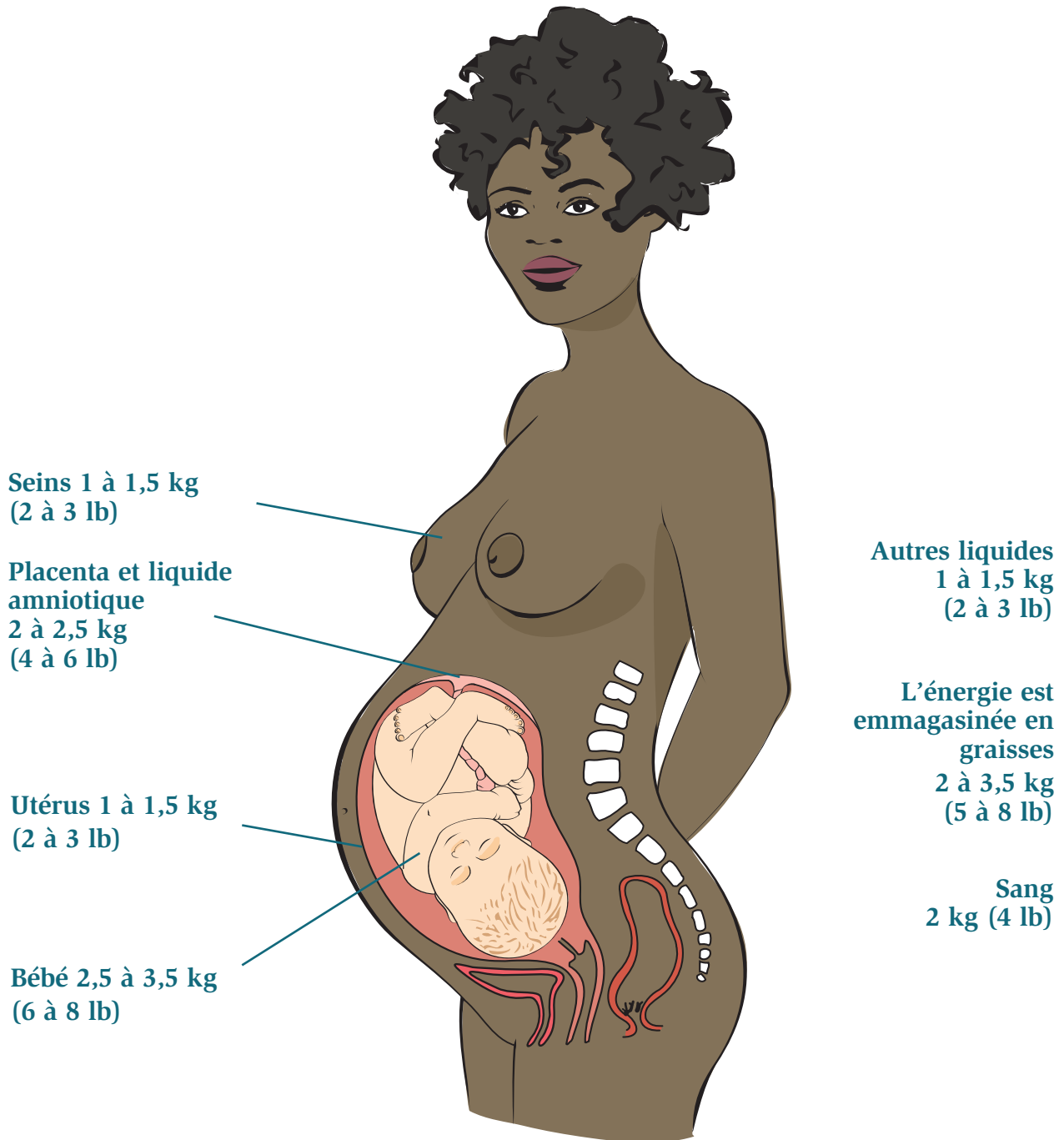
Une prise de poids saine vous aidera à :

- Réduire les risques de complications durant la grossesse et l'accouchement.
- Vous sentir mieux et avoir plus d'énergie.
- Reprendre plus facilement un poids santé après la naissance du bébé.

Une prise de poids saine aidera votre bébé à :

- Augmenter ses chances de naître avec un poids santé.
- Réduire les risques de complications lors de sa naissance.
- Passer moins de temps à l'hôpital.
- Réduire les risques de diabètes et d'autres maladies plus tard.

Où va ce poids supplémentaire?





Mode de vie sain et facteurs de risque

Être en bonne santé et avoir un mode de vie sain est bon pour vous et votre bébé. Dans cette section, vous en apprendrez à propos de :

- (1) L'activité physique
- (2) Le travail
- (3) La santé mentale
- (4) Les drogues
- (5) Les médicaments
- (6) La sexualité
- (7) Le tabagisme
- (8) L'alcool
- (9) Les choses à éviter
- (10) La violence conjugale
- (11) Les infections

L'activité physique

Être active durant la grossesse est important pour votre bébé et vous. Cela vous aide à une prise de poids saine durant la grossesse et à retrouver un poids santé. Être active aide également concernant les crampes dans les jambes, la fatigue, la constipation, les maux de dos ou l'essoufflement.

Quand vous vous sentez bien, c'est bon pour la santé de votre bébé.

Parlez à votre professionnel de la santé avant d'augmenter l'intensité ou la fréquence de votre activité physique. Remettez-lui le X-AAP pour femmes enceintes. Il s'agit d'un questionnaire permettant d'évaluer l'aptitude physique avant de commencer des cours pour femmes enceintes ou tout autre exercice. Consultez le www.csep.ca/CMFiles/publications/parq/x-aapenceintes.pdf



Quels types d'activités physiques puis-je faire?

Durant votre grossesse vous pouvez faire plusieurs activités telles que :

- Natation (il y a des cours spécialement pour femmes enceintes)
- Marche à l'extérieur
- Yoga ou autres techniques de relaxation
- Jardinage
- Cours de mise en forme prénatale
- Randonnée en canoé ou kayak
- Cours d'aérobic avec faible impact au sol
- Randonnée à vélo sur une route sécuritaire ou du vélo stationnaire
- Étirements
- Exercices de Kegel (voir à la page 36)
- Musculation avec des poids légers et beaucoup de répétitions.

Si vous êtes déjà active et faites de l'exercice d'intensité légère ou modérée, vous pouvez continuer ainsi. Si vous faites également des activités aérobiques plus intenses comme le jogging, vous pouvez continuer aussi. Si vous n'êtes pas active, commencez par des activités d'intensité légère ou modérée.

Parlez avec votre professionnel de la santé au sujet de vos intentions pour rester active. Vérifiez auprès de votre centre local de ressources communautaires concernant les programmes d'activités physiques offerts dans votre région. Demandez à vos amis, conjoint ou partenaire de faire ces activités avec vous.

Quand vous faites de l'exercice :

- Buvez beaucoup d'eau (avant, pendant et après l'activité).
- Évitez de trop vous fatiguer ou avoir trop chaud.
- Vous devriez pouvoir parler à quelqu'un pendant l'activité.
- Diminuer ou cesser l'activité si vous mal ou vous avez un inconfort.

Le travail

La plupart des emplois sont sécuritaires durant la grossesse. Quelques petits changements au travail peuvent vous faire sentir plus à l'aise et ainsi vous aider à avoir un bébé en santé. Certaines femmes doivent arrêter de travailler ou occuper un poste différent lorsqu'elles sont enceintes. Parlez à votre professionnel de la santé au sujet du type de travail que vous faites.

Il se peut que vous ayez à changer quelques petites choses ou à faire encore plus attention durant votre grossesse si à votre emploi :

- Vous devez rester longtemps debout.
- Vous devez soulever, pousser ou tirer des objets lourds.
- Vous êtes en contact avec des produits chimiques.
- Vous travaillez avec des rayons X.
- Il y a beaucoup de bruit.
- Il fait très chaud ou très froid.
- Vous travaillez avec des animaux, de jeunes enfants ou des gens malades.
- Vous travaillez de longues heures ou travaillez par quarts.



La santé mentale

Pour plusieurs de femmes, être enceinte entraîne beaucoup de changements. Votre corps change. Les gens vous traitent parfois différemment. Il se peut que vous pensiez à votre nouveau bébé. Que vous pensiez plus à votre avenir.

Tous ces changements et sentiments sont tout à fait normaux. S'ils vous font sentir nerveuse et inquiète, vous devez chercher de l'aide. La grossesse est un moment qui pourrait vous amener à vivre une dépression.



Ce que vous pouvez faire :

- Manger bien.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Dormez suffisamment.
- Prenez des comprimés de multivitamines.
- Entourez-vous de personnes qui vous font sentir bien telles que des membres de la famille, voisins, collègues de travail, amis, conjoint, autres.
- Riez et relaxez.
- Consultez votre professionnel de la santé.
- Demandez de l'aide si vous vous sentez déprimée, triste ou dépassée.
- Parlez avec votre partenaire. Il pourrait avoir les mêmes sentiments.
- Consultez en matière de santé mentale, seule ou avec votre conjoint.
- Acceptez l'aide des autres.
- Participez à un programme de groupe pour femmes enceintes. Parler à d'autres qui vivent la même situation est souvent très aidant.
- Faites des activités que vous aimez comme écouter de la musique, faire du yoga, lire.
- Évitez de consommer de l'alcool ou des drogues.

En suivant ces conseils, vous favorisez le maintien d'un bon moral et vous vous aidez à prévenir une dépression.

Posez-vous certaines questions : est-ce que depuis plus de deux semaines je me sens :

- Anxieuse?
- Plus inquiète que d'habitude?
- Moins intéressée à mes activités habituelles?
- Déprimée, triste, irritable ou découragée?

Si vous répondez oui à au moins une des questions, parlez à votre professionnel de la santé. N'attendez pas. Il y a de l'aide pour votre famille et vous-même. Consultez la page 96 pour plus d'informations sur les ressources concernant la santé mentale.

Les drogues

Durant la grossesse, il est dangereux de prendre des drogues illégales comme la marijuana, l'héroïne, le crack/la cocaïne et le LSD. Elles peuvent vous nuire et nuire au bébé.

Un bébé dont la mère prend de la drogue peut :

- Naître trop tôt ou trop petit.
- Avoir des problèmes de santé.
- Devoir être sevré de la drogue que prenait sa mère.
- Avoir des troubles d'apprentissage.



Ce que vous pouvez faire :

- Ne prenez pas de drogues durant la grossesse.
- Parlez à votre professionnel de la santé et informez-vous au sujet des programmes pouvant vous aider à arrêter.

Demandez quels sont les programmes qui peuvent vous aider. Consultez la page 89 pour plus d'informations sur les ressources concernant l'alcool et les drogues.

Les médicaments

Il est important d'informer votre professionnel de la santé si vous prenez des médicaments ou des produits à base d'herbes.

- Les médicaments prescrits, ceux en vente libre ainsi que certains produits naturels comme des tisanes peuvent nuire à votre bébé.
- Certains produits non sécuritaires durant la grossesse peuvent être pris sans danger durant l'allaitement.
- Il est important de toujours informer votre professionnel de la santé si vous allaitez. Votre professionnel pourra considérer différentes options de médication pour vous.



Si vous désirez prendre un médicament vendu sans prescription ou un produit à base d'herbes, vous pouvez vous renseigner en français auprès de Motherisk au 416-813-6780.

La sexualité

Il est sécuritaire d'avoir des relations sexuelles lorsque vous êtes enceinte. Il peut y avoir des changements dans vos désirs ou dans vos besoins. Votre conjoint et vous avez besoin de discuter de vos sentiments et de vos attentes. Explorez ensemble des activités qui sont à la fois confortables et agréables pour les deux.

Certaines conditions de santé pourraient amener votre professionnel de la santé à vous aviser de ne pas avoir de relations. Si vous ou votre conjoint êtes inquiets au sujet d'avoir des relations durant la grossesse ou si les relations sont douloureuses, parlez-en à votre professionnel de la santé.

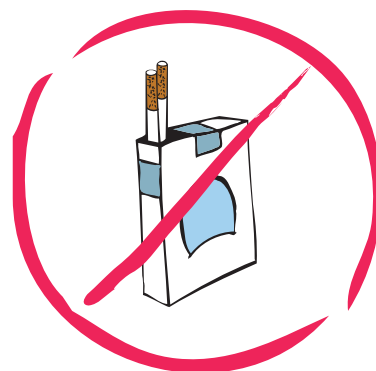
Le tabac

Fumer ou être entourée de fumeurs durant votre grossesse et après la naissance de votre enfant, peut vous nuire et nuire à votre bébé.

Fumer peut causer des problèmes durant la grossesse :

Votre bébé peut :

- Manquer de nourriture ou d'oxygène.
- Naître trop tôt ou trop petit.
- Mourir soudainement durant la grossesse.
- Être plus à risque de mourir du syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN).
- Avoir des problèmes de santé ou d'apprentissage.



Ce que vous pouvez faire :

- Demandez à vos amis et à votre famille de ne pas fumer lorsqu'ils sont près de vous pendant que vous êtes enceinte et aussi après la naissance du bébé.
- Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée.
- Dès que le bébé est à la maison, allez fumer dehors, loin de votre bébé.
- Demandez de l'aide pour arrêter de fumer ou pour fumer moins.
- Joignez un programme de cessation du tabac. Vous pouvez contacter Téléassistance pour fumeurs au 1-877-513-3333 ou visitez le www.smokershelpline.ca/fr/. Des services spécialisés pour les femmes enceintes sont offerts.
- Contactez votre centre local de santé au 1-800-267-8097 ou au www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.

L'idéal, pour votre bébé et vous, est de ne pas fumer. Toute diminution de l'usage du tabac, qu'importe le moment, contribuera à avoir une grossesse plus saine et un bébé plus en santé.

Pour plus d'informations et de ressources pour vous aider votre partenaire et vous à diminuer ou cesser de fumer, consultez la page 91.

L'alcool

Boire de l'alcool est toujours dangereux durant la grossesse; peu importe la quantité, le type ou le moment. Le mieux est de ne pas boire d'alcool du tout lorsque vous êtes enceinte.

Les femmes qui boivent de l'alcool pendant leur grossesse peuvent avoir un bébé qui a :

- Des dommages au cerveau.
- Des problèmes de vision ou d'audition.
- De la difficulté à marcher ou à parler.
- Des organes qui ne fonctionnent pas bien.
- Des malformations à la naissance.
- Des problèmes d'apprentissage, de mémoire et de réflexion.
- De la difficulté à s'entendre avec les autres.



Durant la grossesse et l'allaitement, plusieurs mères choisissent de consommer des breuvages non alcoolisés. C'est le choix le plus sûr. Si vous choisissez de boire en allaitant, limitez-vous à boire une ou deux consommations standard par occasion. Pour plus d'informations, consultez les recettes de Cocktails sans alcool pour mamans au www.meilleurdepart.org/resources/alcool/LCBO_recipe_cards_bro.pdf.

Si vous avez besoin de renseignements ou si vous avez besoin d'aide pour arrêter de boire de l'alcool, appelez Motherisk au 1-877-327-4636. Consultez la page 89 pour plus d'informations sur les ressources concernant l'alcool.

Les choses à éviter

Certaines choses à la maison et au travail peuvent nuire à l'enfant qui va naître.

Ce que vous pouvez faire :

Parlez à votre professionnel de la santé au sujet :

- Des pesticides (utilisés pour tuer les insectes).
- Du mercure (contenu dans certains poissons).
- Du plomb (par exemple, la peinture à base de plomb).
- De l'amiante (dans l'isolation de certaines maisons).
- Du solvant (dans certaines peintures).
- De la chaleur extrême (par exemple dans les bains tourbillons et les saunas).
- Des matières plastiques.
- Des rayons X.
- De certains produits de nettoyage.

Pour de plus amples informations, visionnez la vidéo : *Créer un environnement familial sain pour les enfants : les 5 conseils prioritaires* au www.healthyenvironmentforkids.ca/fr/ressources/cr%C3%A9er-un-environnement-familial-sain-pour-les-enfants-les-5-conseils-prioritaires.

La violence conjugale

Est-ce que votre conjoint...

- Crie après vous ou vous traite de tous les noms?
- Brise vos choses?
- Menace de vous faire mal?
- A toujours besoin de tout contrôler?
- Contrôle l'argent?
- Vous empêche de voir vos amis, votre famille, votre médecin ou votre sage-femme?
- Menace de partir avec les enfants?
- Vous frappe ou vous donne des coups?
- Vous force à avoir des relations sexuelles?

Si vous avez répondu OUI à l'une des questions ci-dessus, il s'agit de violence conjugale. Souvent, la violence empire au fil du temps. **Cela n'arrêtera pas quand le bébé sera né.**

La violence durant la grossesse peut faire en sorte que vous :

- Vous sentiez inquiète, triste et seule.
- Vous sentiez mal dans votre peau.
- Ayiez des douleurs, blessures ou mouriez.
- Perdre votre bébé.
- Ne mangiez ou ne dormiez pas bien.

La violence peut faire en sorte que votre bébé :

- Naisse trop petit ou trop tôt.
- Ait des blessures ou meure.
- Soit violenté après sa naissance.
- Ait des problèmes de santé plus tard.

Ce que vous pouvez faire...

- Parlez de ce que vous vivez à une personne en qui vous avez confiance.
- Trouvez des personnes qui peuvent vous aider.
- Allez chercher de l'aide et partez prudemment.

Où vous pouvez trouver de l'aide :

- **Si vous êtes en danger immédiat, faites le 911.**
- Ligne de soutien pour femmes violentées : 1-866-863-0511. Ligne d'écoute téléphonique offrant de l'aide en 150 langues : en tout temps, 7 jours par semaine.
- Au www.hebergementfemmes.ca. Hebergementfemmes.ca est une ressource en ligne conçue pour aider les femmes qui cherchent à fuir une situation de violence.

N'ayez pas honte. Ce n'est pas de votre faute. Consultez la page 100 pour plus d'informations sur les ressources disponibles.



Les infections

Durant la grossesse, certains problèmes de santé peuvent nuire au bébé. **Si, à n'importe quel moment durant votre grossesse, vous croyez que vous pourriez avoir l'un des problèmes ci-dessous, appelez votre professionnel de la santé.**

Traiter rapidement des problèmes de santé est la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre bébé et vous.

Infection de la vessie

Qu'est-ce que c'est? La vessie est le sac qui contient l'urine. Lorsque vous êtes enceinte, le bébé peut faire une pression supplémentaire sur la vessie. Une infection de la vessie est causée par des germes appelés « bactéries ». Ces germes vivent à l'extérieur du corps et peuvent entrer dans la vessie.

Comment savoir si j'ai cette infection? Vous pouvez :

- Ressentir un besoin pressant et fréquent d'uriner.
- Avoir une sensation de brûlure lorsque vous urinez.
- Avoir mal au bas du dos ou du ventre.
- Faire de la fièvre ou avoir l'estomac à l'envers.
- Avoir du sang dans votre urine ou une urine brouillée.
- Remarquer une odeur étrange provenant de votre urine.

