

# Meilleur départ



Une grossesse saine  
pour un bébé sain.

# Les numéros de téléphone importants

---

***Soutien pendant le travail***

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

***Professionnel de la santé***

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

***Maison de naissances ou hôpital***

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

***Garde d'enfants***

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

***Famille et ami(e)s***

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

***Centre de santé communautaire***

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

***Autres numéros importants***

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

***Health Link Alberta***

(403) 943-LINK (5465)

ou 1 (866) 408-LINK (5465) (sans frais)

***Cette publication  
appartient à :***

\_\_\_\_\_

***La naissance de mon  
bébé est prévue pour le :***

\_\_\_\_\_

**Vous pouvez apporter cette publication à vos rendez-vous ainsi qu'à l'hôpital.  
Le professionnel de la santé peut également le consulter avec vous.**

# Remerciements

---

Public Health, zone de Calgary, Alberta Health Services et ses partenaires communautaires. Le programme *Meilleur départ* a pour but d'aider les femmes enceintes à vivre une grossesse ainsi qu'à donner naissance à des bébés en bonne santé.

***Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :***  
**Programme Meilleur départ**

Alberta Health Services  
4715 – 8<sup>e</sup> Avenue SE  
Calgary (Alberta)  
T2A 3N4  
Tél. : (403) 228-8221  
Télec. : (403) 955-1212

Rédactrice en chef : Debby Crane inf. aut., BC, spécialiste de l'éducation, AHS Calgary  
Graphisme : Limn Information Design

© Droits d'auteur 1994, 1997, 2002, 2005, 2008, 2011 Alberta Health Services, zone de Calgary

*Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire cette publication, en totalité ou en partie, sous quelle que forme et par quel que procédé que ce soit (graphique, visuel, électronique ou autre), sans avoir obtenu l'autorisation écrite de Health Connection ([educationspecialists@albertahealthservices.ca](mailto:educationspecialists@albertahealthservices.ca)), Alberta Health Services.*

# Table des matières

---

## **Première partie – Votre grossesse**

Les numéros de téléphone importants .....	1
Comment je me sens face à ma grossesse .....	6
Les émotions et votre grossesse .....	7
Le vocabulaire de la grossesse .....	8
La durée de la grossesse .....	10
Comment commence la grossesse? .....	11
Une prise de poids saine .....	12
Les désagréments de la grossesse .....	14
Les signes inquiétants à signaler immédiatement .....	17
La fausse couche .....	18
Le travail prématuré .....	19
Les visites médicales .....	20
La croissance de votre bébé .....	23
Le diabète et la grossesse .....	28
La sexualité et la grossesse .....	29
L'infection au VIH et la grossesse .....	29
Le tabagisme, l'alcool et les drogues .....	30
Une alimentation saine .....	32
Le guide alimentaire canadien .....	35
L'activité physique .....	49
Les exercices des muscles du plancher pelvien .....	50
Compter les mouvements de votre bébé .....	52

## **Deuxième partie - Préparez-vous pour la naissance de votre bébé**

Planifiez la naissance de votre bébé .....	55
Nourrir votre bébé .....	58
Ce dont vous aurez besoin à l'hôpital .....	60

## **Troisième partie - Le travail et la naissance**

La préparation du corps pour la phase de travail .....	61
Les phases de travail et l'accouchement .....	63
Les positions de travail .....	65
Respirer pendant le travail .....	67
Votre personne de soutien pendant le travail .....	67
Les médicaments contre la douleur pendant le travail .....	68
Les interventions médicales pendant le travail .....	69
La naissance par césarienne .....	70

## **Quatrième partie - Votre bébé est né**

Félicitations .....	73
Lettre à mon bébé .....	74
Votre nouveau-né .....	75
Comment votre bébé apprend-il? .....	77
S'occuper de votre bébé .....	78
Et si mon bébé naît avec un problème? .....	82

## **Cinquième partie - À quoi s'attendre pendant les premières semaines d'existence**

Votre séjour à l'hôpital .....	83
L'infirmière de la santé publique .....	84
Prendre soin de vous .....	84
Les changements de votre corps .....	85
Et si je ne me sens pas bien? .....	85
Le syndrome du troisième jour .....	86
Demander de l'aide .....	86
Une alimentation saine .....	87
Le rôle parental .....	88
La sexualité .....	89
La violence familiale .....	90
Le contrôle des naissances .....	91

## **Sixième partie - La santé de votre bébé**

Allaiter votre bébé .....	97
Questions à propos de l'alimentation des bébés .....	103
Inquiétudes courantes concernant votre bébé .....	110
La sécurité du nourrisson .....	112
Le sommeil en toute sécurité et syndrome de mort Subite du nourrisson (SMSN).....	113

## **Septième partie - Les ressources communautaires**

Ressources communautaires .....	117
---------------------------------	-----

# Introduction

---

Nous espérons que cette publication vous sera utile pendant votre grossesse et une fois que votre bébé sera arrivé à la maison. Le plus beau cadeau que vous puissiez offrir à votre futur bébé, c'est une vie saine dès le départ. Si vous vous sentez bien et que vous restez en bonne santé, votre bébé aura de meilleures chances d'être en bonne santé également.

## ***Vous pouvez utiliser cette publication de maintes façons :***

- ◆ lisez ce qui concerne votre grossesse et votre bébé
- ◆ prenez note dans cette publication des questions ou des préoccupations que vous avez afin d'en discuter avec le professionnel de la santé
- ◆ prenez note des suggestions que vous donne le professionnel de la santé
- ◆ conservez-le en guise de souvenir comprenant vos renseignements et réflexions au sujet de votre grossesse
- ◆ discutez de ce que vous avez lu avec un/une ami(e)



## ***Voici certaines de mes questions :***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Comment je me sens face à ma grossesse ?

---

*Ce que j'espère vivre pendant ma grossesse...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Ce que j'espère pour mon bébé...*

---

---

---

---

---

---

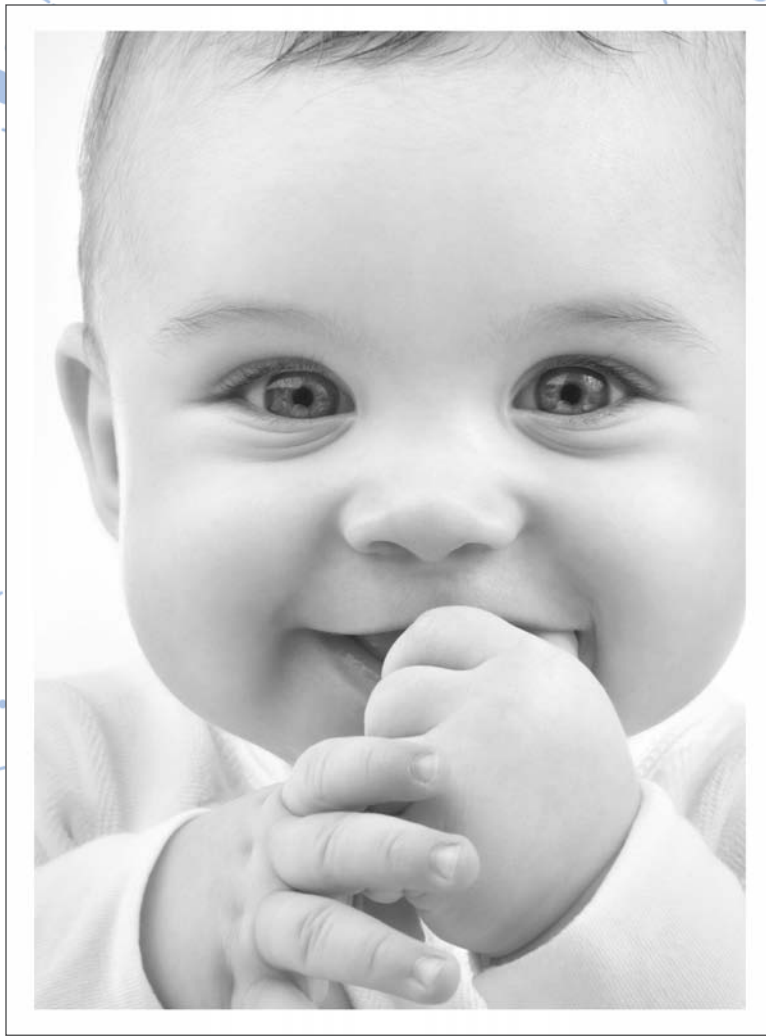
---

---

---

---

# Votre Grossesse





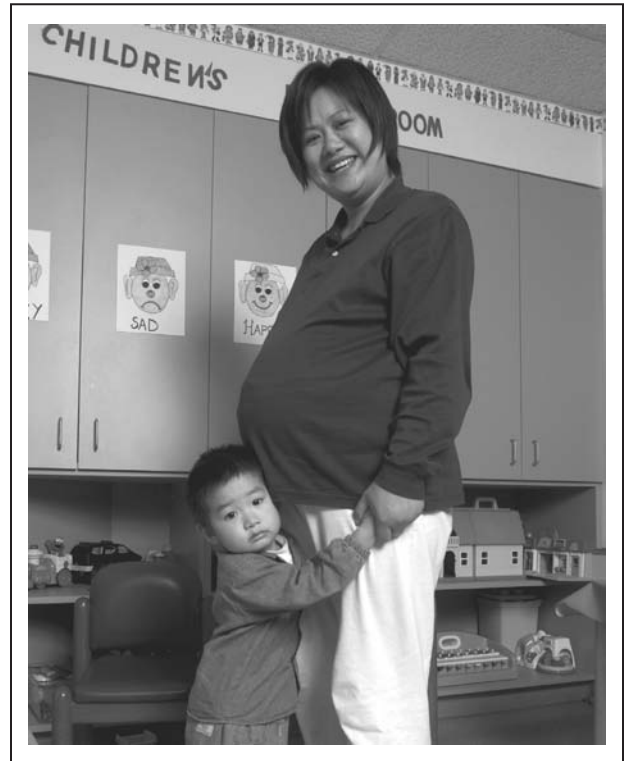
# Les émotions pendant votre grossesse

***La grossesse est une période de changement, tant du point de vue physique qu'affectif.***

Même si elle est bien planifiée, une grossesse peut provoquer des hauts et des bas sur le plan émotif. Certaines de ces émotions sont attribuables aux changements hormonaux qui se produisent pendant la grossesse.

