



Votre guide pour une
**GROSSESSE
EN SANTÉ**



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada 

**PROMOUVOIR ET PROTÉGER LA SANTÉ DES CANADIENS GRÂCE AU LEADERSHIP, AUX PARTENARIATS,
À L'INNOVATION ET AUX INTERVENTIONS EN MATIÈRE DE SANTÉ PUBLIQUE.**

— Agence de la santé publique du Canada

Also available in English under the title:

Your guide to a healthy pregnancy

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Agence de la santé publique du Canada

Indice de l'adresse 0900C2

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Sans frais : 1-866-225-0709

Télééc. : 613-941-5366

ATS : 1-800-465-7735

Courriel : hc.publications-publications.sc@canada.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2021

Date de publication : février 2021

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement,
dans la mesure où la source est indiquée en entier.

IMPRIMÉ Cat. : HP35-133/2020F

ISBN : 978-0-660-34844-5

PDF Cat. : HP35-133/2020F-PDF

ISBN : 978-0-660-34843-8

Pub. : 200018





VOTRE GUIDE POUR UNE GROSSESSE EN SANTÉ

















Si vous êtes enceinte ou que vous prévoyez le devenir, le présent guide s'adresse à vous!

Le fait d'avoir un bébé peut être une expérience merveilleuse, mais il peut aussi s'agir d'une période d'incertitude. Les transformations qu'entraîne la grossesse soulèvent chez de nombreux parents bon nombre de questions et de préoccupations. Avec les conseils qui viennent de toutes parts, il est difficile de savoir qui écouter. C'est pourquoi il est si important d'avoir des renseignements justes. Ils vous aideront à faire les bons choix et à prendre bien soin de vous avant, pendant et après votre grossesse.

COVID-19

Pour obtenir les renseignements les plus récents sur la COVID-19 et la grossesse, visitez le site [Canada.ca](https://www.canada.ca) et recherchez « COVID-19 et grossesse ».

Dans le présent guide, vous trouverez des données et des questions importantes relativement à une grossesse en santé. Les voici :

 LA NUTRITION PRÉNATALE 4	 LA SANTÉ SEXUELLE 46
 L'ACIDE FOLIQUE 12	 LA VACCINATION 50
 L'ALCOOL 16	 L'ALLAITEMENT 54
 LE TABAGISME ET LE VAPOTAGE 20	 MALAISES COURANTS 60
 LE CANNABIS 24	 LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE BÉBÉ 66
 LA SANTÉ BUCCODENTAIRE 28	 SE PRÉPARER À L'ACCOUCHEMENT 70
 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE 32	 APRÈS L'ACCOUCHEMENT 76
 LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE 38	 RESSOURCES UTILES 80



LA NUTRITION PRÉNATALE

Vos habitudes alimentaires avant et pendant votre grossesse influencent la santé de votre bébé à naître.

FAITS IMPORTANTS

- **Mangez une variété d'aliments sains chaque jour**

Les fruits et légumes, les aliments de grains entiers ainsi que les aliments protéinés font tous partie d'une saine alimentation pendant la grossesse, et contribuent à votre santé nutritionnelle et à celle de votre bébé. Efforcez-vous de réserver la moitié de vos repas et de vos collations aux fruits et légumes. Choisissez des aliments qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucre ou de gras saturé ajoutés. Si les nausées et les vomissements vous empêchent de manger une variété d'aliments, consultez votre fournisseur de soins de santé.

- **Choisissez des aliments qui contiennent du bon gras au lieu du gras saturé**

Les aliments comme les noix, les graines, le poisson gras ainsi que les huiles végétales contiennent de bons gras, comme les acides gras oméga-3. Votre besoin en acides gras oméga-3 est plus élevé lorsque vous êtes enceinte afin de favoriser la croissance du cerveau et des tissus de votre bébé.

- **Choisissez des poissons faibles en mercure**

Variez les types de poissons que vous mangez, et suivez les conseils de Santé Canada pour limiter votre exposition au mercure présent dans le poisson. Vérifiez également les avertissements sur le poisson local auprès de votre gouvernement local, provincial ou territorial.

- **Mangez un peu plus qu'à l'habitude chaque jour**

Pendant votre deuxième et troisième trimestre, vous devez consommer plus de calories pour favoriser la croissance de votre bébé. Vous avez besoin d'un peu plus d'aliments chaque jour, comme une collation supplémentaire ou un petit repas.



- **Faites de l'eau votre boisson de choix**

Il est essentiel de boire beaucoup d'eau pendant votre grossesse. L'eau transporte les nutriments dans votre corps et vers votre bébé en développement, élimine les déchets que vous et votre bébé produisez, vous rafraîchit et aide à prévenir la constipation et à limiter l'enflure. Faites de l'eau le choix facile en transportant une bouteille d'eau réutilisable. Le lait blanc et les boissons enrichies non sucrées à base de plante constituent également des boissons saines.

- **Soyez consciente de votre apport en caféine**

De nombreuses femmes consomment de la caféine pendant leur grossesse. La caféine est sans danger lorsqu'elle est consommée en petites quantités. Efforcez-vous de limiter votre apport en caféine à 300 mg par jour, soit environ deux tasses de 8 onces (237 ml) de café. Puisque la caféine se retrouve aussi dans d'autres boissons et dans le chocolat, votre apport quotidien total doit tenir compte de toutes les sources de caféine. Celles-ci comprennent le café, le thé (y compris le thé noir, le thé oolong, le thé blanc et le thé vert), les boissons gazeuses caféinées (comme les boissons au cola), ainsi que les boissons énergisantes, le chocolat, et les herbes comme le guarana et le yerba mate.

Certaines tisanes, comme la tisane à la camomille, ne sont pas sûres pendant la grossesse. Évitez les thés contenant de l'aloès, du pas-d'âne, des baies de genévrier, de la menthe pouliote, de l'écorce de nerprun, de la grande consoude, du thé du Labrador, du saffras, de la racine de patience, de la lobélie, de la grande ortie, ou du séné. Évitez également le kombucha. D'autres tisanes, comme la tisane de peau d'agrumes, de gingembre, de peau d'orange et d'églantier, sont considérées comme inoffensives si elles sont consommées avec modération (deux ou trois tasses par jour).





- **L'alimentation saine ne se limite pas aux aliments que vous mangez**

Le fait d'être consciente de vos habitudes alimentaires est également important pendant votre grossesse et peut vous aider à faire des choix alimentaires plus sains. Prenez le temps de manger, et limitez les sources de distractions pendant les repas. Planifiez vos repas et collations, intégrez votre culture et vos traditions alimentaires, de même que vos préférences à votre saine alimentation.

QUESTIONS COURANTES



Quels sont des exemples de collation saine?

Les collations saines vous aident à conserver votre énergie. Préparez des collations pour économiser du temps. Coupez des légumes supplémentaires lorsque vous cuisinez. Préparez des muffins ou des barres céréalières, et conservez-les au congélateur. Gardez des fruits sur le comptoir, et mettez des pois chiches rôtis et des noix dans votre sac pour les manger sur le pouce si vous avez faim.

MESSAGE CLÉ



La saine alimentation peut vous fournir les nutriments dont vous avez besoin pour vous sentir bien, avoir de l'énergie et favoriser une grossesse en santé. Suivez le guide alimentaire canadien, et prenez une multivitamine quotidienne qui comprend de l'acide folique (consultez la page 12 pour obtenir plus d'information).



Comment manger sainement en respectant mon budget?

La saine alimentation n'est pas nécessairement plus chère. Les aliments frais, surgelés, en conserve et séchés peuvent aussi constituer des options saines. Si vous ne le faites pas déjà, efforcez-vous d'établir un budget d'épicerie chaque semaine ou chaque mois, et prévoyez vos repas en fonction des aliments en solde à votre magasin d'alimentation. Lorsque vous magasinez, respectez votre liste, comparez les prix, et choisissez les marques économiques pour économiser de l'argent. Le coût des aliments protéinés à base de plante, comme les haricots, les lentilles et d'autres légumineuses, est généralement faible. Utilisez-les dans vos repas plusieurs fois par semaine.

Combien de poids devrais-je prendre?

Le poids que vous devez prendre dépend de votre poids avant la grossesse. Les recommandations suivantes sont basées sur votre indice de masse corporelle (IMC) avant le début de votre grossesse. On détermine l'IMC en calculant votre poids par rapport à votre taille ($IMC = \text{poids (en kg)} / \text{taille (en m)}^2$).

IMC	POIDS QU'IL EST RECOMMANDÉ DE PRENDRE
Moins de 18,5	Entre 12,5 et 18 kg (entre 28 et 40 livres)
Entre 18,5 et 24,9	Entre 11,5 et 16 kg (entre 25 et 35 livres)
Entre 25,0 et 29,9	Entre 7 et 11,5 kg (entre 15 et 25 livres)
30 ou plus	Entre 5 et 9 kg (entre 11 et 20 livres)



Comment puis-je consommer assez de fer?

Le fer est essentiel à la santé du sang. Il vous faut consommer suffisamment de fer pour assurer le développement normal de votre bébé et lui assurer les réserves dont il aura besoin après sa naissance. Afin d'accroître votre apport en fer, mangez des aliments riches en fer comme les haricots, les pois et les lentilles, le tofu, les aliments de grains entiers, les viandes maigres, la volaille, le poisson et les œufs.