Pourquoi est-ce dangereux? L'infection peut atteindre vos reins et faire en sorte que votre bébé naisse trop tôt.

Que puis-je faire pour me protéger et protéger mon bébé?

- Buvez beaucoup de liquides (surtout de l'eau et au moins 8 verres par jour).
- Essuyez-vous de l'avant vers l'arrière après avoir été à la toilette.
- Allez à la toilette dès que vous ressentez le besoin d'uriner, ainsi qu'avant et après une relation sexuelle.
- Allez voir votre professionnel de la santé immédiatement si vous pensez avoir une infection de la vessie.

Toxoplasmose

Qu'est-ce que c'est? La toxoplasmose est une infection que les gens peuvent avoir en mangeant de la viande crue, de la viande pas assez cuite ou des légumes non lavés. Elle s'attrape aussi au contact des selles de chat.

Pourquoi est-ce dangereux? Elle peut rendre votre bébé très malade.

Que puis-je faire pour me protéger et protéger mon bébé?

- Faites bien cuire la viande. Lavez bien les légumes.
- Demandez à quelqu'un d'autre de changer la litière du chat.
- Lavez vos mains et les surfaces que vous utilisez pour préparer la nourriture.
- Ne mangez ou ne buvez pas de produits faits de lait non pasteurisé.
- Portez des gants lorsque vous jardinez ou si vous devez changer la litière du chat. Lorsque vous avez terminé, lavez vos mains.

Le streptocoque du groupe B

Qu'est-ce que c'est?

- Le streptocoque du groupe B (SGB) est une bactérie qui se développe dans le vagin, le rectum ou dans la vessie. Souvent, il n'y a pas de signes qui vous indiquent que vous avez le streptocoque du groupe B. Toutes les femmes enceintes passent le test de dépistage du SGB.

Pourquoi est-ce dangereux?

- Il peut rendre votre bébé très malade, après sa naissance.

Que puis-je faire pour me protéger et protéger mon bébé?

- Si vous êtes porteuse de la bactérie du SGB, vous serez traitée avec des antibiotiques au moment du travail et de l'accouchement.
- Parlez avec votre professionnel de la santé si vous avez des questions au sujet de la bactérie du streptocoque du groupe B.

Infection transmissible sexuellement (ITS)

Qu'est-ce que c'est? Les ITS sont des maladies qui peuvent se transmettre d'une personne à une autre durant les rapports sexuels. Des exemples d'ITS sont l'herpès, la chlamydia, la syphilis, la gonorrhée et l'hépatite B. Vous pouvez attraper une ITS avant, pendant et après la grossesse.

Pourquoi est-ce dangereux? Les ITS peuvent être dommageables pour vous et votre bébé.

Que puis-je faire pour me protéger et protéger mon bébé? Parlez avec votre professionnel de la santé pour faire le test de dépistage des ITS.

VIH/sida

Qu'est-ce que c'est? Le VIH est un virus pouvant mener à la maladie du sida. Vous pouvez attraper le VIH en ayant des rapports sexuels non protégés avec une personne infectée. Vous pouvez aussi l'attraper au contact d'aiguilles utilisées par une personne atteinte du virus. Si vous êtes atteinte du VIH, la maladie peut se transmettre à votre bébé durant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement. Si vous avez le VIH, il existe des médicaments pouvant aider à protéger votre bébé.

Pourquoi est-ce dangereux? Le virus peut attaquer votre système immunitaire et votre système nerveux. Il peut faire la même chose à votre bébé et vous rendre tous les deux très malades.

Que puis-je faire pour me protéger et protéger mon bébé?

- Ne partagez pas d'aiguilles avec d'autres personnes.
- Parlez avec votre professionnel de la santé faire un test de dépistage du VIH tôt durant votre grossesse.
- Parlez avec votre professionnel de la santé pour savoir comment vous protéger ou comment traiter le VIH/sida.

Pour de plus amples informations, parlez avec votre prestataire de soin de santé ou appelez la ligne d'aide Motherisk au 1-877-439-2744.



Les trois trimestres de la grossesse

Cette section vous donne des détails sur chaque étape de la grossesse.

- (1) Au premier trimestre :
 - Votre bébé qui grandit
 - Les changements que vous pourriez ressentir
 - La santé pour votre bébé et vous
- (2) Au deuxième trimestre :
 - Votre bébé qui grandit
 - Les changements que vous pourriez ressentir
 - Apprendre à connaître votre bébé
- (3) Au troisième trimestre :
 - Votre bébé qui grandit
 - Les changements que vous pourriez ressentir
 - Vous préparer à l'arrivée de votre bébé
 - Quoi apporter à l'hôpital

Combien de temps dure la grossesse?

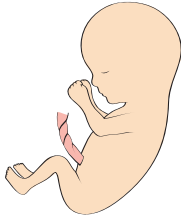
La grossesse dure généralement 40 semaines (environ 9 mois), qui est le temps nécessaire pour que le bébé se développe.

La grossesse se divise en 3 parties. Chaque partie est appelée « trimestre ». Chaque trimestre dure environ 3 mois.

Le calendrier de grossesse

Utilisez un crayon de couleur ou un stylo pour mettre en couleur les mois dans votre calendrier. Vous saurez alors où vous en êtes dans votre grossesse.

À la fin du premier trimestre, votre bébé commence déjà à ressembler à un petit bébé.



1^{er} trimestre (semaines 1 à 12)

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

À la fin du 2^e trimestre, les bébés peuvent sucer leur pouce et ouvrir et fermer leurs yeux.



2^e trimestre (semaines 13 à 28)

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

Durant le 3^e trimestre, votre bébé est bien développé. Ses poumons et d'autres organes doivent encore se développer. Votre bébé doit encore grandir et prendre du poids.

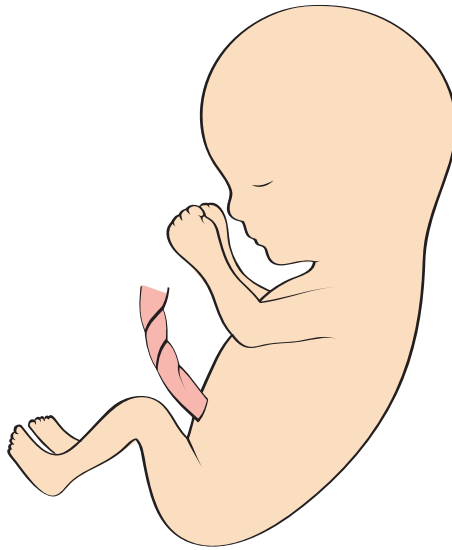


3^e trimestre (semaines 29 à 40)

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

Premier trimestre (1^{er} au 3^e mois de grossesse)

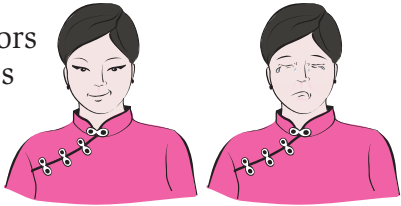
Bébé grandit

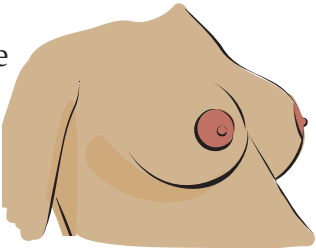


À la fin du premier trimestre :

- Votre bébé mesurera de 7 à 10 cm (3 à 4 po) et pèsera environ 28 g (1 oz).
- Son coeur bat.
- Les yeux, les oreilles et le nez se forment.
- Les bras, les jambes, les doigts et les orteils se forment.
- Les ongles des doigts et des orteils se forment.
- Les bras et les jambes peuvent maintenant bouger, mais vous ne les sentez pas.
- Les os se forment.
- Le cerveau se développe rapidement.
- La colonne vertébrale se forme.
- Le visage se forme, mais les yeux restent fermés.
- Le tube digestif se forme.
- Votre bébé commence à ressembler à une vraie personne.
- Le sexe du bébé est établi.

Changements que vous pourriez ressentir

À quoi il faut s'attendre	Ce qu'il faut faire
Vous pouvez avoir des sautes d'humeur (vous sentir heureuse pendant un moment, et ensuite triste). Elles sont causées par les changements hormonaux qui arrivent alors que votre corps s'ajuste à la grossesse. 	• Parlez de vos sentiments à votre conjoint, à des amis proches ou à votre famille. • Parlez à votre professionnel de la santé si ces sentiments ne disparaissent pas ou si vous vous sentez toujours triste.
Vous pouvez avoir des « nausées du matin » (avoir mal au coeur et vomir). D'habitude elles arrêtent avant le 4^e mois. Il se peut que vous ayez mal au coeur le matin ou durant toute la journée. 	• Mangez des rôties sèches ou quelques craquelins au lit avant de vous lever le matin. • Levez-vous du lit lentement. • Mangez de petites quantités de nourriture toutes les 1 à 2 heures, avant d'avoir faim. • Évitez les aliments épicés, frits ou gras. • Buvez du liquide entre les repas et non pendant les repas. • Parlez à votre professionnel de la santé si les vomissements continuent.
Vous aurez besoin d'uriner plus souvent. Cela est causé par votre utérus qui fait une pression sur votre vessie ainsi que par les changements hormonaux. 	• Buvez moins le soir. • Essayez les exercices de Kegel. Les exercices Kegel aident à resserrer les muscles et à diminuer les risques de fuite d'urine : – Resserrez les muscles autour de votre vagin et de votre anus. Gardez cette tension pendant plusieurs secondes. Ce sont les mêmes muscles que ceux utilisés lorsque vous urinez. – Faites l'exercice plusieurs fois durant la journée. Essayez d'en faire 25 répétitions par jour. • Assurez-vous de bien vider votre vessie à chaque fois que vous urinez.

À quoi il faut s'attendre	Ce qu'il faut faire
Vous pouvez vous sentir fatiguée. 	• Reposez-vous. • Mangez de petites quantités de nourriture souvent durant la journée. • Buvez beaucoup de liquides. • Essayez de moins travailler. • Acceptez l'aide des autres. • Demandez l'aide de votre conjoint.
Il peut y avoir un liquide clair et laiteux qui s'écoule de votre vagin.	• Portez des protège-dessous dans votre culotte ou changez de culotte souvent. • Gardez cette région sèche et propre. • Évitez les douches vaginales (injecter du liquide dans votre vagin). • Parlez à votre professionnel de la santé si le liquide sent mauvais ou vous donne des démangeaisons.
Vos seins peuvent grossir, puisque votre corps se prépare pour l'allaitement de votre bébé. 	• Portez un soutien-gorge ayant un bon soutien. • Portez votre soutien-gorge la nuit si vos seins vous causent un inconfort.
Vous pouvez vous sentir comme si vous alliez perdre connaissance. Cela se produit parce que le système de circulation sang travaille fort pendant la grossesse.	• Levez-vous tranquillement. • Lorsque vous changez de position, bougez lentement.
Votre intérêt pour les relations sexuelles ou d'autres activités peut changer. Cela peut être causé par la fatigue ou parce que vous ne vous sentez pas bien. 	• Parlez à votre conjoint ou à un ami proche de ce que vous ressentez.

La santé pour votre bébé et vous

Durant cette période, il se peut que vous vous questionniez et ressentiez toutes sortes d'émotions.

Ce que vous et votre conjoint pouvez faire :

- Pensez aux choses saines que vous pouvez faire pour vous et pour votre bébé qui se développe.
- Choisissez un professionnel de la santé.
- Demandez à votre professionnel de la santé ce que vous pouvez faire pour avoir une grossesse en santé.
- Inscrivez-vous à des cours prénataux.
- Faites des changements sains le plus tôt possible durant votre grossesse.
- Informez-vous sur la grossesse. Vous pouvez lire sur le sujet, consulter le Web ou aller à la bibliothèque. Lisez les suggestions de la page 88 de ce livre.
- Parlez avec des amis et des membres de la famille qui attendent un bébé ou qui ont en eu.
- Pensez à comment vous avez été élevée et comment vous voulez élever votre enfant.
- Parlez de vos sentiments à votre conjoint ou à votre partenaire.
- Parlez avec votre conjoint du type de parent que vous voulez tous les deux devenir.
- Découvrez les services et programmes de soutien offerts dans votre communauté.



Deuxième trimestre (4^e au 6^e mois de grossesse)

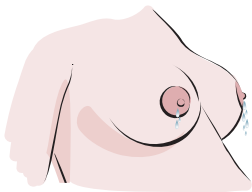
Bébé grandit

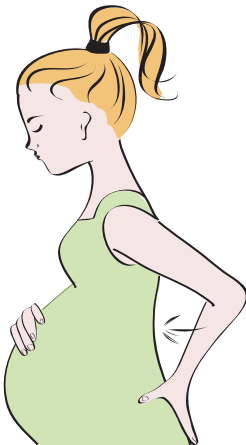
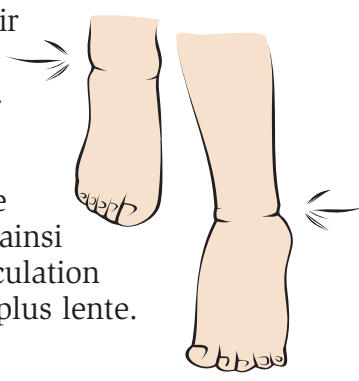


À la fin du deuxième trimestre :

- Votre bébé mesurera environ 36 cm (14 po) et pèsera environ 1 kg (2 lb).
- Il peut ouvrir les yeux. Les sourcils et les cils font leur apparition.
- Le coeur bat maintenant plus fort et votre professionnel de la santé peut entendre les battements.
- Vous pouvez sentir votre bébé bouger.
- Les bébés peuvent sucer leur pouce et avoir le hoquet.
- Les dents se forment à l'intérieur des gencives.
- Du poil souple et fin pousse sur le corps.
- Une couche blanche (vernix caseosa) commence à recouvrir le corps du bébé.

Les changements que vous pourriez ressentir

À quoi il faut s'attendre	Ce qu'il faut faire
Vous commencez à vous sentir plus proche de votre bébé et voulez davantage comprendre ce que fait le bébé. Vous sentez le bébé bouger à l'intérieur de votre corps. La sensation peut ressembler à un battement, à des bulles ou comme si le bébé vous donnait des petites poussées du bout du doigt. 	• Apprenez à connaître votre bébé. • Profitez du sentiment que cela vous procure. • Notez la première fois où vous avez senti votre bébé bouger. Dites-le à votre professionnel de la santé. • Dites à votre conjoint lorsque le bébé bouge. Placez sa main sur votre ventre pour qu'il ou elle sente le bébé à son tour. • Parlez tous les deux à votre bébé, à travers votre ventre. Vous pouvez aussi lire des histoires ou chanter des chansons.
Un liquide peut s'écouler de vos seins. 	• Portez des compresses d'allaitement dans votre soutien-gorge.
La couleur de vos joues peut changer. Cela est causé par les hormones de grossesse. Ces changements vont tranquillement disparaître après la naissance du bébé.	• Portez un chapeau. • Utilisez une crème solaire avec un FPS d'au moins 15 lorsque vous allez à l'extérieur.
Vous pouvez ressentir des pulsations dans vos jambes et avoir les veines gonflées. Cela est causé par la pression du bébé qui se développe. 	• Marchez pour aider à la circulation du sang dans vos jambes. Ne croisez pas vos jambes lorsque vous êtes assise. • Surélevez vos pieds lorsque vous le pouvez. • Utilisez des bas de maintien. • Ne portez pas de demi-bas ni de collants. • Évitez de porter des vêtements serrés. • Dites-le à votre professionnel de la santé.
Vous pouvez avoir moins de nausées et vous sentir moins fatiguée. Votre corps s'habitue à la grossesse. Votre envie d'uriner souvent pourrait aussi diminuer. Votre bébé qui se développe s'éloigne de votre vessie.	• Profitez de ce moment.

À quoi il faut s'attendre	Ce qu'il faut faire
Vos gencives saignent plus facilement.	• Brossez-vous les dents et passez la soie dentaire tous les jours. Allez voir un dentiste au moins une fois durant votre grossesse. N'oubliez pas de dire à votre dentiste que vous êtes enceinte.
Vous pouvez avoir mal au bas du dos. Cela est causé par votre ventre qui grossit et vos articulations qui se relâchent.	 • Étirez le bas de votre dos en basculant vers l'intérieur votre ventre et vos fesses. Cet exercice s'appelle l'inclinaison du bassin. • Portez des souliers à talons plats. • Évitez d'être debout pendant longtemps. • Utilisez une bonne position pour soulever et transporter des objets. • Ayez un massage si cela vous fait du bien. • Faites des exercices d'étirement.
Il se peut que vos selles soient dures et sèches. Cela s'appelle la constipation. Elle est causée par les hormones et par la pression que le bébé fait sur les intestins.	• Buvez au moins 6 à 8 verres de liquides par jour. • Mangez plus d'aliments riches en fibres, tels que du pain de grains entiers, des pruneaux, du son, etc. • Faites des activités comme la marche et la natation. • Dites-le à votre professionnel de la santé.
Vous pouvez avoir les chevilles et les mains enflées. L'enflure est causée par le surplus de liquide dans votre corps ainsi que par votre circulation sanguine qui est plus lente.	 • Surélevez vos pieds. • Couchez-vous sur votre côté gauche. • Ne vous couchez pas sur le dos. • Évitez de vous asseoir ou d'être debout pendant longtemps. • Ne croisez pas vos jambes au niveau des genoux. • Évitez de porter des vêtements serrés. • Dites-le à votre professionnel de la santé.
Votre intérêt pour les relations sexuelles peut changer puisque vous vous sentez moins fatiguée et avez moins de nausées.	• Parlez de vos sentiments à votre conjoint.

Apprendre à connaître votre bébé

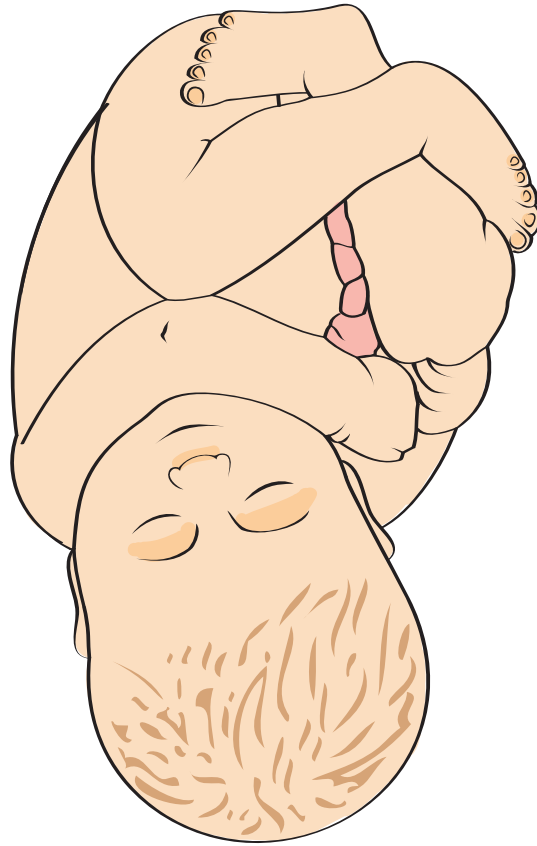
Prenez du temps pour apprendre à connaître votre bébé qui se développe. Au début de votre grossesse, il se peut que pour vous, ce bébé ne semble pas réel. Pour la plupart des femmes, cela change lorsqu'elles sentent le bébé bouger ou lorsqu'elles entendent les battements de son coeur. Profitez de ce moment spécial!