Certaines autres émotions peuvent être occasionnées par les changements que la grossesse amène dans votre vie et votre relation de couple, comme le fait de devenir maman. C'est normal d'être préoccupée, mais si vous vous sentez souvent triste, parlez-en à votre professionnel de la santé ou à un membre de votre famille.

***Voici certaines de mes inquiétudes...***



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le vocabulaire de la grossesse

Voici quelques termes intéressants pour la femme enceinte.

<b><i>Accouchement prématuré</i></b>	Un accouchement qui survient avant 37 semaines de gestation.
<b><i>Allaiter</i></b>	Nourrir un bébé au sein
<b><i>Aréole</i></b>	La zone plus foncée autour du mamelon. La bouche du bébé couvre la plupart de l'aréole pendant l'allaitement.
<b><i>Bébé prématuré</i></b>	Un bébé qui est né avant 37 semaines de gestation ou de grossesse.
<b><i>Bouchon muqueux</i></b>	Une substance muqueuse et épaisse qui remplit le col de l'utérus pendant la grossesse et sort quand le col commence à s'ouvrir.
<b><i>Brûlure d'estomac</i></b>	Une sensation de brûlure au niveau de la poitrine causée par des acides gastriques qui remontent par l'œsophage.
<b><i>Césarienne</i></b>	Une façon de donner naissance grâce à une incision chirurgicale de l'abdomen et de l'utérus (pour extraire l'enfant de l'utérus).
<b><i>Circoncision</i></b>	L'ablation chirurgicale du prépuce (peau qui recouvre le bout du pénis).
<b><i>Col de l'utérus</i></b>	L'ouverture de l'utérus
<b><i>Colostrum</i></b>	Le lait maternel qui provient des seins, pendant la grossesse et pendant plusieurs jours après la naissance. Le colostrum ou lait colostré est jaune et contient beaucoup de nutriments.
<b><i>Constipation</i></b>	Des selles dures.
<b><i>Contractions</i></b>	La contraction et le relâchement des muscles de l'utérus pendant le travail.
<b><i>Contractions de Braxton-Hicks</i></b>	Les contractions légères de l'utérus qui préparent les muscles de l'utérus au travail. Ces contractions sont également appelées faux travail.
<b><i>Cordon ombilical</i></b>	Le cordon qui relie le bébé au placenta.
<b><i>Délivre</i></b>	Terme qui comprend le placenta, les membranes et le cordon ombilical. Ils sont « délivrés » après la naissance du bébé.
<b><i>Dilatation</i></b>	Pendant le travail, le col de l'utérus s'ouvre pour laisser sortir le bébé de l'utérus.
<b><i>Doula</i></b>	Une personne qui vient en aide pendant le travail.
<b><i>Effacement du col</i></b>	L'aminçissement du col de l'utérus pendant la phase de travail, avant que le col ne s'ouvre.
<b><i>Embryon</i></b>	Le nom donné au futur bébé pendant les huit premières semaines de la grossesse.

<b>Épisiotomie</b>	Une petite incision faite parfois au niveau de l'ouverture du vagin pour l'élargir.
<b>Expulsion du bouchon muqueux</b>	Une petite quantité de mucus teinté de sang qui sort du col de l'utérus juste avant le début du travail.
<b>Fluide amniotique</b>	Le liquide qui entoure le bébé quand il est dans l'utérus. Il sert de coussin de protection au bébé.
<b>Foetus</b>	Le nom donné au futur bébé depuis la huitième semaine de la grossesse jusqu'à sa naissance.
<b>Hormones</b>	Les sécrétions corporelles qui se déplacent dans le sang et aident à la croissance, l'activité sexuelle et autres systèmes de l'organisme.
<b>Indice de masse corporelle (IMC)</b>	Une manière de mesurer les réserves lipidiques en fonction de la taille et du poids d'une personne.
<b>Lochies</b>	L'écoulement de sang venant du vagin, similaire aux règles (saignements menstruels), qui dure généralement jusqu'à six semaines après l'accouchement.
<b>Infections sexuellement transmissibles (IST)</b>	Les infections transmises d'une personne à l'autre pendant des rapports sexuels. Elles peuvent vraiment nuire au futur bébé.
<b>Méconium</b>	Les premières selles d'un bébé. Elles sont généralement noires et collantes.
<b>Moniteur foetal</b>	Aussi appelé cardiotaographe, cet appareil permet de contrôler la santé de bébé avant sa naissance.
<b>Nutriments</b>	Les substances contenues dans la nourriture et qui aident la femme enceinte et son bébé à croître et à rester en santé.
<b>Périnée</b>	La zone cutanée (peau) lisse et ferme qui se situe entre le vagin et l'anus.
<b>Placenta</b>	Également appelée délivre, le placenta fait passer les nutriments et l'oxygène à travers le placenta vers le bébé.
<b>Poche ou sac amniotique</b>	La poche ou les membranes qui constituent les parois à l'intérieur de l'utérus. La poche amniotique contient le bébé et le liquide qui l'entoure.
<b>Préparation pour nourrisson</b>	La préparation de lait achetée qui est donnée aux bébés que la mère n'allait pas.
<b>Professionnel de la santé</b>	Le médecin de famille, l'obstétricien(ne) ou la sage femme
<b>Travail</b>	Le dur travail effectué par l'utérus pour pousser le bébé en dehors de l'utérus afin de lui donner naissance.
<b>Utérus</b>	L'organe musculaire qui contient et soutient le bébé pendant la grossesse. L'utérus se situe à l'intérieur du bassin, derrière la vessie.
<b>Vagin</b>	L'ouverture du corps par lequel passe le bébé quand il vient au monde.
<b>Zone pelvienne</b>	La zone située entre les hanches, là où se situe l'utérus

# La durée de la grossesse

La durée moyenne d'une grossesse est de 40 semaines (environ 9 mois). Il faut tout ce temps pour que le bébé se développe complètement.

La grossesse est divisée en 3 parties appelées trimestres. Chaque trimestre dure environ 3 mois.

<b>1<sup>e</sup> trimestre (semaines 1 à 12)</b>	1 <sup>e</sup> mois
	2 <sup>e</sup> mois
	3 <sup>e</sup> mois
<b>2<sup>e</sup> trimestre (semaines 13 à 28)</b>	4 <sup>e</sup> mois
	5 <sup>e</sup> mois
	6 <sup>e</sup> mois
<b>3<sup>e</sup> trimestre (semaines 29 à 40)</b>	7 <sup>e</sup> mois
	8 <sup>e</sup> mois
	9 <sup>e</sup> mois

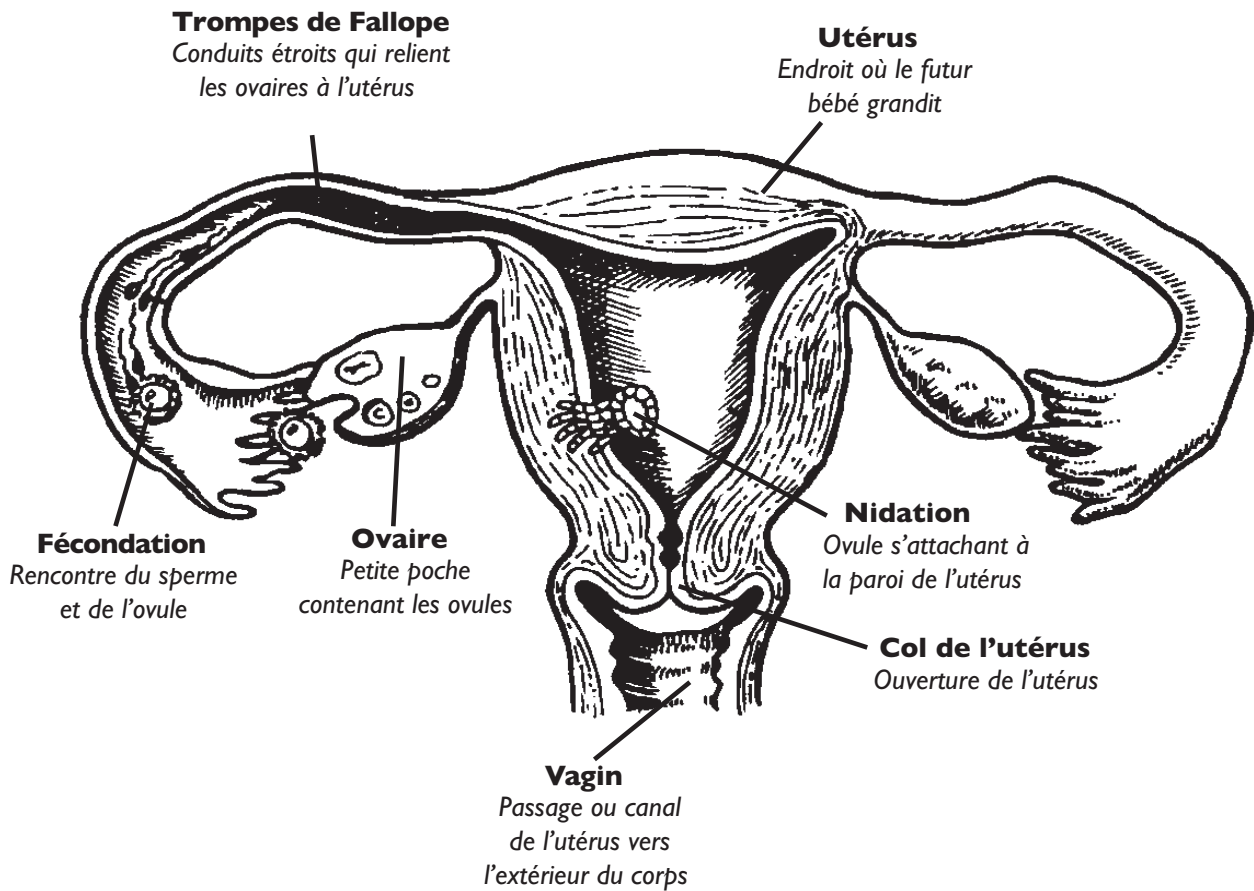
Pendant le premier trimestre, le bébé porte le nom d'embryon. À la fin du premier trimestre, cet embryon commence à ressembler à un bébé humain.