Si votre repas ne contient pas de viande, de volaille ou de poisson, ajoutez-y une source de vitamine C pour aider votre organisme à absorber le fer des aliments. Les sources de vitamine C comprennent le brocoli, le cantaloup, les agrumes, les kiwis, les mangues, les pommes de terre, les fraises, les poivrons ainsi que les tomates. La prise de suppléments de calcium ou d'antiacides contenant du calcium avec des repas ou la consommation de café ou de thé à l'heure du repas peuvent réduire la quantité de fer que l'organisme absorbe. Si vous prenez des suppléments de calcium ou buvez du café ou du thé, il est préférable de le faire une ou deux heures après avoir mangé.

Pour vous aider à répondre à vos besoins en fer pendant votre grossesse, prenez des multivitamines quotidiennes contenant entre 16 et 20 mg de fer. Un fournisseur de soins de santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.





Y a-t-il des aliments qui ne sont pas sûrs pendant ma grossesse?

Oui. En évitant les aliments suivants, vous diminuez votre risque d’empoisonnement alimentaire :

- les produits laitiers crus ou non pasteurisés;
- la viande, la volaille et les fruits de mer crus ou insuffisamment cuits;
- le poisson cru comme celui des sushis, les huîtres, les palourdes et les moules crues;
- les jus non pasteurisés, comme le cidre de pomme non pasteurisé;
- les germes crus, comme la luzerne, le trèfle, le radis et les haricots mungo;
- les saucisses à hot-dog prises directement de l’emballage sans les faire cuire;
- les viandes de charcuterie non séchées comme la mortadelle, le rôti de bœuf, le jambon et la poitrine de dinde;
- le pâté réfrigéré, les pâtés de viande réfrigérés à tartiner ainsi que les fruits de mer fumés réfrigérés;
- les œufs crus ou légèrement cuits ou les produits à base d’œufs qui contiennent des œufs crus (comme une vinaigrette César maison, la pâte à biscuit, la pâte à gâteau, ou des sauces);
- les fromages pasteurisés et non pasteurisés suivants : les fromages à pâte molle (comme le brie et le camembert), les fromages à pâte demi-ferme (comme le havarti), ainsi que les fromages bleus (comme le Rocquefort et le Stilton).

Pour obtenir plus de renseignements sur la nutrition prénatale, voir page 80.





L'ACIDE FOLIQUE

Le cerveau, le crâne et la colonne vertébrale de votre bébé se forment pendant les premières semaines de grossesse, avant même que vous appreniez que vous êtes enceinte. Votre corps doit contenir assez d'acide folique pour assurer leur formation normale.

FAITS IMPORTANTS

- S'il est possible que vous deveniez enceinte, si vous envisagez une grossesse ou si vous êtes enceinte, vous devez prendre une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique chaque jour. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.
- Vous avez besoin de plus de folate pendant que vous allaitez pour favoriser la croissance et le développement sains de votre bébé. Prenez tous les jours des multivitamines contenant 0,4 mg d'acide folique.
- L'acide folique est une vitamine B essentielle au développement adéquat de la colonne vertébrale, du cerveau et du crâne de votre bébé à naître, surtout au cours des quatre premières semaines de votre grossesse.
- Le tube neural est la partie du bébé en développement qui devient son cerveau et sa moelle épinière. Les anomalies du tube neural (ATN) surviennent lorsque le tube neural ne se ferme pas entièrement. Il en résulte des anomalies touchant la colonne vertébrale, le cerveau et le crâne qui peuvent causer une mortinaissance ou un handicap permanent.
- L'acide folique contribue à réduire le risque que votre enfant naisse avec une ATN.
- La prise d'une multivitamine ne réduit ni ne remplace le besoin d'adopter un régime alimentaire sain et équilibré qui comprend de l'acide folique (appelé folate lorsqu'il se trouve naturellement dans les aliments). Les sources alimentaires à elles seules ne suffisent pas à obtenir le niveau d'acide folique requis pour assurer la protection contre les ATN. Vous devez quand même prendre une multivitamine contenant de l'acide folique.

MESSAGE CLÉ



S'il est possible que vous deveniez enceinte, si vous envisagez une grossesse ou si vous êtes enceinte, vous devez prendre une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique chaque jour.



QUESTIONS COURANTES



Est-ce qu'une plus grande quantité d'acide folique réduira davantage le risque d'ATN?

Non. Il existe des preuves solides que 0,4 mg d'acide folique par jour suffit à réduire le risque d'ATN. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant d'augmenter votre dose à plus de 1 mg par jour, soit la dose habituelle de vitamines prénatales. Ne dépassez pas la dose quotidienne de supplément indiquée sur l'étiquette du produit.

Devrais-je prendre du folate naturel?

Les médias populaires et certains documents scientifiques traitent de la prise de folate naturel (5-méthyltétrahydrofolate) avec certaines conditions médicales. Il faut faire preuve de prudence quant à ces recommandations parce qu'il a été démontré que seul l'acide folique réduit le risque d'ATN dans les essais cliniques. De plus, les femmes qui ont une carence en vitamine B12 pourraient être moins sensibles au 5-méthyltétrahydrofolate, mais sensibles à l'acide folique.





Certaines femmes doivent-elles prendre plus d'acide folique?

Oui. Certaines femmes pourraient avoir besoin d'une dose plus forte d'acide folique. Les femmes concernées sont entre autres celles qui :

- ont déjà vécu une grossesse où le fœtus présentait une ATN
- ont des antécédents familiaux d'autres anomalies congénitales liées à l'acide folique
- ont des antécédents familiaux d'anomalies d'ATN ou ont un partenaire masculin ayant des antécédents familiaux d'ATN

Les femmes qui ont certains problèmes de santé ou celles qui prennent certains médicaments pourraient aussi devoir prendre une dose plus forte d'acide folique. Si vous pensez que c'est votre cas, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Pour obtenir plus de renseignements sur l'acide folique et la grossesse, voir page 80.





L'ALCOOL

L'exposition prénatale à l'alcool est la cause la plus connue des troubles du développement évitables au Canada. L'exposition à l'alcool peut causer un trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF), un terme utilisé pour décrire ses effets sur le cerveau et le corps des personnes pendant la grossesse. Les TSAF causent une invalidité permanente.

FAITS IMPORTANTS

- L'alcool est une substance tératogène, ce qui signifie qu'il peut nuire au développement de votre bébé.
- La consommation d'alcool pour être nocive à n'importe quel moment de votre grossesse parce que le cerveau et le système nerveux central de votre bébé ne sont pas entièrement développés pendant cette période.
- Si vous avez bu avant d'apprendre que vous étiez enceinte, consultez votre fournisseur de soins de santé pour obtenir plus de renseignements. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de boire.
- S'il vous est difficile de ne pas boire d'alcool pendant votre grossesse, parlez à quelqu'un qui peut vous aider à obtenir l'aide dont vous avez besoin, comme une clinique de santé, des services sociaux ou la famille. Il est plus sain de réduire autant que possible la consommation d'alcool.

QUESTIONS COURANTES



Quelle quantité d'alcool cause un TSAF?

Malgré la recherche approfondie, on ignore s'il existe une quantité d'alcool sûre qu'il est possible de boire pendant la grossesse.



MESSAGE CLÉ

Le choix le plus sûr d'une femme enceinte ou qui envisage de le devenir est de ne pas boire d'alcool.



Les enfants vaincront-ils le TSAF en grandissant?

Les TSAF entraînent une invalidité permanente. Des stratégies, des mesures de soutien et l'intervention, comme l'aide à l'éducation, l'orthophonie et les environnements structurés, contribuent à augmenter les chances d'obtenir des résultats positifs et de favoriser des comportements positifs, ainsi que d'améliorer le mieux-être.

Si mon bébé est exposé à l'alcool, sera-t-il atteint d'un TSAF?

Les effets de l'alcool diffèrent d'une personne à l'autre, et ses conséquences sur le développement d'un bébé dépendent de la quantité d'alcool et de la fréquence de sa consommation, mais aussi de facteurs comme la génétique, l'état nutritionnel, l'âge et les traumatismes. Certains bébés subiront des conséquences plus importantes que d'autres.

La consommation d'alcool de mon partenaire causera-t-elle un TSAF?

Non. Un TSAF est causé par l'alcool qui passe dans le cordon ombilical vers le bébé pendant la grossesse. Toutefois, la consommation d'alcool d'un partenaire peut considérablement influencer vos propres habitudes de consommation. Les partenaires peuvent faire preuve de solidarité en demandant ce qu'ils peuvent faire pour vous aider à ne pas consommer d'alcool.

Pour obtenir de l'information sur la consommation d'alcool pendant l'allaitement, consultez la page 57.

Pour obtenir plus de renseignements sur le trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale, voir page 80.







LE TABAGISME ET LE VAPOTAGE

Lorsque vous fumez ou vapotez,
ou que quelqu'un près de vous fume
ou vapote, votre bébé fume ou vapote
aussi. Un environnement sans fumée
ni vapeur est préférable pour vous
et votre bébé.

FAITS IMPORTANTS

- Le tabagisme pendant la grossesse présente des risques importants pour vous et votre bébé. Il a été démontré que fumer la cigarette pendant la grossesse augmente le risque de complications, comme l'insuffisance de poids à la naissance, la mortinaissance, la fausse couche, le retard de croissance, la naissance prématurée, le décollement placentaire, ainsi que le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
- L'exposition à la fumée secondaire pendant que vous êtes enceinte présente aussi des risques importants pour vous et votre bébé.
- Tout comme les cigarettes de tabac, les cigarettes électroniques (vapotage) peuvent exposer votre bébé à naître à la nicotine, ainsi qu'à d'autres substances nocives.

QUESTIONS COURANTES



Je ne fume que quelques cigarettes par jour. Devrais-je tout de même arrêter de fumer?

