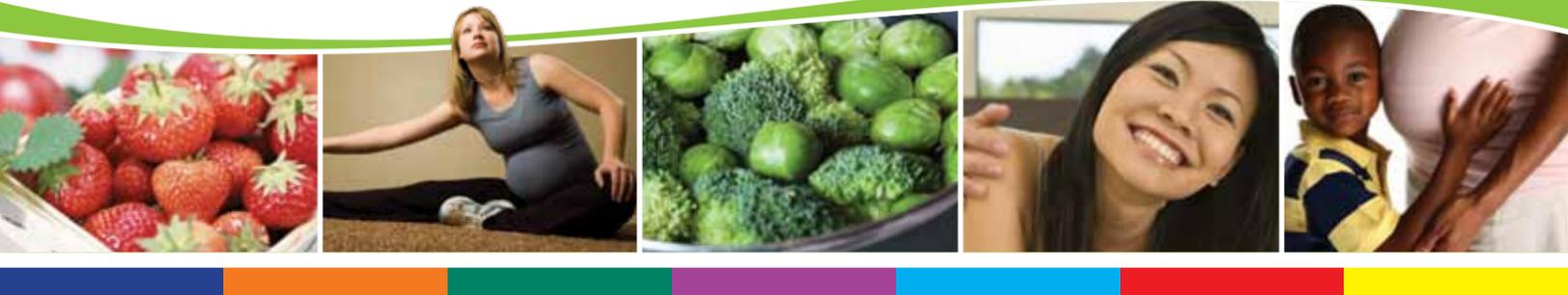




Le guide pratique d'une **GROSSESSE en SANTÉ**



Gouvernement
du Canada

Government
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

Publication autorisée par le ministre de la Santé.

Le guide pratique d'une grossesse en santé est disponible en ligne à :
www.canadiensensante.ca/grossesse

Also available in English under the title: **The Sensible Guide to a Healthy Pregnancy**
On peut obtenir, sur demande, la présente publication en formats de substitution.

Pour obtenir plus de renseignements
ou des copies supplémentaires,
veuillez communiquer avec :
1 800 O-Canada (1-800-622-6232)
TTY : 1-800-926-9105
Agence de la santé publique du Canada
Ottawa (Ontario) K1A 0K9

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2008. Révisé en 2011
SC Pub. : 5831 Cat. : HP5-33/2011F ISBN : 978-1-100-90670-6



Le guide pratique d'une grossesse en santé

La grossesse peut être une expérience merveilleuse, mais c'est aussi une période d'incertitudes. Les transformations qu'elle provoque soulèvent chez la plupart des femmes de nombreuses questions et inquiétudes. Les conseils viennent de toutes parts. Il est important d'obtenir des renseignements justes qui vous aideront à faire les bons choix et à prendre bien soin de vous avant, pendant et après votre grossesse.

Dans la première partie de ce guide, vous trouverez des données importantes, des conseils et des réponses aux questions sur une grossesse en santé. Voici les sujets abordés :

<i>La nutrition prénatale.....</i>	2	<i>Le tabagisme durant la grossesse</i>	16
<i>L'acide folique.....</i>	6	<i>La santé buccodentaire</i>	20
<i>La consommation d'alcool durant la grossesse</i>	9	<i>La santé émotionnelle.....</i>	24
<i>L'activité physique durant la grossesse.....</i>	12		

La seconde partie du guide comporte un calendrier de dix mois que vous pouvez personnaliser pour vous aider à suivre l'évolution de votre grossesse. Chaque mois présente des faits intéressants, des renseignements utiles et des conseils sur une variété de sujets liés à la grossesse.

La grossesse est un grand moment de la vie! Ce guide vous aidera, vous et votre bébé, à vivre cette expérience en santé.



La nutrition prénatale

L'alimentation joue un rôle très important dans une grossesse en santé. Pour vous assurer d'obtenir les vitamines, minéraux et nutriments dont vous et votre enfant à naître avez besoin, vous devez consommer des aliments de diverses sources. En mangeant sainement, vous vous sentirez mieux, vous aurez plus d'énergie et vous parviendrez mieux à contrôler votre poids. Vous contribuerez aussi à la croissance et au développement de votre bébé.

FAITS IMPORTANTS

Sachez quels sont vos besoins

Durant le deuxième et le troisième trimestre de votre grossesse, vous avez besoin de plus de calories pour soutenir la croissance de votre bébé. La plupart des femmes ont alors besoin de deux ou trois portions supplémentaires du Guide alimentaire par jour. Ces portions supplémentaires peuvent être prises en collation ou au moment des repas. Vous pouvez par exemple prendre un fruit ou un yogourt en collation, ou manger une rôtie de plus le matin ou boire un verre de lait de plus au souper.





Les fruits et les légumes : indispensables!

Les femmes enceintes doivent manger des fruits et des légumes tous les jours. Les légumes et fruits très colorés contiennent une plus grande quantité des vitamines dont vous et votre bébé avez besoin. Vous devriez manger au moins un légume vert foncé et un légume orange par jour. Cuisinez vos fruits et légumes avec peu ou pas de matière grasse, de sucre ou de sel, et optez plus souvent pour les légumes et les fruits que les jus.

L'importance des produits céréaliers

Vous devez consommer tous les jours des produits céréaliers comme le pain, le riz et les pâtes. Privilégiez les produits céréaliers à faible teneur en matières grasses, en sucre et en sel, et consommez au moins la moitié de vos produits céréaliers sous forme de « grains entiers ».

Le lait et ses substituts : essentiels à la solidité des os

Le lait et les substituts du lait sont nécessaires à la croissance de votre bébé. Privilégiez les produits à faible teneur en matières grasses, qui vous procurent la même qualité de protéines, de calcium et de vitamine D, mais sans les matières grasses et les calories. Buvez tous les jours du lait écrémé ou à 1 % ou 2 % de matières grasses et offrez-vous une variété de yogourts et de fromages. Si vous ne buvez pas de lait, optez pour des boissons de soya enrichies.

Consommez de la viande ou ses substituts

Pour votre propre santé et celle de votre bébé, mangez tous les jours de la viande ou des substituts de viande. Privilégiez les viandes maigres et les substituts de viande — pois et haricots secs, tofu, lentilles — cuisinés avec peu ou pas de matières grasses et de sel. Le poisson est également excellent pour la santé : vous devriez en consommer toutes les semaines. Cependant, il peut être compliqué de choisir les bons poissons et les bonnes quantités.

Consultez le site Internet de Santé Canada pour savoir comment choisir des poissons qui contiennent un faible niveau de mercure afin que votre bébé et vous-même profitiez des bienfaits de cet aliment tout en minimisant les risques d'exposition au mercure.



Et maintenant?

Efforcez-vous de manger trois repas par jour, en plus des collations santé.