Ce que vous et votre conjoint (partenaire) pouvez faire :

- Placez votre main sur votre ventre quand le bébé bouge.
- Parlez à votre bébé. Vous pouvez lire des histoires, chantez des chansons ou simplement lui parler. Dès la 21^e semaine de grossesse, votre bébé peut entendre votre voix.
- Pensez à ce que votre bébé peut être en train de faire. Est-ce que le bébé bouge ses bras ou ses jambes? Suce-t-il son pouce?
- Notez les moments où le bébé bouge et ce que vous êtes en train de faire à ce moment-là.
- Pensez à des prénoms pour votre bébé.
- Commencez à penser à ce dont vous aurez besoin pour votre bébé.
- Allez à vos rendez-vous et aux tests médicaux : ils sont faits pour votre bébé et vous.
- Inscrivez-vous à des cours prénataux.
- Préparez les choses dont votre bébé aura besoin à l'hôpital et à la maison.
- Discutez avec d'autres concernant vos sentiments à propos de votre grossesse.



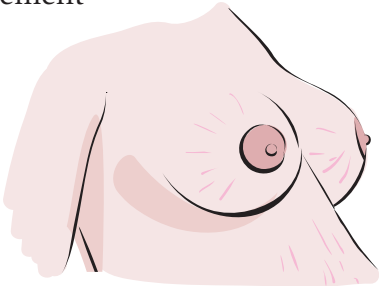
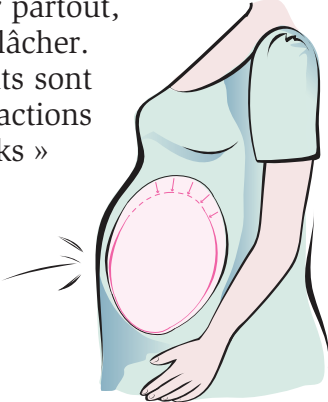
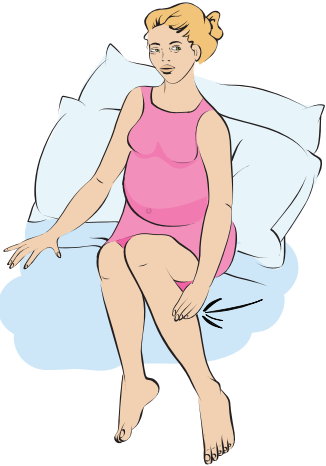
Troisième trimestre (du 7^e au 9^e mois de grossesse) Bébé grandit

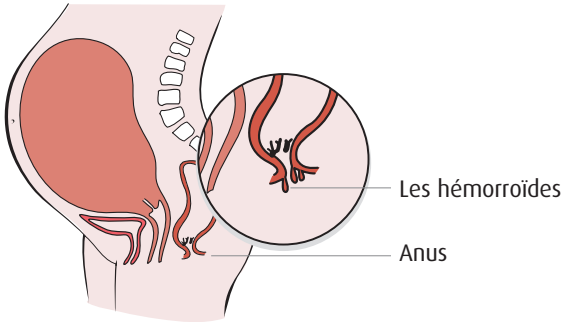


À la fin du troisième trimestre :

- Votre bébé mesurera environ 51 cm (20 po) et pèsera environ 3,5 kg (7,5 lb).
- La peau devient moins plissée alors que le bébé prend du poids.
- Votre bébé entend des sons, votre voix par exemple.
- Il se peut que votre bébé ne soit pas aussi actif, mais il donnera quand même des coups et se tortillera souvent.
- Il se peut que votre bébé se place la tête en bas prêt à naître.
- Des cheveux poussent sur la tête de votre bébé.
- Le cerveau, les poumons et les autres organes du bébé continuent de se développer.
- Votre bébé réagit à la lumière.
- Les organes génitaux sont développés.

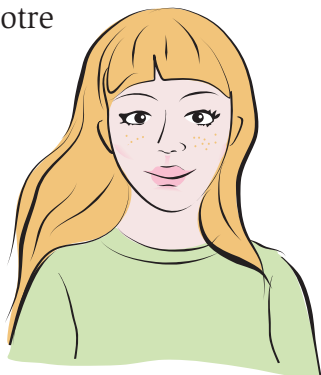
Les changements que vous pourriez ressentir

À quoi il faut s'attendre	Ce qu'il faut faire
Vous pouvez avoir des vergetures (stries) sur votre ventre et sur vos seins. Cela peut vous piquer. Cette démangeaison est causée par l'étirement de la peau. 	• Utilisez une lotion ou une crème pour la peau afin de réduire la démangeaison. • N'utilisez pas de lotion ou de crème pour la peau sur le mamelon sauf si votre professionnel de la santé vous le recommande.
Vous pouvez sentir votre utérus se serrer partout, et ensuite se relâcher. Ces mouvements sont appelés « contractions de Braxton-Hicks » (voir page 52). 	• Marchez. • Relaxez et prenez de profondes respirations. • Si elles n'arrêtent pas, appelez votre professionnel de la santé.
Vous pouvez avoir mal dans vos jambes (crampes aux mollets). 	• Surélevez vos pieds. • Étirez votre jambe en appuyant votre cheville et en pointant vos orteils vers votre nez. • Assurez-vous de prendre assez de calcium. Mangez des aliments riches en calcium, comme du fromage, du tofu et du yogourt. • Si vos jambes sont enflées ou si la douleur ne part pas, allez voir immédiatement un professionnel de la santé.

À quoi il faut s'attendre	Ce qu'il faut faire
Vous pouvez avoir une sensation de brûlement dans votre poitrine ou dans la gorge (brûlure d'estomac). Cette sensation est causée par le bébé en croissance qui fait une pression sur votre estomac. 	• Mangez des aliments moins épicés et non frits. • Buvez du liquide entre vos repas au lieu de lorsque vous mangez. • Prenez de plus petites portions de nourriture et mangez plus souvent. • Restez en position droite après un repas. • Reposez-vous ou dormez avec beaucoup d'oreillers sous la tête et le haut du corps. • Si la douleur ne part pas, appelez votre professionnel de la santé. • Parlez à votre professionnel de la santé avant de prendre des médicaments.
Vous pouvez avoir des hémorroïdes (enflure dans l'anus ou autour) et des selles dures et sèches (la constipation). Les hémorroïdes et la constipation peuvent être causées par la pression que le bébé fait sur les intestins. 	• Mangez plus d'aliments riches en fibres, tels que du pain de grains entiers, des pruneaux, du son, etc. • Buvez beaucoup de liquides. • Marchez. • Évitez de vous asseoir ou d'être debout pendant longtemps. • Couchez-vous sur votre côté gauche. • Surélevez vos pieds lorsque vous êtes assise. • Essayez les exercices de Kegel (voir page 36). • Évitez de forcer ou de pousser trop lorsque vous allez à la selle. • Dites-le à votre professionnel de la santé.
Vous pouvez vous sentir essoufflée. Cet essoufflement est causé par la pression que votre bébé fait sur vos poumons. Vers la fin du troisième trimestre, votre bébé se déplacera vers le bas et vous respirerez mieux. 	• Couchez-vous avec 2 oreillers ou plus sous la tête. • Portez des vêtements amples autour de votre poitrine et de votre ventre. • Tenez-vous droite.

À quoi il faut s'attendre

Vous pouvez vous sentir anxieuse en pensant au travail et à l'accouchement. Vous pouvez être tannée d'être enceinte. Vous pouvez aussi être contente à l'idée de bientôt accoucher et faire la connaissance de votre bébé. Vous pouvez vous demander comment vous allez vous sentir lorsque vous tiendrez votre bébé dans vos bras.



Ce qu'il faut faire

- Distrayez-vous en préparant des choses pour le bébé.
- Parlez à votre professionnel de la santé au sujet de vos préoccupations.
- Parlez de vos sentiments à votre conjoint.

Vous pouvez avoir besoin d'uriner plus souvent. Ce besoin est causé par la pression que votre bébé fait sur votre vessie. Beaucoup de femmes remarquent une fuite d'urine lorsqu'elles éternuent, rient ou toussent.



- Si vous avez mal ou s'il y a une mauvaise odeur lorsque vous urinez appelez votre professionnel de la santé.
- Essayez les exercices de Kegel. Voir page 36.

Votre intérêt pour des relations sexuelles peut changer ou non. C'est correct. Parlez-en avec votre conjoint.



- Parlez de vos sentiments à votre conjoint.
- Si la relation sexuelle est douloureuse, parlez avec votre professionnel de la santé.

Vous préparer à l'arrivée de votre bébé

C'est un bon moment pour vous préparer au travail, à l'accouchement et au retour à la maison avec votre bébé.

Ce que vous et votre conjoint pouvez faire :

- Discutez avec d'autres mères au sujet du travail et de l'accouchement.
- Discutez avec d'autres parents concernant leurs préparatifs pour les premières semaines à la maison.
- Parlez avec votre professionnel de la santé sur comment pourrait se dérouler le travail et l'accouchement.
- Discutez avec votre conjoint ou partenaire de son rôle de soutien durant le travail.
- Faites une visite guidée de l'hôpital ou du centre de naissance.
- Faites la liste des choses dont le bébé aura besoin. Demandez aux amis et à la famille pour leur emprunter des choses. Achetez que le nécessaire et un peu à la fois.
- Préparez un endroit sécuritaire où dormira votre bébé. Durant les 6 premiers mois, il est plus sécuritaire que bébé dorme dans la même chambre que les parents. Installez le berceau, le moïse ou le lit de bébé près du vôtre.
- Planifiez l'aide de votre famille ou de vos amis pour les premières semaines.
- Faites une liste des gens qui ont proposé leur aide pendant la grossesse ou après la naissance de bébé.
- Renseignez-vous sur les raisons causant les pleurs chez les bébés et comment les calmer. Consultez la section *Réconforter votre bébé* à la page 64.
- Renseignez-vous sur l'allaitement. Consultez la page 60 à ce sujet.
- Renseignez-vous sur votre congé du travail.
- Préparez un budget pour toutes les dépenses supplémentaires à prévoir avec un bébé.
- Continuez d'être active physiquement et de manger sainement.
- Reposez-vous lorsque vous le pouvez. Demandez de l'aide quand vous en avez besoin.
- Renseignez-vous sur les programmes et services communautaires de votre région dédiés aux nouveaux parents (halte-accueil, groupes d'entraide d'allaitement, groupes pour les pères, banques alimentaires, comptoirs familiaux).



- Renseignez-vous sur ce que l'hôpital fournit et sur ce que vous devez apporter. Faites votre valise 3 ou 4 semaines avant la date prévue de l'accouchement.

Quoi apporter dans vos bagages pour l'hôpital/le centre d'accouchement?

Pour vous

- ☐ Carte santé
- ☐ Papier et crayons
- ☐ Sous-vêtements
- ☐ Soutien-gorge d'allaitement ou soutien-gorge ayant un bon support
- ☐ Articles de toilette (brosse à dents, brosse à cheveux, séchoir, baume à lèvres, etc.)
- ☐ Serviettes hygiéniques
- ☐ Chemise de nuit, pantoufles et robe de chambre
- ☐ Vêtements amples pour le voyage du retour à la maison
- ☐ Carte de l'hôpital, si vous en avez une
- ☐ Monnaie pour distributeurs automatiques, la cafétéria hospitalière ou le stationnement hospitalier
- ☐ Numéros de téléphone pour les amis et la famille
- ☐ Appareil photo
- ☐ Cellulaire et chargeur
- ☐ Lecture légère
- ☐ Votre musique favorite

Pour le voyage de bébé vers la maison

- ☐ Siège d'auto approuvé
- ☐ Camisole
- ☐ Couches et lingettes humides
- ☐ Pyjama
- ☐ Chaussettes ou chaussons
- ☐ Bonnet
- ☐ Chandail
- ☐ Couverture légère
- ☐ Couverture chaude (pour l'hiver)

Pour votre partenaire ou votre personne de soutien

- ☐ Pyjama ou vêtement confortable
- ☐ Articles de toilette
- ☐ Monnaie
- ☐ Cellulaire et chargeur
- ☐ Livre et musique



Le travail et la naissance

Le commencement du travail peut être différent pour chaque femme et c'est la même chose pour le déroulement. Il est normal de se sentir à la fois nerveuse, effrayée, excitée, heureuse et triste!

Dans cette section, vous apprendrez :

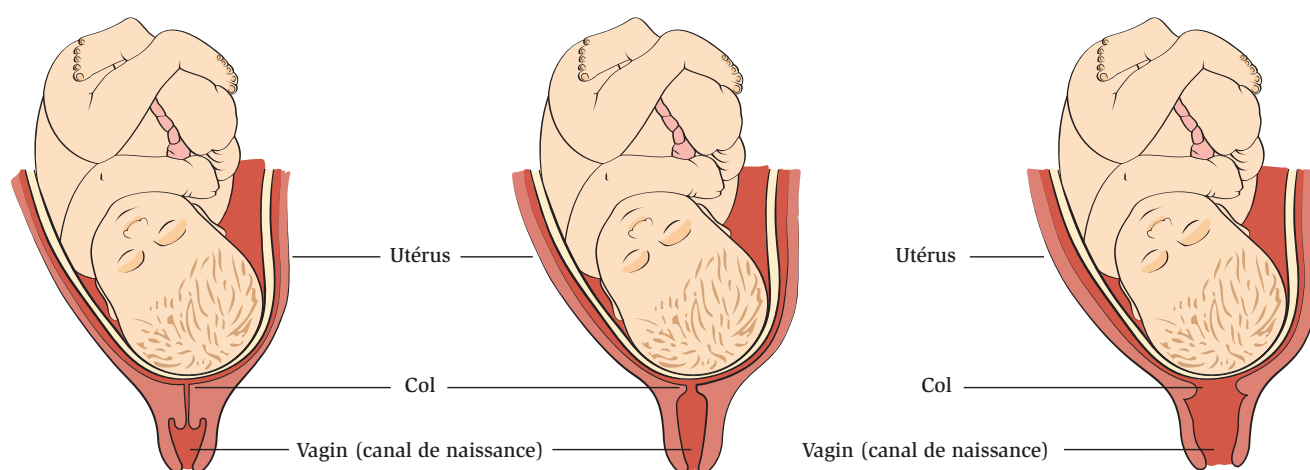
- (1) Comment savoir si le travail est commencé et à quel moment il faut aller à l'hôpital.
- (2) Les quatre étapes du travail. Des trucs et positions pour vous aider pendant.
- (3) Les interventions médicales que pourrait utiliser votre professionnel de la santé.

Qu'est-ce que le travail?

Le travail est l'action que fait votre ventre (utérus) pour aider le bébé à sortir. Pendant plusieurs heures, votre utérus se serre (contracte), se relâche et se serre (contracte) à nouveau. Cette action amincit (efface) et ouvre (dilate) le col de l'utérus.

Une contraction survient lorsque votre ventre (utérus) se serre, se relâche et se serre à nouveau. Vous aurez plusieurs contractions lorsque le travail sera commencé. La « douleur de l'accouchement » provient surtout des contractions. Lorsque le col de votre utérus sera ouvert à 10 cm, vos contractions et vos mouvements de poussées parviendront à faire descendre le bébé dans le canal de naissance (vagin). Il viendra ensuite au monde.

L'effacement et la dilatation du col de l'utérus



Effacement

Le col de votre utérus s'amincit (s'efface) avant d'ouvrir (de se dilater).

Dilatation

Le col de votre utérus s'ouvrira (se dilatera) à environ 10 cm (4 po) avant que le bébé sorte.

Le travail et l'accouchement sont naturels et importants dans la préparation de votre corps à donner naissance. Votre corps sécrétera des hormones qui aideront votre bébé à passer de son monde utérin au nôtre.

Combien de temps dure le travail?

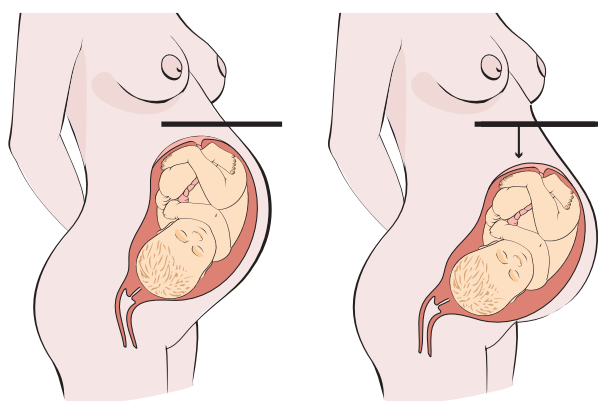
Préparez-vous pour le travail et l'accouchement tout en étant flexible avec vos plans, car il y a souvent des imprévus. Chaque travail et chaque accouchement sont différents. Il est difficile de savoir combien de temps durera votre travail. Pour un premier bébé, le travail peut durer entre 12 et 20 heures. Pour plus d'informations, consultez le document en anglais *Pathway to a Healthy Birth* (Vers une naissance en santé) au <http://childbirthconnection.org/pdfs/CC.NPWF.Booklet.Pathway.HealthyBirth.2015.pdf>

Les signes du travail

Il y a quelques signes normaux qui vous indiquent que le travail peut bientôt commencer. Pour la plupart des femmes, le travail commence durant la semaine avant la date prévue de l'accouchement. Si vous avez des signes de travail avant la 37^e semaine, allez tout de suite à l'hôpital.

(1) L'allègement

Vers la fin de la grossesse, votre bébé descendra vers le bassin. Lorsque cela arrivera, vous pourrez respirer plus facilement. Vous aurez moins de brûlures dans votre poitrine et dans votre gorge après avoir mangé. Vous aurez moins souvent besoin d'uriner. Si c'est votre premier bébé, l'allègement peut survenir 2 à 3 semaines avant que le travail ne commence. Si ce n'est pas votre premier bébé, il se peut que l'allègement se produise plus près de l'accouchement.