Pendant le deuxième trimestre, votre bébé en pleine croissance est appelé fœtus. Il porte généralement le nom de fœtus jusqu'à sa naissance. À la fin du deuxième trimestre, votre bébé suce son pouce, ouvre et ferme ses yeux et entend les sons émis en dehors de l'utérus.

Pendant le troisième trimestre, votre bébé est complètement développé. À ce stade, il a besoin de fortifier ses poumons et de prendre du poids.

# Comment commence la grossesse ?

Cette illustration montre comment se déroule la fécondation. Un ovule est libéré et fécondé par du sperme. L'œuf fécondé se déplace dans les trompes de Fallope et s'installe dans la paroi de l'utérus.



# Une prise de poids saine

La prise de poids est importante pour la grossesse. Tant pour vous que pour votre bébé, il est important de manger sainement et de prendre du poids pendant votre grossesse.

## *Une prise de poids saine :*

- ◆ aide votre bébé à avoir un poids sain.
- ◆ vous aide à vivre votre grossesse en bonne santé.

## *Une prise de poids insuffisante :*

- ◆ peut produire un bébé plus petit.
- ◆ et un bébé plus petit risque d'avoir plus de problèmes de santé.

## *Une prise de poids trop importante :*

- ◆ peut causer des problèmes de santé pendant la grossesse.
- ◆ peut être plus difficile à perdre après l'accouchement, ce qui peut poser des problèmes de santé à long terme, comme le diabète.

Les femmes enceintes ont parfois peur de prendre trop de poids, ou pas assez.

### **Rappelez-vous...**

- ◆ **Vous ne devenez pas « grosse »... vous êtes enceinte!  
Votre bébé a besoin de nourriture saine pour se développer.**

## *Combien de kilogrammes devrais-je prendre ?*

La plupart des femmes ont besoin de prendre de 11,5 à 16 kg. Certaines doivent en prendre un peu plus, tandis que d'autres doivent en prendre un peu moins.

- ◆ La prise de poids qui vous donnera un bébé sain dépend de votre âge et de votre poids avant la grossesse.
- ◆ Discutez votre prise de poids idéale avec votre professionnel de la santé.

### Rappelez-vous...

- ◆ La prise de poids totale ainsi que la prise de poids régulière sont toutes deux importantes pour donner naissance à un bébé en bonne santé.

### Le poids que vous devriez prendre pendant la grossesse

Poids avant la grossesse	IMC avant la grossesse	Prise de poids recommandée
Poids insuffisant	Moins de 18.5	De 12,5 à 18 kg
Poids santé	De 18.5 à 24.9	De 11,5 à 16 kg
Excès de poids	De 25 à 29.9	De 7 à 11,5 kg
Obèse	30 et plus	De 5 à 9 kg

### Où vont les kilos supplémentaires?

**Votre sang :** 1,8 kg

**Vos réserves de protéines et de gras :** de 2,3 à 3,6 kg

**Vos fluides corporels :** de 0,9 à 1,4 kg

**Poitrine :** de 0,9 à 1,4 kg

**Bébé :** de 2,7 à 3,6 kg

**Placenta :** de 0,9 à 1,4 kg

**Utérus :** de 0,9 à 1,4 kg

**Fluide amniotique :** de 0,9 à 1,4 kg

**Moyenne de la prise totale de poids :** de 11,5 à 16 kg



## La nausée et les vomissements (nausée du matin)

La nausée du matin fait que vous avez mal au cœur ou que vous vomissez. Elle peut survenir à tout moment du jour ou de la nuit. L'odeur ou le goût de certains aliments peut vous rendre malade. Chaque femme réagit différemment. La nausée et les vomissements se produisent habituellement pendant les trois premiers mois de grossesse, bien qu'ils puissent aussi durer plus longtemps.

### *Si vous avez mal au cœur essayez ces astuces :*

- ◆ mangez une rôtie sèche ou des craquelins quelques minutes avant de sortir du lit.
- ◆ levez-vous doucement.
- ◆ mangez des petits repas ou des collations chaque 2 heures, car le fait d'avoir l'estomac vide peut vous rendre nauséuse.
- ◆ buvez entre les repas et non pas pendant les repas.
- ◆ ne mangez pas des aliments qui vous gênent, comme les aliments épicés, gras ou frits.
- ◆ mangez des aliments froids, car leur odeur peut moins vous déranger que celle des aliments chauds. Vous pouvez aussi demander à quelqu'un de cuisiner pour vous.

### *Vous pouvez également :*

- ◆ prendre vos vitamines prénatales avec de la nourriture.
- ◆ prendre souvent l'air frais.
- ◆ éviter les endroits chauds, car ils peuvent vous donner mal au cœur.
- ◆ bien vous reposer, car la fatigue peut vous donner mal au cœur.

### *Mangez des aliments que vous aimez. Ces aliments aident beaucoup de femmes enceintes à se sentir mieux :*

- |                      |              |            |
|----------------------|--------------|------------|
| ◆ jus de fruit       | ◆ craquelins | ◆ nouilles |
| ◆ fruits en conserve | ◆ riz        | ◆ soupe    |
| ◆ jus de fruit glacé | ◆ pain       | ◆ céréales |

Si vous vomissez, rincez votre bouche après les vomissements, car cela vous aide à vous débarrasser de l'acide qui peut provoquer des caries.

**Appelez votre professionnel de la santé si vous vomissez plus de deux fois par jour.**



## Les brûlures d'estomac

Les brûlures d'estomac donnent une sensation de brûlure dans la poitrine et dans la gorge. Cela peut être causé par la pression que le bébé exerce sur votre estomac. Les hormones de grossesse peuvent ralentir le passage des aliments dans votre estomac, ce qui peut également provoquer des brûlures d'estomac.

### *Si vous avez des brûlures d'estomac :*

- ◆ mangez des repas moins copieux
- ◆ attendez deux heures avant de vous allonger après avoir mangé
- ◆ mangez lentement et mâchez bien vos aliments
- ◆ évitez de manger les aliments qui vous gênent
- ◆ dormez avec la tête surélevée
- ◆ marchez après avoir mangé
- ◆ évitez de manger des aliments épicés, gras ou frits et de boire de la caféine (café, thé, cola, chocolat)
- ◆ buvez entre les repas et non pas pendant les repas

Parlez à votre professionnel de la santé si les brûlures d'estomac persistent.

## La constipation

Vous pouvez être constipée pendant la grossesse, car les muscles de vos intestins sont plus détendus. De plus, en se développant, votre bébé peut également exercer une pression sur vos intestins.

### *Si vous êtes constipée :*

- ◆ buvez au moins 2,5 l de liquide par jour. Voici de bons choix : l'eau, le lait, les jus 100 % et les soupes.
- ◆ incorporez des aliments riches en fibres à votre régime alimentaire. Les légumes, les fruits, les noix, les grains, les légumineuses et les aliments à grains entiers comme le pain complet à 100%, l'orge, le riz complet et le couscous complet sont des aliments riches en fibres.
- ◆ faites de l'exercice tous les jours.

Parlez à votre professionnel de la santé si vous souffrez de constipation.

## Les crampes dans les jambes

Les crampes dans les jambes sont causées par des muscles tendus ou douloureux dans le bas de la jambe. Vous pouvez avoir des crampes dans les jambes si vous restez debout trop longtemps ou si vous tendez la pointe de vos pieds. Elles surviennent surtout la nuit. Elles se produisent plus souvent pendant les deuxième et troisième trimestres de la grossesse.

### *Si vous avez des crampes :*

- ◆ étirez la zone touchée par la crampe, appuyez votre pied contre une surface ferme ou demandez à quelqu'un de pousser votre pied doucement.
- ◆ reposez vos pieds sur un tabouret ou un oreiller plusieurs fois par jour.
- ◆ ne massez pas le muscle.
- ◆ ne restez pas debout trop longtemps sans bouger ou sans vous asseoir.

Si les crampes dans les jambes vous posent des problèmes, consultez votre professionnel de la santé.

Si vous remarquez des stries ou des lignes rouges sur votre jambe, appelez immédiatement votre professionnel de la santé.

### **Rappelez-vous...**

- ▶ **Vous pourrez vous sentir mieux si vous prenez soin de vous pendant la grossesse.**
- ▶ **Reposez-vous bien, mangez bien et faites de l'exercice physique comme la marche**

## Soins dentaires

*Consultez un dentiste pendant votre grossesse pour que vos dents et vos gencives restent saines.*

- ◆ Brossez-vous les dents et passez la soie dentaire tous les jours.
- ◆ Vos gencives peuvent devenir sensibles et peuvent saigner facilement quand vous êtes enceinte. Une brosse à dents plus souple peut vous aider.
- ◆ Demandez à votre professionnel de la santé où vous pouvez avoir accès à des soins dentaires à bas prix.

## Les signes inquiétants à signaler immédiatement

Il existe des signes inquiétants qui laissent présager que quelque chose ne va pas bien. Appelez votre professionnel de la santé immédiatement si vous êtes dans une des situations suivantes :

- ◆ vous perdez du sang rouge vif au niveau du vagin, avec ou sans douleur
- ◆ vous ressentez une douleur aiguë au niveau de l'estomac, et cette douleur ne s'en va pas
- ◆ votre bébé cesse de bouger ou bouge moins souvent
- ◆ vous ressentez des douleurs dans l'estomac ou dans le dos, qui vont et viennent quand il vous reste plus de 3 semaines avant la date de naissance prévue
- ◆ vous perdez les eaux, soit une perte soudaine ou progressive provenant de votre vagin
- ◆ vous avez une fièvre de 38 °C pour n'importe quelle raison que ce soit
- ◆ vous vomissez souvent
- ◆ vous avez des étourdissements ou vous vous êtes évanouie
- ◆ vous vous êtes blessée (par exemple, vous êtes tombée)
- ◆ votre visage, vos mains ou vos pieds deviennent soudainement gonflés
- ◆ vous avez un mal de tête lancinant qui ne s'estompe pas
- ◆ vous prenez soudainement beaucoup de poids en moins d'une semaine
- ◆ vous avez une vision trouble ou vous voyez des points
- ◆ cela brûle quand vous urinez
- ◆ une mauvaise odeur émane de votre vagin
- ◆ vous avez de mauvais pressentiments quant à votre grossesse et ils ne se dissipent pas
- ◆ vous vous sentez inquiète ou anxieuse

### Rappelez-vous...

- ◆ **Faites-vous confiance! Vous connaissez votre corps et votre bébé mieux que n'importe qui. Vous pouvez appeler votre professionnel de la santé ou Health Link Alberta en tout temps.**

## Qu'est-ce qu'une fausse couche ?

Bien que la plupart des grossesses se déroulent normalement, certaines se terminent en fausse couche. Une fausse couche est l'arrêt involontaire de la grossesse avant 20 semaines de gestation ou avant que le bébé ne puisse survivre en dehors du corps de la mère. Une fausse couche peut survenir soudainement ou peut durer des heures, des jours ou des semaines.