Oui. La fumée du tabac est toujours nocive pour vous et votre bébé. Plus tôt vous cesserez de fumer complètement, mieux ce sera.



MESSAGE CLÉ

L'abandon du tabagisme ou du vapotage pendant la grossesse a des incidences positives sur votre santé et celle de votre bébé.





Qu'en est-il du vapotage pendant la grossesse?

Les cigarettes électroniques contiennent moins de substances chimiques nocives que les cigarettes de tabac, mais peuvent tout de même contenir de la nicotine. Votre bébé peut être exposé à la nicotine dans l'utérus lorsque vous vapotez. Consultez votre fournisseur de soins de santé au sujet des options qui s'offrent à vous pour arrêter de consommer de la nicotine pendant la grossesse.

Est-ce que je peux fumer après la naissance de mon bébé?

Un environnement sans fumée ni vapeur est préférable pour vous et votre bébé. Si vous recommencez à fumer, vous exposez votre bébé aux effets nocifs de la fumée secondaire, en plus de mettre en péril votre propre santé.

Je souhaite arrêter de fumer. Où puis-je trouver de l'aide?

Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour obtenir de l'appui et des conseils concernant une vie sans fumée. Vous trouverez aussi de l'aide pour arrêter de fumer en visitant le site Web d'abandon du tabagisme www.cesserdefumer.ca, ou composez le numéro sans frais 1-866-366-3667 et parlez à un accompagnateur en abandon du tabac.

Pour obtenir plus de renseignements sur le tabagisme et le vapotage pendant la grossesse, voir page 80.





LE CANNABIS

La légalisation du cannabis au Canada a suscité de nombreuses questions au sujet de la consommation de cannabis pendant la grossesse. De plus en plus de femmes optent pour le cannabis pour traiter des symptômes liés à la grossesse, mais aucune preuve n'indique que le cannabis est sûr pendant la grossesse.

FAITS IMPORTANTS

- **On ignore s'il existe une quantité sûre de cannabis qu'il est possible de consommer pendant la grossesse.**

La consommation de cannabis pendant la grossesse peut exposer votre bébé au THC, l'ingrédient actif. Tout comme l'oxygène et les nutriments, le THC peut traverser le placenta et atteindre votre bébé. Il est aussi possible que le THC demeure dans votre organisme pendant plusieurs semaines après la dernière consommation parce qu'il est emmagasiné dans les cellules adipeuses.

- **Le cannabis peut avoir des conséquences sur la croissance et le développement adéquats de votre bébé.**

La recherche révèle que la consommation de cannabis pendant la grossesse peut se traduire par un faible poids à la naissance. Certaines études ont aussi démontré que le cannabis peut avoir des conséquences sur le développement du cerveau et des capacités d'apprentissage et physiques d'un bébé, et peut aussi entraîner des troubles du comportement plus tard au cours de sa vie. Toutefois, il faut approfondir la recherche pour bien comprendre les effets du cannabis pendant la grossesse sur la santé. L'option la plus sûre est de ne pas consommer de cannabis pendant la grossesse.

MESSAGE CLÉ



On ignore s'il existe une quantité sûre de cannabis qu'il est possible de consommer pendant la grossesse.



- **Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous consommez du cannabis pendant votre grossesse.**

La grossesse peut être difficile. Il est naturel de vouloir trouver des façons de soulager vos symptômes. Ayez une discussion honnête avec votre fournisseur de soins de santé. Il saura vous aider à trouver de l'aide ou d'autres thérapies.

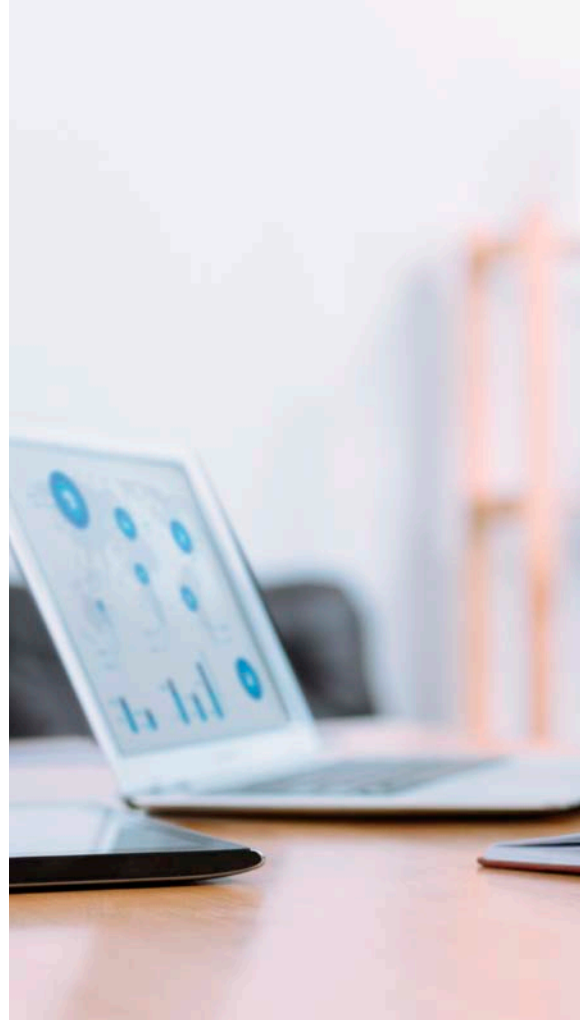
QUESTIONS COURANTES

Puis-je consommer du cannabis pour traiter les nausées matinales?

La consommation de cannabis pour traiter les nausées matinales ou d'autres symptômes de grossesse n'est pas recommandée. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour découvrir des solutions de rechange.

Puis-je consommer du cannabis thérapeutique pendant ma grossesse?

Le cannabis thérapeutique n'est pas différent d'autres sources de cannabis, et a les mêmes effets sur votre bébé. Si vous consommez du cannabis à des fins médicales, consultez votre fournisseur de soins de santé pour connaître vos options.





Qu'en est-il des produits de CBD?

Puis-je en consommer pendant ma grossesse?

On ne connaît pas les effets du CBD pendant la grossesse. Il est plus sûr de ne pas consommer de CBD pendant la grossesse tant qu'on n'en saura pas davantage à ce sujet. Les produits de CBD peuvent aussi contenir des quantités infimes de THC.

Pour obtenir de l'information sur la consommation de cannabis pendant l'allaitement, consultez la page [59](#).

Pour obtenir plus de renseignements sur le cannabis et la grossesse, voir page [80](#).





LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

Vos hormones changent pendant la grossesse. Ce changement peut avoir des effets sur votre santé buccodentaire en augmentant votre risque d'affection gingivale (gingivite) et d'infection de l'os qui soutient vos dents (parodontite). Par ailleurs, la parodontite a été associée à de piètres résultats de grossesse, comme l'accouchement prématuré ou un bébé de faible poids à la naissance. On ne comprend pas encore pleinement en quoi la parodontite peut causer ces risques d'effets négatifs.

FAITS IMPORTANTS

- Les conséquences de la parodontite sur vous peuvent comprendre la perte de dents, une maladie cardiovasculaire ou respiratoire, et des complications relatives au diabète.
- Votre risque de carie est accru si vous avez des nausées matinales pendant votre grossesse.

QUESTIONS COURANTES



Comment puis-je garder ma bouche propre pendant ma grossesse?

- Brossez vos dents deux fois par jour pendant au moins deux minutes au moyen d'une brosse à dents à poils doux et d'un dentifrice au fluorure.
- Passez la soie dentaire chaque jour (même si vos gencives saignent)
- Buvez de l'eau fluorée dans la mesure du possible



MESSAGE CLÉ

Faites faire un nettoyage de vos dents et faites vérifier votre santé buccodentaire par un professionnel des soins buccodentaires, **préférentiellement pendant votre premier trimestre de grossesse. Assurez-vous de mentionner que vous êtes enceinte.**



Si je vomis en raison de mes nausées matinales, comment puis-je réduire mon risque de détérioration et d'érosion de mes dents?

Rincez votre bouche avec de l'eau ou un rince-bouche fluoré immédiatement après avoir vomi. Après le rinçage, attendez au moins 30 minutes (pour diminuer davantage la quantité d'acide dans votre bouche), puis brossez-vous les dents.

Comment puis-je éviter les caries pendant ma grossesse?

Essayez d'éviter les collations molles, sucrées ou collantes; elles sont riches en glucides et en sucre. Elles causent la plaque dentaire qui peut causer des caries et des affections touchant les gencives.

Qu'est-ce que la gingivite de grossesse?

Vos gencives deviennent plus sensibles en raison de l'augmentation de vos taux d'œstrogène et de progestérone pendant la grossesse. Les bactéries présentes sur le rebord marginal de la gencive peuvent provoquer l'enflure, la rougeur ou l'irritation de vos gencives. La plupart du temps, les problèmes de gencives liés à la grossesse disparaissent après l'accouchement. S'ils persistent, consultez votre professionnel de santé buccodentaire.

Pour obtenir plus de renseignements sur la santé buccodentaire et la grossesse, voir page 80.







L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice fait partie d'un mode de vie saine et présente plusieurs bienfaits pendant la grossesse.

FAITS IMPORTANTS

- **L'exercice est sûr et encouragé chez les femmes enceintes en santé qui reçoivent des soins prénataux.**

L'exercice peut :

- vous aider à mieux dormir;
- améliorer votre moral et niveau d'énergie;
- vous aider à ne pas prendre trop de poids;
- aider à soulager la constipation, les maux de dos, et les ballonnements;
- vous aider à prendre des forces en vue du travail et de l'accouchement.

- **Ayez comme objectif de faire 150 minutes d'activité physique modérée chaque semaine.**

Si vous êtes débutante, commencez par des activités légères, comme la marche. Même 10 minutes par jour seront bénéfiques. Augmentez graduellement la durée pour faire au moins 150 minutes d'activité par semaine, et soyez active au moins 3 jours par semaine. L'activité modérée est sûre pour la plupart des femmes enceintes, mais l'exercice n'est pas recommandé dans certains cas.



MESSAGE CLÉ

Intégrez l'activité physique à votre routine pendant votre grossesse pour vous aider à demeurer en santé et à vous sentir à votre meilleur.



- **Écoutez votre corps.**

Pendant les premières étapes de la grossesse, certaines femmes peuvent poursuivre la routine d'exercice qu'elles avaient avant la grossesse. D'autres femmes estiment nécessaire de faire les choses en douceur pendant les premières semaines de grossesse, mais peuvent reprendre leur routine d'exercice habituelle lorsque leurs nausées matinales ou leur fatigue s'estompent. L'exercice aérobique faible ou modéré, comme la marche, contribue à votre humeur et vous aide à conserver un haut niveau d'énergie.

- **Il est essentiel de nourrir votre corps; demeurez hydratée et évitez les coups de chaleur.**

Mangez une petite collation de 15 à 30 minutes avant de faire de l'exercice. Ne faites pas d'exercice le ventre vide. Pour éviter les coups de chaleur et la déshydratation, buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après une activité physique. De plus, évitez les activités extérieures pendant les journées excessivement chaudes.

QUESTIONS COURANTES



Quelles sont les meilleures options d'exercice pendant une grossesse?

Les femmes enceintes peuvent faire plusieurs types d'exercice pour demeurer en santé. De nombreuses femmes enceintes trouvent que l'exercice aquatique, comme la nage ou la danse aérobique aquatique, est plus confortable. Choisissez les activités physiques qui limitent vos risques de chute ou d'entrer en contact avec d'autres personnes. Les exercices que vous êtes déjà habituée de pratiquer (la marche, la nage, la danse aérobique douce, le vélo stationnaire ou l'entraînement musculaire modéré) constituent de bonnes options. L'ajout du yoga ou de l'étirement en douceur peut être bénéfique.







Qu'en est-il des exercices du plancher pelvien?

Les exercices du plancher pelvien, comme les exercices de Kegel, contribuent à renforcer les muscles du plancher pelvien, qui soutiennent l'utérus, la vessie et les intestins. Ces muscles contrôlent le passage de l'urine et des selles, et soutiennent votre bébé pendant la grossesse. L'accouchement peut les distendre et les affaiblir, et causer des problèmes de contrôle de l'urine après l'accouchement si vous tousssez, riez, ou pratiquez une activité physique. Les exercices du plancher pelvien pendant la grossesse et après l'accouchement peuvent vous aider à mieux contrôler votre vessie. Consultez votre professionnel de soins de santé au sujet des exercices du plancher pelvien.

Je n'ai jamais vraiment été active. Dois-je commencer maintenant que je suis enceinte?

L'activité physique fait partie intégrante d'un mode de vie saine, et peut vous aider à vous sentir à votre meilleur pendant la grossesse. Toutes les femmes enceintes devraient pratiquer une activité physique, sauf en cas de complications qui les en empêchent. Commencez lentement et écoutez votre corps. Ne commencez pas un nouveau programme ou un programme d'effort physique intense sans en avoir discuté au préalable avec votre fournisseur de soins de santé.

Y a-t-il des exercices que je ne devrais pas faire?

Pour éviter de causer des blessures à votre bébé, évitez les sports où vous risquez d'entrer en contact avec d'autres personnes, comme le hockey sur glace, le soccer et le basketball. Les activités telles que l'équitation, la motocyclette, le ski nautique, le plongeon, le saut en parachute ou la plongée sous-marine peuvent aussi poser des risques pour votre bébé. Ne faites pas d'exercice au point de vous sentir fatiguée, et ne faites pas d'exercice de façon excessive.

Pour obtenir plus de renseignements sur l'activité physique, voir page 80.





LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Chaque femme vit sa grossesse différemment. Il est normal de ressentir une gamme d'émotions allant du bonheur, à l'inquiétude, en passant par le stress. Votre santé émotionnelle est liée à votre santé physique. Par conséquent, il est essentiel d'être consciente de vos sentiments et d'obtenir le soutien dont vous avez besoin.

FAITS IMPORTANTS

- **Prenez soin de votre santé physique pour améliorer votre santé émotionnelle.**

Votre corps subit de nombreux changements physiques et émotionnels. Il est essentiel de prendre soin de vous et de déterminer vos besoins pour préserver votre santé émotionnelle. Une saine alimentation et l'activité physique pendant votre grossesse peuvent vous aider à réguler votre humeur. Si vous vous sentez fatiguée, essayez de prendre le temps de vous détendre et de vous reposer.

- **Exprimez vos pensées et vos sentiments.**

Essayez d'être honnête à propos de vos sentiments. Si vous êtes préoccupée, confiez-vous à votre partenaire, à un ami, à un membre de la famille, à un fournisseur de soins de santé ou à n'importe qui en qui vous avez confiance. Le fait d'intégrer un groupe de soutien par les pairs au sujet de la grossesse peut aussi vous aider puisque d'autres femmes enceintes peuvent s'identifier à votre situation.

MESSAGE CLÉ



Rappelez-vous de prendre soin de votre santé émotionnelle.





- **Pendant la grossesse, 1 femme sur 10 est atteinte de dépression.**

La grossesse peut s'avérer une période difficile. Votre humeur change en fonction de vos hormones. Il est donc normal de ressentir des émotions négatives de temps à autre. Prenez le temps de réfléchir à la façon dont vous vous sentez, et prenez connaissance des symptômes de la dépression. Vous pourriez être dépressive si vous présentez au moins cinq des symptômes suivants pendant plus de deux semaines :

- sentiment de tristesse, d'être inutile, d'anxiété ou de culpabilité;
- pleurer plus souvent que d'habitude;
- difficulté à se concentrer;
- irritabilité excessive;
- sautes d'humeur fréquentes;
- sentiment de fatigue extrême ou d'agitation;
- dormir plus ou moins que d'habitude;
- manger plus ou moins que d'habitude;
- manque d'intérêt pour les choses qui vous tenaient à cœur;
- idées de mort ou de suicide.

Si vous pensez être atteinte de dépression, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.



QUESTIONS COURANTES



Pourquoi vais-je bien une minute, et suis-je en larmes la minute suivante?

Les sautes d'humeur sont normales pendant la grossesse. Le changement des niveaux d'hormones dans votre corps a des effets sur votre humeur. Certaines femmes peuvent vivre des sautes d'humeur pendant la durée de leur grossesse, mais les sautes d'humeur sont plus courantes aux alentours de la sixième ou la dixième semaine, puis au cours du troisième trimestre.

Que sont la dépression durant la grossesse et la dépression post-partum?

La *dépression durant la grossesse* est une condition médicale chez les femmes enceintes provoquée par le changement des taux d'hormones. Les antécédents familiaux, les expériences de vie, votre environnement ainsi que les antécédents de dépression peuvent accroître votre risque de dépression durant la grossesse. Si elle n'est pas traitée, la dépression peut durer jusqu'à un an après la naissance de votre bébé.

La *dépression post-partum* (DPP) est le terme médical qui désigne la dépression après la naissance de votre enfant. Elle peut toucher n'importe quel nouveau parent, y compris les partenaires et les parents adoptifs. Il est facile pour les nouveaux parents de négliger leurs propres besoins. Les facteurs comme la privation de sommeil, la mauvaise alimentation et le manque de soutien social peuvent donc aussi contribuer à la DPP. Si elle n'est pas traitée, la DPP peut mener à des épisodes chroniques de dépression. Par conséquent, il est important d'obtenir l'aide dont vous avez besoin si vous croyez être dépressive.





Puis-je continuer de prendre les médicaments qui m'ont été prescrits avant ma grossesse?

Certains médicaments peuvent avoir des incidences sur votre grossesse. Consultez votre fournisseur de soins de santé au sujet de vos médicaments.

Puis-je retrouver mon état normal après avoir reçu un diagnostic de dépression?

Oui. La dépression, la *dépression ante partum* et la DPP sont des conditions médicales traitables. L'expérience diffère d'une personne à l'autre, mais la plupart des gens retrouvent le sentiment d'être eux-mêmes après avoir obtenu des soins adéquats. La première étape consiste à consulter votre fournisseur de soins de santé.

**Pour obtenir plus de renseignements sur la santé émotionnelle
et la grossesse, voir page 80.**





SOUTIEN DE LA PART DU PARTENAIRE PENDANT LA GROSSESSE

La grossesse est généralement une période merveilleuse, mais parfois, la joie peut s'accompagner d'anxiété. Votre partenaire et vous avez probablement une longue liste de choses à faire, tout en composant avec les changements et les incertitudes qui accompagnent la grossesse.

Le soutien d'un partenaire est particulièrement important pour vous et votre bébé pendant cette période chargée. Une femme qui se sent soutenue par son partenaire pendant et après la grossesse peut se sentir plus heureuse et moins stressée.

Que peut faire un partenaire pendant la grossesse?

Que vous soyez un nouveau parent ou que vous soyez déjà passé par là, voici ce que vous pouvez faire :

- apprenez-en à propos de la grossesse et de l'accouchement pour encourager et appuyer votre partenaire;

- accompagnez-la aux rendez-vous et contribuez aux décisions;
- offrez-lui du soutien émotionnel. Demandez-lui ce qu'elle a besoin, démontrez-lui de l'affection, contribuez aux changements du mode de vie, par exemple en réduisant votre consommation d'alcool, en mangeant sainement, en encourageant le repos et en faisant des promenades ensemble;
- offrez-lui du soutien physique – nettoyez, cuisinez, et massez-lui le dos ou les pieds pour diminuer le stress et les douleurs;
- après l'arrivée de votre bébé, demandez à votre partenaire le genre de soutien dont elle a besoin, et apportez-lui l'aide qu'il vous est possible de lui offrir, par exemple en prenant votre bébé, en le changeant et en lui donnant son bain. Si vous avez d'autres enfants, vous pourriez prendre en charge la majeure partie de leurs soins. Accordez à votre partenaire des pauses pour se reposer, faire de l'exercice, ou réaliser d'autres activités.

Comment un partenaire peut-il obtenir du soutien pendant la grossesse?



Les partenaires ont aussi besoin de soins et d'attention pendant la grossesse. Vous pourriez sentir qu'on s'attend à ce que vous apportiez toute l'aide et déployiez tous les efforts. Puisque toute l'attention est centrée sur la croissance de votre bébé, vous pourriez vous sentir ignoré par la famille et les amis. Vous pourriez craindre pour la sécurité de votre partenaire et de celle de votre bébé pendant l'accouchement. Le sentiment d'anxiété quant à votre rôle pendant le travail est lui aussi courant.

Essayez de vous aider vous-même aussi. Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez des préoccupations à propos de votre propre santé. Votre partenariat et votre famille seront plus forts si vous obtenez l'aide et le soutien dont vous avez besoin tous les deux.



LA SANTÉ SEXUELLE

Votre bébé est bien protégé par le liquide amniotique et votre utérus. L'activité sexuelle ne nuira pas à votre bébé, pourvu que vous n'ayez pas de complications comme le travail prématuré ou des problèmes de placenta.

FAITS IMPORTANTS

- Votre intérêt envers la sexualité peut changer pendant votre grossesse. Le désir de certaines femmes peut augmenter pendant la grossesse, alors que celui d'autres femmes peut être plus faible en raison de la fatigue, des changements qui se passent dans leur corps, ou de la nausée.
- Si vous vivez une grossesse à risque (grossesse multiple, hypertension, placenta prævia), consultez votre fournisseur de soins de santé.
- La plupart des couples retrouvent une vie sexuelle active pendant la première année de la vie de leur bébé.

QUESTIONS COURANTES



Les relations sexuelles peuvent-elles causer une fausse couche?

Les relations sexuelles pendant la grossesse ne causent pas de fausse couche. La plupart des fausses couches surviennent parce que le fœtus ne se développe pas normalement.



MESSAGE CLÉ

Si vous avez une grossesse en santé et qu'elle avance sans problèmes, les relations sexuelles sont sécuritaires pour vous et votre bébé.



Dois-je continuer de me protéger pendant ma grossesse?

La grossesse ne vous protège pas contre les infections transmissibles sexuellement (ITS), qui peuvent vous causer de graves problèmes à vous et votre bébé. Si vous êtes enceinte et que vous êtes active sexuellement avec un nouveau partenaire ou un partenaire qui pourrait avoir contracté une ITS, utilisez un préservatif pour réduire votre risque.

Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez des préoccupations ou des questions, ou si vous avez des douleurs ou des symptômes inhabituels pendant vos relations sexuelles.

Pour obtenir plus de renseignements sur la santé sexuelle et la grossesse, voir page 80.







LA VACCINATION

La vaccination est importante pour vous et votre bébé avant, pendant, et après la grossesse. Les vaccins vous protègent vous et votre bébé contre des maladies graves. Certaines d'entre elles causent des complications potentiellement mortelles.

FAITS IMPORTANTS

- Il est préférable de consulter votre fournisseur de soins de santé à propos de la vaccination lorsque vous envisagez une grossesse afin de passer en revue et de mettre à jour vos vaccins avant de devenir enceinte. Vous devez savoir que des vaccins systématiques sont recommandés **avant** et **pendant** votre grossesse.
- Pendant **chaque** grossesse, vous devez recevoir un vaccin dcaT qui vous protège contre le tétanos, la diphtérie, et la coqueluche. Le vaccin protège votre bébé contre la coqueluche après la naissance, et avant de pouvoir recevoir des vaccins.
- Les nouveau-nés peuvent facilement attraper des infections, et présentent un risque élevé de complications graves. Si les vaccins de tous les membres de la famille sont à jour, vous contribuez à leur protection en prévenant le risque de propager la maladie.
- La vaccination contre l'Influenza (grippe) pendant la grossesse est fortement recommandée, surtout pendant la saison de la grippe (de novembre à avril), parce que la grippe est plus susceptible de causer une maladie grave chez une femme enceinte.

MESSAGE CLÉ



Veillez à ce que vos vaccins soient à jour pour assurer, à vous-même et à votre bébé, la meilleure protection contre les maladies qu'un vaccin peut prévenir.



QUESTIONS COURANTES



Les vaccins sont-ils sûrs pendant la grossesse?

Oui. La plupart des vaccins sont sûrs pendant la grossesse. Les vaccins inactivés, c'est-à-dire, les vaccins qui contiennent des germes morts entiers ou fragmentés qui ne peuvent pas vous infecter, sont sûrs, et de nombreux vaccins sont recommandés pendant la grossesse. Les vaccins vivants, c'est-à-dire, ceux qui contiennent des germes affaiblis, ne sont généralement pas donnés pendant la grossesse, sauf si le risque d'infection est élevé, par exemple en cas d'éclosions.

Pour obtenir plus de renseignements sur la vaccination et la grossesse, voir page 80.





PUIS-JE OBTENIR DES VACCINS SI J'ALLAITE?

Oui. Tous les vaccins systématiques fournis au Canada sont sans danger chez les femmes qui allaitent et chez leur bébé.

POURQUOI DONNE-T-ON DES VACCINS AUX ENFANTS SELON UN CALENDRIER PRÉCIS?

Les calendriers de vaccination sont minutieusement étudiés et conçus pour offrir la meilleure protection à votre enfant lorsqu'il en a le plus besoin. C'est pendant la petite enfance que les enfants sont plus vulnérables aux maladies. Par conséquent, il est essentiel de respecter le calendrier de vaccination. Si vous avez des questions à propos du calendrier de vaccination recommandé pour votre enfant, consultez votre fournisseur de soins de santé.



L'ALLAITEMENT

La grossesse est un bon moment pour se préparer à allaiter. Le lait maternel constitue le meilleur aliment que vous puissiez offrir à votre bébé.

FAITS IMPORTANTS

- De nombreuses raisons importantes justifient l'allaitement :
 - il aide votre bébé à combattre les maladies;
 - il diminue le risque que votre bébé ait la diarrhée, des infections aux oreilles ou aux poumons, qu'il meurt du syndrome de la mort subite du nouveau-né (SMSN) ou qu'il fasse de l'embonpoint ou soit obèse lorsqu'il sera plus vieux;
 - il vous protège aussi du cancer du sein et de l'ovaire, du diabète et des maladies cardiovasculaires.
- L'allaitement est un processus naturel qui peut toutefois prendre un certain temps à apprivoiser tant pour vous que pour votre bébé.
- Le soutien par d'autres mères allaitantes constitue une bonne source d'aide et peut renforcer votre confiance.

QUESTIONS COURANTES



Qu'en est-il des suppléments de vitamine D?

Les bébés nourris au lait maternel devraient recevoir un supplément quotidien de vitamine D de 10 µg (400 UI) dès la naissance. Les bébés qui ne sont pas allaités n'ont pas besoin de suppléments de vitamine D parce que la vitamine D est ajoutée aux préparations pour nourrissons commerciales.

MESSAGE CLÉ



Le lait maternel est tellement complet que c'est le seul aliment ou boisson dont votre bébé a besoin pour les 6 premiers mois.



Comment mon partenaire, mes amis et ma famille peuvent-ils m'aider pendant l'allaitement?

Chacun joue un rôle important dans le soutien à l'allaitement. Demandez à votre famille, à vos amis et à votre partenaire de l'aide avec la cuisine et les tâches afin que vous puissiez vous concentrer à allaiter votre bébé. Au moment de l'allaitement, ils peuvent :

- vous apporter votre bébé lorsque le bébé montre des premiers signes de faim;
- vous apporter un verre d'eau;
- faire faire son rot à votre bébé et changer sa couche.

Comment sais-je si mon bébé boit assez de lait maternel?

Votre enfant voudra téter souvent au cours des premières semaines – 8 fois ou plus sur une période de 24 heures. L'allaitement vous aidera souvent à produire plus de lait. De plus, il aidera votre bébé à reprendre tout le poids qu'il perdra pendant ses premiers jours. L'un des signes qui indiquent que votre bébé se nourrit bien est qu'il mouille au moins 6 couches sur une période de 24 heures avant la 6^e journée, et qu'il a des selles fréquentes. La production de votre lait augmentera pour répondre aux besoins de votre bébé à mesure que celui-ci grandit.





Le contact peau à peau après la naissance aidera-t-il l'allaitement?

C'est souvent pendant la première heure suivant leur naissance que les bébés sont plus alertes et souhaitent être allaités. Le fait de tenir votre bébé peau à peau aidera votre corps à commencer à produire du lait, et éveillera les réflexes de tétée de votre bébé. Autrement dit, votre bébé cherchera le sein plus tôt, et votre production de lait augmentera. De plus, le contact peau à peau aide votre bébé à demeurer au chaud, réduit les pleurs et le stress, régule la glycémie de votre bébé, favorise les liens affectifs, et vous aide vous et votre bébé à vous remettre de l'accouchement.

Puis-je boire de l'alcool pendant que j'allaite?

Lorsqu'une mère allaitante boit de l'alcool, l'alcool passe dans le lait maternel et se transmet à son enfant. Le choix le plus sûr est de ne pas boire d'alcool si vous allaitez, surtout lorsque votre bébé est très jeune. Toutefois, vous n'êtes pas tenue d'arrêter d'allaiter si vous buvez un verre de temps à autre. Un petit verre à l'occasion est acceptable, pourvu que vous le prévoyiez soigneusement. La ressource suivante peut vous aider à prévoir vos verres :

- **La consommation d'alcool et l'allaitement : Brochure pour les mères et leur partenaire**





Dois-je arrêter d'allaiter si je consomme du cannabis?

L'allaitement vous procure, à vous et à votre bébé, de nombreux bienfaits. Dans la mesure du possible, arrêtez de consommer du cannabis pendant que vous allaitez parce que le THC peut se transmettre par le lait maternel, ce qui peut affecter la croissance et le développement de votre bébé. Votre bébé pourrait aussi devenir somnolent et avoir de la difficulté à prendre le sein pendant l'allaitement.

Puis-je tirer mon lait si je veux consommer du cannabis pendant que j'allaiter?

Non. Le THC s'accumule dans vos cellules adipeuses ainsi que dans votre lait maternel, et y est emmagasiné. Il est lentement libéré au fil du temps. On a trouvé des quantités infimes de THC dans l'organisme plusieurs semaines après la dernière consommation. Chez les femmes qui consomment du cannabis régulièrement ou à forte dose, le THC se retrouve dans le lait maternel jusqu'à six jours après la dernière consommation. L'option la plus sûre est d'éviter entièrement de consommer du cannabis pendant que vous allaitez.

Pour obtenir plus de renseignements sur l'allaitement, voir page 80.





MALAISES COURANTS DE LA GROSSESSE

La grossesse est une période ponctuée de plusieurs changements pour votre corps. Consultez votre fournisseur de soins de santé au sujet de vos préoccupations.

Voici ci-dessous les malaises de nombreuses femmes enceintes:

MALAISE	QUE SE PASSE-T-IL?	QUE PUIS-JE FAIRE?
Douleur au dos, douleur pelvienne, et douleur à la hanche	La taille et le poids de votre ventre qui accroît le fardeau sur votre dos. La douleur pelvienne et à la hanche sont un indice normal que votre région pelvienne se prépare à l'accouchement, et que les hormones de grossesse entraînent la relaxation des articulations pelviennes.	<ul style="list-style-type: none">• Dormez sur un matelas ferme et installez un oreiller entre vos genoux.• Adoptez une bonne posture, et portez des chaussures à talons bas.• Portez une ceinture de grossesse autour de vos hanches.• Reposez-vous le plus possible, et utilisez de la chaleur sur les régions douloureuses et massez-les.
Ballonnements et flatulences	Les changements hormonaux qui surviennent pendant la grossesse ralentissent la digestion, et donnent ainsi plus de temps aux bactéries de produire des gaz.	<ul style="list-style-type: none">• Limitez les gros repas et les aliments gazogènes.• Mâchez bien et mâchez lentement les aliments.• Faites de l'exercice régulièrement.
Changements au niveau des seins (douleur, picotement, sensibilité)	Comme votre corps change, vos seins changent aussi (plus gros, tendus, les mamelons peuvent changer de couleur) en vue de la production de lait maternel.	<ul style="list-style-type: none">• Pendant la journée, portez un soutien-gorge de maternité de soutien qui correspond à votre taille. Pendant la nuit, essayez un soutien-gorge de nuit qui vous procurera un certain soutien.• Si votre peau pique aux endroits où elle s'est étirée, évitez les douches et les bains trop chauds, et appliquez de la crème hydratante.



MALAISE	QUE SE PASSE-T-IL?	QUE PUIS-JE FAIRE?
Constipation	La constipation est courante pendant la grossesse parce que les aliments transitent dans votre corps plus lentement pendant cette période.	<ul style="list-style-type: none"> • Mangez des aliments riches en fibres, comme les légumes, les fruits, les grains entiers, les haricots, les lentilles, les noix et les graines. • Buvez beaucoup d'eau. • Soyez active. • Ne prenez pas de laxatifs émoullients, de laxatifs, ou d'autres médicaments visant à traiter la constipation sans avoir consulté votre fournisseur de soins de santé.
Fatigue	La plupart des femmes ont des problèmes de fatigue pendant la grossesse, surtout pendant le premier et le troisième trimestre. Pendant les premiers mois, votre corps soutient la croissance rapide de votre bébé, et subit de nombreux changements hormonaux. Ces facteurs peuvent vous faire ressentir de la fatigue. Au cours du troisième trimestre, les exigences physiques associées au fait que vous portez votre enfant peuvent vous épuiser.	<ul style="list-style-type: none"> • Essayez de vous reposer ou de faire une sieste au besoin. • Faites régulièrement de l'exercice. • Adoptez un régime équilibré. • Buvez beaucoup d'eau.



MALAISE	QUE SE PASSE-T-IL?	QUE PUIS-JE FAIRE?
Brûlures d'estomac	Les brûlures d'estomac sont courantes pendant la grossesse parce que les changements hormonaux ralentissent le système digestif. La pression du bébé en croissance sur votre estomac peut forcer l'acide gastrique à remonter vers votre gorge.	<ul style="list-style-type: none"> • Mangez lentement et des repas plus petits pendant la journée. • Ne vous allongez pas tout de suite après avoir mangé. Lorsque vous vous allongez, soulevez la tête et les épaules. • Évitez les aliments épicés, frits ou gras. • Évitez le café, l'alcool et le tabac. • Certaines femmes prennent des médicaments antiacides pour traiter les brûlures d'estomac, mais tous les antiacides ne sont pas sûrs pour les femmes enceintes. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de prendre des antiacides.
Besoin d'uriner plus fréquent	L'augmentation du besoin d'uriner est très courante et elle est attribuable à la pression qu'exerce votre bébé en croissance sur votre vessie, ainsi qu'aux changements hormonaux.	<ul style="list-style-type: none"> • Urinez régulièrement. • Faites des exercices de Kegel. • Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez des douleurs en urinant.
Insomnie (difficulté à dormir)	Les changements hormonaux et les malaises de la grossesse peuvent rendre le sommeil difficile.	<ul style="list-style-type: none"> • Gardez un horaire de sommeil régulier. • Reposez-vous lorsque vous le pouvez, et utilisez des oreillers pour soutenir votre dos ou votre ventre. • Tenez votre environnement de sommeil frais et silencieux. • Pratiquez des techniques de relaxation.



MALAISE	QUE SE PASSE-T-IL?	QUE PUIS-JE FAIRE?
<p>Crampes dans les jambes</p>	<p>Les crampes dans les jambes sont plus courantes au cours du deuxième et du troisième trimestre de la grossesse, et surviennent la plupart du temps pendant la nuit lorsque vous dormez.</p>	<p>Essayez de prévenir les crampes par les moyens suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • demeurez hydratée; • soyez active; • étirez vos mollets. <p>Si vous avez une crampe dans une jambe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • tenez votre jambe droite et pliez votre pied de sorte que votre cheville et vos orteils pointent vers le haut; • marchez; • tenez-vous debout sur une surface froide; • massez vos jambes; • évitez de vous étirer avec les orteils pointés.
<p>Nausée et vomissements (nausées matinales)</p>	<p>La nausée et les vomissements (nausées matinales) sont très courants pendant la grossesse, et touchent chaque femme différemment; ils vont de légers à graves. Quoique la nausée soit pire le matin pour certaines femmes, les symptômes peuvent survenir à n'importe quel moment. La plupart des femmes commencent habituellement à se sentir mieux après leur premier trimestre, mais pour d'autres, les nausées se poursuivent pendant la durée de la grossesse.</p> <p>La nausée et les vomissements peuvent être très stressants, épuisants, et causer l'isolement. Parlez de vos sentiments avec votre partenaire, votre famille, et vos amis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mangez de plus petits repas pendant la journée. Mangez les aliments qui vous plaisent. • Limitez les aliments frits ou gras. • Buvez des boissons froides avec de la glace, prenez de petites gorgées. • Buvez des boissons entre les repas et les collations. • Levez-vous lentement du lit et mangez tout de suite après. • Reposez-vous bien et limitez le stress. Limitez votre exposition aux fortes odeurs.



MALAISE	QUE SE PASSE-T-IL?	QUE PUIS-JE FAIRE?
Changement au niveau de la peau	<p>Les vergetures, les démangeaisons, les changements de pigmentation de la peau et d'autres changements normaux au niveau de la peau sont courants pendant la grossesse.</p> <p>Il existe d'autres changements normaux au niveau de la peau pendant la grossesse, dont la peau qui devient marbrée et l'acné. L'acné peut soit augmenter ou s'estomper pendant la grossesse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les crèmes et les huiles peuvent hydrater la peau sèche et peuvent diminuer les démangeaisons. • Évitez de prendre des douches ou des bains chauds. Conservez les crèmes hydratantes au frigo et utilisez-les après avoir pris un bain.
Enflure (œdème)	<p>À mesure que progresse votre grossesse, votre utérus exerce une pression sur la circulation de vos jambes et peut causer une légère enflure au niveau de vos pieds et de vos chevilles. L'enflure peut aussi être perceptible sur votre visage et vos mains.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Buvez beaucoup d'eau. • Reposez-vous avec les jambes surélevées. • Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si l'enflure survient soudainement et ne s'estompe pas, surtout si votre pression sanguine est élevée. Il peut s'agir d'un signe de prééclampsie.
Changements au niveau des pertes vaginales	<p>Des pertes épaisses et blanches laiteuses (leucorrhées) sont normales pendant la grossesse. La leucorrhée est causée par l'augmentation des taux d'œstrogène. Elle est semblable aux pertes vaginales que vous pourriez avoir entre les menstruations, mais elles sont plus importantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Portez des serviettes ou des protège-dessous. • Portez des sous-vêtements de coton perméable à l'air. • N'utilisez pas de douches vaginales ni de lingettes.
Varices	<p>Les varices sont courantes pendant la grossesse, surtout chez les femmes présentant des antécédents familiaux. Elles apparaissent généralement sur les jambes, mais elles peuvent aussi apparaître sur la vulve. Elles ne suscitent généralement que des préoccupations esthétiques, mais elles peuvent devenir douloureuses.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Évitez d'être debout ou assise pendant une période prolongée. • Surélevez vos jambes lorsque possible. • Portez des bas de contention. • Faites de l'exercice régulièrement.





LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE BÉBÉ

Apprenez-en davantage sur la croissance
et le développement de votre bébé.

SEMAINES DE GROSSESSE

DÉVELOPPEMENT FŒTAL

Semaines 1-8

- Le placenta commence à se former.
- Le cerveau et la moelle épinière commencent à se former.
- Les tissus qui formeront le cœur commencent à battre. Une échographie peut détecter le battement du cœur vers la 6^e semaine de grossesse.
- Des bourgeons de membres, avec des mains et des pieds en forme de rames, apparaissent.
- Les yeux, les oreilles et le nez commencent à se développer. Les paupières se forment, mais demeurent fermées.
- Les organes génitaux commencent à se développer.
- Avant la fin de la huitième semaine, tous les organes et systèmes importants de l'organisme ont commencé à se développer.

Semaines 9-12

- Des bourgeons qui laisseront place à des dents apparaissent.
- Des doigts et des orteils commencent à se former. Des ongles mous commencent à se former.
- Les os et les muscles commencent à croître.
- Les intestins commencent à se former.
- La colonne vertébrale est souple et flexible.
- La peau est mince et transparente.
- Les mains sont plus développées que les pieds.
- Les bras sont plus longs que les jambes.



SEMAINES DE GROSSESSE

DÉVELOPPEMENT FŒTAL

Semaines 13-16

- Les bras et les jambes sont souples.
- Les organes génitaux externes sont formés.
- L'oreille externe commence à se développer.
- Le fœtus peut avaler et entendre.
- Le cou est formé.
- Les reins sont fonctionnels et commencent à produire de l'urine.

Semaines 17-20

- Le réflexe de succion se développe. Si les mains flottent vers la bouche, le bébé peut sucer son pouce.
- La peau est plissée, et le corps est couvert d'une couche cireuse (vernix) et de poils fins (duvet).
- Le bébé est plus actif. Vous pourriez sentir votre bébé bouger.
- Le bébé dort et se réveille régulièrement.
- Les ongles poussent à l'extrémité des doigts.
- La vésicule biliaire commence à produire de la bile, qui est nécessaire à la digestion des nutriments.
- Chez les filles, les ovules se sont formés dans les ovaires. Chez les garçons, les testicules ont commencé à descendre.
- Il est possible de déterminer le sexe du fœtus par une échographie.

Semaines 21-24

- Le bébé peut avoir le hoquet.
- Le cerveau se développe rapidement.
- Les canaux lacrymaux se développent.
- Il est possible d'observer des empreintes de doigt et d'orteil.
- Les poumons sont entièrement formés, mais ne sont pas encore prêts à fonctionner à l'extérieur de l'utérus.



SEMAINES DE GROSSESSE	DÉVELOPPEMENT FŒTAL
Semaine 25-28	<ul style="list-style-type: none"> • Les yeux peuvent s'ouvrir et se fermer, et percevoir des variations de lumière. • Le bébé donne des coups de pied et s'étire. • Le bébé peut faire des mouvements de préhension et réagir au son. • Les cellules pulmonaires commencent à produire une substance, le surfactant, qui permettra la respiration.
Semaines 29-32	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque les développements importants se terminent, le bébé prend du poids très rapidement. • Les os durcissent, mais le crâne demeure mou et flexible en vue de l'accouchement. • Les différentes régions du cerveau continuent de se former. • Les cheveux commencent à pousser et le poil fin (duvet) commence à disparaître.
Semaines 33-36	<ul style="list-style-type: none"> • Le bébé se retourne normalement la tête en bas en vue de l'accouchement. • Le cerveau continue de se développer. • La peau est moins plissée. • Les poumons évoluent et se préparent à fonctionner à l'extérieur de l'utérus. • Des habitudes de sommeil s'établissent.
Semaines 37-40	<ul style="list-style-type: none"> • Le bébé descend plus bas dans le bassin. • Une quantité plus importante de gras s'accumule, surtout autour des coudes, des genoux et des épaules. • Le bébé prend environ une demi-livre par semaine pendant ce dernier mois de grossesse.

Tableau adapté du document [How Your Fetus Grows During Pregnancy](#) (anglais) du American College of Obstetricians and Gynecologists.





SE PRÉPARER À L'ACCOUCHEMENT

À l'approche de votre date d'accouchement, vous devrez commencer à porter attention au travail et à l'accouchement. Il est normal de ressentir un peu d'anxiété quant à l'accouchement. La préparation mentale et physique à cet événement marquant de la vie peut vous aider à vous sentir calme et prêt.

QUESTIONS COURANTES



Que puis-je faire pour me préparer à l'accouchement?

- Assurez-vous d'avoir du soutien – de votre partenaire, d'un parent, d'un ami. Vous aurez besoin de l'aide de quelques personnes pendant le travail, la naissance et la nouvelle maternité.
- Établissez vos préférences quant à l'accouchement et faites-en part à votre fournisseur de soins de santé. Réfléchissez au déroulement que vous souhaitez, et à vos préférences si les choses ne se déroulent pas comme prévu.

Par exemple, pensez à des sujets comme :

- les personnes que vous voulez présentes pendant l'accouchement;
 - vos préférences quant au contact peau à peau;
 - vos plans de soulagement de la douleur pendant le travail;
 - le moment où le cordon ombilical sera coupé, et par qui;
 - d'autres questions qui sont très importantes pour vous;
 - les craintes ou les préoccupations que vous pourriez avoir;
 - votre choix quant à l'alimentation du nourrisson.
- Si vous avez d'autres enfants, prévoyez des services de garde.
 - Réfléchissez à ce dont vous aurez besoin si vous accouchez à l'hôpital, et faites votre valise.







Quels sont les premiers signes de travail?

- Au cours des dernières semaines avant l'accouchement, votre bébé « descendra ». La tête de votre bébé s'installera dans votre bassin. Parfois, la descente ne se produit que tout juste avant le travail.
- Pendant les derniers jours de votre grossesse, vos pertes vaginales pourraient changer alors que le bouchon muqueux qui bloque le col de votre utérus se défait. Le bouchon ressemblera à une perte brunâtre ou sanguinolente.
- Vous pourriez avoir la diarrhée.
- Vous pourriez perdre vos eaux, quoique pour la plupart des femmes, la perte des eaux survient pendant le travail.
- Vous pourriez avoir des contractions irrégulières ou périodiques. Parfois, elles commencent comme des douleurs dorsales.

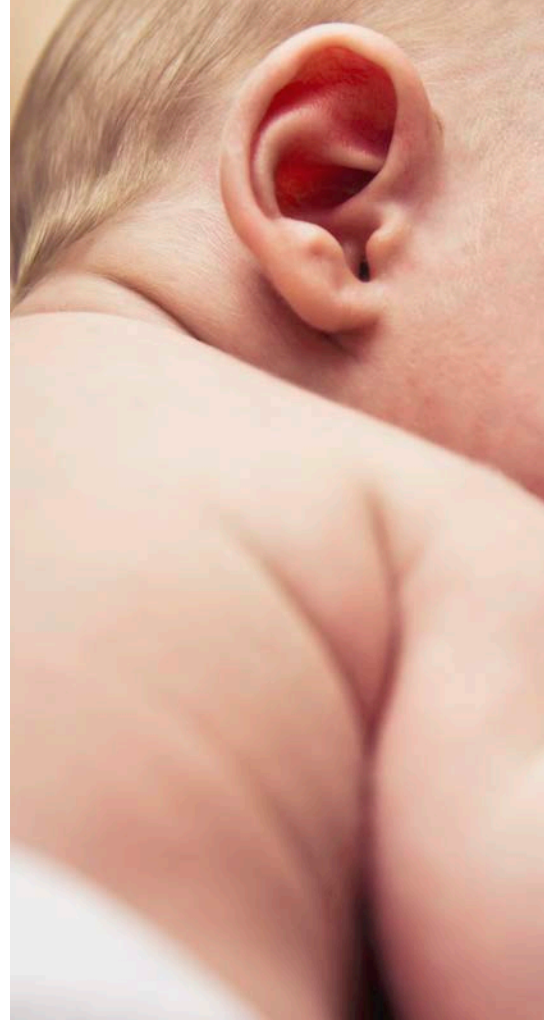


Qu'est-ce que le travail prématuré? Peut-il m'arriver?