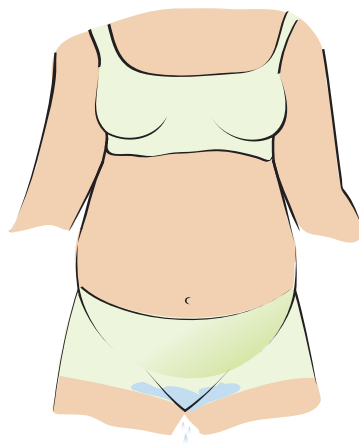
Le bébé se déplace plus bas vers la fin de la grossesse.

(2) Le bouchon muqueux

Lorsque vous êtes enceinte, vous avez un épais bouchon muqueux qui ferme le col de votre utérus. À l'approche de la naissance du bébé, le col de l'utérus commence à s'amincir et à s'ouvrir, et le bouchon muqueux peut sortir. Lorsque cela arrivera, vous remarquerez un épais liquide muqueux dans vos sous-vêtements ou dans la toilette. Toutefois, il se peut que vous ne remarquiez rien du tout.

(3) L'expulsion du bouchon muqueux

Vous remarquerez peut-être un écoulement rose, rouge ou brun quelques jours avant le début du travail ou durant le travail. C'est un signe que le col de l'utérus change et que le bouchon muqueux va bientôt se détacher. Lorsque cela arrivera, dites-le à votre professionnel de la santé.

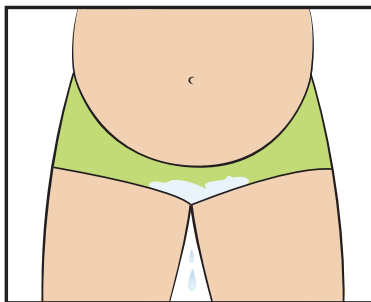


(4) La perte des eaux

Votre bébé se trouve à l'intérieur d'une poche d'eau (sac amniotique) dans votre utérus. Lorsque le bébé est prêt à naître, il est normal que vous perdiez vos eaux. Cela peut se produire avant ou au début du travail, ou seulement qu'au moment où le bébé va naître. Lorsque la poche se brise, il peut y avoir un peu de liquide ou beaucoup de liquide qui s'écoule de votre vagin. Parfois, les femmes ne savent pas si c'est de l'eau ou de l'urine. Si vous êtes incertaine, appelez votre professionnel de la santé.

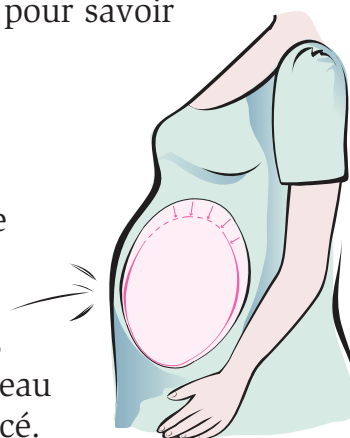
Lorsque la poche des eaux se brise :

- Écrivez l'heure à laquelle vous avez perdu vos eaux.
- Regardez la couleur du liquide (il devrait être transparent).
- Vérifiez s'il y a une odeur (il ne devrait pas y avoir d'odeur).
- N'utilisez pas un tampon. Utilisez plutôt une serviette hygiénique ou une simple serviette dans vos sous-vêtements.
- Appelez votre professionnel de la santé ou l'hôpital pour savoir ce qu'il faut faire.



(5) Les contractions

Tard au cours de votre grossesse, vous pouvez avoir de très fortes contractions (utérus qui se serre, se relâche et se serre à nouveau). Elles peuvent aller et venir pendant des heures ou des jours et ensuite arrêter. Ces contractions préparent votre utérus pour l'accouchement et sont appelées « **fausses contractions** » ou « contractions de Braxton-Hicks ». Le tableau ci-dessous vous aidera à savoir si le vrai travail est commencé.



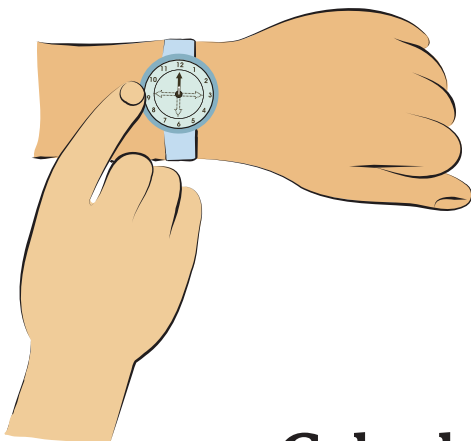
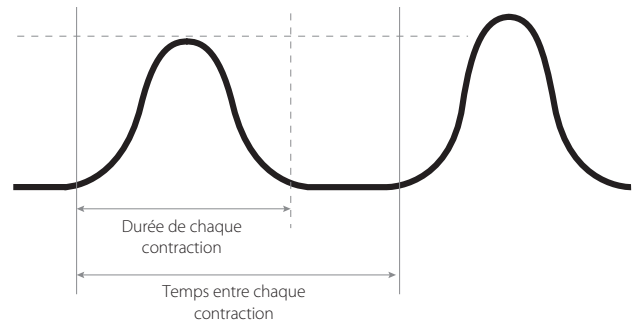
Fausse contractions	Vraies contractions
Ne deviennent pas plus fortes.	Deviennent de plus en plus fortes.
Sont irrégulières.	Sont régulières et se rapprochent.
Partent lorsque vous marchez.	Deviennent plus fortes lorsque vous marchez.
Semblent plus fortes vers l'avant.	Peuvent commencer vers l'arrière et se déplacer vers l'avant.
Pas d'écoulement rosé. Tendent à cesser au repos.	Habituellement, il y a des écoulements rosés.

Comment calculer la durée et la fréquence de vos contractions?

En apprenant à minuter vos contractions, vous saurez quand le vrai travail sera commencé. Minutez-les à partir du moment où elles se rapprochent ou qu'elles sont de plus en plus fortes, ou lorsque vous perdez vos eaux. Calculez au moins 3 contractions pour déterminer le rythme.

Écrivez sur un papier :

- Quand chaque contraction commence et finit.
- Le temps entre chaque contraction.
- La durée de chaque contraction.
- La force de chaque contraction.



Utilisez une horloge ou une montre avec une aiguille des secondes. Pour savoir combien de temps dure la contraction, commencez à minuter à partir du début de la contraction, jusqu'à la fin de cette même contraction. Pour connaître le temps entre chaque contraction, commencez à minuter à partir du début de la contraction, jusqu'au début de la contraction SUIVANTE.

Calcul des contractions

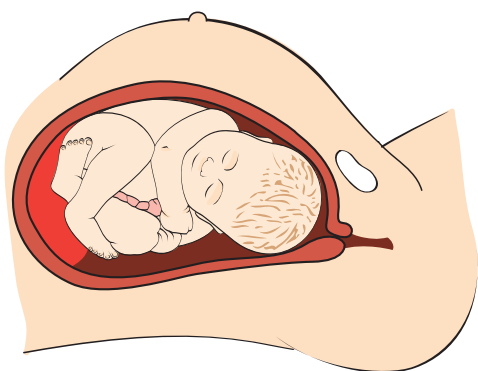
Début de la contraction	Fin de la contraction	Durée de la contraction	Nombre de minutes jusqu'à la contraction suivante

À quel moment devez-vous aller à l'hôpital?

- Lorsque vous avez des saignements provenant du vagin.
- Lorsque vos contractions sont à intervalle de 5 minutes et augmentent d'intensité (votre professionnel de la santé peut vous demander de vous rendre à l'hôpital plus tôt).
- Lorsque vous perdez vos eaux (si c'est ce que vous a recommandé votre professionnel de la santé).

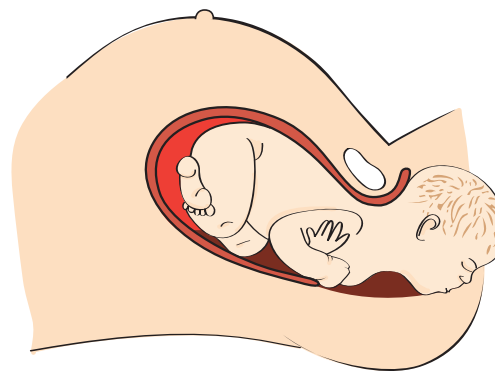
Il est préférable de passer les premières heures de travail à la maison. Ainsi vous pourriez vous reposer, prendre une douche, aller marcher ou regarder un film pour vous soulager ou vous distraire.

Les 4 étapes du travail



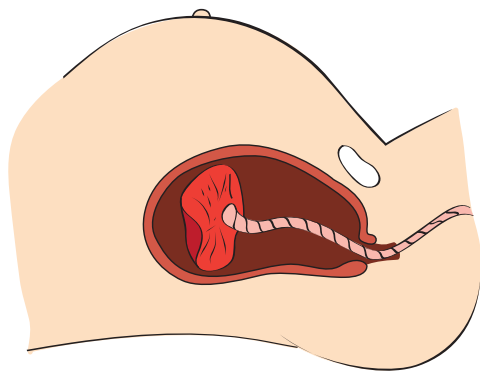
Étape 1 : le travail

Lentement, vos contractions deviendront de plus en plus fortes. Vous en aurez plus et elles dureront plus longtemps. À la fin de cette étape, le col de votre utérus sera plus mince (effacé) et ouvert (dilaté) à 10 cm (4 pouces). Votre bébé descendra dans votre bassin.



Étape 2 : l'accouchement

Vous aurez plus de contractions. Elles seront vraiment fortes et vous ressentirez le besoin de pousser. Votre bébé naîtra.



Étape 3 : la délivrance

Durant cette étape, le placenta sera expulsé.



L'étape 4 : le rétablissement

Durant cette étape, vous vous reposerez après avoir fait beaucoup d'efforts durant le travail et l'accouchement. Vous passerez du temps avec votre bébé. Le contact peau à peau avec votre bébé vous aidera à vous rapprocher et à le tenir au chaud. Cela aidera aussi votre bébé à trouver le sein et à téter. C'est un bon moment pour commencer à allaiter.

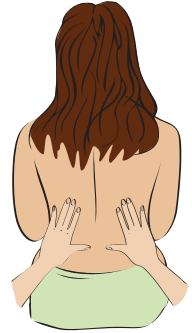
Ce qui peut vous aider durant le travail

Voici quelques conseils que vous pouvez suivre pour améliorer votre confort durant le travail. En apprenant à relaxer, vous serez plus confortable. Cela aide votre bébé à descendre dans le canal de naissance (vagin).

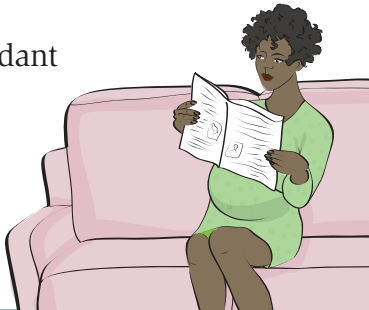
Utilisez les techniques de respiration que vous avez apprises en cours prénataux, ou demandez à une personne qu'elle vous les montre.



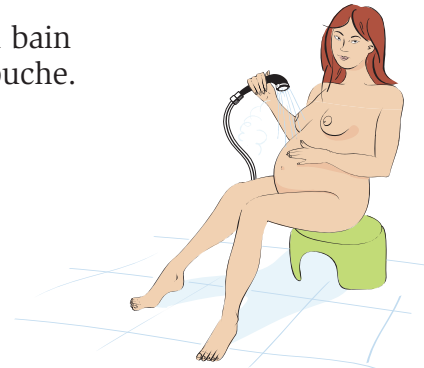
Demandez à la personne qui vous assiste durant le travail de masser différentes parties de votre dos. Si vous avez mal au bas du dos, demandez-lui de mettre une pression continue sur le bas de votre dos.



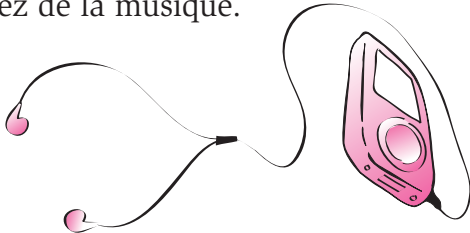
Essayez de vous distraire en regardant ou en pensant à quelque chose durant vos contractions.



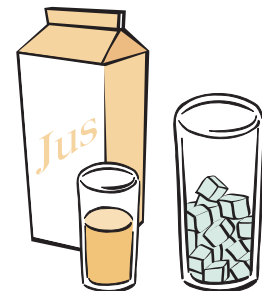
Prenez un bain ou une douche.



Écoutez de la musique.



Buvez du jus ou de l'eau, ou encore sucez des morceaux de glace. Mangez de petites quantités de nourriture.



Urinez au moins une fois toutes les heures.



Certaines femmes veulent des médicaments pour soulager la douleur. Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé au sujet des types de médicaments antidouleur qui pourraient vous aider. Posez des questions sur les bienfaits et les effets secondaires pour votre bébé et vous. Demandez aussi qu'elles sont les alternatives. Ainsi vous pourrez prendre une décision plus éclairée.

Les positions

Il est important de changer de position durant le travail. Les changements de position vous aideront à améliorer votre confort et aideront votre bébé à descendre. Essayez certaines de ces positions pour trouver celles que vous aimez.

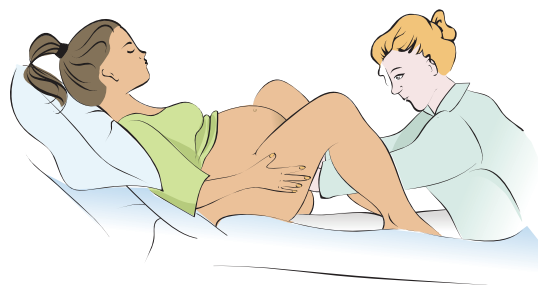


Les interventions médicales

Parfois, les bébés ont besoin d'un coup de main pour venir au monde. Voici quelques interventions médicales que votre professionnel de la santé peut utiliser. Parlez-lui de ces interventions durant les visites prénatales; cela vous informera des risques et des avantages pour votre bébé et vous, ainsi que sur les autres options. Vous pourrez prendre une décision plus éclairée durant le travail.

Induction

- Moyens utilisés pour commencer le travail, comme des médicaments spéciaux.
- Le travail peut être déclenché parce que la date de l'accouchement du bébé est dépassée, parce que la poche des eaux s'est crevée, mais qu'il n'y a pas de contractions, ou encore pour des raisons spéciales de santé.



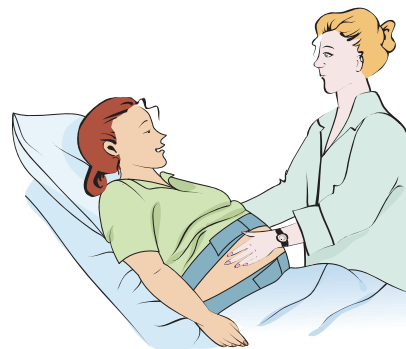
Médicament contre la douleur

- L'infusion intraveineuse (IV) dans le bras peut être utilisée pour vous donner des fluides, un médicament quelconque ou un médicament contre la douleur.
- Une épidurale peut être utilisée pour vous donner un médicament contre la douleur au moyen d'une piqûre dans le dos.



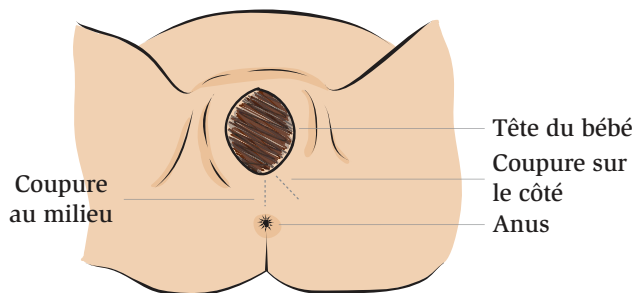
Surveillance foetale

- Durant le travail, le cœur du bébé sera écouté.
- Votre professionnel de la santé utilisera un stéthoscope Doppler pour entendre le cœur du bébé.
- Un appareil appelé « moniteur fœtal » pourrait être utilisé pour enregistrer les battements de cœur du bébé.
- La surveillance comprend également la mesure et l'enregistrement des contractions.



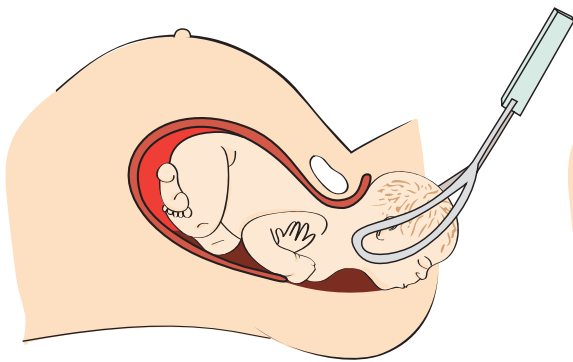
Épisiotomie

- C'est une petite coupure pour agrandir le vagin.
- Ce n'est pas une procédure de routine.
- Habituellement, le contour du vagin est gelé en premier.
- Vous aurez besoin de points de suture.

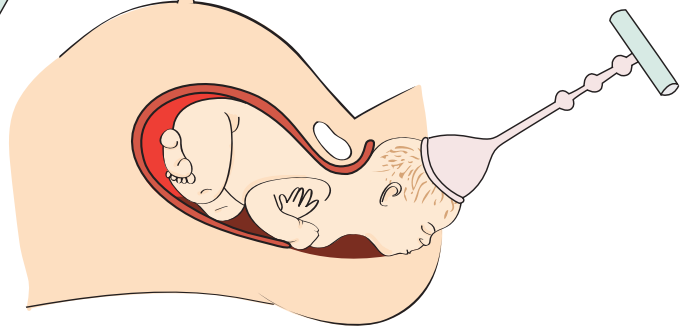


Forceps et ventouse obstétricale

- Le forceps est un instrument qui ressemble à des pinces que l'on utilise autour de la tête du bébé.
- La ventouse obstétricale est une coupe molle placée sur le bout de la tête du bébé et celle-ci est reliée à une machine.
- Elle est utilisée lorsque :
 - La mère est trop fatiguée pour pousser.
 - Le bébé n'est pas dans une bonne position pour naître.
 - Le bébé doit naître rapidement.



Forceps



Ventouse obstétricale

La césarienne

- Le bébé vient au monde au moyen d'une coupure de l'abdomen et l'utérus.
- Plusieurs raisons expliquent une naissance par césarienne :
 - Le bébé est très gros.
 - Ce sont les jambes du bébé qui pointent vers le bas plutôt que sa tête.
 - Raisons spéciales de santé.
 - Problèmes reliés au cordon ombilical ou au placenta.
 - Le bébé doit naître rapidement.
 - Le travail ne se déroule pas normalement.
- La césarienne peut être imprévue. Votre professionnel de la santé vous dira si une césarienne est nécessaire pour que votre bébé naisse en toute sécurité.



Après la naissance de votre bébé

En tant que parent, vous devez créer un milieu aimant, sécuritaire et sain pour votre bébé. Dans cette section vous apprendrez à propos de :

- (1) L'allaitement
- (2) Comment consoler votre bébé.
- (3) Soins pour bébé.
- (4) Quand demander de l'aide pour votre bébé.
- (5) Mesures pour garder votre bébé en sécurité.

