

Travail et grossesse

Les premières semaines d'une grossesse sont très importantes pour le bébé. La plupart des femmes ne savent pas qu'elles sont enceintes avant plusieurs semaines.

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

Les questions que vous pouvez vous poser :

- ❖ Y a-t-il quelque chose au travail qui peut avoir des effets négatifs sur mon bébé ?
- ❖ Est-ce que je peux soulever des objets lourds ?
- ❖ Est-ce que le stress peut nuire à mon bébé ?
- ❖ Où est-ce que je peux trouver de l'information au sujet des risques au travail ?
- ❖ Comment est-ce que je peux réduire ces risques ?
- ❖ Devrais-je utiliser mon ordinateur ?

Ce que vous pouvez faire :

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

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

**best start
meilleur départ**

Ontario's maternal, newborn and early
child development resource centre
Centre de ressources sur la maternité,
les nouveau-nés et le développement
des jeunes enfants de l'Ontario



Ontario
Prevention
Clearinghouse

Centre ontarien
d'information
en prévention

Avec l'appui financier du gouvernement de l'Ontario.