Le travail prématuré (avant la 37^e semaine de grossesse) peut arriver à n'importe qui. Certains facteurs accroissent son risque, et peuvent mener au travail prématuré ou à la naissance prématurée de votre bébé. Vous devez surveiller certains signes importants, surtout s'ils sont *nouveaux* ou *différents* :

- crampes ou resserrement dans le bas de l'abdomen (contractions);
- filet ou flot de fluide, ou de sang, s'écoulant de votre vagin;
- douleur ou pression lombaire, ou changement de la douleur lombaire;
- la sensation que le bébé descend dans votre bassin ou qu'il exerce une pression sur celui-ci;
- une augmentation de la quantité de pertes vaginales;
- le sentiment que « quelque chose ne va pas ».

Si vous présentez l'un ou l'autre des signes de travail prématuré, **rendez-vous à l'hôpital sans tarder.**





Pourquoi le contact peau à peau est-il important après la naissance?

Le contact peau à peau est la pratique qui consiste à placer votre nouveau-né directement sur votre torse nu tout de suite après la naissance (vaginale ou par césarienne) en le couvrant d'une couverture et en veillant à ne pas interrompre ce moment avant la fin du premier allaitement. Le contact peau à peau présente de nombreux bienfaits sur la santé. Il aide votre bébé à demeurer au chaud, réduit les pleurs et le stress, favorise l'allaitement, régule la glycémie de votre bébé, favorise les liens affectifs, et vous aide vous et votre bébé à vous remettre de l'accouchement.

Les procédures normales du milieu hospitalier peuvent parfois empêcher le contact peau à peau, surtout en salle d'opération chez les femmes qui accouchent par césarienne. Faites part de vos préférences quant au contact peau à peau avec votre fournisseur de soins de santé et avec l'équipe de soins pendant l'accouchement.





APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Votre grossesse et votre accouchement pourraient rapidement devenir un lointain souvenir lorsque vous vous occupez d'un nouveau-né. Le fait d'avoir un bébé peut être l'un des plus beaux moments de votre vie, mais il peut aussi être très difficile.

FAITS IMPORTANTS

- Votre corps subit de nombreux changements pendant que vous vous remettez de l'accouchement. Ces changements diffèrent d'une femme à l'autre.
- Les premières semaines suivant l'accouchement constituent aussi le moment de créer des liens affectifs avec votre bébé et d'établir une routine quant aux soins que vous lui procurez.
- Un réseau de soutien solide peut vous aider à vivre cette nouvelle expérience. N'hésitez pas à vous appuyer sur votre famille ou à demander de l'aide à un ami pendant vos premiers jours en tant que maman.

QUESTIONS COURANTES



Comment puis-je soigner ma zone vaginale après l'accouchement?

Il est normal que votre zone vaginale soit enflée, meurtrie, et sensible après l'accouchement. Si vous avez des points de suture, vous pourriez ressentir encore plus d'inconfort. Après l'accouchement, la plupart des femmes reçoivent des instructions sur la prise d'acétaminophène ou d'ibuprofène pour gérer la douleur et la façon de soigner leur zone vaginale. Vous voudrez vous renseigner sur l'utilisation de bouteilles de nettoyage périnéal, d'un bloc réfrigérant (« ice pack ») pour les 24 premières heures, d'un bain de siège ou d'un anneau rembourré sur lequel vous asseoir.



MESSAGE CLÉ

Le fait d'avoir un nouveau-né est une période de la vie exigeante sur les plans physique et émotif. N'hésitez pas à demander de l'aide.



J'ai accouché par césarienne. Que dois-je savoir à propos de la récupération?

Il faut du temps pour se remettre d'un accouchement par césarienne. Vous devrez faire les choses doucement et éviter les activités ardues pendant les premières semaines. Soignez votre douleur en prenant les médicaments recommandés par votre fournisseur de soins de santé. La douleur, les saignements ou les écoulements sont courants pendant les premières semaines. Ne portez rien de plus lourd que votre bébé, et demandez de l'aide pour les déplacements et les tâches ménagères.

Combien de temps les saignements post-partum durent-t-ils?

Au cours des premiers jours suivant l'accouchement, vous évacuerez beaucoup de sang rouge foncé, et probablement quelques caillots. Les saignements ralentiront au cours de la première semaine, et prendront une couleur rose-brunâtre. Après 10 jours, ils deviendront jaune-blanchâtre. Avant la 6^e semaine, les saignements devraient avoir cessé.





Quand recommencerais-je à ovuler?

Il est difficile de prévoir le moment où vous recommencerez à ovuler. Si vous allaitez, vous pourriez ne pas ovuler pendant des mois, tandis que certaines femmes allaitantes ovuleront dès la quatrième semaine suivant l'accouchement. Les femmes qui n'allaitent pas ovuleront encore plus tôt. Vous pourriez ovuler avant le recommencement de votre cycle menstruel. Avec une telle imprévisibilité, il est très important de réfléchir à des options de contraception.

Quelles sont mes options de contraception?

Il est important de décider de la méthode contraceptive qui vous convient à vous et à votre partenaire avant de recommencer à avoir des relations sexuelles. Discutez de vos choix avec votre fournisseur de soins de santé.

Pour obtenir plus de renseignements sur le post-partum, voir page 80.



RESSOURCES UTILES

Pour obtenir plus d'informations sur les sujets liés à la grossesse abordés dans cette ressource, veuillez consulter les ressources suivantes :



LA NUTRITION PRÉNATALE

- Visitez le site Canada.ca et recherchez :
 - [Guide alimentaire canadien](#)
 - [Calculateur de gain de poids pendant la grossesse](#)
 - [Le mercure présent dans le poisson](#)
 - [La salubrité des aliments pour les femmes enceintes](#)



L'ACIDE FOLIQUE

- Visitez le site Canada.ca et recherchez :
 - [Acide folique et anomalies du tube neural](#)
 - [L'acide folique : En consommez-vous suffisamment?](#)



L'ALCOOL

- Visitez le site Canada.ca et recherchez :
 - [Trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale](#)
- La société des obstétriciens et gynécologues du Canada : InfoGrossesse.ca



LE TABAGISME ET LE VAPOTAGE

- Visitez le site Canada.ca et recherchez :
 - [Exposition à la fumée secondaire durant la grossesse](#)
 - [Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée](#)
 - [Les risques du vapotage](#)



LE CANNABIS

- Visitez le site Canada.ca et recherchez :
 - [Pensez-vous consommer du cannabis avant ou pendant la grossesse?](#)
- La société des obstétriciens et gynécologues du Canada : InfoGrossesse.ca
- Centre of Excellence for Women's Health : [Women and Cannabis](#) (anglais)



LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

- Visitez le site Canada.ca et recherchez :
 - [Conseils pour la santé buccodentaire des femmes enceintes](#)
 - [Santé buccodentaire et grossesse](#)
 - Office régional de la santé de Winnipeg : [Les dents de bébé saines commencent ici!](#)





L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Visitez le site Canada.ca et recherchez :
 - **Votre santé et l'activité physique**
- La société des obstétriciens et gynécologues du Canada : **Exercice pendant la grossesse**
- La société canadienne de physiologie de l'exercice : **Directives canadiennes en matière d'activité physique pendant la grossesse**



LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

- La société pour les troubles de l'humeur du Canada : **ladepressionfaitmal.ca**
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) : **La dépression postnatale**
- Meilleur départ : **Avec un bébé, la vie n'est pas toujours rose**



LA SANTÉ SEXUELLE

- Visitez le site Canada.ca et recherchez : **Santé sexuelle**
- La société des obstétriciens et gynécologues du Canada : **Relations sexuelles pendant la grossesse**



LA VACCINATION

- Visitez le site Canada.ca et recherchez :
 - **Vaccination et grossesse**
 - **Guide sur la vaccination à l'intention des parents**
- Immunisation Canada : **Femmes enceintes et allaitantes**



L'ALLAITEMENT

- Visitez le site Canada.ca et recherchez :
 - **10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé**
 - **Dix conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel**



APRÈS L'ACCOUCHEMENT

- La société des obstétriciens et gynécologues du Canada : **Post-partum**



COVID-19

- Visitez le site Canada.ca et recherchez :
 - **Grossesse, accouchement et soins des nouveau-nés : conseils à l'intention des mères pendant la COVID-19**



SI J'AI BESOIN DE PLUS DE SOUTIEN, OÙ PUIS-JE LE TROUVER?

La plupart des régions du Canada sont desservies par un bureau de santé publique, qui constitue une bonne source d'informations et de soutien. Les bureaux de santé publique offrent souvent de nombreux programmes et services pour aider les femmes et leur famille à vivre des grossesses en santé et à donner naissance à des bébés en santé. Communiquez avec votre bureau de santé publique local pour en apprendre à propos de toutes les ressources communautaires qui s'offrent aux futures mères.

PROGRAMME CANADIEN DE NUTRITION PRÉNATALE (PCNP)

Le Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) est un programme communautaire dont l'objectif consiste à améliorer la santé des femmes enceintes ou des nouvelles mères et de leur bébé qui vivent des difficultés mettant leur santé en péril, comme la pauvreté, les grossesses précoces, l'isolement social ou géographique, la consommation de substances et la violence familiale.

Les programmes du PCNP pourraient comprendre des conseils en matière de nutrition, des vitamines prénatales, de la nourriture et des bons d'achat d'aliments, de la formation sur la préparation des repas, des conseils sur la santé prénatale et le mode de vie, du soutien et de l'éducation à l'allaitement, de l'éducation et du soutien en matière de soins des nourrissons et de développement de l'enfant, ainsi que le renvoi à d'autres organismes et services.

Pour obtenir d'autres informations ou pour découvrir s'il existe un projet de PCNP près de chez vous, visitez le Canada.ca, et faites une recherche avec le mot-clé « Programme canadien de nutrition prénatale ».





NOTES : _____

Canada.ca