Consultez le Guide alimentaire canadien pour connaître le nombre de portions de chaque groupe alimentaire dont vous avez besoin tous les jours.

Prenez une multivitamine tous les jours. Assurez-vous qu'elle contient du fer et 0,4 mg d'acide folique. Votre médecin ou tout autre professionnel de la santé vous conseillera une multivitamine qui répond à vos besoins.



QUESTIONS COURANTES SUR LA NUTRITION PRÉNATALE

Combien de kilos dois-je prendre durant ma grossesse?

Tout dépend du poids que vous aviez avant de devenir enceinte. Les recommandations suivantes sont basées sur votre indice de masse corporelle (IMC) avant le début de votre grossesse. L'IMC est une donnée comparative de votre poids par rapport à votre hauteur au carré [IMC = poids (kg)/hauteur (m²)].

IMC	Prise de poids recommandée
Moins de 18,5	12,5 à 18 kg (28 à 40 livres)
Entre 18,5 et 24,9	11,5 à 16 kg (25 à 35 livres)
Entre 25,0 et 29,9	7 à 11,5 kg (15 à 25 livres)
Plus de 30	5 à 9 kg (11 à 20 livres)

Si vous portez plus d'un bébé (jumeaux, triplets), il vous faudra prendre plus de poids. Votre médecin pourra vous conseiller à ce sujet.

Y a-t-il des aliments à éviter durant ma grossesse?

Oui. Évitez les aliments suivants, qui pourraient contenir des bactéries néfastes :

- poisson et fruits de mer crus, en particulier les crustacés et les mollusques comme les huîtres et les palourdes
- viande, volaille, poisson, fruits de mer pas assez cuits (par exemple, hot dogs, charcuteries non séchées, pâtés réfrigérés, viande à tartiner, poissons et fruits de mer fumés et réfrigérés)
- tous les aliments contenant des œufs crus ou partiellement cuits (par exemple, vinaigrette César maison)
- produits laitiers et dérivés non pasteurisés, y compris fromages à pâte molle ou demi ferme comme le brie ou le camembert
- jus non pasteurisés, tel que certains jus de pomme par exemple
- germes crus, en particulier germe de luzerne

Je dois souvent manger sur le pouce. Qu'est-ce que je devrais manger?

Il existe une foule d'aliments sains que vous pouvez manger sur le pouce : légumes prélavés (comme les mini-carottes, le chou-fleur et le brocoli), boîte de raisins secs, bol de fromage cottage ou gobelet de yogourt à faible teneur en matières grasses, jus de légumes ou de fruits, mélanges de randonnée (raisins et autres fruits secs, noix et graines), fromage. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau!

POUR PLUS D'INFORMATION

Pour plus d'information sur la nutrition prénatale, consultez les pages de grossesse en santé de l'Agence de la santé publique du Canada :

www.canadiensante.ca/grossesse.

Pour obtenir un exemplaire du Guide alimentaire canadien, consultez le site

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire.





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 ne sachiez que vous êtes enceinte! Pour assurer leur formation normale, vous devez avoir suffisamment d'acide folique.

FAITS IMPORTANTS

Qu'est-ce que l'acide folique?

L'acide folique est l'une des vitamines B essentielles à la croissance de votre bébé. Elle est nécessaire pour le développement normal de la colonne vertébrale, du cerveau et du crâne de votre bébé, en particulier durant les quatre premières semaines de grossesse. Il est donc important de commencer à prendre des suppléments vitaminiques contenant de l'acide folique avant de devenir enceinte afin de réduire les risques d'anomalies du tube neural.



Qu'est-ce qu'une anomalie du tube neural?

Les anomalies du tube neural (ATN) sont des problèmes congénitaux qui surviennent lorsque le tube neural ne se ferme pas correctement durant les premières semaines de grossesse. Il s'ensuit des anomalies à la colonne vertébrale, au cerveau ou au crâne qui peuvent entraîner la naissance d'un enfant mort-né ou des handicaps à vie. Le tube neural se ferme en début de grossesse, souvent avant que la femme ne se sache enceinte. Le spina bifida est l'ATN la plus courante.

Prenez de l'acide folique tous les jours

Toutes les femmes susceptibles de devenir enceintes devraient prendre tous les jours des multivitamines contenant 0,4 mg d'acide folique. Pour aider à réduire les risques d'ATN, vous devriez commencer à prendre des suppléments vitaminiques au moins trois mois avant de devenir enceinte et poursuivre pendant les trois premiers mois de votre grossesse. Pour savoir quel supplément choisir, consultez un professionnel de la santé.

Certaines femmes courent plus de risques d'avoir un bébé avec une ATN

Si vous avez déjà eu des problèmes d'ATN lors d'une grossesse précédente ou avez des antécédents familiaux d'ATN, parlez-en à votre médecin. Il se peut que vous ayez à prendre des doses plus élevées d'acide folique. Si vous faites du diabète, de l'obésité ou de l'épilepsie, les risques d'ATN sont également plus grands. Vous devriez consulter un médecin avant de devenir enceinte.

Adoptez une alimentation équilibrée

La consommation de suppléments vitaminiques ne diminue en rien l'importance d'adopter une alimentation saine et équilibrée telle que le conseille le Guide alimentaire canadien. Parmi les bonnes ou excellentes sources d'acide folique (aussi appelé vitamine B9), on retrouve les légumes vert foncé (brocoli, épinards, petits pois et choux de Bruxelles), le maïs, les pois secs, les lentilles, les oranges et le jus d'orange. Les pains de céréales complètes et les aliments fortifiés d'acide folique offrent aussi un bon apport de cette vitamine.



Et maintenant?

Vous devriez commencer à prendre des multivitamines quotidiennes contenant 0,4 mg d'acide folique avant le début de votre grossesse.

Votre médecin ou pharmacien vous conseillera quant à la multivitamine la mieux adaptée à vos besoins.



Essayez de manger davantage d'aliments riches en acide folique (vitamine B9).



Si vous présentez un risque plus grand d'avoir un bébé avec une ATN, consultez un médecin avant de devenir enceinte afin de discuter des choix qui s'offrent à vous.

QUESTIONS COURANTES SUR L'ACIDE FOLIQUE

Les ATN peuvent-elles être décelées avant la naissance?

Certaines ATN peuvent être décelées à l'aide d'examen prénatal.

Si vous êtes enceinte et souhaitez en apprendre davantage sur le diagnostic prénatal des ATN, discutez avec un professionnel de la santé de la possibilité de faire un examen sanguin prénatal ou une échographie.

Est-il possible de consommer trop d'acide folique?

Ne dépassez pas la dose quotidienne de supplément vitaminique indiquée sur l'étiquette. Il n'est pas recommandé de consommer plus de 1 mg d'acide folique par jour sans l'avis d'un médecin. De fortes doses de certains produits contenus dans les multivitamines pourraient causer plus de mal que de bien. Ceci est particulièrement vrai pour certaines formes de la vitamine A.