## Quels sont les signes avant-coureurs ?

**Appelez votre professionnel de la santé ou Health Link Alberta si vous êtes dans une des situations suivantes :**

- ◆ frissons ou fièvre (température supérieure à 38 °C)
- ◆ écoulement vaginal qui sent mauvais
- ◆ saignement vaginal qui sature une serviette hygiénique épaisse ou plus en une heure
- ◆ écoulement vaginal de caillots de sang de la taille d'une noix ou plus grosse
- ◆ douleur à l'estomac qui ne s'en va pas ou qui ne change pas malgré la prise d'analgésiques

**Allez au service d'urgence si :**

- ◆ un saignement vaginal sature une serviette hygiénique épaisse ou plus en une heure, pendant deux heures
- ◆ la douleur dans votre estomac devient plus forte et plus aiguë
- ◆ vous vous sentez faible et étourdie
- ◆ si vous avez de la fièvre de 38 °C ou plus qui dure pendant plus de quatre heures malgré la prise d'acétaminophène (équivalent au paracétamol à l'extérieur de l'Amérique du Nord)

## À quoi dois-je m'attendre au service d'urgence ?

Si le service d'urgence est très occupé, vous risquez d'être obligée d'attendre avant de voir un médecin, car les personnes les plus gravement malades passent en premier. Ce genre de situation peut être stressant pour vous et votre famille. On vous demandera si vous voulez rencontrer un travailleur social. Le travailleur social pourra vous donner plus de soutien et d'informations. Le personnel du service d'urgence essaiera de trouver un endroit privé où vous pourrez attendre d'être vue par le médecin.

Malheureusement, en cas de fausse couche, vous et votre médecin ne pouvez rien faire pour l'empêcher de se produire. Le personnel est susceptible de vous faire subir des examens pour déterminer si vous êtes en train de faire une fausse couche ou non. Si vous êtes en train de faire une fausse couche, il est possible que le personnel médical vous demande de rentrer chez vous pour attendre que cela suive son cours. Le personnel vous expliquera ce à quoi vous attendre pendant les prochaines heures ou les jours à venir. Il vous dira aussi comment prendre soin de vous et à quel moment vous devrez consulter votre médecin de nouveau.

## Qu'est-ce que c'est ?

Le travail prématuré est un travail qui commence trop tôt (avant 37 semaines), ce qui fait que votre bébé pourrait naître prématurément. Les bébés qui naissent prématurément ou qui sont de très petite taille peuvent avoir des troubles respiratoires et avoir de la difficulté à s'alimenter. Ils restent souvent plus longtemps à l'hôpital. Le bébé prématuré peut avoir besoin de soins spéciaux à l'unité néonatale de soins intensifs (Neonatal Intensive Care Unit - NICU).

## Quels sont les signes d'un travail prématuré ?

*Certaines femmes ont tout simplement l'impression que quelque chose ne va pas bien. En voici quelques signes :*

- ◆ des crampes comme celles ressenties lors des règles ou dans le cas de douleurs liées à la flatulence
- ◆ des contractions (qui ne sont pas nécessairement douloureuses)
- ◆ un écoulement ou un jaillissement vaginal
- ◆ des saignements vaginaux
- ◆ une augmentation ou un changement des écoulements vaginaux
- ◆ une douleur sourde et intermittente dans le bas du dos
- ◆ une pression qui donne l'impression que le bébé descend dans le bassin (cette pression peut être intermittente)

### Rappelez-vous...

- ◆ **Le travail prématuré peut survenir dans le cas de n'importe quelle grossesse. Ne négligez pas les signes de travail prématuré. Beaucoup de femmes ne présentant pas de risques évidents finissent par avoir des enfants prématurés.**

## Qui est à risque ?

*Le travail prématuré peut survenir dans le cas de n'importe quelle grossesse. Voici certaines choses que vous pouvez faire pour réduire les risques :*

- ◆ cesser de fumer et éviter la fumée secondaire;
- ◆ ne pas consommer d'alcool et de drogue;
- ◆ essayer d'éviter les accidents (en mettant votre ceinture de sécurité, par exemple);
- ◆ obtenir de l'aide si vous êtes victime de violence familiale;
- ◆ obtenir des soins prénataux tôt pendant votre grossesse, y compris des soins dentaires.

## Que dois-je faire ?

Faites-vous confiance! Si vous avez des signes de travail prématuré, appelez votre professionnel de la santé immédiatement ou demandez à quelqu'un de vous emmener à l'hôpital. La santé de votre bébé en dépend.

# Les visites médicales

L'obtention d'un bon suivi médical pendant la grossesse est important pour votre santé et celle de votre bébé.

Consultez un médecin ou une sage femme pour obtenir des soins prénataux. Les femmes qui se font suivre pendant toute leur grossesse, et dès le début, ont généralement moins de problèmes et donnent naissance à des bébés en meilleure santé. Votre professionnel de la santé pourra détecter des problèmes de santé dont vous ne vous doutez peut-être même pas.

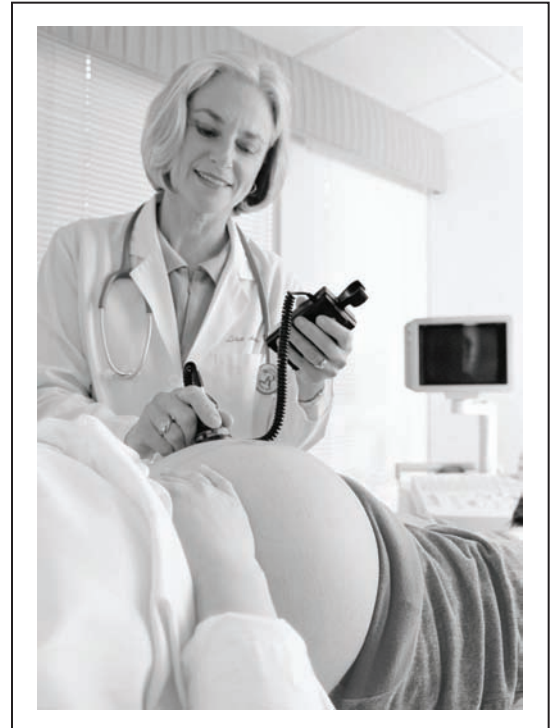
## Quand dois-je consulter mon professionnel de la santé ?

Vous devez consulter votre médecin ou une sage femme après avoir raté vos deuxièmes règles et ensuite, une fois par mois jusqu'à 32 semaines de grossesse, puis chaque deux semaines jusqu'à la 36<sup>e</sup> semaine. Et enfin, consultez votre professionnel de la santé toutes les semaines pendant les quatre dernières semaines de grossesse.

## Que va-t-il se passer pendant ma consultation ?

Le médecin ou la sage femme peut :

- ◆ vous poser des questions sur votre état de santé actuel et sur vos antécédents médicaux
- ◆ vous faire subir un examen physique qui peut comprendre :
  - ▶ un examen pelvien
  - ▶ un examen des seins
  - ▶ un examen du cœur et des poumons
  - ▶ la prise de votre poids et de votre taille
- ◆ faire analyser votre sang et votre urine, puis prendre votre pression artérielle
- ◆ faire un prélèvement à la hauteur du col de l'utérus et faire un frottis vaginal (test Pap)
- ◆ écouter les battements de cœur de votre bébé
- ◆ vous parler des choix sains à faire en matière de nutrition, d'activité physique, de suppléments vitaminiques et minéraux, et de toutes sortes de choses que vous pouvez faire pour donner naissance à un bébé en meilleure santé



## Quels genres d'examens mon professionnel de la santé peut-il faire ?

Il existe de nombreux examens que votre professionnel de la santé peut vous faire faire afin d'assurer la bonne santé de votre bébé. Demandez à votre professionnel de la santé pourquoi ces examens sont importants pour vous. Le fait de faire les examens sans tarder permet d'obtenir les traitements adéquats pour avoir un bébé en bonne santé.

<b><i>Frottis vaginal (test Pap)</i></b>	Dépistage pour le cancer et autres problèmes pouvant toucher le col de l'utérus.
<b><i>Examen pelvien</i></b>	Vérification de l'état du col de l'utérus et de l'utérus.
<b><i>Prélèvement d'échantillon du col</i></b>	Détection des infections sexuellement transmissibles (IST), comme la gonorrhée.
<b><i>Analyse de sang</i></b>	<p>Analyses permettant de déceler des infections ou d'autres problèmes susceptibles de nuire à votre grossesse ou à votre bébé.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Hémogramme ou analyse sanguine avec numération – test sanguin qui détecte des états comme la carence en fer (anémie)</li> <li>◆ Test de groupe sanguin et de rhésus – pour connaître votre groupe sanguin et déterminer si votre rhésus est négatif</li> <li>◆ Hépatite B – pour détecter une infection virale du foie</li> <li>◆ Test de la rubéole – pour voir si vous êtes protégée contre la rubéole</li> <li>◆ Syphilis – pour détecter cette infection transmissible sexuellement</li> <li>◆ Test du VIH – pour détecter le virus qui cause le SIDA</li> <li>◆ Test de la varicelle – pour toutes les femmes enceintes qui n'ont pas eu la varicelle ni le vaccin contre la varicelle</li> </ul>
<b><i>Analyse d'urine</i></b>	Pour détecter le diabète, les infections ou les problèmes de reins ou de pression artérielle.
<b><i>Pression artérielle</i></b>	Pour détecter l'hypertension susceptible de causer des problèmes pendant la grossesse.

## Quels autres examens peuvent être faits ?

Il existe de nombreux examens qui peuvent déterminer si un bébé en gestation est en bonne santé. Votre professionnel de la santé pourra vous dire si vous avez besoin de faire les tests suivants.