Allaiter votre bébé

L'allaitement est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre bébé et vous. Durant les 6 premiers mois, le lait maternel est tout ce dont votre bébé a besoin. Après 6 mois, vous pouvez commencer à ajouter d'autres aliments tout en l'allaitant jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus.

L'allaitement est bon pour la santé de votre bébé :

- L'allaitement procure la meilleure nourriture, toujours fraîche et disponible.
- Aide à prévenir les maux d'estomac et la constipation.
- Réduit le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
- Protège contre des maladies (par exemple, toux et rhume, infection d'oreille, du diabète de type 1, etc.).
- Protège contre des allergies.
- Aide au développement de la mâchoire et des dents.
- Permet au bébé d'être près de sa mère et de profiter d'un contact chaleureux.
- Favorise une bonne santé et le développement du cerveau.
- Aide à prévenir un excès de poids.



Allaiter est bon pour votre santé :

- Aide votre utérus à reprendre sa taille normale plus rapidement.
- Aide à vous protéger du cancer du sein, du cancer des ovaires et du diabète.
- Vous fait épargner du temps et de l'argent.
- Aide à créer un lien d'attachement entre bébé et vous.

Allaiter dès la naissance de votre bébé

- Demandez à votre professionnel de la santé de placer votre bébé sur votre poitrine, tout de suite après sa naissance.
- Votre bébé sera nu, son dos sera essuyé, votre professionnel de la santé peut lui mettre une couche et vous couvrira d'une couverture pour vous garder les deux au chaud.

- Votre bébé s'adaptera lentement à être sur vous et il se déplacera progressivement vers votre sein. Cela peut prendre du temps (autour de 1 heure) vous devrez peut-être l'aider à atteindre votre sein et trouver votre mamelon. Il essayera de prendre sa première tétée.
- Plusieurs bébés arrivent à téter et à bien boire après leur naissance. Gardez votre bébé peau à peau, jusqu'à ce qu'il ait terminé son premier boire ou aussi longtemps que vous le désirez.
- Si vous n'êtes pas en mesure d'avoir un contact peau à peau, votre conjoint ou partenaire peut le faire. Si votre bébé ne peut faire le peau à peau à sa naissance, faites-le dès que ce sera possible.



Faire le peau à peau aidera votre bébé à :

- Réduire le stress causé par sa naissance.
- S'adapter au monde extra-utérin.
- Être plus calme.
- Mieux respirer.
- Avoir un taux normal de sucre dans le sang.
- Être au chaud.

Appréciez ces premiers moments avec votre bébé. Continuez de faire le contact peau à peau aussi souvent et longtemps que vous pouvez, même après avoir quitté l'hôpital ou le centre de naissance et être retournée à la maison. Le peau à peau est une excellente façon de créer un lien d'attachement entre votre bébé et vous, d'encourager votre bébé à boire au sein, de le calmer quand il est mécontent, de le soulager lors des vaccins ou toutes autres situations douloureuses.

Encouragez une bonne prise au sein



Certaines mères trouvent que leurs mamelons deviennent plus souples au fur et à mesure que leur bébé et elles s'adaptent à l'allaitement. Les deux raisons les plus courantes causant les douleurs aux mamelons sont une mauvaise position ou une mauvaise prise du sein par bébé. Ces problèmes peuvent être surmontés. Trouvez quelqu'un qui peut vous aider.

Il y a plusieurs positions d'allaitement possibles. Trouvez celle que bébé et vous préférez. Assurez-vous que bébé prend bien une grande partie de votre sein dans sa bouche et non seulement le bout du mamelon.

Si vous avez des douleurs ou si vous croyez que votre bébé ne boit pas comme il faut, cherchez de l'aide rapidement. Vous pouvez contacter la ligne de soutien téléphonique d'Allaitement Ontario disponible 24 heures par jour et 7 jours par semaine au 1 866-797-0000.

Votre bébé aura besoin de boire souvent

L'estomac de votre bébé est petit. C'est pourquoi vous devez l'allaiter souvent, jour et nuit. Attendez-vous à nourrir votre bébé environ 8 fois en 24 heures. En grandissant, il sera capable de boire à des heures plus fixes.

Allaitez votre bébé dès qu'il semble avoir faim. Voici quelques signes pouvant indiquer qu'il commence à avoir faim :

- Bouge ses lèvres comme s'il était en train de téter.
- Lève ses mains vers sa bouche ou son visage.
- Suce ses poings ou ses doigts.
- Tourne la tête d'un côté à l'autre tout en ouvrant la bouche.
- Essai de se diriger vers votre sein.

Les pleurs sont un signe tardif que votre bébé a faim. Il sera peut-être trop mécontent pour bien boire. Il faudra le calmer avant de le mettre au sein.



La plupart des mères produisent plus de lait qu'il n'en faut pour leur bébé

La quantité de lait dépend de la fréquence des boires et de la capacité de bébé à bien boire. Votre corps produira plus de lait à partir du moment où votre bébé boira souvent, qu'il aura une bonne prise du sein et qu'il tètera bien. Commencez l'allaitement dès la naissance de votre bébé. Apprenez à reconnaître les signes montrant qu'il a faim et allaitez-le aussi souvent qu'il le demande.

L'allaitement donne beaucoup de liberté aux mères

Vous pouvez allaiter n'importe où et n'importe quand. Vous avez le droit d'allaiter n'importe où en public. Cela peut être dans un restaurant, au parc, dans l'autobus, au centre commercial, etc. Vous n'avez pas à vous couvrir si vous ne le souhaitez pas.

L'allaitement vous permet de gagner du temps. Vous évitez de passer du temps à laver et stériliser l'équipement pour le nourrir. En plus, votre lait est à la température parfaite pour votre bébé.



Les mères qui allaitent peuvent manger tous les types d'aliments

Il n'y a pas de régime alimentaire à suivre lors de l'allaitement. Profitez d'une alimentation variée en suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien. Écoutez votre soif pour savoir quelle quantité boire. L'eau est le meilleur choix.

Consultez la page 20 pour plus d'informations sur les thés, tisanes, les boissons énergétiques et les sources de caféine. Si vous pensez que votre bébé a une réaction allergique à quelque chose que vous avez mangé, cessez de consommer cet aliment et prenez rendez-vous avec votre professionnel de la santé pour savoir quoi faire.

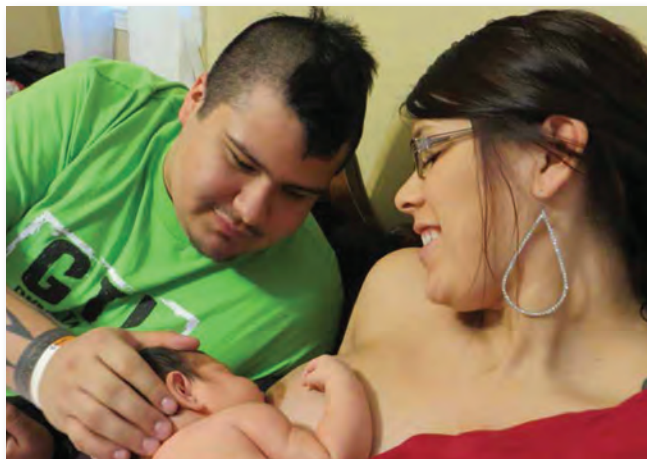
Les mères qui fument peuvent allaiter

Même si vous fumez, l'allaitement demeure le meilleur choix pour votre bébé. Si vous pouvez, cessez ou diminuez votre usage du tabac. Il est préférable de fumer après avoir allaité. Allez fumer dehors pendant que bébé est à l'intérieur avec un membre de la famille ou un ami. Lavez-vous les mains et changez vos vêtements avant de prendre bébé dans vos bras. Pour plus d'informations, consultez la section *Cessation du tabagisme* à la page 91.

Le père ou le partenaire peut aider à l'allaitement

Ils peuvent :

- Changer la couche avant le boire.
- Vous amener bébé pour son boire.
- Faire le rot au bébé après le boire.
- Vous offrir un verre d'eau ou vous tenir compagnie.
- Vous encourager à allaiter.
- Aider à trouver des ressources sur l'allaitement en cas de besoin.
- Assister à des rencontres de groupe sur l'allaitement.
- Vous encourager à vous reposer quand vous en avez besoin.
- S'occuper des distractions telles que les appels téléphoniques, les visiteurs, les autres enfants.



Pour plus d'informations sur l'allaitement, consultez *Mon Guide d'allaitement* disponible au www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_FR.pdf. Ce guide répond aux questions que vous pourriez avoir en tant que futur ou nouveau parent.

Vous trouverez également à la page 89, les numéros de téléphone et les sites Web d'autres organismes d'aide à l'allaitement.

Réconforter votre bébé

Au cours de la première année, votre rôle de rôle du parent est de reconforter votre enfant et d'en assurer sa sécurité. Un bébé se sentira aimé si on le reconforte lorsqu'il est alarmé, qu'il a peur ou qu'il est fâché. Lorsque vous prenez votre bébé dans vos bras, vous ne le gênez pas; votre bébé veut être près de vous. Être prêt de lui peut être suffisant pour le calmer.

Votre bébé peut être content et soudainement se mettre à pleurer. Le bébé pleure parce qu'il veut vous dire quelque chose. Il peut avoir faim, être fatigué, avoir fait pipi ou parce qu'il a chaud ou froid. Il a peut-être aussi besoin se faire prendre. Essayez de réagir avant que votre bébé ne pleure plus fort. Apprenez à reconnaître les signes qui indiquent que votre bébé a besoin de quelque chose.

Par exemple, quand votre bébé est aussi fatigué il peut se frotter les yeux, chigner plus, perdre intérêt et bâiller. Consultez la partie sur les signes de la faim à la page 62.



Lorsque votre bébé pleure ou chigne :

- Essayez de le nourrir.
- Répondez-lui calmement et gentiment.
- Prenez votre enfant contre votre poitrine, peau à peau. La chaleur et le contact vont probablement le calmer. Assurez-vous de dégager son nez pour qu'il respire bien.
- Vérifiez si vous devez changer sa couche.
- Vérifiez s'il n'a pas trop chaud ou trop froid.
- Prenez-le dans vos bras ou bercez-le doucement.
- Amenez-le dans une pièce tranquille et éteignez les lumières.
- Faites jouer de la musique douce, chantez, parlez-lui ou caressez son front (évituez la musique forte ou les bruits soudains).
- Donnez-lui un bain chaud ou un massage.
- Montrez-lui des objets colorés ou brillants.
- Faites une promenade à l'extérieur avec lui.

Si vous êtes agacée parce que votre bébé pleure :

Certains bébés pleurent plus que d'autres. Tous les bébés ont une période au cours de leurs premiers mois durant laquelle ils pleurent plus souvent. Parfois, il peut arriver que votre bébé ne se calme pas, quoi que vous fassiez. Si vous vous sentez agacée :

- Mettez votre bébé dans son lit de bébé et sortez de la pièce.
- Demandez à quelqu'un de confiance de le prendre pendant que vous faites une pause.
- Parlez à un(e) ami(e), un membre de votre famille ou une personne en qui vous avez confiance de ce que vous ressentez.

Ne secouez jamais un enfant ou un bébé : vous pourriez causer des dommages au cerveau ou même causer la mort de votre bébé.

Il est important de savoir que cela peut parfois prendre beaucoup de temps pour reconforter un bébé qui pleure. C'est normal. Consultez ce site qui parle d'une période de pleurs plus intensive chez les bébés www.purplecrying.info/what-is-the-period-of-purple-crying.php (en anglais seulement). Si vous êtes inquiète des pleurs de votre bébé, parlez-en à votre professionnel de la santé, appelez votre centre local de santé ou visitez une halte-accueil. Plus de ressources sont listées à la page 97.

Les soins à donner à votre bébé

Le bain

Avant de quitter l'hôpital ou le centre de naissance, demandez à ce qu'on vous montre comment donner le bain. Une fois à la maison, vous pouvez aussi demander à une personne de montrer à votre conjoint ou partenaire et à vous comment faire.

Votre bébé n'a pas besoin d'un bain tous les jours. Cependant, il doit demeurer propre et sec.

Le bain est un moment privilégié pour renforcer votre lien d'attachement entre bébé et vous. Votre bébé appréciera votre toucher délicat, votre voix et votre proximité. Choisissez un moment où tous les deux vous êtes calmes et que bébé n'est pas affamé.

Régler la température de votre eau chaude à 49 ° C (120 ° F). Une température plus élevée pourrait échauder votre enfant.

Suivez ces recommandations pour le bain :

- Ayez tout prêt à vos côtés : un savon doux et non parfumé, une débarbouillette, des couches, les vêtements propres de bébé, une serviette douce déposée sur une surface sécuritaire et prête à envelopper bébé.



- Testez la température de l'eau du bain avant d'y mettre votre bébé. Utilisez l'intérieur de votre poignet ou votre coude pour le faire. L'eau devrait être tiède, et non chaude.
- N'ajoutez pas d'huile ni de savon liquide pour éviter que votre bébé soit glissant.
- Utilisez le savon que pour les endroits très sales. Vous n'avez pas besoin d'utiliser du savon chaque jour.
- Utilisez de l'eau propre et une débarbouillette pour le bain. Commencez par nettoyer les yeux, le visage et descendez ensuite sur son corps.
- Le shampoing pour les cheveux n'est nécessaire qu'une fois ou deux par semaine. Utilisez un produit doux, rincez et séchez en frottant doucement.
- Soyez toujours à une distance d'un bras de votre enfant lorsqu'il est dans l'eau. Ne le laissez jamais seul, même pour un bref moment.
- Si vous utilisez un siège pour le bain, demeurez à un bras de distance. Ne vous fiez jamais qu'au siège pour assurer la sécurité de votre enfant. Santé Canada ne recommande pas l'usage de cet accessoire.
- Amenez bébé avec vous si vous devez quitter la pièce. Si vous devez répondre au téléphone, prenez bébé avec vous pour aller répondre.
- Si votre bébé a toujours son cordon ombilical, assurez-vous de bien sécher autour du cordon.
- Pour essuyer votre bébé, placez-le sur une serviette ou un piqué. Asséchez bien les plis du corps (bras, cuisse, cou).



Pour plus d'informations sur le bain et les soins de la peau, consultez www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/your-babys-skin ainsi que les ressources de la section *Soins du nouveau-né* à la page 97.

Vous pourriez aussi considérer prendre un bain avec votre bébé.

Dans un bain d'eau tiède, vous pouvez tous les deux relaxer et profiter de cette proximité supplémentaire. Ce temps de rapprochement pourrait aussi aider à réconforter votre bébé en pleurs.

Suivez ces conseils de sécurité supplémentaires :

- Placez votre bébé dans son siège ou sur une serviette par terre avant d'embarquer ou de descendre du bain. Il n'est pas sécuritaire de le faire avec bébé dans vos bras. Si votre partenaire ou conjoint est près de vous, demandez-lui de prendre votre bébé.
- Tenez tout le temps votre bébé à deux mains.
- Placez-le sur vos cuisses; il adorera vous regarder.
- Gardez votre bébé au chaud dans l'eau. Utilisez une débarbouillette ou une tasse pour l'arroser de temps à autre.



Votre conjoint et vous pourrez partager l'expérience de prendre le bain avec votre bébé pendant plusieurs mois.

Faites vacciner votre enfant

À partir de 2 mois, votre bébé devra commencer à recevoir des doses de vaccin telles qu'inscrites au calendrier de vaccination. L'allaitement protège votre bébé et la vaccination augmente cette protection. La vaccination aidera votre bébé à combattre des maladies infectieuses contre lesquelles il est possible de se prémunir et ainsi être en meilleure santé. Il est aussi important pour votre bébé de recevoir ces vaccins dans l'ordre indiqué, avant qu'il fasse son entrée au service de garde ou à l'école.

Quand votre bébé se fait vacciner, l'allaiter ou le tenir peau à peau peut réduire la douleur causée par l'injection (piqûre). Votre professionnel de la santé vous informera sur les vaccins et vous remettra un carnet de suivi de la vaccination de votre bébé. Conservez ce carnet dans un lieu sécuritaire.

Pour plus d'informations, consultez le *Guide sur la vaccination à l'intention des parents de Santé Canada* au www.canadiensensante.gc.ca/publications/healthy-living-vie-saine/parent-guide-vaccination/alt/pgi-gpv-fra.pdf. Pour en apprendre plus sur le programme de vaccination gratuit de l'Ontario, visitez le www.ontario.ca/fr/page/vaccins.



Temps de jeu sur le ventre supervisé

Placer bébé sur le ventre aide à prévenir la formation de tête plate (plagiocéphalie). Cela l'aide également à développer ses muscles.

Voici quelques conseils :

- Commencer à mettre bébé sur le ventre dès sa naissance.
- Placez bébé sur le ventre pendant de courtes périodes. Essayez après le changement de couche.
- Vous pouvez le faire en plaçant bébé sur votre propre ventre.
- Augmentez graduellement le temps de jeu sur le ventre au fur et à mesure que bébé grandit.
- Restez toujours aux côtés de votre bébé et jouez avec lui lorsqu'il est sur le ventre.
- Lors des périodes d'éveil, dorlotez votre bébé afin d'éviter qu'il ne passe de longues périodes assis dans son siège d'auto, la poussette, l'exerciseur, etc.

Consultez votre professionnel de la santé si votre bébé développe une tête plate.

Changement de couche

La plupart des nouveau-nés utilisent de 10 à 15 couches par jour. Votre bébé doit rester propre et au sec afin d'avoir une peau saine et éviter les irritations (érythème fessier).

Changer la couche est une autre occasion de vous rapprocher de votre bébé. Profitez de ce moment pour lui parler, rire, chanter, le caresser et jouer avec lui.

Quand vous changez sa couche :

- Ayez tout ce qu'il faut à proximité avant de commencer (couches, serviettes).
- Lavez vos mains avec du savon avant et après le changement.
- Suivez les instructions du fabricant sur l'utilisation de la table à langer et des sangles de sécurité.
- Ne laissez jamais votre bébé seul et sans surveillance et ne le quittez jamais des yeux, même pour un bref instant.
- Nettoyez la zone sale avec une serviette humide ou une débarbouillette mouillée. Levez doucement les jambes de votre bébé pour atteindre les endroits un peu plus difficiles.



- Pour une fille, nettoyez toujours doucement, de l'avant vers l'arrière.
- Pour un garçon, nettoyez à partir de l'arrière et ne dilatez pas son prépuce. Placez son pénis vers le bas avant de refermer sa couche.
- Asséchez bien la zone. Vous pouvez tapoter doucement ou laisser sécher à l'air. Il n'est pas nécessaire de mettre de la crème, de la poudre ou de la fécule de maïs.
- Glissez la couche ouverte sous les fesses du bébé en lui soulevant doucement les jambes.
- Pour un nouveau-né, repliez la partie avant de la couche sous son nombril afin d'aider le cordon ombilical à mieux sécher.
- La couche devrait être ajustée pour être confortable et non serrée.