POUR PLUS D'INFORMATION

Pour plus d'information sur l'acide folique et les ATN, consultez les pages de grossesse en santé de l'Agence de la santé publique du Canada :

www.canadiensante.ca/grossesse.

La consommation d'alcool durant la grossesse

La consommation d'alcool et la grossesse ne font pas bon ménage.

FAITS IMPORTANTS

Il n'y a pas de quantité d'alcool acceptable ni de bon moment de consommer durant la grossesse

Si vous buvez de l'alcool durant votre grossesse, vous risquez de donner naissance à un bébé atteint de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), aussi appelé syndrome d'alcoolisme fœtal. L'ETCAF désigne un ensemble de handicaps (physiques, sociaux, mentaux et émotionnels) qui peuvent affecter les personnes nées d'une mère ayant consommé de l'alcool alors qu'elle était enceinte.



L'ETCAF peut inclure des problèmes d'apprentissage ou de comportement, des difficultés à faire des mathématiques, à comprendre, à apprendre par expérience, à prendre conscience des conséquences de ses actes et à mémoriser. Votre enfant pourrait avoir des difficultés sur le plan social et dans ses relations avec les autres. Les personnes atteintes de l'ETCAF peuvent être petites et avoir un visage particulier.

Des études ont démontré que des enfants nés de mères n'ayant bu qu'un verre par jour durant leur grossesse pouvaient présenter des problèmes de comportement et/ou d'apprentissage.

Personne ne sait quelle quantité d'alcool nuit au développement du bébé. L'alcool que vous consommez se rend rapidement au bébé par le sang. Les conséquences de l'alcool sur le développement du bébé varient selon l'étape de la grossesse, la quantité consommée, les habitudes de consommation et l'état de santé de la femme enceinte. La consommation excessive occasionnelle (d'une grande quantité d'alcool en un court laps de temps) est particulièrement néfaste pour le développement du bébé.



Et maintenant?

Que vous envisagiez de devenir enceinte ou que vous le soyez déjà, cessez de consommer de l'alcool. La meilleure façon (et la plus sûre!) d'avoir un bébé en santé, c'est de ne pas boire du tout.

Si vous avez besoin d'aide pour cesser de boire, demandez conseil à votre médecin, à une infirmière en santé publique, à une sage-femme ou à tout autre professionnel de la santé. Faites appel à tous vos proches qui peuvent vous soutenir dans votre décision.

QUESTIONS COURANTES SUR LA CONSOMMATION D'ALCOOL DURANT LA GROSSESSE

Quels types d'alcool devrais-je éviter?

Tous! La bière, le vin, les cocktails, les coolers, les spiritueux (comme le whisky, le gin ou la vodka), les liqueurs et même le cidre contiennent tous de l'alcool néfaste au développement de votre bébé. Lorsque vous êtes enceinte, il n'y a pas de « bon » alcool.

Y a-t-il des périodes durant la grossesse où il est acceptable de boire de l'alcool?

Personne n'a pu démontrer qu'il y avait des périodes durant la grossesse où l'on pouvait boire de l'alcool sans risque.

Quelle quantité d'alcool provoque l'ETCAF?

Personne ne peut dire avec certitude la quantité d'alcool qui cause l'ETCAF. Cela signifie qu'il n'y a pas de quantité d'alcool sans risque durant votre grossesse.

Peut-on guérir de l'ETCAF?

Non. Les personnes atteintes de l'ETCAF le sont pour toute la vie. Elles auront souvent besoin de soutien et de services spéciaux, notamment d'éducation spécialisée, de programmes d'adaptation, de tutorat et même de soins à vie.

Le père biologique peut-il être responsable de l'ETCAF?

Non. L'ETCAF ne peut être causé que par la consommation d'alcool de la mère biologique durant sa grossesse. Toutefois, on sait que les femmes dont le conjoint boit sont plus susceptibles de boire aussi durant leur grossesse. Les futurs pères ont un rôle important à jouer pour soutenir leur femme dans son choix de ne pas boire.

POUR PLUS D'INFORMATION

Pour plus d'information sur l'ETCAF, consultez les pages de grossesse en santé de l'Agence de la santé publique du Canada : www.canadiensensante.ca/grossesse.



L'activité physique durant la grossesse

À une certaine époque, on conseillait aux femmes enceintes d'éviter l'activité physique. Heureusement, les choses ont changé et les experts en médecine considèrent maintenant l'activité physique comme une partie intégrante d'une grossesse en santé.

FAITS IMPORTANTS

Il est fortement conseillé de faire régulièrement de l'activité physique durant la grossesse. Elle :

- améliore l'humeur et l'image de soi
- vous aide à prendre le poids qu'il faut
- vous aide à vous détendre et à réduire le stress
- favorise le sommeil
- améliore votre tonus musculaire, votre force et votre endurance



- vous aide à acquérir une plus grande résistance en vue de l'accouchement
- vous permet de récupérer plus rapidement de l'accouchement
- vous donne de l'énergie

Commencez doucement et augmentez progressivement

Si vous êtes inactive, commencez par des activités douces comme la marche ou la natation. Même cinq minutes par jour peuvent vous aider. Augmentez graduellement votre temps d'activité de façon à atteindre 30 minutes par séance. Avant de commencer un nouveau programme d'exercices, parlez-en à votre médecin.

N'en faites pas trop!

Durant vos activités physiques, vous devriez pouvoir converser normalement. Si vous vous sentez plus fatiguée que d'habitude, reposez-vous et sautez une journée.

Rafrâchissez-vous et hydratez-vous

Afin d'éviter les coups de chaleur et la déshydratation, buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après votre activité. Évitez aussi les activités extérieures durant les journées chaudes et humides.



Et maintenant?

Intégrez l'activité physique à votre routine quotidienne. Choisissez une activité qui vous convient, qui vous fait du bien et qui a reçu l'approbation de votre médecin.

Si vous êtes déjà active, cherchez au fil de votre grossesse à modifier votre routine de façon à remplacer les activités à fort impact, comme la course, l'aérobic avec sauts, la randonnée et le tennis.

QUESTIONS COURANTES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DURANT LA GROSSESSE

Je n'ai jamais vraiment été active. Devrais-je commencer pendant ma grossesse?

L'activité physique peut vous aider à vous sentir mieux et être bénéfique, à vous et à votre enfant à naître. La décision d'être active durant votre grossesse pourrait marquer le début d'un mode de vie plus sain pour vous et votre famille. N'oubliez pas d'en parler à votre médecin avant de commencer et allez-y progressivement.

Je fais déjà de l'exercice. Est-ce que je peux continuer pendant que je suis enceinte?