Amniocentèse	Examen permettant d'en savoir plus sur votre bébé : une fine aiguille est insérée à travers votre abdomen (ventre), jusqu'à l'utérus. L'aiguille est introduite avec attention grâce à l'échographie. Un petit échantillon de fluide amniotique est prélevé et celui-ci est ensuite analysé.
Compter les mouvements de bébé	Votre professionnel de la santé peut vous demander de compter les mouvements de votre bébé. Compter les mouvements de votre bébé chaque jour permet de vérifier la santé de votre bébé facilement. Un bébé actif est un signe d'un bébé en bonne santé.
Surveillance fœtale	Une machine enregistre vos contractions et les battements de cœur de votre bébé sur un graphe. La surveillance fœtale se fait une fois que vous êtes à l'hôpital ou encore, votre professionnel de la santé peut demander à ce qu'une surveillance soit faite avant la naissance.
Streptocoque du groupe B	Un échantillon est prélevé du vagin et parfois du rectum pour voir si vous avez le germe, car ce germe peut rendre votre bébé très malade.
Dépistage sérologique chez la mère ou dépistage par dosage des trois marqueurs sériques	Ce test sanguin peut être effectué jusqu'à la 20 <sup>e</sup> semaine de grossesse. Ce test mesure trois substances susceptibles d'être présentes dans le sang et qui indiquent les risques d'avoir un bébé atteint de trisomie 21, de trisomie 18 ou d'une anomalie du tube neural comme le spina-bifida.
Échographie de la 18 <sup>e</sup> à la 20 <sup>e</sup> semaines	Des ondes sonores permettent de créer une image du bébé. Il ne s'agit pas d'une radiographie. Les ondes créent une image sur l'écran et donnent des informations comme la taille et la position du bébé.
Test de dépistage de la glycémie	Test sanguin effectué entre les 24 <sup>e</sup> et 28 <sup>e</sup> semaines de gestation. Ce test permet de déterminer si votre taux de sucre est élevé. Si votre taux de sucre est élevé, cela signifie que vous pouvez faire du diabète gestationnel (diabète de grossesse). Ce type de diabète peut être contrôlé en suivant un régime alimentaire pendant votre grossesse. Voir page 28 pour en savoir plus.

### Rappelez-vous...

- ◆ **Faites-vous confiance. Allez à l'hôpital si votre bébé ne bouge plus ou bouge moins que d'habitude.**



## 3 mois

### À la fin du premier trimestre (12<sup>e</sup> semaine), votre bébé :

- ◆ mesure de 7,6 à 10,2 cm et pèse 30 g.
- ◆ peut bouger ses bras et ses jambes (vous ne pouvez pas encore sentir les coups).
- ◆ commence à ressembler à une vraie personne.

### De plus :

- ◆ son cerveau se développe très rapidement.
- ◆ son cœur bat.
- ◆ son visage prend forme.
- ◆ ses yeux sont encore fermés.
- ◆ ses bras, ses jambes, ses doigts et orteils prennent forme.



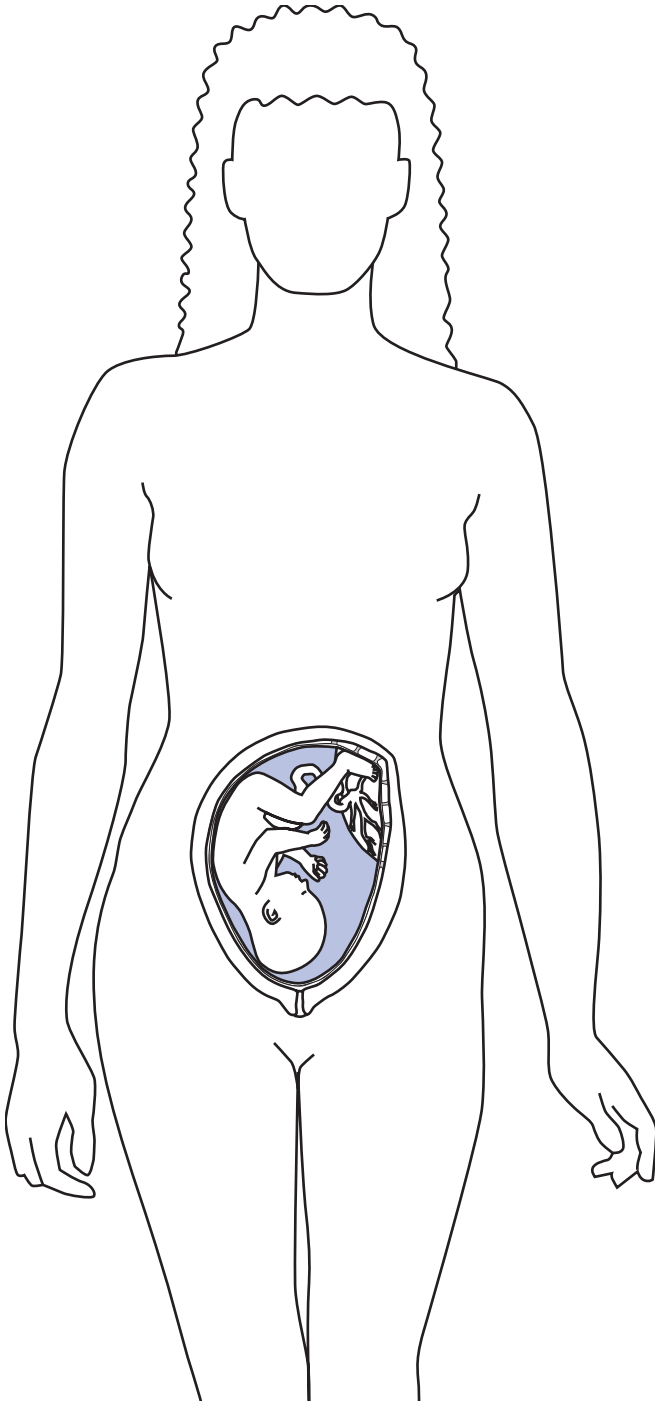
### Rappelez-vous...

- ◆ Essayez de bien manger chaque jour et de bien vous reposer.
- ◆ Il est normal que vous vous sentiez fatiguée.

## De 6 à 7 mois

### À la fin du deuxième trimestre (28<sup>e</sup> semaine), votre bébé :

- ◆ mesure environ 35,6 cm de longueur et pèse environ 900 g.
- ◆ est capable d'ouvrir ses yeux.
- ◆ a des cils et des sourcils.
- ◆ peut sucer son pouce et avoir le hoquet.
- ◆ fait des mouvements que vous pouvez sentir.
- ◆ entend des sons comme votre voix.
- ◆ a un cœur qui bat plus fort et que votre professionnel de santé peut entendre.



### Rappelez-vous...

- ◆ **Vous pouvez avoir plus de difficulté à respirer à ce stade, car votre bébé exerce de la pression sur vos poumons en grossissant**
- ◆ **Vous risquez de trouver qu'il est plus facile de manger six petits repas par jour plutôt que deux ou trois gros repas**
- ◆ **Des oreillers supplémentaires peuvent vous aider à dormir plus confortablement. Mettez un petit coussin ou oreiller entre vos genoux quand vous vous couchez sur le côté**

*Voici la taille de votre bébé entre  
6 et 7 mois (de 20 à 30 semaines)*

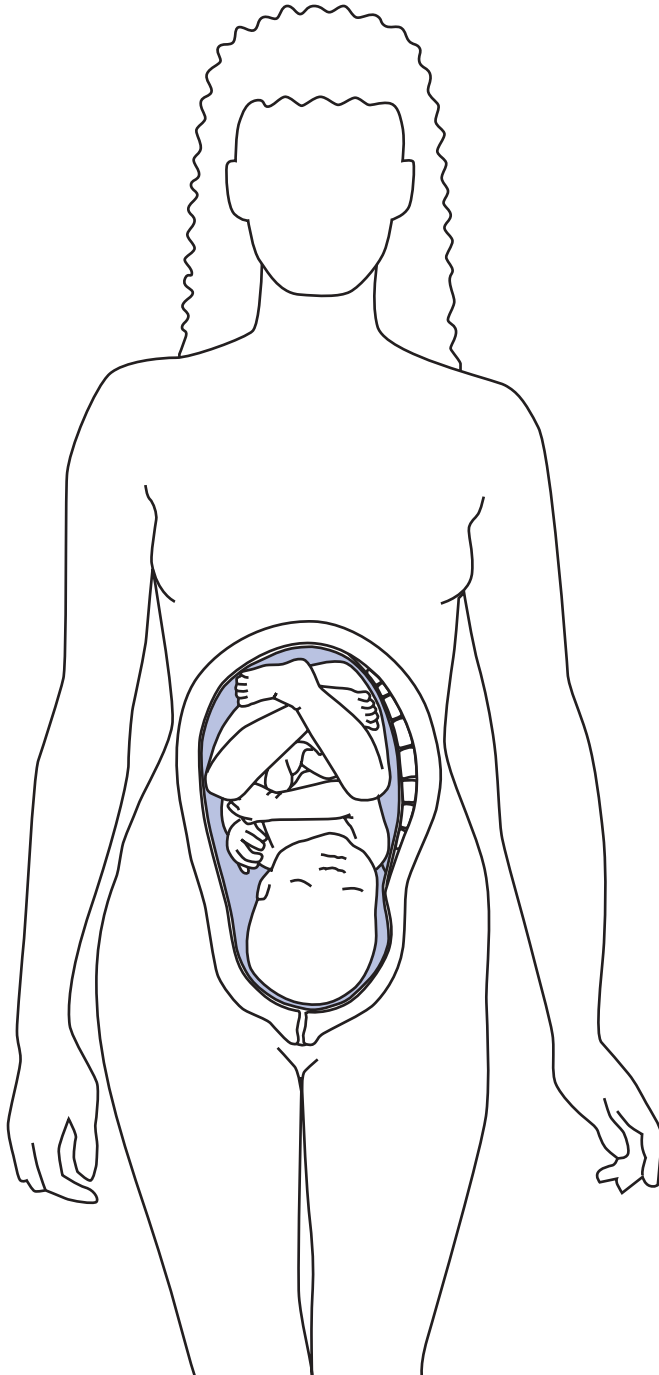
*Taille réelle*



## 9 mois

### À la fin du troisième trimestre (40<sup>e</sup> semaine), votre bébé :

- ◆ mesure environ 48 à 50 cm et pèse environ 3400 g.
- ◆ a une peau moins ridée parce qu'il prend du poids.
- ◆ ne se retourne plus nécessairement complètement, mais continue à donner des coups et bouge souvent (les bébés ne bougent pas moins ou ne s'arrêtent pas de bouger avant le travail).
- ◆ peut se mettre la tête en bas, car il se prépare à naître.