Pour plus d'informations sur les étapes d'un changement de couches, visitez le www.soinsdenosenfants.cps.ca/uploads/wellbeings/diaper-fr.pdf.

Le soin des ongles

Les ongles des bébés grandissent rapidement. Ils sont mous, flexibles et tranchants. Vous devez les tailler afin d'éviter que votre bébé s'égratigne. Voici les conseils à suivre :

- Assurez-vous d'avoir l'éclairage suffisant pour bien voir ce que vous faites.
- Coupez les ongles lorsque bébé est endormi.
- Utilisez des ciseaux ou un coupe-ongle adapté(s).
- Pressez le bout du doigt en dégageant vers le bas, afin d'éviter d'accrocher la fine peau sous l'ongle.
- Tenez la main de bébé lorsque vous coupez l'ongle.
- Pour éviter les infections ou de lui faire mal, ne pelez pas et ne rongez pas les ongles de votre bébé.



Conseils pour un sommeil sécuritaire

Pendant les 6 premiers mois, placez le lit de votre bébé, son berceau ou son moïse près de votre lit. Choisissez un lit, un berceau ou un moïse qui respecte les normes canadiennes de sécurité.

Pour réduire les risques du syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN) ou tout autre incident provoquant la mort d'un bébé, appliquez les importants conseils suivants :

- Couchez votre bébé sur le dos pour la nuit et pour les siestes.
- Couchez-le sur une surface ferme et plate.
- Enlevez les oreillers, les doudous, les douillettes, les animaux en peluche, les contours de lit, les coussins de positionnement et tout autre accessoire ou tissu mou qui pourrait étouffer votre bébé ou l'empêcher de bien respirer.
- Habillez-le d'un pyjama une pièce confortable.
- Assurez-vous que la température de la pièce soit confortable pour tout le monde.
- Utilisez une chaise pour bébé, une balançoire, un siège d'auto, une sauteuse, une écharpe de portage, un parc ou une poussette que pour leur fonction. Aucun de ces accessoires ne peut remplacer le lit, le berceau ou le moïse.
- Allaitez votre bébé. Chaque fois que vous allaitez, vous offrez à votre bébé une protection contre le SMSN. L'allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois offre une plus grande protection.
- Protégez votre bébé de la fumée primaire et secondaire. Fumez à l'extérieur. Lavez vos mains après avoir fumé. La meilleure option pour votre bébé est de ne pas fumer, mais toute diminution de l'usage du tabac peut aussi réduire les risques de SMSN.
- La consommation d'alcool et de drogues par les parents est un facteur de risques de SMSN ou d'autres blessures non intentionnelles au bébé. Il est plus sécuritaire de confier les soins du bébé à une personne de confiance jusqu'à ce que vous soyez sobre ou n'êtes plus sous l'effet de la drogue.
- La vaccination de votre bébé commence à 2 mois. La vaccination est importante pour protéger la santé et la sécurité de votre bébé.



Conseils pour la sécurité de votre bébé

Il y a plusieurs conseils que vous devez connaître en matière de sécurité pour votre enfant. Voici quelques conseils à appliquer dès l'arrivée de bébé à la maison.

Rappelez-vous :

- Il est possible de prévenir des blessures. La meilleure façon de protéger votre bébé est de rester près de lui.
- Vous et toute personne qui prenez soin de votre bébé devez vous assurer de la sécurité des lieux en tout temps.
- La partie la plus importante pour assurer la sécurité, c'est la prévention. En grandissant, votre bébé devient plus actif, explore davantage et développe de nouvelles habiletés. Faire de votre environnement un lieu sécuritaire est nécessaire pour permettre à votre bébé de grandir en sécurité.

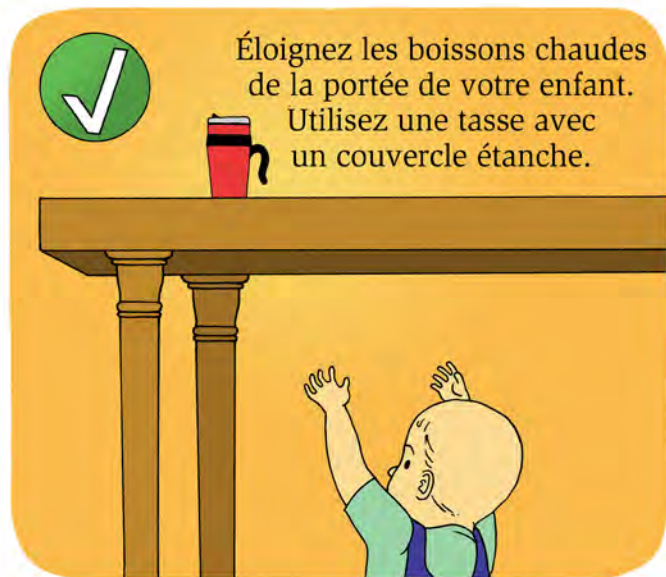
Ce que vous pouvez faire pour avoir un environnement sécuritaire pour votre bébé :

Les conseils suivants s'appliquent surtout pour les bébés de 0 à 6 mois.

- Soutenez toujours la tête de votre bébé. Sa tête est plus lourde que le reste de son corps.
- Ayez toujours une main sur votre bébé lorsqu'il est sur une surface élevée. Par exemple, lorsque vous lui changez sa couche sur une table, un comptoir ou sur un lit.
- Tenez toujours votre bébé lorsque vous le nourrissez.
- Assurez-vous que les jouets sont robustes, lavables et n'ont pas de petites pièces détachables.
- Gardez les petits objets hors de la portée de votre bébé.



- Prévenez les brûlures. Votre bébé pourrait atteindre un objet de façon inattendue et se brûler. Évitez de tenir bébé dans vos bras lorsque vous fumez, cuisinez ou buvez quelque chose de chaud. Évitez de vous asseoir trop près d'un feu de foyer.
- Détectez tous les endroits et les objets où il y a un risque d'étouffement ou d'étranglement. Les fils ou cordons des vêtements, tout objet attaché aux vêtements de bébé, les colliers, les bandeaux, les cordes des jouets, les cordons des stores ou des rideaux et autres peuvent être dangereux pour votre bébé.
- Assurez-vous que vos détecteurs de fumée, de monoxyde de carbone et extincteurs de feu fonctionnent. Assurez-vous que vos électroménagers alimentés au gaz naturel fonctionnent correctement.
- Évitez les bruits forts. Par exemple, évitez d'écouter de la musique trop forte ou les bruits stridents. Si vous pouvez parler normalement par-dessus le bruit, le niveau est correct.
- Gardez les numéros de téléphone d'urgence à portée de main. Affichez-les près d'un endroit où vous pouvez les atteindre rapidement ou inscrivez-les dans votre téléphone.



L'équipement de votre bébé est-il sécuritaire?

Si vous avez des accessoires usagés, vérifiez auprès du fabricant et de Santé Canada s'ils ont fait l'objet d'un rappel de produit. Idéalement, vérifiez avant d'acheter ou d'accepter l'accessoire. Consultez la liste des rappels et mises en garde de Santé Canada au www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/index-fra.php.

Les conseils suivants sont donnés pour vous guider dans le choix d'équipements sécuritaires pour votre bébé :

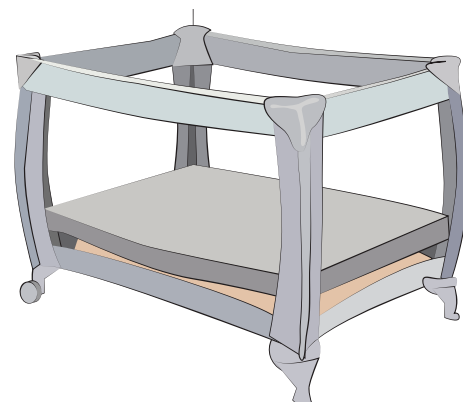
Berceau, moïse et lit :

- Choisissez un berceau, moïse et lit qui respecte les normes canadiennes de sécurité.
- Assurez-vous qu'il est monté avec des vis et des boulons et non pas avec des crochets ou des agrafes.
- Il doit avoir un matelas ferme et ajusté et un système de support du matelas solide. Le matelas est trop petit si vous pouvez placer plus de 2 doigts entre le matelas et le côté du lit.
- Enlevez les oreillers, les doudous, les douillettes, les animaux en peluche, les contours de lit, les coussins de positionnement et tout autre accessoire ou tissu mou qui pourrait étouffer votre bébé ou l'empêcher de bien respirer.



Parc pour enfant :

- Choisissez un parc pour enfant avec un plancher robuste et un matelas en mousse mince.
- Assurez-vous que les charnières soient sécuritaires et ne peuvent pas pincer votre bébé.
- Il doit avoir des côtés fabriqués en mailles très fines et sans déchirures.
- Lire les instructions et suivre les recommandations du fabricant
- Enlevez les oreillers, les doudous, les douillettes, les animaux en peluche, les contours de lit, les coussins de positionnement et tout autre accessoire ou tissu mou qui pourrait étouffer votre bébé ou l'empêcher de bien respirer.
- Supervisez votre bébé en tout temps.



L'endroit le plus sécuritaire pour votre bébé pour dormir est dans son berceau, son moïse ou son lit. Un parc pour enfant n'est pas un accessoire de remplacement sécuritaire.

La poussette :

- Choisissez une poussette avec des freins qui fonctionnent.
- Suivez les instructions du fabricant.
- Ne transportez pas un deuxième enfant dans la poussette.
- Utilisez les ceintures d'attache.
- Enlevez les oreillers et les couvertures pour éviter les étouffements.
- Supervisez votre bébé en tout temps.
- L'endroit le plus sécuritaire pour votre bébé pour dormir est dans son berceau, son moïse ou son lit. Une poussette n'est pas un accessoire de remplacement sécuritaire.



Écharpe et porte-bébé :

- Utilisez la bonne grandeur adaptée à l'âge et à la taille de votre bébé.
- Assurez-vous de voir en tout temps le visage de votre bébé.
- Regardez souvent votre bébé.
- Évitez de surchauffer ou d'étouffer votre bébé : ne fermez jamais votre manteau par-dessus le porte-bébé.
- Choisissez une écharpe et un porte-bébé avec des sangles et utilisez-les toujours.
- Assurez-vous que votre bébé ne peut pas glisser par l'ouverture pour les jambes.
- L'écharpe ou le porte-bébé n'est pas un accessoire de remplacement sécuritaire pour faire dormir votre bébé. L'endroit le plus sécuritaire est son berceau, son moïse ou son lit.

Chaise haute :

- Choisissez une chaise haute avec une base large et solide et avec une ceinture de sécurité.
- Assurez-vous de ne pas avoir de côté ébréché, coupant ou de dispositif pouvant pincer les doigts de votre bébé.
- Assurez-vous de ne pas avoir d'espace vide dans le dossier pour éviter que votre bébé ne se prenne la tête ou le bras.
- Installez la chaise haute loin de la cuisinière et du comptoir de cuisine.



Marchette pour bébé :

Aucune marchette n'est sécuritaire. Les marchettes pour bébé sont interdites au Canada.

Sucettes (suces) :

Plusieurs bébés n'utilisent jamais de sucette. Il y a des risques à son usage. Parlez à votre professionnel de la santé afin de prendre une décision éclairée. Consultez la page 64 pour des conseils sur comment réconforter votre bébé.

Si vous donnez une sucette à votre bébé :

- N'attachez pas la sucette à une corde ou un ruban au vêtement de votre bébé.
- Inspectez la sucette souvent et jetez-là dès qu'elle se détériore.
- Gardez la sucette propre de sorte à réduire les risques que votre bébé attrape des microbes et tombe malade.



Stores et rideaux :

- Considérez l'option de rideaux sans cordes.
- Déplacez loin des rideaux les meubles ou tout objet pouvant servir à grimper.
- Ne laissez jamais un enfant seul sans surveillance.
- Rangez les cordons des fenêtres loin de la portée des enfants.
- Vérifiez régulièrement le dispositif de sécurité de vos fenêtres. Assurez-vous qu'il fonctionne bien et qu'il peut être enlevé en cas d'urgence.



Vêtements :

- Retirez les fils, les rubans et les cordons.
- N'utilisez pas de foulard ni de cache-cou.
- Vérifiez les accessoires (boutons, fils ou autres) qui pourraient étrangler ou se détacher et être avalés par votre bébé.
- Habillez votre bébé d'un pyjama une pièce, confortable et ajusté.

Siège d'auto :

Un siège d'auto utilisé correctement peut sauver la vie de votre bébé. Les accidents de voiture sont les principales causes de blessures chez les enfants.

Suivez ces conseils lorsque vous choisissez un siège pour votre bébé :

- Vérifiez l'étiquette pour connaître la date de fabrication et d'expiration du siège. Si la date d'expiration n'est pas sur le siège, consultez le mode d'emploi pour la trouver. Notez que la durée de vie change d'un siège à l'autre.
- Vérifiez que le siège n'a pas connu d'accident de voiture.
- Vérifiez que le siège n'a pas été échappé d'une hauteur égale ou supérieure à un mètre (3 pieds).
- Assurez-vous de posséder toutes les pièces, ainsi que le mode d'emploi et d'installation.
- Assurez-vous que le siège n'a pas fait l'objet d'un rappel pour des raisons de sécurité. Contactez Transport Canada au 1-800-333-0371.
- Le siège doit avoir la Marque nationale de sécurité

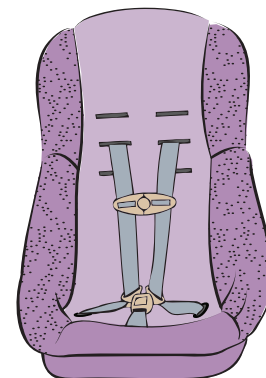


Échantillon de la Marque nationale de sécurité : le numéro unique attribué à l'entreprise apparaît au centre du logo en forme de feuille d'érable.

- Assurez-vous que le siège soit en bonne condition :
 - Le moule de plastique n'a aucune fissure ou n'est pas ébréché.
 - La structure n'est ni tordue, ni rouillée et aucun rivet n'est brisé.
 - Les courroies n'ont aucune coupure, effilochement ou de coutures brisées.
 - Le rembourrage du siège n'a aucune déchirure.
 - Les courroies et ceintures de sécurité fonctionnent correctement.

Comment utiliser un siège d'auto :

- Installez votre bébé dans son siège sur la banquette arrière, visage orienté vers l'arrière.
- Lisez les instructions pour bien installer le siège dans la voiture.
- La place la plus sécuritaire est sur la banquette arrière, mais pas nécessairement au milieu. Cela dépend du modèle de voiture. Si par exemple, le milieu du siège donne accès à la valise ou n'a pas le système d'ancrage universel (SAU), il vaut mieux installer le siège d'auto derrière le passager ou le conducteur. Il est préférable de le mettre derrière le passager, car il est du côté du trottoir lorsque vous stationnez dans la rue.
- Les sangles d'attache du siège à l'auto, les courroies et les ceintures doivent être bien ajustées.
- Une fois attachées, les courroies ne devraient pas dépasser 2 centimètres (un pouce) de plis au-dessus de la clavicule du bébé.



- La petite attache (pince) qui relie les deux courroies doit être placée à la hauteur des aisselles.
- Lisez les instructions pour connaître la façon recommandée de placer la poignée de transport du siège une fois installé dans l'auto.
- Changez de siège quand votre bébé atteint les limites décrites dans le manuel d'utilisation du siège.



Pour plus d'informations, consultez la section *Sécurité des enfants* à la page 96.

Concernant les rappels des sièges d'auto ou autres informations sur le sujet, contactez Transport Canada au 1-800-333-0371 ou visitez le www.tc.gc.ca/fra/securiteautomobile/menu.htm.

Rappelez-vous que l'endroit le plus sécuritaire pour votre bébé pour dormir est dans son berceau, son moïse ou son lit. Un siège d'auto n'est pas un accessoire de remplacement sécuritaire.

Quand faut-il aller chercher de l'aide pour votre bébé?

Si vous sentez que quelque chose ne va pas ou si vous êtes inquiète, consultez votre professionnel de la santé rapidement. N'attendez pas. Appelez immédiatement si votre bébé :

- A encore des selles noires 4 jours après sa naissance.
- Est très somnolent et doit toujours être réveillé pour boire.
- Est difficile à réveiller et semble faible.
- Fait de la fièvre.
- Respire très rapidement ou a de la difficulté à respirer.
- A les lèvres ou les lobes d'oreille de couleur bleutée ou grisâtre.
- Fait une jaunisse ou est d'apparence jaunâtre.
- Perd du poids ou n'en prend pas.
- A les yeux creux ou la partie souple du dessus de sa tête creuse.
- A la bouche, les lèvres, la langue ou le nez sec(s).
- A une peau de couleur pâle, froide et moite.
- A des convulsions (les bras, les jambes et tout le corps tremblent).
- Vomit de grande quantité de lait ou avec force (en jet) plus de 2 fois par jour. Notez qu'il est normal qu'un bébé régurgite un peu de lait après un boire.
- Pleure de façon aigüe sur de longues périodes en plus d'avoir d'autres symptômes comme la diarrhée ou la fièvre. Les bébés ont souvent des périodes plus difficiles en fin de journée et en début de soirée. Consultez ce site qui parle d'une période de pleurs plus intensive chez les bébés www.purplecrying.info.

À quoi vous attendre après la naissance



Les six premières semaines après la naissance sont appelées la période post-partum. Durant cette période, votre utérus retourne presque à sa taille d'avant grossesse, votre production de lait s'est stabilisée, votre corps se guérit et vos hormones se sont stabilisées. Dans cette section vous en apprendrez à propos :

- (1) Des changements physiques qui surviennent après un accouchement.
- (2) Des changements émotifs.
- (3) Comment aider et se faire aider.
- (4) Quand demander de l'aide.

Les changements physiques après la naissance

Votre corps subira beaucoup de changements normaux après la naissance de votre bébé.

Tranchées

Après la naissance de votre bébé, il se peut que vous ressentiez des contractions douloureuses alors que votre utérus revient à sa taille normale. Ce phénomène est normal. Votre professionnel de la santé vérifiera que ce sont bien les tranchées qui vous font mal. Vous aurez ces douleurs le plus souvent lorsque vous allaiterez, puisque la succion de votre bébé aide votre utérus à retrouver sa taille normale. Les tranchées cessent généralement après une semaine. Appelez votre professionnel de la santé si les tranchées n'arrêtent pas ou si elles sont trop douloureuses.