Si vous vous entraîniez régulièrement avant votre grossesse, continuez en modifiant votre routine au besoin. Votre médecin pourra vous conseiller quant aux changements à apporter. Assurez-vous surtout d'écouter votre corps au fil des mois et de ne faire que ce qui vous fait du bien.



Puis-je soulever des poids et haltères?

Les poids et haltères sont généralement sans danger, à condition de vous limiter à des charges de légères à moyennes. Les charges lourdes exerceront une tension trop forte sur les muscles et les ligaments. Il est également important de bien maîtriser votre respiration. Après le quatrième mois de grossesse, les spécialistes conseillent de modifier les exercices qui se pratiquent sur le dos pour les faire sur le côté ou en position debout ou assise.

Comment savoir si j'en fais trop ?

Si vous vous sentez très fatiguée et avez envie d'arrêter, c'est le temps de cesser l'activité. Si la fatigue persiste, prenez une pause d'au moins une journée. Si vous éprouvez l'un des symptômes suivants, appelez votre médecin :

- contractions persistantes
- saignements vaginaux
- intensification des douleurs au dos, au pubis ou à l'abdomen
- enflure soudaine des chevilles, des mains ou du visage
- étourdissements ou essoufflement
- fatigue excessive
- difficulté à marcher
- changements dans les mouvements habituels du fœtus
- enflure, douleur et rougeur à un mollet

POUR PLUS D'INFORMATION

Pour plus d'information sur l'activité physique, consultez les pages de grossesse en santé de l'Agence de la santé publique du Canada :

www.canadiensensante.ca/grossesse.

Pour obtenir des renseignements sur l'activité physique et les modes de vie sains, consultez le site :

www.santepublique.gc.ca/guideap.

Vous pouvez aussi consulter le site de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, www.csep.ca.



Le tabagisme durant la grossesse

Lorsque vous fumez ou côtoyez des fumeurs, votre bébé fume aussi. Il est préférable pour vous et votre bébé de vivre dans un environnement sans fumée.

FAITS IMPORTANTS

Si vous fumez, votre bébé reçoit moins d'oxygène et de nutriments

Cette carence peut entraîner une croissance plus lente et une prise de poids moindre de votre bébé durant sa gestation. Or, les bébés de poids inférieur à la moyenne à leur naissance sont plus vulnérables aux problèmes de santé. Plus vous fumez, plus votre bébé risque des complications périnatales (juste avant, pendant et juste après l'accouche-ment). Ces risques s'étendent aussi aux bébés exposés à la fumée secondaire.



La cigarette expose votre bébé à plus de 4 000 produits chimiques contenus dans la fumée du tabac

Cinquante sont associés au cancer.

L'exposition à la fumée du tabac affecte votre enfant pour la vie

Votre enfant pourrait avoir des problèmes d'apprentissage, davantage d'otites et de rhumes, ou encore des troubles respiratoires. L'enfant de faible poids à la naissance risque de présenter des problèmes de santé même à l'âge adulte.

Le tabagisme durant la grossesse augmente les risques pour votre propre santé

Vous courez, par exemple, davantage de risque de faire une fausse couche si vous fumez, ou d'avoir des complications au moment de l'accouchement.

La fumée secondaire est tout aussi néfaste

La fumée secondaire contient les mêmes produits toxiques et cancérogènes que ceux que le fumeur inhale. Les enfants exposés régulièrement à la fumée secondaire courent 50 pour cent plus de risques de présenter des lésions pulmonaires et de souffrir de problèmes respiratoires comme l'asthme. Lorsque vous respirez la fumée secondaire, vous êtes plus vulnérable au cancer du poumon, aux problèmes cardiaques et respiratoires, et à l'irritation des yeux, des poumons et de la gorge.





Et maintenant?

Si vous fumez, la meilleure chose à faire est d'arrêter! Votre bébé obtiendra plus d'oxygène et de nutriments, ce qui contribuera à son poids à la naissance et à sa santé. Votre tension artérielle et votre rythme cardiaque diminueront, ainsi que les risques de complications au moment du travail et de l'accouchement. Discutez avec votre médecin des façons d'arrêter indiquées pour les femmes enceintes. Si vous avez du mal à cesser de fumer, demandez de l'aide.

Évitez la fumée secondaire. Faites de votre maison et de votre auto des lieux sans fumée. Demandez à votre conjoint, à vos parents et à vos amis de ne pas fumer en votre présence. Invitez les gens à fumer dehors en leur expliquant que votre bébé et vous avez besoin d'un environnement sans fumée.

QUESTIONS COURANTES SUR LE TABAGISME DURANT LA GROSSESSE

Je fume seulement quelques cigarettes par jour. Dois-je arrêter quand même?

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

Est-il vrai que certaines mères qui fument donnent naissance à des bébés en bonne santé?

Oui, mais elles ont de la chance. Le tabagisme durant la grossesse est une loterie qui met en danger votre enfant.

Est-ce que je vais prendre plus de poids si je cesse maintenant?

Il se peut qu'en cessant de fumer vous soyez tentée de manger davantage pour compenser l'habitude de porter la cigarette à votre bouche. Mâcher de la gomme sans sucre pourrait vous aider. Et si vous prenez quelques livres, ne vous inquiétez pas. Si vous faites de l'activité physique et mangez sainement, vous les perdrez après la naissance du

bébé. Vous vous sentirez également beaucoup mieux d'avoir donné à votre bébé le meilleur départ possible dans la vie.

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

Il est préférable, pour votre santé et celle de votre bébé, de ne pas fumer. Si vous recommencez, vous faites subir à votre bébé les risques de la fumée secondaire, en plus de mettre en péril votre propre santé. En ne recommençant pas, vous protégez tous les deux des effets néfastes de la fumée du tabac.

Comment arrêter?

Certaines personnes trouvent plus facile d'arrêter quand elles ont fixé une date précise. Ce jour-là, jetez tout : cigarettes, briquets, allumettes et cendriers. En prévision de cette journée, réduisez le nombre de cigarettes quotidiennes. Déterminez un nombre maximum et respectez-le. Si vous avez envie de fumer, mâchez de la gomme, mangez un morceau de fruit, appelez un ami ou allez marcher.

Les groupes de soutien pour cesser de fumer peuvent aussi vous aider.

POUR PLUS D'INFORMATION

Pour plus d'information sur le tabagisme durant la grossesse, consultez les pages de grossesse en santé de l'Agence de la santé publique du Canada :

www.canadiensante.ca/grossesse.

Vous pouvez aussi consulter le site de Santé Canada sur le tabagisme,

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/index_f.html.

Autres sites utiles :

March of Dimes

www.marchofdimes.com/Pregnancy/alcohol_smoking.html (disponible en anglais seulement)

PREGNETS

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

La santé buccodentaire

Lorsque vous êtes enceinte, il est très important de prendre soin de vos dents et de vos gencives. Les changements hormonaux qui interviennent durant la grossesse augmentent les risques de problèmes périodontaux (gencives et os). Une mauvaise santé buccodentaire peut également affecter le développement de votre bébé.

FAITS IMPORTANTS

Les femmes enceintes qui ont des problèmes périodontaux courent plus de risques de donner naissance à un bébé prématuré ou de faible poids

Les bébés prématurés ou de faible poids présentent une incidence plus grande de complications développementales, d'asthme, d'otites, d'anomalies congénitales, de troubles comportementaux et de décès en bas âge.





Une bonne alimentation est importante pour votre santé buccodentaire

Elle contribue aussi à la solidité des dents et des os de votre bébé. Durant la grossesse, vous devez consommer certains aliments en quantité suffisante, afin de vous assurer d'un apport suffisant de calcium, de vitamines A, C et D, de protéines et de phosphore. Les multivitamines peuvent aider.

Pour prévenir et déceler les maladies périodontales, consultez régulièrement votre dentiste pour un examen et un nettoyage

Au cours du premier trimestre, faites faire un nettoyage de vos dents et une évaluation de votre santé buccale. Si vous avez besoin de soins additionnels, il est préférable de les faire faire pendant le deuxième trimestre (du quatrième au sixième mois). Par ailleurs, les radiographies dentaires ne devraient être effectuées qu'en cas d'urgence.

Les vomissements matinaux peuvent causer la carie dentaire

Les dépôts d'acide abdominal sur les dents peuvent en endommager la surface et favoriser la carie dentaire. Si vous vomissez, rincez-vous la bouche le plus vite possible avec de l'eau ou un rince-bouche fluoré.

QUESTIONS COURANTES SUR LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

Est-ce que manger entre les repas risque d'endommager mes dents ?

Non. Les collations entre les repas peuvent aider les femmes enceintes à répondre à leurs besoins nutritionnels quotidiens. Essayez simplement d'éviter les collations sucrées, molles ou collantes riches en glucides et en sucre. Et n'oubliez pas de vous brosser les dents après avoir mangé, pour prévenir la carie.



Et maintenant?

Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec une brosse à dents à soies souples et un dentifrice au fluorure.

Prenez soin de bien nettoyer la jonction entre les dents et les gencives, là où les troubles de gencives apparaissent.

N'oubliez pas d'utiliser la soie dentaire!

Si vous n'êtes pas certaine de votre technique de brossage ou d'utilisation de la soie dentaire, consultez votre dentiste ou votre hygiéniste dentaire.

Faites faire des examens dentaires périodiques tout au long de votre grossesse et après.

Il existe des liens étroits entre l'alimentation et la santé buccodentaire. Suivez le Guide alimentaire canadien.

Est-ce que les radiographies sont sécuritaires durant la grossesse?

Lorsque vous êtes enceinte, il est préférable d'éviter les radiographies dentaires de routine. En cas d'urgence, cependant, la radiographie peut s'imposer. Dans ce cas, votre dentiste placera sur votre abdomen un tablier de plomb qui protégera votre bébé de l'exposition aux radiations.

Mes gencives saignent souvent. Pourquoi?

Les changements hormonaux liés à la grossesse peuvent rendre les gencives plus sensibles aux bactéries qui se logent à la jonction des dents et provoquer leur inflammation. Vos gencives deviennent alors rouges, enflées et plus susceptibles de saigner. La « gingivite de grossesse » apparaît souvent entre le troisième et le neuvième mois. Si c'est le cas, brossez-vous délicatement les gencives, à la hauteur des dents. Ce problème disparaît généralement après l'accouchement. S'il persiste, consultez votre dentiste.



On dit qu'une femme perd une dent par grossesse. Est-ce vrai?

Non. Le calcium nécessaire au développement des dents de votre bébé provient de ce que vous mangez, non de vos propres dents. Si vous ne consommez pas assez de calcium pour répondre aux besoins de votre bébé, votre corps ira puiser ce minéral dans vos os. En consommant suffisamment de produits laitiers et, au besoin, en prenant un supplément de calcium, vos os ne courront aucun risque.

POUR PLUS D'INFORMATION

Pour plus d'information sur la santé buccodentaire, consultez les pages de grossesse en santé de l'Agence de la santé publique du Canada :

www.canadiensensante.ca/grossesse.

Vous pouvez aussi consulter le site de l'Association dentaire canadienne, www.cda-adc.ca, et celui de l'Association canadienne des hygiénistes dentaires, www.achd.ca.

Pour obtenir un exemplaire du Guide alimentaire canadien, consultez le site

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire.





La santé émotionnelle

Lorsque vous êtes enceinte, vos pensées et sentiments vont du bonheur et de la plénitude—« J’ai tellement hâte de tenir mon bébé dans mes bras », « Je vais être une mère extraordinaire »—à l’angoisse et au stress—« Est-ce que je vais réussir à retrouver ma taille? », « Est-ce que mon salaire va suffire à élever un bébé? » Ce genre de pensées est normal. Vos humeurs suivent vos changements hormonaux et corporels. C’est pourquoi votre santé émotionnelle est plus importante que jamais!

FAITS IMPORTANTS

Une femme sur dix souffre de périodes dépressives durant la grossesse

Apprenez à reconnaître les signes et symptômes de la dépression (voir page suivante) et appelez votre médecin si vous vous sentez déprimée.



Vous avez besoin de repos

Lorsque vous êtes enceinte, votre corps travaille fort, 24 heures sur 24. Si vous êtes fatiguée, reposez-vous. Installez-vous les pieds surélevés et faites une sieste ou une pause. Vous vous sentirez mieux, physiquement et mentalement.

L'activité physique et une bonne alimentation aident à stabiliser les humeurs

Assurez-vous de manger suffisamment pour nourrir votre bébé. Mangez régulièrement — ne sautez pas de repas — et buvez beaucoup d'eau. Vous avez aussi besoin d'activité physique. Faites une promenade ou quelques longueurs de piscine : vous vous sentirez revigorée.

Évitez les sources de stress

Si certaines personnes ou situations vous causent du stress, évitez-les autant que possible. N'acceptez pas de nouvelles responsabilités au travail ou dans votre entourage. Même quand tout va bien, une surcharge de travail provoque du stress. Apprenez à dire « non ! »



Et maintenant?

Prenez soin de vous en mangeant bien, en faisant de l'activité physique et en trouvant le temps de vous détendre et de vous reposer chaque fois que vous en ressentez le besoin.

Acceptez l'aide que vous offrent parents et amis.

Exprimez vos pensées et vos sentiments. Si vous êtes inquiète, contrariée, triste ou anxieuse, le fait d'en parler peut vous aider. Confiez-vous à votre conjoint ou à un proche.

QUESTIONS COURANTES SUR LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Je passe du rire aux larmes en un rien de temps. Pourquoi suis-je d'humeur si changeante ?

Les changements d'humeur sont normaux durant la grossesse. La grossesse déclenche la production de diverses hormones. Ces hormones peuvent influencer les substances chimiques du cerveau (appelées neurotransmetteurs) qui contribuent au contrôle de l'humeur. Certaines femmes connaissent des sautes d'humeur tout au long de leur grossesse, mais celles-ci sont plus courantes entre la sixième et la dixième semaine, puis de nouveau au cours du troisième trimestre lorsque le corps se prépare pour l'accouchement.



Est-il prudent d'avoir des relations sexuelles ?

À moins d'indication contraire de votre médecin, les relations sexuelles durant la grossesse ne posent aucun problème ni pour vous ni pour votre bébé. Elles ne peuvent ni blesser votre bébé, ni provoquer une fausse couche. Il se peut que vous ayez davantage envie d'avoir des relations sexuelles qu'avant votre grossesse. Par contre, il est tout aussi normal d'avoir des envies moindres. La plupart des couples reprennent une vie sexuelle active durant la première année de vie de leur bébé.



Suis-je déprimée?

Il se peut que vous le soyez. Si vous éprouvez au moins quatre des symptômes suivants durant plus de deux semaines ou si l'un de ces symptômes vous tracasse particulièrement, consultez votre médecin ou tout autre professionnel de la santé :

- ▣ problèmes de concentration
- ▣ anxiété
- ▣ irritabilité intense
- ▣ sautes d'humeur fréquentes
- ▣ problèmes d'insomnie
- ▣ grande fatigue
- ▣ tristesse persistante
- ▣ manque d'intérêt pour les choses qui vous tenaient à cœur
- ▣ sentiment que la vie n'a plus rien d'agréable
- ▣ changement important de l'appétit (augmentation ou diminution)



POUR PLUS D'INFORMATION

Pour plus d'information sur la santé émotionnelle, consultez les pages de grossesse en santé de l'Agence de la santé publique du Canada :

www.canadiensensante.ca/grossesse.

Consultez aussi le site de la Société pour les troubles de l'humeur du Canada, www.mooddisorderscanada.ca, et celui de l'Association canadienne pour la santé mentale, www.acsm.ca.

CALENDRIER DE GROSSESSE PERSONNALISÉ DE DIX MOIS

Comment utiliser ce calendrier

- Comme dans l'exemple (page 29), le premier mois de votre calendrier est celui où vous devenez enceinte.
- Indiquez le mois dans la boîte au-dessus du calendrier (par exemple, si la conception a eu lieu le 5 mars, indiquez « Mars » dans cette boîte). Si vous devenez enceinte vers la fin d'un mois, vous pouvez choisir de commencer votre calendrier au début du mois suivant.
- À l'aide d'un calendrier de l'année, indiquez la date de chaque jour du mois dans le coin supérieur gauche des cases.
- Encercliez la date de conception et indiquez « Semaine n°3 » dans la colonne de gauche. (Les médecins commencent à compter à partir de la première journée de vos dernières menstruations, de sorte que la semaine n°1 devrait être celle au cours de laquelle vous avez commencé vos dernières menstruations.)
- Inscrivez aussi sur ce calendrier les rendez-vous chez le médecin et les autres dates importantes.



* La reproduction de l'information sur les étapes de la grossesse contenue dans ce calendrier a été autorisée par www.femmesensante.ca. (© 2000–2006 Women's College Hospital)

Mars

1^{er} Premier mois

Semaine n°	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2	3
3	4	5	6	7	8	8	9
4	11	12	13	14	15	16	17
5	18	19	20	21	22	23	24
6	25	26	27	28	29	30	31



PREMIER MOIS

- ▣ début des battements du cœur
- ▣ apparition des bourgeons des bras et des jambes
- ▣ développement d'un système digestif primitif
- ▣ l'embryon mesure 5 millimètres (1/5 de pouce)

1er

Les malaises : nausées et vomissements

Vous ne vous sentez pas bien? Vous n'êtes pas la seule! De nombreuses femmes éprouvent des nausées et des vomissements durant leur grossesse. Ces problèmes d'estomac sont souvent dus aux changements hormonaux. Certaines odeurs et certains mouvements peuvent empirer les nausées. La bonne nouvelle, c'est que les nausées disparaissent habituellement après le premier trimestre.

Conseils pour contrer les nausées et les vomissements :

- ▣ Évitez d'avoir l'estomac vide.
- ▣ Mangez les aliments dont vous avez envie en petites quantités fréquentes, jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- ▣ Levez-vous du lit doucement et mangez tout de suite après.
- ▣ Buvez entre les repas plutôt que pendant les repas.
- ▣ Choisissez des aliments froids (moins odorants) ou demandez à quelqu'un d'autre de cuisiner si c'est possible.
- ▣ Prenez beaucoup d'air frais.
- ▣ Respirez l'odeur d'un citron frais coupé.
- ▣ Évitez la fumée, les odeurs fortes, l'alcool et la caféine.

* La reproduction de l'information sur les étapes de la grossesse contenue dans ce calendrier a été autorisée par www.femmesensante.ca. (© 2000-2006 Women's College Hospital)

1^{er} Premier mois

Semaine n°	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi



DEUXIÈME MOIS

- développement du cerveau, du foie, des reins, du réseau sanguin et du système digestif
- formation des membres
- l'embryon devient un fœtus : il mesure environ 2,9 centimètres (1 1/8 pouce) et pèse 0,9 gramme (1/30 d'once)

2^e

Le calcium et la vitamine D

Tout au long de votre grossesse, vous aurez besoin de calcium pour assurer la solidité des os et des dents de votre bébé. Vous aurez aussi besoin de vitamine D pour absorber et utiliser le calcium. En consommant suffisamment de calcium, vous contribuerez aussi à la santé de vos propres os et de vos dents! Mangez des aliments riches en calcium : lait (tous genres), fromage, yogourt et boissons au soya enrichies.

Consommez également des aliments contenant de la vitamine D comme le lait, les boissons au soya enrichies, le poisson et la margarine.

Le saviez-vous?

...les dents de votre bébé commencent à se former dans votre ventre!

2 Deuxième mois

Semaine n°	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi



TROISIÈME MOIS

- formation des traits du visage; formation du nez et de l'oreille externe
- début des mouvements de la tête et de la succion
- tous les organes internes se développent
- le fœtus mesure environ 7,5 centimètres (3 pouces) et pèse 30 grammes (1 once)

Pas trop de caféine pendant la grossesse

L'excès de caféine n'est pas bon pour vous et votre bébé. Pour les femmes en âge de procréer, la consommation maximale recommandée est de 300 mg de caféine par jour—soit un peu plus de deux tasses de huit onces (237 ml) de café. Cette quantité inclut les sources naturelles de caféine, notamment les herbes comme la guarana et le yerba mate.

Limitez votre consommation de café, de thé fort et de boissons gazeuses. L'eau, les jus de fruits purs et le lait sont de meilleurs choix qui vous procurent des nutriments dont votre bébé a besoin.

Attention! Certaines tisanes, comme la camomille, sont néfastes pour les femmes enceintes. Vous devriez aussi éviter de consommer des thés faits à base de feuilles d'aloë, de tussilage, de baies de genièvre, de menthe pouliote, d'écorce de nerprun, de grande consoude, de thé du Labrador, de sassafras, de racine de patience, de lobélie et de feuilles de séné. Les tisanes suivantes sont généralement considérées comme inoffensives si elles sont consommées avec modération (de deux à trois tasses par jour) : pelure d'agrumes, fleur de tilleul*, gingembre, mélisse officinale, pelure d'orange et églantier.

* non recommandée pour les personnes qui souffrent de troubles cardiaques.

3^e Troisième mois

Semaine n°	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi



QUATRIÈME MOIS

- intensification des battements du cœur
- apparition du lanugo (fin duvet sur le corps)
- le fœtus mesure environ 15 centimètres (6 pouces) et pèse 110 grammes (4 onces)

4^e

La constipation

De nombreuses femmes enceintes souffrent de constipation. Lorsque vous êtes enceinte, les aliments circulent plus lentement dans votre corps pour permettre d'absorber les nutriments dont vous et votre enfant avez besoin. Vous devriez manger des aliments riches en fibres : fruits et légumes, produits céréaliers à grains entiers, pois, haricots secs et lentilles cuisinés ou en boîte. Buvez beaucoup aussi, en particulier des boissons tièdes ou chaudes. L'activité physique aide aussi énormément.

Il n'y a rien comme une bonne promenade pour faire bouger les choses!

Attention! Si vous souffrez de constipation pendant votre grossesse, ne prenez pas de laxatifs sans avoir d'abord consulté votre médecin ou un professionnel de la santé. Les laxatifs peuvent déclencher vos contractions.

4^e Quatrième mois

Semaine n°	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi



CINQUIÈME MOIS

- formation des ongles des doigts et des orteils
- réaction au bruit
- pousse des cheveux et des sourcils
- mouvements de plus en plus vigoureux
- le fœtus mesure de 25 à 30 centimètres (10 à 12 pouces) (la moitié de sa taille à la naissance) et pèse de 220 à 450 grammes (8 onces à 1 livre)

5^e

Le fer

Le fer est important pour renforcer le sang. Il est également nécessaire pour le développement du cerveau de votre bébé. Il vous faut du fer pour assurer la croissance normale de votre bébé et lui assurer les réserves de fer dont il aura besoin après sa naissance. Les bébés qui manquent de fer risquent d'être plus souvent malades et d'éprouver des problèmes d'apprentissage. Consommez des aliments riches en fer : viande rouge ; oeufs et volaille ; pains et céréales à grains entiers et enrichis ; haricots secs cuisinés ou en boîte ; et pois et lentilles.

Attention aux excès! Si vous prenez un supplément multivitaminique prénatal contenant déjà du fer, vous n'avez pas besoin d'autres suppléments de fer, sauf sur recommandation de votre médecin ou professionnel de la santé.

5^e Cinquième mois

Semaine n°	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi



SIXIÈME MOIS

- ▣ ouverture des yeux
- ▣ enduit sur le corps d'une substance crémeuse appelée vernix
- ▣ la peau se ride et le fœtus semble très mince
- ▣ le fœtus mesure environ 28 à 36 centimètres (11 à 14 pouces) et pèse 0,7 kilogramme (1,5 livre)

6^e

Des choix nutritifs à moindre coût

Bien manger ne coûte pas nécessairement une fortune! Voici quelques produits nutritifs et peu coûteux des quatre groupes alimentaires :

Laits et ses substituts : lait en poudre, lait ou yogourt nature, lait en boîte.

Légumes et fruits : légumes et fruits de saison, courges, pommes de terre, navets, jus de fruit sans sucre (congelé ou en boîte), légumes en boîte, fruits en boîte dans leur jus, pommes, chou, carottes, légumes provenant de votre potager.

Produits céréaliers : pain, riz, macaroni ou spaghetti, orge, flocons d'avoine.

Viande et ses substituts : fèves au lard, haricots secs, pois et lentilles, bœuf haché, œufs, poisson en boîte, cuisses de poulet.

6^e Sixième mois

Semaine n°	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi



SEPTIÈME MOIS

- **le fœtus pèse environ 1,1 kilogrammes (2,5 livres) et mesure environ 37 centimètres (15 pouces).**

7^e

L'enflure (œdème)

Au cours du troisième trimestre, de nombreuses femmes ont les pieds et chevilles qui enflent. Ce phénomène est normal puisque les femmes enceintes font naturellement plus de rétention d'eau. Ce n'est pas le moment de réduire votre consommation de liquides. Même si vous vous sentez gonflée, vous devez continuer à boire de l'eau et d'autres liquides (lait, jus de fruits purs et soupes, notamment).

Pour réduire l'enflure, surélevez les pieds, évitez de croiser les jambes, portez des vêtements amples, reposez-vous et faites beaucoup d'exercice.

7^e Septième mois

Semaine n°	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi



HUITIÈME MOIS

- le fœtus pèse environ 2,2 kilogrammes (5 livres) et mesure de 40 à 45 centimètres (16 à 18 pouces)

8e

Les brûlures d'estomac

Les brûlures d'estomac sont fréquentes durant la grossesse. Elles sont causées par la pression du bébé en croissance et par les changements hormonaux qui provoquent des remontées de bile de l'estomac vers la gorge.

Voici quelques suggestions qui pourraient vous aider :

- Ne vous étendez pas après avoir mangé.
- Lorsque vous vous étendez, soulevez la tête et les épaules.

- Évitez les aliments frits ou gras.
- Buvez entre les repas plutôt que pendant les repas.
- Évitez le café, les colas, l'alcool et le tabac.
- Mangez lentement, en prenant le temps de bien mastiquer.
- Mangez de petits repas et des collations.

Certaines femmes prennent des antiacides contre les brûlures d'estomac. Ces produits réduisent la quantité de bile dans l'estomac. Cependant, **certains antiacides ne conviennent pas aux femmes enceintes**. Consultez votre médecin ou un professionnel de la santé avant d'en prendre.