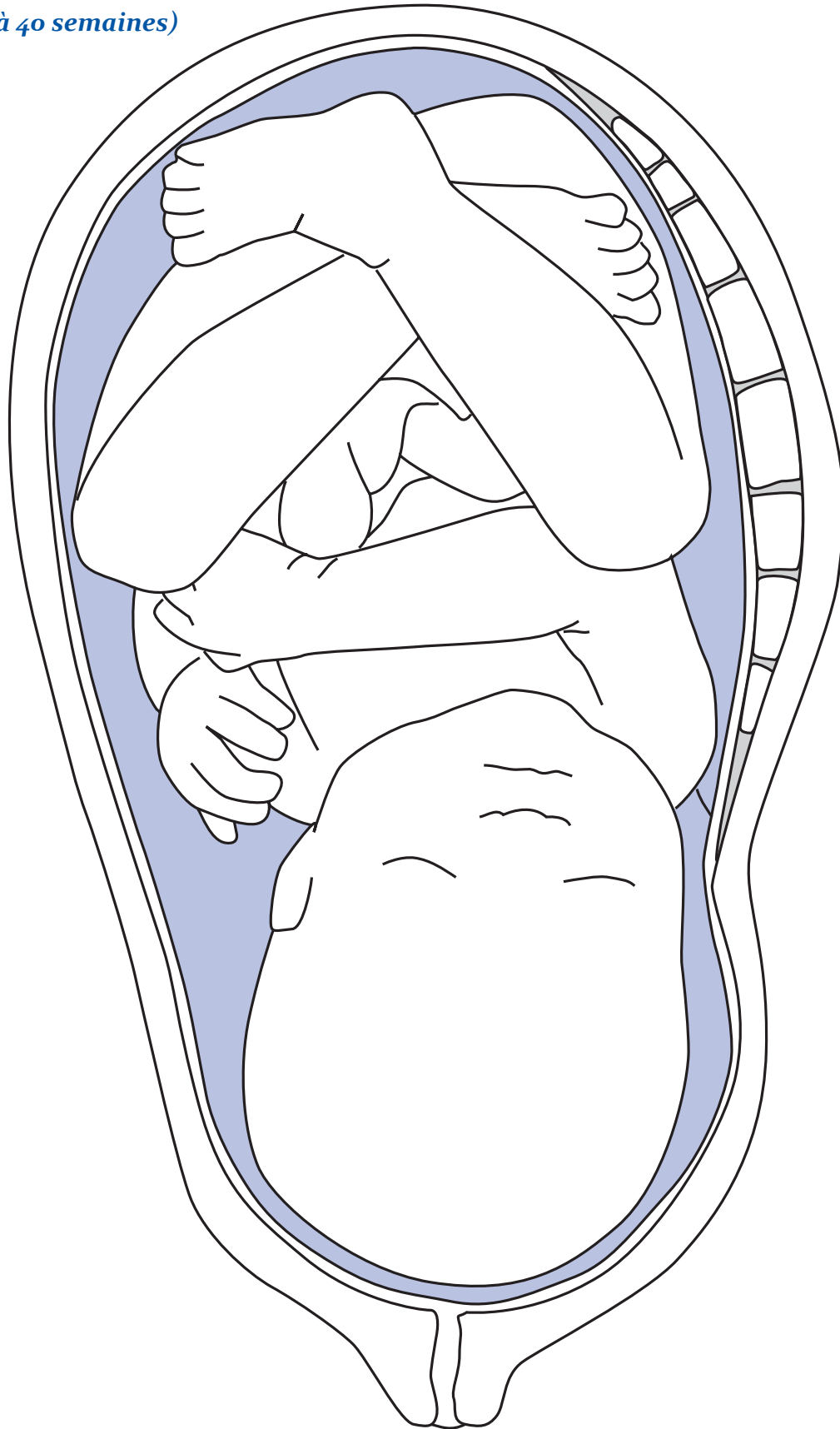


### Rappelez-vous...

- ◆ **Votre bébé peut naître n'importe quand entre la 38<sup>e</sup> et la 42<sup>e</sup> semaine de grossesse**
- ◆ **Vous pouvez vous sentir autant enthousiaste et heureuse, qu'anxieuse et effrayée. Ces émotions sont normales. Il est bon d'en parler avec une amie compréhensive**
- ◆ **Vous remarquerez peut-être des sensations de resserrement dans votre utérus (contractions de Braxton-Hicks). Votre utérus s'entraîne pour la phase de travail**

*Votre bébé est grand comme cela  
à 9 mois (de 35 à 40 semaines)*

*Taille réelle*



# Le diabète et la grossesse

Si vous êtes diabétique, il est important de bien gérer votre diabète pour assurer votre santé et celle de votre bébé, tant avant votre grossesse que pendant celle-ci.

Discutez des méthodes de gestion du diabète avec votre professionnel de la santé. Votre méthode devra comprendre des choix d'aliments sains, de l'activité physique et l'utilisation d'insuline pour garder un taux de sucre normal dans votre sang. N'oubliez pas de vérifier votre taux de sucre régulièrement.

## Qu'est-ce que le diabète gestationnel ?

Le diabète gestationnel est une forme de diabète qui apparaît pendant la grossesse. Cela signifie que le taux de sucre chez la femme s'élève pendant la grossesse. Pour vérifier si c'est le cas, votre professionnel de la santé doit contrôler le taux de sucre de votre sang lorsque vous êtes enceinte de 24 à 28 semaines. Si votre taux de sucre est élevé, votre professionnel de la santé peut vous faire faire des tests supplémentaires. Certaines femmes qui font du diabète pendant la grossesse pourront souffrir de diabète en vieillissant.

Demandez à votre professionnel de la santé de vous recommander un(e) diététicien(e). Pour une alimentation saine :

- ◆ répartissez votre consommation de nourriture en trois repas et trois collations par jour.
- ◆ mangez une collation au coucher.
- ◆ buvez peu de boissons à forte teneur en sucres ajoutés, comme les boissons gazeuses.
- ◆ buvez de l'eau quand vous avez soif.
- ◆ optez pour des fruits frais au lieu de jus de fruit.
- ◆ consommez peu d'aliments à forte teneur en sucres ajoutés, comme les bonbons, la confiture, et les pâtisseries.

### Rappelez-vous...

- ◆ **Pour que vous et votre bébé soyez en bonne santé, il est important de manger sainement ainsi que de faire de l'exercice et des analyses de sang régulièrement.**



# La sexualité et la grossesse

Vous pouvez observer des changements sur le plan de vos désirs sexuels et de vos émotions liées à la sexualité. C'est tout à fait normal. Faire l'amour ne fera aucun mal à votre bébé si votre grossesse est normale. Cela dit, vous pouvez exprimer votre sexualité de nombreuses manières. L'intimité et l'amour peuvent prendre la forme de caresses, de câlins, de baisers et d'expressions de tendresse que l'on éprouve l'un pour l'autre.

## Des relations sexuelles protégées

Il est important de vous protéger et de protéger votre futur bébé contre les infections sexuellement transmissibles (IST).

- ◆ Les IST sont des infections qui se transmettent d'une personne à l'autre lors des rapports sexuels.
- ◆ Les IST comprennent l'herpès, la chlamydia, la syphilis, la gonorrhée, l'hépatite B et le VIH-SIDA. Toutes ces maladies peuvent nuire à la santé de votre futur bébé.
- ◆ L'usage de préservatifs avec lubrifiant, à base aqueuse (comme K-Y Jelly®) pendant les relations sexuelles vaginales, anales ou orales réduit les risques d'attraper et de transmettre des IST.

### Rappelez-vous...

- ◆ **bien des personnes atteintes d'IST ne savent pas qu'elles en sont atteintes**
- ◆ **si vous êtes avec votre partenaire depuis moins de six mois, vous devriez faire un test de dépistage d'IST**
- ◆ **demandez à votre médecin de vous faire tester pour les IST (votre partenaire devrait en faire de même)**

## L'infection au VIH et la grossesse

Les femmes séropositives devraient subir un examen médical dès leur première visite prénatale. La prise de médicaments antiviraux en début de grossesse diminue le risque de transmettre le VIH au bébé.

**Lorsque la mère est séropositive, d'autres facteurs augmentent le risque d'infection au VIH du bébé. Ces facteurs sont :**

- ◆ la consommation de drogues comme l'héroïne, le crack ou la cocaïne.
- ◆ une poche amniotique percée depuis longtemps pendant la phase de travail.
- ◆ une infection chez le bébé ou encore, une infection de la poche amniotique.

Le VIH peut se transmettre par le lait maternel. Si vous êtes séropositive, vous devez nourrir votre bébé au biberon avec de la préparation pour nourrisson.

**Une femme séropositive peut transmettre le virus à son bébé pendant la grossesse, pendant l'accouchement ou par son lait maternel.**

# Le tabagisme, l'alcool et les drogues

Le tabagisme ou la consommation de drogues (marijuana, cocaïne, héroïne ou certains médicaments) et d'alcool par une femme enceinte peut nuire à la santé de son bébé. Si vous prenez des médicaments, veuillez en informer votre professionnel de la santé.

## Est-ce qu'une petite quantité peut vraiment être nocive ?

Peut-être. Nous ne savons pas quelle quantité d'alcool, de tabac ou de drogue peut-être dangereuse pour votre bébé. Le mieux est de s'abstenir de consommer de l'alcool, du tabac ou de la drogue. Essayez de donner le meilleur départ possible à votre bébé.

L'exposition à la fumée de tabac et le tabagisme peuvent augmenter les risques de décès attribuables au syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).

## Le tabagisme

Le tabac contient des produits chimiques dangereux : la nicotine et le monoxyde de carbone. Ces produits chimiques diminuent les capacités de votre sang à transporter l'oxygène et les aliments à votre bébé.