Saignements vaginaux

Pendant 2 à 6 semaines, vous aurez des saignements vaginaux. Au début, les saignements seront abondants et de couleur rouge foncé. Après quelques jours, les saignements changeront de couleur pour devenir plutôt bruns, roses et finalement blancs. Il est important de garder cette région corporelle propre et de changer votre serviette hygiénique souvent. N'utilisez pas de tampon pendant cette période. Contactez votre professionnel de la santé si vos saignements sont plus abondants que d'habitude ou s'ils sont plus abondants que lorsque vous avez vos règles, ou encore s'ils sentent mauvais ou s'ils contiennent de gros caillots de sang.

Irritation au périnée

Il se peut que votre périnée soit irrité ou enflé. Le périnée est un ensemble de muscles qui entourent l'extérieur de votre vagin (vulve) et l'anus. Vous pouvez mouiller une grande serviette hygiénique, la mettre au congélateur et la placer ensuite dans vos sous-vêtements. Ou encore, essayez de vous asseoir dans un bain tiède. Gardez la région très propre en versant de l'eau tiède entre vos jambes après avoir uriné ou après être allée à la selle. Vous devriez aussi faire les exercices de Kegel (voir page 36) que vous avez appris lors de votre grossesse. Contactez votre professionnel de la santé si les points de suture s'ouvrent ou si vous avez un écoulement qui sent mauvais.

Constipation

Après la naissance de votre bébé, vous aurez peut-être du mal à aller à la selle. Mangez des aliments riches en fibres et buvez beaucoup de liquides afin de rendre vos selles plus molles et plus faciles à évacuer. Contactez votre professionnel de la santé si vous êtes constipée pendant plus de 3 jours.

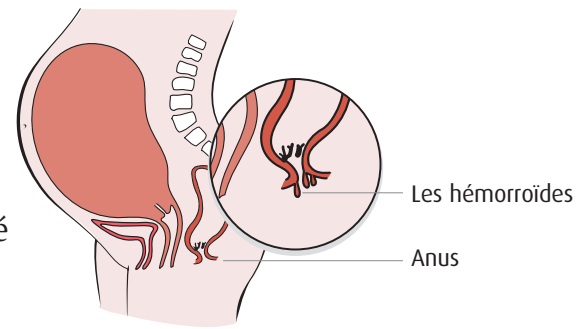
Seins

Vos seins grossiront et se durciront. Votre lait maternel sera jaune au début (colostrum). Il contient tout ce dont votre bébé a besoin. Voir pages 60 à 63 pour plus d'informations.



Hémorroïdes

Les femmes peuvent avoir des hémorroïdes durant leur grossesse ou après l'accouchement. Mangez des aliments riches en fibres et buvez beaucoup de liquides afin de rendre vos selles plus molles et faciles à évacuer. Renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé au sujet des médicaments qui peuvent vous aider.



Difficulté à uriner

Il se peut que vous ayez de la difficulté à uriner pendant quelques jours après la naissance de votre bébé. Buvez beaucoup de liquides et n'oubliez pas d'aller à la toilette même si vous n'en ressentez pas l'envie. Si vous ressentez une brûlure, avez mal ou n'arrivez pas à uriner, parlez-en à votre professionnel de la santé.



Vos menstruations

Plusieurs mères qui allaitent constatent que leurs règles reviennent seulement lorsqu'elles commencent à donner de la nourriture solide à leur bébé vers l'âge de 6 mois. Pour d'autres, leurs menstruations reviennent seulement lorsqu'elles cessent totalement d'allaiter. Les mères qui n'allaitent pas ont habituellement leurs règles dans les 2 mois suivant l'accouchement.

Les relations sexuelles

Il est sécuritaire d'avoir des relations sexuelles quand vous vous sentez prête. Cela peut être lorsque les saignements vaginaux ont cessé ou lorsque votre périnée est guéri (guérison de la déchirure ou des points de suture). La meilleure chose à faire est de discuter avec votre conjoint de ce vous ressentez et de ce que vous aimeriez faire. Trouvez ensemble des activités qui sont à la fois confortables et agréables pour les deux.

Consultez votre professionnel de la santé 6 semaines après la naissance de votre bébé pour un examen. Renseignez-vous au sujet des moyens de contraception. Informez votre professionnel si vous allaitez, car certains moyens de contraception peuvent avoir des effets sur l'allaitement.

Activité physique après la naissance

Prendre soin de vous vous aidera à prendre soin de votre bébé. Être active après la naissance de votre bébé améliorera votre circulation sanguine et vous rendra plus forte. Renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé ou d'une infirmière en santé publique au sujet des activités que vous pouvez faire après avoir eu votre bébé.

Si vous avez eu une césarienne

Si vous avez eu une césarienne, vous aurez besoin de soins supplémentaires et plus de repos. N'hésitez pas à demander de l'aide. Parlez à votre professionnel de la santé.

Les changements émotifs

Les premières journées et semaines après la naissance de votre bébé sont à la fois excitantes et épuisantes. Vous pouvez ressentir beaucoup de nouvelles émotions.



Le « baby blues »

Beaucoup de nouvelles mères se sentent tristes ou pleurent facilement au cours des 2 premières semaines après la naissance du bébé. La situation s'améliore d'habitude après 2 semaines. Si ce n'est pas le cas, parlez-en à votre professionnel de la santé. Cela s'appelle « avoir le baby blues ». Ces sentiments sont normaux et arrivent pour plusieurs raisons, telles que :

- Changements dans les hormones.
- Manque de sommeil.
- Vous ne vous sentez pas certaine de la façon de prendre soin du bébé.
- Vous vous inquiétez au sujet de votre rôle de mère.
- Vous essayez de tout faire en même temps.
- La relation avec votre conjoint qui change.

Voici quelques conseils pour vous aider à surmonter les premières semaines :

- Renseignez-vous sur comment prendre soin de votre bébé.
- Essayez de vous reposer le plus possible lorsque vous serez de retour à la maison. Dormez lorsque votre bébé dort.
- Limitez le nombre de visiteurs et faites en sorte que les visites soient de courte durée.
- Prenez les arrangements nécessaires pour que la famille et les amis viennent vous aider avec la cuisine et le ménage.
- Donnez-vous le temps de vous adapter à votre nouvelle vie.
- Demandez de l'aide.
- Prenez du temps pour vous.

La dépression post-partum

Si le « baby blues » dure plus longtemps et va même jusqu'à s'aggraver, vous êtes peut-être en dépression post-partum.

Vous pouvez vous sentir :

Triste, seule, inquiète ou nerveuse. Vous pouvez aussi vous sentir bouleversée, honteuse, coupable, contrariée ou irritable. La présence des autres personnes (incluant votre bébé) peut vous irriter ou il se peut que vous vous fâchiez très facilement.

Vous pouvez aussi :

- Vous sentir toujours fatiguée.
- Avoir toujours envie de dormir.
- Avoir de la difficulté à dormir ou à relaxer.
- Pleurer facilement ou pour aucune raison.
- Ne pas avoir d'appétit ou au contraire, avoir toujours envie de manger.
- Vous sentir comme si votre coeur battait trop vite.
- Être en sueur, vous sentir engourdie ou ressentir des picotements.
- Avoir la gorge serrée.
- Vous inquiéter beaucoup au sujet du bébé.
- Vous sentir rejetée par votre bébé.

Si ces émotions durent plus de 2 semaines, **allez chercher de l'aide immédiatement**. Parlez à votre professionnel de la santé ou à une infirmière en santé publique. Ces personnes sauront comment vous aider.

Certaines femmes pensent à se faire mal ou à faire mal à leur bébé. Si cela vous arrive, **allez chercher de l'aide immédiatement**. Allez à l'hôpital ou appelez votre professionnel de la santé.

Pour plus d'informations, visitez le www.lavieavecunnouveaubebe.ca et consultez la liste de ressources sur la santé mentale à la page 96.

Comment aider et se faire aider

Vous pouvez aider une nouvelle mère à obtenir les soins et l'aide dont elle a besoin. Si vous détectez des signes d'une dépression post-partum, aidez-là à contacter son professionnel de la santé immédiatement.

Pour soutenir une mère qui vit avec des symptômes ou une dépression post-partum, voici ce que vous pouvez faire :

- Connaissez les signes et les symptômes d'une dépression post-partum.
- Dites-lui qu'elle est une bonne mère et que son bébé va bien.
- Aidez-là dans les tâches ménagères et dans les soins du bébé.
- Allez faire une promenade avec le bébé pour lui donner du répit.
- Proposez-lui d'aller faire une promenade. Accompagnez-là ou suggérez-lui un ami.
- Écoutez sans juger et sans lui donner des conseils pour « arranger son état ».
- Limitez le nombre de visiteurs.
- Organisez l'aide pour les repas et d'autres tâches concrètes.
- Accompagnez-là dans ses rendez-vous médicaux et suivis psychologiques.



Ce que vous pouvez faire pour vous-même

La vie avec un nouveau-né est aussi stressante pour le père, le partenaire et tous les autres membres de la famille, d'autant plus si la mère souffre de dépression.

Prenez du temps pour faire ce que vous aimez. Vous avez besoin de répit aussi. Trouvez quelqu'un à qui vous confier. Voici quelques suggestions :

- Membre de la famille, amis, d'autres pères.
- Votre professionnel de la santé.

- Ligne de crise (soutien téléphonique 24 heures par jour).
- Votre bureau de santé local.
- Les services communautaires de votre localité.
- Des groupes d'entraide pour hommes ou pères de votre localité.

Rappelez-vous que :

- Avoir des symptômes d'une dépression n'est pas être faible.
- C'est une maladie mentale qui se soigne, mais qui ne part pas toute seule.
- Demander de l'aide est la meilleure chose à faire.
- Vous devez prendre soin de vous-même.

Pour plus d'informations, consultez la section *Pères et conjoints* de la page 93 ainsi que celle de la *Santé mentale* à la page 96.



Quand demander de l'aide

Allez voir un professionnel de la santé immédiatement si :

- Il y a une mauvaise odeur qui provient de votre vagin.
- De gros caillots de sang s'écoulent de votre vagin.
- Il y a plus de sang que d'habitude qui coule de votre vagin.
- Vous avez toujours des saignements vaginaux après 6 semaines.
- Vos points de suture s'ouvrent.
- Vous faites de la fièvre.
- Vous avez des signes de dépression post-partum (voir page 83).
- Vous croyez que quelque chose ne va pas.





Ressources et services

Les pages suivantes proposent des sites Web, numéros de téléphone et autres services pouvant répondre aux questions que vous avez pendant votre grossesse ou après la naissance de votre bébé. Les liens Web et les ressources portent sur plusieurs sujets.

Liste de ressources

Les ressources sont listées selon les catégories suivantes :

- Activité physique
- Alcool et drogues
- Allaitement
- Cessation du tabagisme
- Croissance et développement
- Grossesse
- Nouveaux arrivants au Canada
- Pères et conjoints
- Prestataires de soins de santé
- Saine alimentation
- Santé de la mère
- Santé mentale
- Sécurité des enfants
- Soins du nouveau-né
- Travail et accouchement
- Ressources communautaires
- Ressources pour Autochtones
- Violence conjugale

Les informations contenues dans ce guide, incluant la liste des ressources et sites Web, ne remplacent en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé. Chaque personne est unique. Consultez votre professionnel de la santé pour qu'il vous procure les conseils médicaux et les soins dont vous avez besoin.

Activité physique

Enceinte et active

Guide sur les exercices sécuritaires à faire enceinte.

www.simcoemuskokahealth.org/Libraries/TOPIC_Pregnancy/PARC_ActivePregnancyFR_05FE14_1.sflb.ashx

Laboratoire d'exercices durant la grossesse

Informations sur l'activité physique durant la grossesse.

www.uwo.ca/fhs/EPL/resources/index.html (en anglais seulement)

Bouger pour deux

DVD facile à suivre qui répond à plusieurs questions sur l'activité physique saine et sécuritaire durant la grossesse.

www.healthunit.com/physical-activity-pregnancy (en anglais seulement)

X-AAP pour les femmes enceintes

Guide servant à déterminer l'aptitude des femmes à participer à un cours prénatal ou à tout autre programme d'exercices.

www.csep.ca/CMFiles/publications/parq/x-aapenceintes.pdf

Alcool et drogues

Soyez sécuritaire : ne consommez pas d'alcool enceinte

Informations, trucs et conseils pour les futurs parents sur la consommation d'alcool durant la grossesse. Disponible en plusieurs langues.

www.meilleurdepart.org/resources/alcool/pdf/brochure.pdf

Recette bilingue : cocktails sans alcool pour maman

Dépliant offrant plusieurs recettes de breuvages non alcoolisés.

www.meilleurdepart.org/resources/alcool/LCBO_mocktail_Fre_LR.pdf

Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool

Informations gratuites sur les services de santé. 1-800-565-8603

www.drugandalcoholhelpline.ca

Drogues et médicaments avant et pendant la grossesse

Information avant de prendre tout médicament, prescrit ou non, remède naturel ou drogue.

www.sogc.org/fr/publications/medicaments-et-drogues-avant-et-pendant-la-grossesse/

Drogues et médicaments pendant l'allaitement

Information avant de prendre tout médicament, prescrit ou non, remède naturel ou drogue.

www.sogc.org/fr/publications/medicaments-et-drogues-pendant-lallaitement/

Allaitement et consommation d'alcool

Pour prendre une décision éclairée concernant la consommation d'alcool durant l'allaitement.

www.meilleurdepart.org/resources/alcool/pdf/breastfeed_and_alcohol_bro_FR.pdf

Ligne de soutien téléphonique Motherisk

Informations et conseils pour les femmes enceintes et qui allaitent.

Alcool et drogues durant la grossesse : 1-877-327-4636

VIH durant la grossesse : 1-888-246-5840

www.motherisk.org (Certaines sections du site sont en français.)

Aware – ressources pour les femmes

Document facile à lire sur la consommation de substances.

www.aware.on.ca/fr/ressources/ressources-pour-les-femmes

Allaitement

Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement Ontario

Trouver les services d'aide en allaitement près de chez vous. www.allaiterenontario.ca

Ligne de soutien à l'allaitement

Télésanté Ontario offre un service de soutien téléphonique et de conseil disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. 1-866-797-0000

Information sur l'allaitement pour les parents

Un cours interactif pour les parents.

www.breastfeedinginfoforparents.ca (en anglais seulement)

L'allaitement ça compte : Guide essentiel sur l'allaitement pour les femmes et leurs familles

Ce livret accompagne les femmes et leurs familles dans le processus d'allaitement, de la décision prénatale aux premières expériences, leur permettant d'acquérir les bases et la confiance.

www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/breastfeeding_matters_FR_LR.pdf

Allaier votre bébé

Fiche aimantée pour rappeler aux mères la façon d'évaluer l'efficacité de l'allaitement de leur bébé durant les trois premières semaines.

www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/pdf/breastfmagnet09FRE.pdf

Association canadienne des consultantes en lactation

Pour trouver une consultante en allaitement.

www.ilca.org (en anglais seulement)

Ligue La Leche du Canada

Informations et soutien pour l'allaitement.

1-800-665-4324 ou www.allaitement.ca

Mon guide d'allaitement

Des réponses à des questions que vous vous posez peut-être en tant que futur ou nouveau parent.

www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_FR.pdf

Vidéos sur l'allaitement :

- Information sur l'allaitement pour les parents
www.sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php (en anglais seulement)
- BreastFeeding Inc (Vidéo en anglais, fiches d'informations en français.)
www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=information-french

Applis sur l'allaitement :

- Solutions à l'allaitement
www.nancymohrbacher.com/app-support (en anglais seulement)
- WYNI (*When You Need It*) – Informations sur l'allaitement
www.itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8
www.play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni (en anglais seulement)
- Maman et bébé en devenir
www.itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8 (en anglais seulement)

Cessation du tabagisme

Couples et usage du tabac : ce que vous devez savoir lorsque vous êtes enceinte

Plusieurs sections sont traduites en français. www.thiswaytoahealthybaby.com/

Exposition à la fumée secondaire durant la grossesse

www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/legislation/label-etiquette/preg-gross-fra.php

Un environnement sans fumée pour vos enfants. Comment y parvenir?

www.meilleurdepart.org/ressources/tabagisme/pdf/Tobacco_handout.pdf

Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée

Un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire.

www.canadiensensante.gc.ca/publications/healthy-living-vie-saine/smoke-free-brochure-sans-fumee/alt/smoke-free-brochure-sans-fumee-fra.pdf

PREGNETS

(Prevention of Gestational and Neonatal Exposure to Tobacco Smoke) Plusieurs ressources pour les femmes enceintes : fumer durant la grossesse, fumer après la naissance, la fumée secondaire, faits et statistiques, facteurs de stress, signaux, soutien du partenaire, alimentation, exercices, questions fréquentes, combattre les envies de fumer, comment parler à votre professionnel de la santé.

www.pregnets.org/mothers/DuringPregnancy.aspx (en anglais seulement)

Téléassistance pour fumeurs

Offre des services spécialisés pour les femmes enceintes.

1-877-513-5333 ou www.smokershelpline.ca/fr

Croissance et développement

Bébé veut

Livret destiné aux parents pour les encourager à faire des gestes simples favorisant le développement de leur jeune enfant : jouer, lire, chanter, etc. Disponible en plusieurs langues.

www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/babywant/baby_want_french_2010.pdf

Est-ce que mon enfant grandit bien?

Informations sur le développement de l'enfant.

www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Toddlers/Child-growing-well.aspx

Mon enfant s'attache à moi

Comprendre et favoriser le lien d'attachement entre les parents et leur enfant.

www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/pdf/Mon_enfant_Revised_2012.pdf

Centres de la petite enfance de l'Ontario

Informations sur le développement pendant la petite enfance.

1-866-821-777 ou www.oeyc.edu.gov.on.ca/French

Le questionnaire de dépistage du district de Nipissing

Informations sur le développement et suggestions d'activités de 0 à 6 ans.

www.ndds.ca/canada-fr

Conseils pour les parents – Développement du cerveau

Série de 15 listes de conseils pour les parents sur des sujets concernant le développement du

cerveau. www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/conseils_dev_cerveau/index.html

Grossesse

Calculateur de date prévue d'accouchement

Pour connaître approximativement la date que naîtra votre enfant.

www.sogc.org/fr/renseignements-sur-la-sante-des-femmes/calculateur-de-la-date-daccouchement/

Grossesse en santé

Informations sur une grossesse en santé par Santé Canada.

www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/index-fra.php

Comment survivre aux nausées de la grossesse

Informations sur les nausées matinales destinées aux femmes enceintes ou celles qui planifient le devenir. www.meilleurdepart.org/resources/repro/BSRC_morning_sickness_FR.pdf

Pour du soutien téléphonique, contactez la ligne d'aide de Motherisk au

1-800-436-8477 ou www.motherisk.org/prof/morningSickness.jsp

Signes auxquels faire attention si vous êtes enceinte

Informations importantes sur les signes et symptômes à observer si vous êtes enceinte et quand aller chercher de l'aide. Disponible en plusieurs langues.

www.beststart.org/resources/rep_health/Signs_and_symptoms_decal_fr.pdf

Congés de maternité et de paternité

Informations sur la durée des congés de maternité, de paternité et d'adoption.

www.edsc.gc.ca/fr/assurance_emploi/maternite_parenteles/index.page?&_ga=1.126053642.664105095.1455131052

Naissances multiples Canada

Soutien, éducation, recherches et sensibilisation sur les naissances multiples.