8 Huitième mois

Semaine n°	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi



NEUVIÈME MOIS

- le fœtus pèse de 3,2 à 3,6 kilogrammes (7 à 8 livres) et peut mesurer plus de 50 centimètres (20 pouces)
- diminution des rides de la peau
- ouverture et fermeture des yeux
- réaction à la lumière

L'eau et les autres liquides

Votre bébé a toujours soif. Il est donc important de boire beaucoup d'eau lorsque vous êtes enceinte. L'eau transporte des nutriments à votre corps et à votre bébé, élimine les déchets que vous et votre bébé produisez, vous rafraîchit, aide à prévenir la constipation et aide à limiter l'enflure. Buvez beaucoup de liquide tous les jours : eau, lait, jus de fruits purs et soupes.

Le saviez-vous?

L'eau compte pour la moitié du poids de notre corps.

9^e Neuvème mois

Semaine n°	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi



DIXIÈME MOIS

10^e

Pour les nouveaux parents

L'arrivée d'un enfant est une des étapes les plus émouvantes de votre vie, et en même temps, une des plus intimidante. Vous devez jongler avec plusieurs changements et inconnus. Malgré tout, vous devez vous rappeler que le plus précieux cadeau vous pouvez offrir à votre enfant est un début de vie en santé.

Pour obtenir plus d'information à propos de sujets précis pour réduire les risques de blessures et de maladies et favoriser le développement sain des nourrissons, les nouveaux parents peuvent consulter les pages de grossesse en santé de l'Agence de la santé publique du Canada : www.canadiensante.ca/grossesse.

10^e Dixième mois

Semaine n°	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

RESSOURCES

Agence de la santé publique du Canada

Grossesse en santé

www.canadiensensante.ca/grossesse

Activité physique

www.santepublique.gc.ca/paguide

Guide des parents sur la vaccination

www.santepublique.gc.ca/immunisation

Santé Canada

Guide alimentaire canadien

[www.santecanada.gc.ca /
guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

Santé et sécurité des enfants

www.canadiensensante.gc.ca/enfants

Service Canada

Portail pour les nouveaux parents

[www.servicecanada.gc.ca/fra/vie/
enfant.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/fra/vie/enfant.shtml)

Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP)

Le Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) est un programme communautaire, fourni par l'entremise de l'Agence de la santé publique du Canada, qui s'adresse aux femmes enceintes confrontées à des conditions difficiles qui menacent leur santé et celle de leurs bébés. Il a pour objectifs d'améliorer la santé des mères et des enfants, de réduire l'incidence de faible poids à la naissance, de promouvoir et d'appuyer l'allaitement maternel, d'établir des partenariats et de renforcer les soutiens communautaires à l'intention des femmes enceintes. Dans le cadre d'un programme complet, les femmes se voient offrir des suppléments alimentaires, des conseils en matière de nutrition ainsi que des services de soutien, d'éducation, d'orientation et de counseling touchant la santé et les habitudes de vie.

ALLAITEMENT

Aujourd'hui, la majorité des mères allaitent leur nourrisson. Le lait maternel est le meilleur aliment à donner à votre bébé et c'est le seul dont il a besoin au cours des premiers six mois pour grandir et se développer de façon optimale. Le lait maternel est idéal pour votre bébé puisque sa composition change constamment en fonction des besoins de celui-ci. Il s'agit d'un aliment facile à digérer pour les nourrissons et il aide à les protéger contre des infections ou des maladies. De plus, ses bienfaits dureront toute la vie. L'allaitement présente aussi de nombreux bienfaits pour les mères, et ce, en plus de lui permettre de cultiver une relation spéciale avec son bébé.

L'allaitement est un processus naturel qui peut toutefois prendre un certain temps à apprivoiser tant pour vous que pour votre nourrisson. Vous pouvez obtenir de l'aide à ce sujet auprès d'un médecin, d'une infirmière, d'une sage-femme ou d'une consultante en allaitement. Le fait d'entretenir des relations avec d'autres mères qui allaitent peut aussi vous aider à prendre confiance par rapport à l'allaitement.

Profitez de la relation unique de proximité qui se crée avec votre bébé pendant l'allaitement.

POUR PLUS D'INFORMATION

Agence de la santé publique du Canada
www.santepublique.gc.ca/allaitement



Obtenez toute l'information nécessaire

Tous les parents se posent des questions sur les avantages et les risques liés à la vaccination de leur enfant. Si vous avez des questions sur les programmes d'immunisation ou le calendrier de vaccination recommandé pour votre enfant, discutez-en avec votre professionnel de la santé ou une infirmière en santé publique de votre localité.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur la vaccination systématique des enfants ou obtenir des outils et des conseils pour le suivi de la vaccination de votre enfant, consultez le site de l'Agence de la santé publique du Canada à l'adresse suivante : www.santepublique.gc.ca/immunisation

IMMUNISATION

Immunisation et santé de votre nourrisson

La vaccination systématique des enfants est l'un des meilleurs moyens de les protéger contre des maladies infantiles communes qui pourraient entraîner des complications graves et qui peuvent même parfois être fatales.

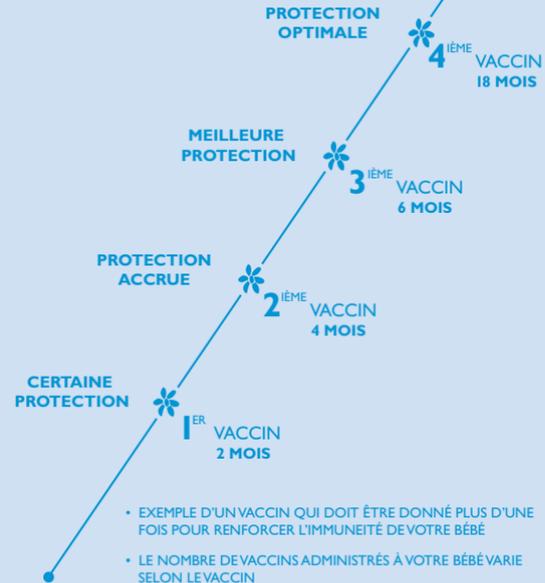
Les programmes provinciaux de vaccination protègent les enfants contre des maladies comme la coqueluche, le tétanos, la polio, la rougeole, les oreillons, la rubéole, la diphtérie, la méningite, la pneumonie, la varicelle et l'*Haemophilus influenzae* de type B (Hib).

Assurez la protection optimale de votre enfant en suivant un calendrier de vaccination

Afin de protéger le mieux possible votre enfant, vous devez vous assurer qu'il reçoit tous les vaccins à l'âge recommandé. Certains vaccins doivent être administrés plus d'une fois pour augmenter l'immunité des nourrissons; d'autres nécessitent une dose de rappel pour stimuler davantage l'immunité.

Les enfants devraient être vaccinés à deux, à quatre, à six, à douze et à dix-huit mois, et à nouveau, entre quatre et six ans, avant qu'ils commencent l'école.

Moyen d'assurer une protection optimale à votre enfant







www.canadiensante.ca/grossesse
1 800 O-Canada (1-800-622-6232)



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Santé
Canada

Health
Canada