Quand vous fumez :

- ◆ vous augmentez vos risques de fausse couche.
- ◆ vous pouvez avoir un bébé petit et malade.
- ◆ votre bébé peut naître prématurément.
- ◆ votre bébé peut être malade plus souvent.



### Rappelez-vous...

- ◆ **Si vous fumez, il est préférable d'arrêter. Si vous n'arrivez pas à vous arrêter, fumez moins. Il existe des moyens de cesser de fumer. Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé.**
- ◆ **Il peut être stressant d'essayer d'arrêter de fumer. Cela dit, c'est encore plus stressant pour votre corps et plus nuisible pour vous et votre bébé de continuer à fumer.**
- ◆ **La fumée des autres peut également nuire à la santé de votre bébé. Demandez à vos amis de ne pas fumer en votre présence et de celle de votre futur bébé.**

## L'alcool

Quand vous buvez de l'alcool (bière, vin, panaché, whisky, etc.), il pénètre dans votre sang, traverse votre placenta et atteint votre bébé. Il n'est pas bon de boire de l'alcool pendant la grossesse. Votre bébé s'en portera mieux si vous évitez l'alcool en tout temps.

Les bébés dont la mère boit beaucoup d'alcool peuvent avoir des problèmes de santé, comme l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale. Boire de l'alcool même une fois de temps en temps peut être nocif pour votre bébé.





Les enfants souffrants de troubles causés par l'alcoolisation fœtale peuvent avoir tout ou une partie de ces problèmes :

- ◆ des lésions cérébrales permanentes
- ◆ une croissance du cerveau plus lente que la normale
- ◆ des troubles du langage et du déplacement (marcher)
- ◆ une croissance du corps plus lente que la normale
- ◆ des problèmes d'apprentissage, y compris l'hyperactivité

**Les troubles causés par l'alcoolisation fœtale ne se dissipent pas. Le bébé est affecté pour la vie.**

**Pour le développement physique et le développement du cerveau de votre bébé, ne buvez pas d'alcool pendant la grossesse.**

**Les troubles causés par l'alcoolisation foetale dépend uniquement de vous!**

### Rappelez-vous...

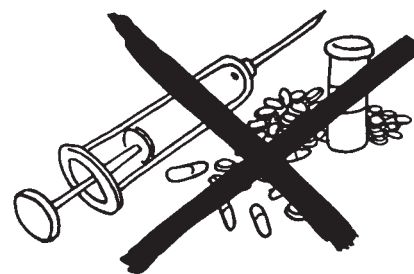
- ◆ **La meilleure chose, c'est l'abstinence. Aucun taux ou type d'alcool n'est considéré sans danger pendant la grossesse.**

## Les drogues

Les drogues telles que la marijuana, l'héroïne, le crack, la cocaïne et le LSD sont très dangereuses pour le bébé qui est en développement dans l'utérus.

Les bébés dont la mère a consommé de la drogue pendant la grossesse peuvent :

- ◆ naître prématurément.
- ◆ être plus petits que la moyenne.
- ◆ être physiquement ou mentalement retardés ou handicapés.
- ◆ avoir de graves problèmes médicaux.
- ◆ afficher des symptômes de privation.



Si vous consommez de la drogue, dites-le à votre professionnel de la santé, obtenez de l'aide et essayez d'arrêter. Discutez de votre situation avec votre professionnel de la santé ou appelez le numéro d'urgence 24 h sur 24 des dépendances et de la consommation de drogues au 1-866-332-2322.

## Les médicaments

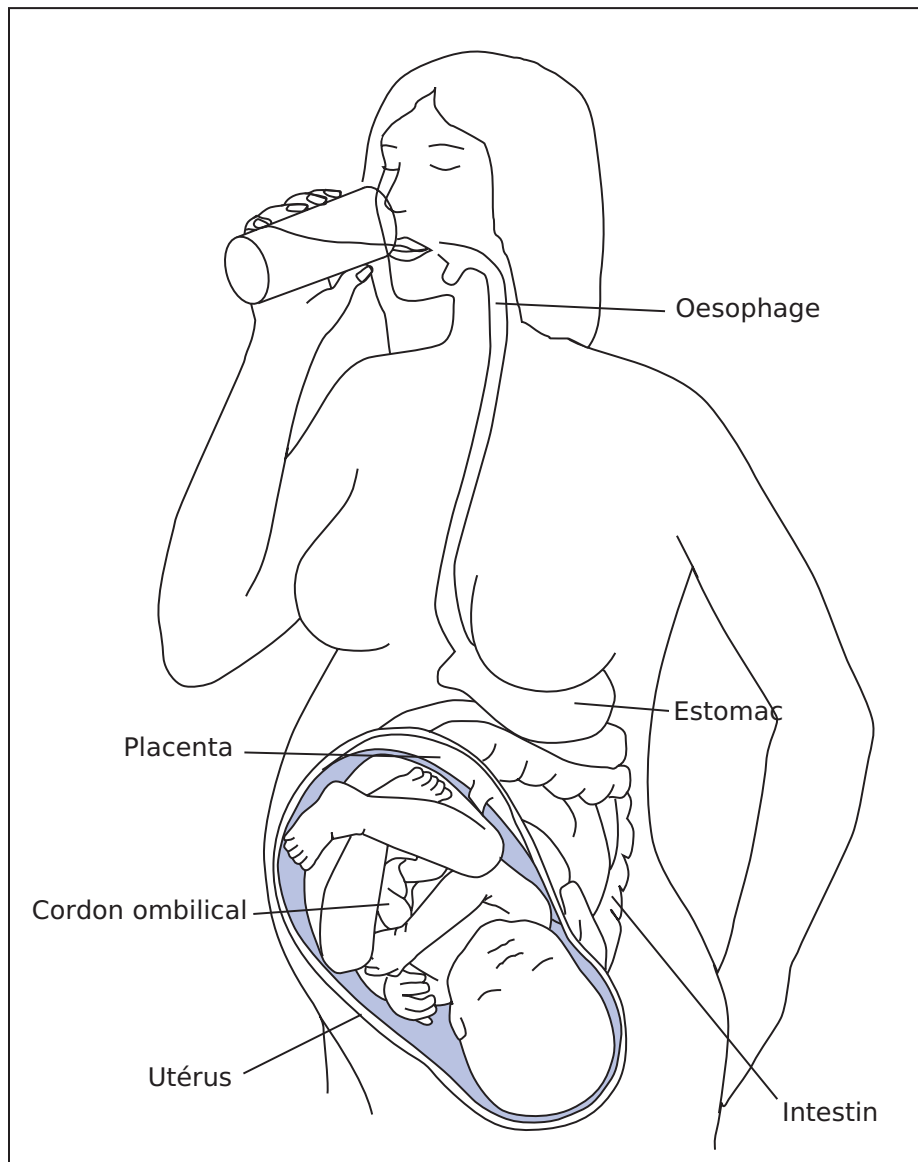
Certains médicaments (même les pastilles contre la toux) peuvent être nocifs pour votre bébé. Prenez soin de bien informer votre professionnel de la santé des médicaments que vous prenez (même ceux qui se vendent sans ordonnance) pendant que vous êtes enceinte.

# Une alimentation saine

Quand vous êtes enceinte, il est important que vous mangiez sainement, tant pour vous que pour votre bébé. La nourriture saine aide votre bébé à grandir et à se développer. Elle vous aide aussi à vous sentir bien, à avoir bonne mine, à avoir plus d'énergie et à mieux gérer votre stress.

## Comment mon bébé obtient-il les nutriments de l'alimentation ?

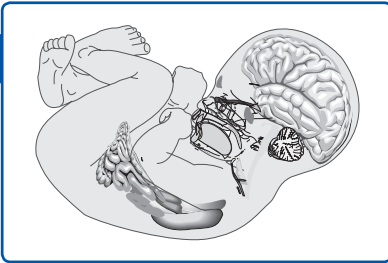
- ◆ Votre bébé obtient tous ces nutriments de vous. Tout ce que vous mangez et buvez va de votre bouche à un long tube appelé l'œsophage.
- ◆ La nourriture arrive ensuite dans votre estomac puis vos intestins, où elle est décomposée en nutriments. Les nutriments se rendent ensuite dans votre sang.
- ◆ Le placenta prend les nutriments de votre sang et les envoie au bébé par le cordon ombilical.
- ◆ Votre bébé a besoin de ces nutriments pour grandir.



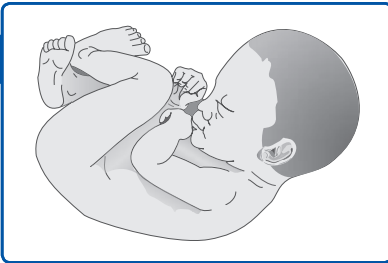
## Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

Le Guide alimentaire canadien vous aide à choisir le type et la quantité d'aliments qui vous conviennent.

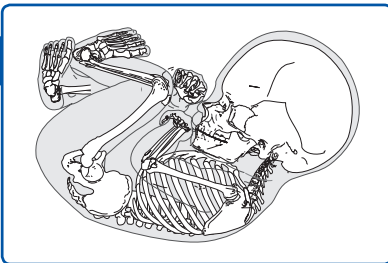
1



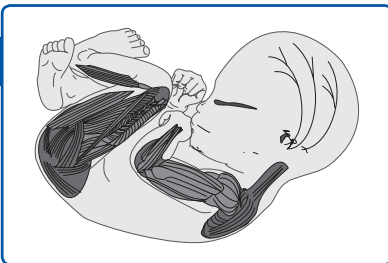
2



3



4



- ◆ Mangez chaque trois à quatre heures quand vous êtes éveillée.
- ◆ Prenez de quatre à six repas ou collations par jour. Cela aide votre bébé à obtenir la nutrition dont il a besoin.
- ◆ Diversifiez votre alimentation en choisissant des aliments faisant partie des quatre groupes alimentaires.
- ◆ Mangez au moins un légume vert foncé et un orange foncé chaque jour. Les fruits et les légumes vous aideront à rester en forme. De plus, ils aident le cerveau de votre bébé, sa moelle épinière, sa peau et d'autres organes à être en bonne santé (première illustration).
- ◆ Choisissez des aliments complets. Les pains, les céréales, les graines, le riz et les pâtes donnent de l'énergie. Ils donnent aussi à votre bébé l'énergie dont il a besoin pour se développer (deuxième illustration).
- ◆ Buvez au moins 500 mL de lait par jour pour avoir suffisamment de vitamine D. Le lait, le yogourt, le fromage et le lait de soya fortifié maintiennent vos os et vos dents en bonne santé, ainsi que ceux de votre bébé (troisième illustration).
- ◆ Mangez au moins deux portions de poisson par semaine. Le poisson contient des matières grasses et d'autres nutriments importants dont votre bébé a besoin. Le poisson, la viande, le poulet, les œufs, les noix, les graines, les légumineuses et le tofu aident à garder votre sang et vos muscles en bonne santé ainsi que ceux de votre bébé (quatrième illustration).
- ◆ Consommez de 30 à 45 mL de matière grasse insaturée chaque jour. Ceci comprend les huiles de cuisine, la margarine non hydrogénée, les vinaigrettes et la mayonnaise.
- ◆ Buvez 2,5 l de liquides divers chaque jour. L'eau, le lait, les jus à 100 % et la soupe sont de bons choix.
- ◆ Limitez les boissons sucrées et la malbouffe.