1-866-228-8824 ou www.multiplebirthscanada.org (en anglais seulement)

Le guide pratique d'une GROSSESSE en SANTÉ

Guide pour éclairer la prise de décisions concernant la santé avant, pendant et après la grossesse.

www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/assets/pdf/hpguide-fra.pdf

OMama

Un site Web et son appli pour les femmes et leurs familles. Informations sur la grossesse, la naissance et le rôle parental.

www.omama.com (en anglais seulement)

Votre point de départ

Renseignements factuels sur la grossesse et l'accouchement offerts par La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada.

www.grossesse.sogc.org

En attendant mon bébé : ma grossesse après 35 ans

Informations pour les femmes enceintes ou celles qui souhaitent le devenir et qui ont 35 ans et plus.

www.meilleurdepart.org/resources/repro/pdf/pregnancy35plus_12pg_fre.pdf

La santé des femmes est importante : la grossesse (Women's Health Matters)

Informations sur le déroulement de la grossesse mois après mois.

(Site en anglais, mais la traduction par Google est offerte en français et d'autres langues.)

www.womenshealthmatters.ca/health-centres/sexual-health/pregnancy

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

Informations sur les risques en milieu de travail, comment réduire certains risques et autres informations reliées. Disponible en plusieurs langues.

www.meilleurdepart.org/resources/travail/pdf/pregnancy_work_8p_booklet_fre.pdf

Nouveaux arrivants au Canada

Association canadienne des ressources pour la famille (FRP Canada)

Informations, liens Web et ressources en ligne destinés aux familles immigrantes.

www.bienvenuechezvous.ca

Donner naissance dans un nouveau pays – Guide destiné aux femmes et à leur famille nouvellement arrivées au Canada

Informations pour les femmes enceintes nouvellement arrivées et qui accoucheront en Ontario. Le livret renseigne sur les pratiques locales concernant les périodes prénatale et postnatale, ainsi que sur les services et programmes disponibles. Le livret est disponible en plusieurs langues.

www.meilleurdepart.org/resources/repro/Revisions_2014/French/Giving%20Birth_French_Complete_2014.pdf

Etablissement.org

Informations sur les questions les plus courantes concernant l'établissement des immigrants au Canada.

www.etablissement.org

Pères et conjoints

Papa Centrale Ontario

Informations pour les pères (des livrets sont disponibles en français).

www.dadcentral.ca/im_a_dad

Papa et moi en mouvement

Cahier d'activités pour les pères et leur enfant de 0 à 6 ans.

www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/BSRC_Daddy_and_Me_FR.pdf

La dépression chez les hommes

Comment reconnaître les signes d'une dépression chez l'homme à l'aide des propos tenus dans les conversations.

www.mensdepressionhelpyourself.ubc.ca (en anglais seulement)

Le bon moment, les bonnes raisons. Des pères parlent de réduire ou d'arrêter de fumer.

Les pères discutent de la réduction et de la cessation du tabac.

www.facet.ubc.ca/wp-content/files/Right-Times-Right-Reasons.pdf (en anglais seulement)

Assistance 24 heures pour père (24HR Cribside Assistance)

Un site pour les pères et par des pères qui répond à des questions simples à propos des bébés et des nouveaux parents.

www.newdadmanual.ca/index.php?lang=fr

Prestataires de soins de santé

Association des doulas de l'Ontario (Association of Ontario Doulas AOD)

Informations et répertoire des doulas de la province.

www.ontariodoulas.org (en anglais seulement)

Association des sages-femmes de l'Ontario

Informations sur les services des sages-femmes de la province.

1-866-418-3773 ou www.aom.on.ca (en anglais seulement)

Bureau de santé publique

Informations au sujet des saines habitudes de vie, de la vaccination, d'une croissance et d'un développement en santé, du rôle parental, d'éducation à la santé pour tous les groupes d'âges et de certains services de dépistage. Trouver le bureau le plus près de chez vous.

1-800-267-8097 ou www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx

Médecin de famille ou infirmière praticienne

Programme Accès Soins pour trouver ou changer d'infirmière praticienne ou de médecin de famille.

www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-medecin-de-famille-ou-une-infirmiere-praticienne

Télésanté Ontario

Ligne téléphonique de renseignements donnés par une infirmière. Service gratuit offert par le gouvernement de l'Ontario. 1-866-797-0000

Saine alimentation

Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP)

Services communautaires qui offrent de la nourriture, des informations au sujet de la nutrition, de l'éducation, des références et des conseils relativement à la santé.

www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/prog-ini/cpnpc-pcnp/index-fra.php

Produits de santé naturels

Information sur les produits de santé naturels (PSN).

www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/about-apropos/cons-fra.php

Guide alimentaire canadien

Recommandations pour une saine alimentation.

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Saine alimentation Ontario

Informations simples et faciles à comprendre sur la nutrition et les saines habitudes alimentaires. Renseignement gratuit auprès d'une diététiste professionnelle.

1-877-510-510-2 ou www.eatrightontario.ca/DoorwayFR.aspx

La salubrité des aliments pour les femmes enceintes

Conseils pratiques pour prévenir l'empoisonnement alimentaire.

www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/vulnerable-populations/pregnant-enceintes-fra.php?_ga=1.71843025.379028656.1446653510

Bien manger pour avoir un bébé en santé

Livret d'informations concernant la nutrition durant la grossesse. Disponible en plusieurs langues.

www.meilleurdepart.org/resources/nutrition/healthyeating/HealthyEatingForAHealthyBaby_Fr_fnl_212.pdf

Survivre aux nausées matinales

Livret contenant des renseignements sur les nausées matinales pour les femmes planifiant une grossesse et pour les femmes enceintes.

www.meilleurdepart.org/resources/repro/BSRC_morning_sickness_FR_Final.pdf

Grossesse et allaitement

Le Guide alimentaire canadien indique aux femmes la quantité et les types d'aliments nécessaires pour une grossesse et un bébé en santé.

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-fra.php

Santé de la mère

Motherisk (Offre certains services et ressources en français)

Ligne d'aide 1-877-439-2744

Nausées matinales 1-800-436-8477

Alcool et drogues 1-877-327-4636

www.motherisk.org

Santé sexuelle

À quoi s'attendre la première fois après la naissance et les options de contraception.

www.masexualite.ca/sante-sexuelle/grossesse/a-quoi-sattendre-la-premiere-fois-apres-la-naissance

Santé mentale

Avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose

Informations destinées aux femmes enceintes et aux nouveaux parents au sujet du « baby blues » et des troubles de l'humeur postpartum.

www.lavieavecunnouveaubebé.ca

Surmonter la dépression – Un guide de stratégies d'autoassistance destiné aux femmes souffrant de dépression durant la grossesse, après l'accouchement et au-delà

Cahier d'exercices avec informations sur la dépression, des stratégies sur les saines habitudes de vie et sur comment vivre avec une dépression.

www.beststart.org/resources/ppmd/DepressionWorkbookFinalFR_15MAY01.pdf

La grossesse réserve parfois des surprises

Livret proposant des stratégies sur comment prendre soin de votre santé mentale avant et pendant la grossesse.

www.meilleurdepart.org/ressources/ppmd/TakeCareMentalHealth_FR_rev.pdf

La dépression postpartum

Site Web pour comprendre la dépression postpartum.

www.cmha.ca/fr/mental_health/la-depression-post-partum

Sécurité des enfants

Installez un siège d'auto pour enfant

Le site Web du ministère des transports de l'Ontario informe comment installer correctement les sièges d'auto pour enfants, les sièges d'appoint et les ceintures de sécurité pour les protéger contre des blessures graves.

www.mto.gov.on.ca/french/safety/install-child-car-seat.shtml

Votre enfant est-il en sécurité?

Collection de publications de Santé Canada portant sur l'utilisation sécuritaire des produits de consommation destinés aux enfants.

www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-fra.php

Protégeons nos enfants

Façons sécuritaires de placer et transporter les enfants dans une voiture, fourgonnette ou camionnette selon Transport Canada. 1 800-333-0371

www.tc.gc.ca/fra/securiteautomobile/conducteurssecuritaires-securitedesenfants-inserttitle-1083.htm

Parachute

Parachute fournit gratuitement en ligne diverses ressources sur la prévention des blessures.

www.parachutecanada.org/ressources

Soins du nouveau-né

Petite enfance (naissance à 2 ans)

Informations pour favoriser un bon départ dans la vie de votre enfant.

www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/index-fra.php

Carie du jeune enfant

Conseils de l'Association dentaire canadienne sur la santé dentaire et sur la prévention de la carie.

www.cda-adc.ca/fr/oral_health/cfyt/dental_care_children/tooth_decay.asp

Parents

Ressources et fiches d'informations en ligne destinées aux parents créées par La Fédération canadienne des services de garde à l'enfance.

www.cccf-fcsge.ca/fr/parents/

Dors bien, en toute sécurité

Livret d'informations sur les saines habitudes de sommeil pour les enfants et les parents.

Recommandations pour un sommeil sécuritaire réduisant les risques du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et autres incidents pouvant causer la mort.

www.meilleurdepart.org/resources/develop_enfants/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FR_LR.pdf

OMama

Un site Web et son appli pour les femmes et leurs familles. Informations sur la grossesse, la naissance et le rôle parental.

www.omama.com (en anglais seulement)

Sommeil sécuritaire

Informations sur le SMSN et les environnements de sommeil sécuritaires pour les enfants.

www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/index-fra.php

La période de pleurs intensives

(The Period of Purple Crying et le National Center on Shaken Baby Syndrome)

Informations sur la prévention du syndrome du bébé secoué et conseils sur comment calmer un bébé en pleurs.

www.purplecrying.info (en anglais seulement)

Ramener son nouveau-né à la maison

Informations au sujet du retour à la maison après la naissance de bébé.

www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/bringing_baby_home

Travail et accouchement

Pratiques saines et naturelles d'accouchement

Les saines pratiques d'accouchement Lamaze proposent de simplifier le processus de l'accouchement avec une approche naturelle qui permet de réduire les craintes et gérer les douleurs.

www.lamaze.org/healthybirthpractices (en anglais seulement)

Ce que les femmes et leurs familles doivent savoir sur un accouchement normal et sain
Guide destiné aux femmes sur un accouchement normal et sain, et l'impact positif qu'il peut avoir sur sa santé et celui de son bébé.

www.midwife.org/ACNM/files/ccLibraryFiles/FILENAME/000000003184/normalbirthandyou-092514.pdf (en anglais seulement)

En route vers un accouchement en santé (Pathway to a Healthy Birth)

Informations sur les hormones et leur rôle auprès de la mère et du bébé pour un accouchement en santé.

www.childbirthconnection.org/pdfs/CC.NPWF.Booklet.Pathway.HealthyBirth.2015.pdf
(en anglais seulement)

Signes et symptômes d'un travail prématuré

Brochure d'informations importantes pour reconnaître les signes et symptômes du travail prématuré et quand aller chercher de l'aide. Disponibles en plusieurs langues.

www.meilleurdepart.org/ressources/repro/preterm/Preterm_French_2012.pdf

Ressources communautaires

211 Ontario

Répertoire téléphonique et Web sur les services communautaires et sociaux de votre région, disponible en plus de 100 langues, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

www.211ontario.ca/fr

L'Association canadienne des programmes de ressources pour la famille (FRP Canada)

Ressources et liens Web pour les organismes communautaires et les familles nouvellement arrivées.

www.frp.ca/index.cfm?fuseaction=Page.ViewPage&PageID=478

Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP)

Trouver le programme pour femmes enceintes près de chez vous.

www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/prog-ini/cnpn-pcnp/index-fra.php

Bureau local de santé publique

Trouver le bureau de santé publique le plus près de chez vous. S'informer sur les programmes et services prénataux et postnataux offerts.

1-800-267-8097 ou www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx

Motherisk

(Offre certains services et ressources en français)

Ligne d'aide 1-877-439-2744

Nausées matinales 1-800-436-8477

Alcool et drogues 1-877-327-4636

www.motherisk.org

Centres de la petite enfance de l'Ontario

Informations concernant les programmes et services disponibles pour les jeunes enfants et leur famille. Lieu de discussion avec des professionnels de la petite enfance, parents et éducateurs de votre communauté.

1-866-821-777 ou www.oeyc.edu.gov.on.ca/French

Ressources pour Autochtones

L'alcool et les femmes enceintes autochtones

Brochure d'informations sur l'alcool et ses effets durant la grossesse, les enseignements traditionnels autochtones sur la grossesse et où trouver de l'aide en Ontario. (En anglais seulement.)

www.beststart.org/ressources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

Soyez sécuritaire : ne consommez pas d'alcool enceinte

Feuillet d'informations, avec trucs et conseils pour les futurs parents sur la consommation d'alcool durant la grossesse. Disponible en anglais, français, cri et ojibwé.

www.fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents/informations-destin%C3%A9es-aux-parents-autochtones

Allaiter pour le futur et la santé de notre Nation

Informations sur l'art d'allaiter disponible en anglais, français, cri et ojibwé.

www.fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents/informations-destin%C3%A9es-aux-parents-autochtones

Réseau canadien autochtone du SIDA

Organisme à but non lucratif de soutien aux Autochtones du Canada atteints du VIH ou du SIDA. 1-888-285-2226 ou www.caan.ca

Inuits et Premières Nations

Informations sur l'usage traditionnel et non traditionnel du tabac, ainsi que des statistiques sur la consommation chez les communautés inuites et des Premières Nations.

www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/substan/tobac-tabac/index-fra.php

Point de départ : ressources pour les femmes autochtones enceintes

(Beginning Journey: First Nations Pregnancy Resource)

Guide d'accompagnement des femmes autochtones enceintes vers une grossesse en santé et vers l'accueil d'une nouvelle vie au sein de leur famille.

www.beststart.org/ressources/rep_health/E33A_Beginning_Journey.pdf (en anglais seulement)

Tabac sacré, enfants sacrés

(Sacred Tobacco, Sacred Children) – Vidéo

Histoires réelles de familles autochtones qui ont des environnements sans fumée.

www.en.beststart.org/for_parents/are-you-looking-aboriginal-parenting-resources (en anglais seulement)

Tabac sacré, enfants sacrés (*Sacred Tobacco, Sacred Children*) – Dépliant pour parent
Informations et statistiques sur l’usage traditionnel du tabac ou récréatif du tabac commercial, ainsi que sur la fumée secondaire, tertiaire et sur les environnements sans fumée.
www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/SACRED_TOBACCO_FACT_SHEET.pdf (en anglais seulement)

Le tabac n’a pas sa place ici (*Tobacco Has No Place Here*)
Site Web et soutien téléphonique au renoncement du tabac du gouvernement du Nunavut.
www.nuquits.gov.nu.ca/fr

Votre bébé et vous...
Information sur la violence conjugale durant la grossesse. Disponible en cri, sous-dialecte cri et oji-cri.
www.fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents/informations-destin%C3%A9es-aux-parents-autochtones

Violence conjugale

FEM’AIDE (Ligne de soutien pour femmes violentées)
Ligne de soutien téléphonique disponible en plus de 150 langues, 24 heures par jour et 7 jours par semaine. 1-877-336-2433 (ATS) 1-866-860-7082 www.femaide.ca

Éducation juridique communautaire Ontario
(CLEO – *Community Legal Education Ontario*)
Documents d’information juridique à la fois clairs, exacts et pratiques pour aider les gens à comprendre et à exercer les droits que leur reconnaît la Loi. www.cleo.on.ca/fr

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes
Soutien et information au sujet des ressources disponibles en Ontario. www.aocvf.ca

Police 911

Hébergement
Trouver un hébergement sécuritaire, obtenir des conseils ou des informations sur comment élaborer un plan sécuritaire pour vos enfants et vous. www.hebergementfemmes.ca

Votre bébé et vous méritez d’être en sécurité
Dépliant d’auto-évaluation, de stratégies et de ressources pour vous venir en aide.
www.beststart.org/resources/anti-violence/abuse/H03-F_abuse_bro_FR_2014.pdf

Remerciements

Le Centre de ressources Meilleur départ aimerait remercier le Toronto Public Health d'avoir généreusement partagé sa publication *Growing Healthy Together : Baby and Me*, édition 2003. Cette publication a été le modèle pour la création de ce guide facile à lire sur la grossesse et l'accouchement.

Merci également aux personnes des organismes suivants pour leurs suggestions durant sa création :

- Santé publique Algoma
- Fédération canadienne des services de garde à l'enfance
- Association canadienne de santé publique (a fourni la révision en texte clair)
- Central Southwest Reproductive Health Working Group
- Centre de toxicomanie et de santé mentale
- Childbirth and Postpartum Professional Association of Canada
- Community Midwives of Thunder Bay
- Infant Mental Health Promotion (IMP), The Hospital for Sick Children
- McMaster Children's Hospital
- Programme Motherisk, The Hospital for Sick Children
- Niagara Region Public Health
- Centre de ressources en nutrition
- Ontario Breastfeeding Committee
- Santé publique Ottawa
- Perinatal Partnership Program of Eastern and Southeastern Ontario
- Peterborough County-City Health Unit
- Association des infirmières et des infirmiers autorisés de l'Ontario
- SécuriJeunes Canada
- St. Joseph's Healthcare
- La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada
- SportC.A.R.E., Women's College Hospital
- Toronto Public Health
- Windsor-Essex County Health Unit
- Women's College Hospital
- Personnel infirmier, médecins de famille, pédiatres et sages-femmes ayant participé

Nous souhaitons également remercier les parents et les experts qui ont contribué à leur façon à ce document.

Pour la révision de 2016, merci à :

- Papa Centrale Ontario
- Heather Norris, inf.aut, service de santé, Université de Waterloo
- Marg LaSalle, inf.aut., B.Sc.Inf, conseillère IBCLC, membre chef du comité d'évaluation de l'Initiative Amis des bébés
- L'Association pour la santé publique de l'Ontario, groupe de travail de santé reproductive
- La Société ontarienne des professionnels de la nutrition en santé publique (OSNPPH)
- Parachute

Référence : Centre de ressources Meilleur départ (2016). A Healthy Start for Baby and Me. Toronto, Ontario, Canada : auteur.

Ce document a été préparé avec le soutien financier du gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et programmes mentionnés dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario.

Droits d'auteur : Nexus Santé 2010, 2012, 2016

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

Le Centre de ressources Meilleur départ aide les prestataires
de services de l'Ontario à améliorer la santé des femmes
enceintes, des parents et des jeunes enfants. Le Centre de
ressources Meilleur départ est un programme-clé de
Nexus Santé et est financé par le gouvernement de l'Ontario.

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé