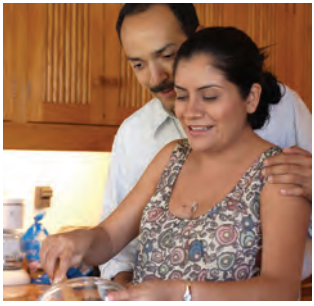
En attendant mon bébé : ma grossesse après 35 ans



Renseignements pour les femmes de 35 ans et plus qui sont enceintes ou qui prévoient le devenir

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

2013

La décision d'avoir un enfant est probablement l'une des plus importantes de notre vie. Le nombre de femmes de 35 ans et plus qui sont enceintes ou prévoient le devenir n'a jamais été aussi élevé.

Le présent document s'adresse aux femmes de 35 ans et plus qui sont enceintes ou qui prévoient le devenir. Vous y trouverez des renseignements utiles sur les situations de tous les jours. Vous planifiez une grossesse? Vous venez d'apprendre que vous êtes enceinte? Vous avez une grossesse surprise ou planifiée avec soin? C'est votre première ou deuxième grossesse? Les renseignements ci-inclus vous seront d'une aide précieuse.

Planifier une grossesse

Les femmes qui planifient leur grossesse ont l'avantage de pouvoir faire des choix santé avant de concevoir leur bébé. Elles peuvent ainsi améliorer leur santé et celle de leur futur bébé.

Même avant d'être enceinte, vous pouvez aider votre bébé en :

- ✔ prenant une vitamine prénatale qui contient de l'acide folique. Commencez à prendre cette vitamine au moins trois mois avant de devenir enceinte et continuez à la prendre tout au long de la grossesse. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.grossesseensante.gc.ca;
- ✔ consultant votre fournisseur de soins de santé. Parlez-lui de votre état de santé et des médicaments que vous prenez, y compris les médicaments sur ordonnance et en vente libre et les produits naturels. Pour en savoir plus, contactez Motherisk à (416) 813-6780;
- ✔ tenant compte des antécédents médicaux de votre famille et de celle de votre partenaire. Si vous vous inquiétez à ce sujet, parlez à votre fournisseur de soins de santé du dépistage génétique pour vous et votre conjoint avant de devenir enceinte;
- ✔ parlant à votre fournisseur de soins de santé des risques à votre lieu de travail qui pourraient avoir un effet néfaste sur le bébé (longues heures de travail, vous devez rester debout pendant de longues périodes de temps ou faire des tâches exigeantes, etc.). Pour en savoir plus, lisez le dépliant « Travail et grossesse » à l'adresse www.meilleurdepart.org;
- ✔ cessant de fumer, en évitant de vous exposer à la fumée secondaire et en ne buvant aucune boisson alcoolisée;
- ✔ continuant à faire régulièrement des exercices qui n'exigent pas trop d'efforts, comme faire des promenades à pied ou prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur. Si vous ne faites aucune activité physique, parlez à votre fournisseur de soins de santé pour savoir comment vous pouvez être plus active.

Pour en savoir plus sur la planification d'une grossesse, rendez-vous à l'adresse www.sante-avant-grossesse.ca

Et votre partenaire?

Il est fort probable que votre partenaire veuille de l'information sur sa santé génésique, c'est-à-dire sur son propre système reproducteur. Pour en savoir plus, invitez-le à consulter le dépliant destiné aux hommes « Comment concevoir un bébé en santé » à l'adresse www.meilleurdepart.org

Concevoir un bébé

Une femme de 35 ans ou plus peut avoir plus de difficulté à concevoir un bébé. Il est donc important que vous demandiez de l'aide dès le début si vous avez des préoccupations à ce sujet. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous diriger vers un spécialiste en fertilité si vous :

- avez des inquiétudes au sujet de votre fertilité;
- essayez sans succès de concevoir un bébé depuis au moins six mois;
- avez fait au moins deux fausses couches.

Rassurez-vous, de nombreux couples qui s'inquiètent de leur capacité de concevoir finissent par avoir un bébé. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.cfsh.ca (en anglais seulement).

Le taux de fertilité des hommes et des femmes diminue en vieillissant, tout comme le taux de réussite des personnes qui ont recours à la procréation médicalement assistée. Si vous avez 35 ans ou plus et que vous voulez avoir des enfants, parlez à un fournisseur de soins de santé. On conseille à certaines femmes, en fonction de leur âge, de leur santé générale ou de la présence de signes précurseurs de la ménopause, de planifier leur grossesse plus tôt que tard.

Si vous avez des problèmes à concevoir…

Vous êtes probablement déçue à la fin de chaque cycle menstruel ou frustrée de vous rendre compte que vous avez de la difficulté à concevoir un bébé. Vous craignez sans doute de ne jamais réussir à devenir enceinte. Certaines personnes peuvent aussi vous dire des choses blessantes sans le vouloir.

Parlez-en ouvertement avec votre partenaire et les personnes qui vous apportent du soutien. N'oubliez pas de prendre soin de votre santé émotive en :

- *vous préparant à répondre aux questions que pourraient vous poser les gens;*
- *entrant en contact avec d'autres personnes qui vivent les mêmes difficultés. Pour en savoir plus sur les groupes de soutien et les conseillers spécialisés en infertilité, rendez-vous au site Web de l'Association canadienne de sensibilisation à l'infertilité à l'adresse www.iaac.ca*

Pendant la grossesse

Toute femme doit prendre soin d'elle-même lorsqu'elle est enceinte pour vivre la grossesse la plus saine possible et mettre toutes les chances de son côté pour donner naissance à un bébé en santé.

Voici quelques conseils.

- Consultez votre fournisseur de soins de santé dès le début et régulièrement pendant la grossesse.
- Demandez-lui de l'information sur la sécurité des médicaments sur ordonnance et en vente libre et sur les produits naturels. Pour en savoir plus, contactez Motherisk à (416) 813-6780.
- Inscrivez-vous à un cours prénatal.
- Faites des choix alimentaires sains. Pour avoir de plus amples informations, consultez le dépliant « Bien manger pour avoir un bébé en santé » à l'adresse www.meilleurdepart.org.
- Faites de l'exercice régulièrement. Pour en savoir plus sur les exercices à faire pendant la grossesse appelez la ligne d'aide « Exercise and Pregnancy » en composant le 1-866-937-7678 (en anglais seulement) ou rendez-vous à l'adresse www.femmesensante.ca.
- Évitez l'exposition à la fumée du tabac. Pour en savoir plus sur le tabagisme et la grossesse, rendez-vous à l'adresse www.canadiensensante.gc.ca.
- Ne buvez aucune boisson alcoolisée. Pour obtenir d'autres renseignements, lisez le dépliant « Ne prenez aucun risque : évitez l'alcool pendant la grossesse » à l'adresse www.meilleurdepart.org.
- Apprenez ce que vous pouvez faire pour réduire les risques de donner naissance à un bébé prématuré ou de faible poids.

Soins prénataux

La plupart des femmes de 35 ans et plus vivront une grossesse saine et donneront naissance à un bébé en santé. Toutefois, elles sont plus à risque de souffrir d'un des problèmes de santé suivants, surtout s'il s'agit de la première grossesse :

- **Naissance multiple.** Les naissances de jumeaux, de triplets ou d'un plus grand nombre de bébés sont plus fréquentes chez les femmes de 35 ans et plus, en particulier chez celles qui ont eu recours à un traitement de fertilité. Pour en savoir plus sur le sujet, rendez-vous au site Web de Naissances multiples Canada à l'adresse www.multiplebirthscanada.org/francais/index.php.
- **Différence chromosomique.** Le risque d'avoir un bébé atteint d'une différence chromosomique, comme la Trisomie 21, est plus élevé chez les femmes de 35 ans et plus.
- **Perte du bébé.** Le risque de faire une fausse couche, une grossesse ectopique ou d'accoucher d'un bébé mort-né est plus élevé chez les femmes de 35 ans et plus.
- **Diabète de grossesse.** Chez certaines femmes, les hormones de la grossesse perturbent l'équilibre de l'insuline dans leur organisme et provoquent l'apparition d'un type de diabète : le diabète gestationnel.
- **Hypertension.** L'hypertension (pression artérielle élevée) peut réduire l'apport de sang vers le placenta.
- **Naissance prématurée.** Une naissance qui se produit avant la fin de la 37e semaine est considérée prématurée. Les bébés nés prématurément et trop petits sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé.

Votre fournisseur de soins de santé surveillera ces problèmes de santé lors de vos visites périodiques, comme il le fait pour toutes les femmes enceintes qui vont le consulter régulièrement. Il vous parlera de vos risques de porter un enfant atteint d'une différence chromosomique ou d'une anomalie physique. Il vous offrira probablement un dépistage prénatal.

Il est important de surveiller tous les signes précurseurs de problèmes de santé pendant la grossesse.

Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé si vous sentez un changement dans votre état de santé.

Importants signes à surveiller si vous êtes enceinte :

- *Crampes intenses ou douleurs persistantes à l'abdomen*
- *Saignements, écoulements ou flot vaginal*
- *Pression ou douleur lombaire, ou douleurs lombaires inhabituelles*
- *Sensation que le bébé pousse vers le bas*
- *Contractions ou changements dans l'intensité ou le nombre de contractions*
- *Fièvre, frissons, étourdissements, vomissements ou maux de tête intenses*
- *Troubles de vision ou points devant les yeux*
- *Enflure soudaine ou grave des pieds, des mains ou du visage*
- *Changements importants dans les mouvements du bébé*
- *Augmentation des pertes vaginales*

Rendez-vous immédiatement à l'hôpital et communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si vous ressentez l'un de ces symptômes.

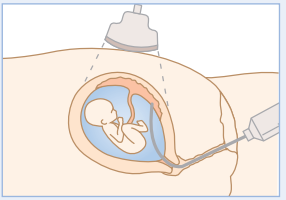
Dépistage prénatal

Le dépistage prénatal permet de savoir si vous risquez de donner naissance à un bébé atteint d'une différence chromosomique, comme la Trisomie 21, ou d'une anomalie du tube neural, qui touche le cerveau ou la colonne vertébrale.

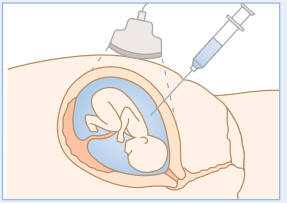
C'est à la femme que revient le choix de se soumettre ou non à un dépistage prénatal. Avant d'accepter, il importe de songer à l'influence que les résultats auront sur vos sentiments et ceux de votre partenaire concernant votre grossesse.

Parlez avec votre fournisseur de soins de santé au sujet d'options de dépistage prénatal, et ce qu'elles révèlent.

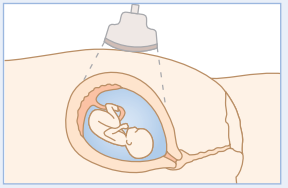
Quelques options de dépistage prénatal sont disponibles en Ontario. Certaines sont effectuées plus tôt que d'autres. Le dépistage prénatal nécessite un échantillon du sang de la mère et peut comprendre une échographie de la région derrière le cou du bébé. Le dépistage prénatal n'est pas exact à 100 % et ne peut déceler tous les problèmes de santé possibles.



Échantillon de la villosité choriale



Amniocentèse



Échographie

Si votre dépistage prénatal est positif...

Si le résultat indique que le bébé peut être atteint d'une différence chromosomique ou d'une anomalie du tube neural, il est normal que vous soyez inquiète. N'oubliez pas toutefois que le dépistage prénatal indique seulement un risque accru et qu'il n'est pas exact à 100 %. La plupart des femmes enceintes qui ont un résultat positif donnent quand même naissance à un bébé en santé.

À la suite d'un résultat positif, votre fournisseur de soins de santé peut vous suggérer de rencontrer un conseiller en génétique pour discuter de vos options. Certaines femmes choisissent d'avoir un test de diagnostique, soit une amniocentèse ou un échantillon de la villosité choriale. Des échantillons des cellules du liquide amniotique ou du placenta sont prélevés afin de détecter une différence chromosomique, comme la Trisomie 21. Toutefois, ces tests ne détectent pas toutes les anomalies possibles. Pour en savoir plus sur le dépistage prénatal et les tests diagnostiques prénatals disponibles en Ontario, rendez-vous au site Web du Fetal Alert Network à l'adresse www.fetalalertnetwork.com (certains centres offrent des services en français).

Prendre soin de votre santé émotive

Les femmes qui planifient une grossesse, sont enceintes ou deviennent parents après 35 ans peuvent avoir certaines préoccupations. Vous vous inquiétez peut-être de votre capacité de concevoir, de vos risques de faire une fausse couche ou de la santé de votre bébé. N'hésitez pas à en parler à votre fournisseur de soins de santé.

Discutez également de vos inquiétudes avec votre partenaire, vos amis ou un membre de la famille. Choisissez une personne sur qui vous pouvez compter, qui vous aime, qui vous écoutera et qui vous offrira son aide. Vous pouvez aussi demander à votre fournisseur de soins de santé de vous fournir les coordonnées des services de soutien de votre région ou visitez www.acsm.ca.

Perte d'un bébé...

Si vous perdez votre bébé parce que vous avez fait une fausse couche ou une grossesse ectopique ou si vous accouchez d'un bébé mort-né, il est fort probable que vous vivrez une période très difficile, surtout si vous avez eu de la difficulté à devenir enceinte. Les femmes et leurs partenaires peuvent réagir différemment à la mort d'un bébé. Certaines personnes prennent plus de temps à s'en remettre.

Suivez les conseils suivants pour prendre soin de votre santé émotive :

- Laissez le temps adoucir votre douleur. Même si vous décidez de concevoir un autre bébé tout de suite, il est important d'accepter votre perte, d'exprimer votre peine et de prendre les moyens nécessaires pour la soulager.
- Laissez votre partenaire vivre sa peine à sa façon.
- Allez chercher de l'aide supplémentaire par l'entremise d'un groupe de soutien.

Se préparer au rôle de parent

Devenir parent demande de grands ajustements, peut-être même les plus grands de notre vie. Personne ne peut vraiment vous préparer adéquatement à vivre cette expérience. Certes, les joies seront nombreuses, mais la fatigue se fera aussi ressentir. Il peut même arriver que vous vous sentiez dépassés par les événements. La plupart des nouveaux parents sont heureux de prendre soin de leur bébé et sont contents de leur décision. Toutefois, ils se rendent compte que leurs attentes ne correspondent pas tout à fait à la réalité.

Pendant la grossesse, vous pouvez commencer à vous préparer à votre nouveau rôle de parent. L'unité de santé publique peut vous diriger vers des services communautaires. Pour trouver une unité de santé publique dans votre région, rendez-vous au site Web www.health.gov.on.ca.

- **Inscrivez-vous à un cours prénatal.** Ce cours vous aidera, vous et votre partenaire, à savoir à quoi vous attendre pendant la grossesse et l'accouchement. Vous apprendrez également comment prendre soin du bébé. L'unité de santé publique de votre coin peut offrir des cours prénataux ou vous diriger vers un organisme qui les offre.
- **Demandez de l'aide.** Tous les parents ont besoin d'aide à un moment donné, surtout après la naissance du bébé. Cette aide est particulièrement importante les premiers jours, car maman est souvent plus fatiguée. Vous pouvez demander de l'aide à vos amis ou à des membres de votre famille ou embaucher quelqu'un, une doula post-partum par exemple, pour vous aider à donner les soins au bébé, à préparer les repas et à faire l'entretien ménager. Vous aurez ainsi plus de temps pour vous dorloter.
- **Planifiez des sorties.** Les mamans qui restent à la maison avec un nouveau bébé peuvent se sentir isolées, surtout si elles étaient habituées à voir des gens tous les jours au travail. Un grand nombre de collectivités offrent toutes sortes de programmes récréatifs pour les mères et les bébés : activités physiques, groupes de jeux ou programmes d'aide précoce à l'apprentissage. Pour trouver un centre de la petite enfance dans votre région, rendez-vous à l'adresse www.ontarioearlyyears.ca.

- **Apprenez à devenir parent.** Les bébés ne naissent pas avec un manuel d'entretien. À toutes les étapes de développement de votre bébé, vous pourrez échanger avec d'autres parents et apprendre de nouvelles choses dans les groupes et les livres.

Comment trouver de l'information fiable sur la grossesse et le rôle de parent

De nombreuses femmes de 35 ans et plus lisent beaucoup de livres pour s'assurer de vivre la grossesse la plus saine possible et améliorer leurs compétences en tant que parents. Mais les renseignements sont nombreux et parfois contradictoires, ce qui peut être frustrant et déroutant lorsqu'on veut donner à notre bébé le meilleur départ possible dans la vie.

Pour trouver des sources fiables d'information sur la grossesse, nous vous conseillons les sites Web suivants :

- Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) : www.sogc.org/index_f.asp
- Page Grossesse en santé de Santé Canada : www.grossesseensante.gc.ca

Pour trouver de l'information sur les drogues, l'alcool, les médicaments sur ordonnance et l'exposition aux substances nocives présentes dans l'environnement pendant la grossesse, rendez-vous aux sites Web suivants :

- Motherisk : www.motherisk.org (en anglais seulement) ou 1-416-813-6780
- OTIS : www.otispregnancy.org/otis_fact_sheets.asp (certaines fiches sont en français)

Pour trouver de l'information fiable sur les soins à donner aux enfants:

- Société canadienne de pédiatrie : www.soinsdenosenfants.cps.ca

L'arrivée d'un nouveau bébé est sûrement une expérience merveilleuse. Mais c'est également une période de grands ajustements pour les femmes, les hommes et les membres de la famille. Une femme sur cinq aura des sentiments d'angoisse ou de dépression pouvant être un trouble de l'humeur post-partum. Parlez à votre fournisseur de soins de santé si votre humeur ou vos comportements changent, si vous avez des pensées ou des sentiments inhabituels, si vous êtes très angoissée ou si vous ressentez des douleurs sans cause apparente. Pour en savoir davantage, visitez www.lavieavecunnouveaubebe.ca

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à communiquer avec les personnes ou les organismes suivants :

- votre fournisseur de soins de santé
- votre unité de santé publique – 1-866-532-3161 ou www.health.gov.on.ca/indexf.html
- votre Centre de la petite enfance – 1-866-821-7770 ou www.ontarioearlyyears.ca
- ou visitez l'Association canadienne pour la santé mentale à www.acsm.ca

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

meilleurdepart@nexussante.ca • **www.meilleurdepart.org**

Halton REGION

Le présent document du Centre de ressources meilleur départ a été élaboré en collaboration avec le bureau de santé de la région de Halton. Ce document a été préparé avec des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario. Les informations contenues dans ce document reflètent les opinions de leurs auteurs et n'expriment pas nécessairement les points de vue officiels du gouvernement de l'Ontario.