\*Illustrations utilisées avec la permission de Saskatchewan Region, FNIH, Santé Canada

## Que puis-je manger sans danger pendant ma grossesse ?

### *Le café, le thé, le thé vert, les boissons à base de cola et le chocolat contiennent de la caféine.*

Trop de caféine peut être nocif pour votre bébé. Ne buvez pas plus de 500 mL de ces boissons chaque jour.

- ◆ Ne consommez pas de boissons énergétiques comme le Red Bull®. Il se peut que ces boissons comportent des risques pour vous et votre bébé.

### *Les herbes et les tisanes peuvent avoir l'effet de médicaments sur votre corps.*

Seulement certaines tisanes sont sans danger. Ne buvez pas plus de 750 mL de tisanes sans danger par jour. Ceci comprend les tisanes :

- ◆ au zeste d'agrumes
- ◆ au gingembre
- ◆ à la mélisse-citronnelle
- ◆ à l'écorce d'orange
- ◆ au fruit d'églantier

Les autres herbes, tisanes et produits à base d'herbes médicinales peuvent présenter des dangers pour vous ou votre bébé. En cas de doute, posez des questions à votre professionnel de la santé.

### *Certains édulcorants (agents sucrants) artificiels sont sans danger pendant la grossesse.*

Cela comprend l'aspartame (Nutrasweet®), le sucralose (Splenda®) ou l'acésulfame K. Cependant n'en consommez que des petites quantités.

- ◆ Ne consommez pas de saccharine, de stévia, ou de cyclamate.

### *La consommation de poisson est très importante pour avoir un bébé en bonne santé.*

Les bons choix de poissons comprennent ce qui suit :

- ◆ saumon
- ◆ omble
- ◆ hareng
- ◆ maquereau
- ◆ sardines
- ◆ truite
- ◆ aiglefin
- ◆ colin/lieu (goberge)
- ◆ sole
- ◆ morue
- ◆ crevettes
- ◆ thon pâle en conserve

Certains types de poissons contiennent un taux de mercure plus élevé. Manger trop de ces poissons peut être nocif pour votre bébé. Les poissons contenant un taux élevé de mercure sont les suivants :

- ◆ requin
- ◆ espadon
- ◆ perche de mer néo-zélandaise
- ◆ rouvet ou escolar
- ◆ marlin
- ◆ thon frais ou congelé

Demandez à votre professionnel de la santé quelles quantités il suggère dans le cas des poissons contenant un taux plus élevé de mercure.

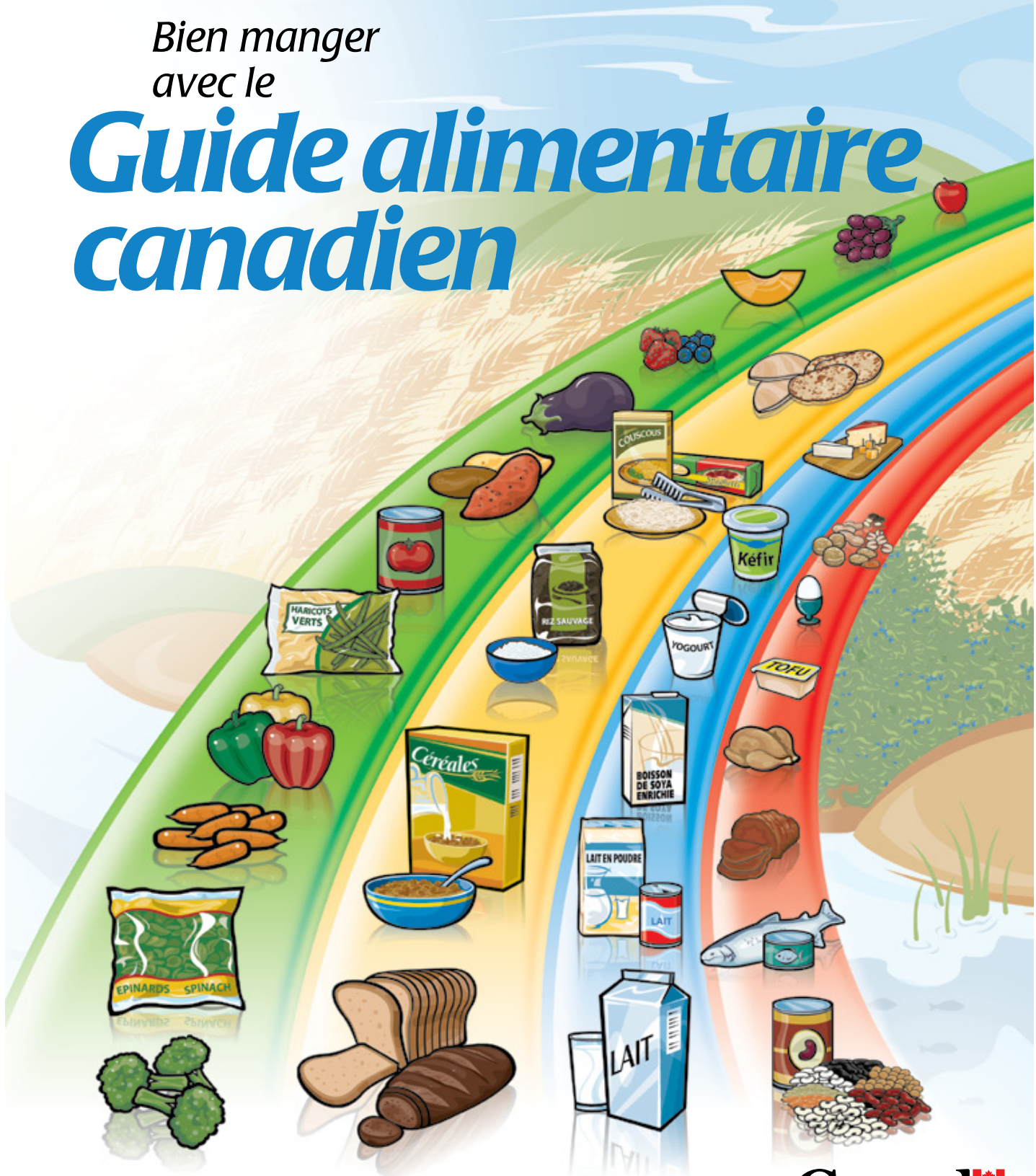
Les aliments ci-dessous peuvent contenir des bactéries qui pourraient vous rendre très malade, tant vous que votre bébé :

- ◆ les charcuteries et les hot-dogs : ne les mangez pas sauf s'ils sont chauffés au moins à 74 °C.
- ◆ les viandes, la volaille, le poisson et les œufs crus ou pas assez cuits : évitez-les en tout temps
- ◆ les fromages à pâte molle comme le brie, le camembert ou le bleu : ne les mangez pas, sauf s'ils sont faits à base de lait pasteurisé ou qu'ils sont bien cuits
- ◆ les germes crus : faites-les cuire avant de les manger
- ◆ le foie : n'en consommez qu'une portion de 100 g par mois. Le foie est très riche en vitamine A et celle-ci peut être nocive pour votre bébé si elle est consommée en trop grande quantité.





# Bien manger avec le Guide alimentaire canadien



## Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<b>Légumes et fruits</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
<b>Produits céréaliers</b>	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
<b>Lait et substituts</b>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
<b>Viandes et substituts</b>	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Comblent vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

**À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?**  
Regardez les exemples présentés ci-dessous.



**Légumes frais, surgelés ou en conserve**  
125 mL (½ tasse)



**Légumes feuillus**  
Cuits : 125 mL (½ tasse)  
Crus : 250 mL (1 tasse)



**Fruits frais, surgelés ou en conserve**  
1 fruit ou 125 mL (½ tasse)



**Jus 100 % purs**  
125 mL (½ tasse)



**Pain**  
1 tranche (35 g)



**Bagel**  
½ bagel (45 g)



**Pains plats**  
½ pita ou ½ tortilla (35 g)



**Riz, boulgour ou quinoa, cuit**  
125 mL (½ tasse)



**Céréales**  
Froides : 30 g  
Chaudes : 175 mL (¾ tasse)



**Pâtes alimentaires ou couscous, cuits**  
125 mL (½ tasse)



**Lait ou lait en poudre (reconstitué)**  
250 mL (1 tasse)



**Lait en conserve (évaporé)**  
125 mL (½ tasse)



**Boisson de soya enrichie**  
250 mL (1 tasse)



**Yogourt**  
175 g  
(¾ tasse)



**Kéfir**  
175 g  
(¾ tasse)



**Fromage**  
50 g (1 ½ oz)



**Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits**  
75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)



**Légumineuses cuites**  
175 mL (¾ tasse)



**Tofu**  
150 g ou  
175 mL (¾ tasse)



**Oeufs**  
2 oeufs



**Beurre d'arachide ou de noix**  
30 mL (2 c. à table)



**Noix et graines écalées**  
60 mL (¼ tasse)



**Huiles et autres matières grasses**

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.





## **Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire... partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !**

### ► Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.

- Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
- Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.

### ► Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.

- Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.

### ► Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

### ► Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

- Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.

### ► Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
- Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinades que vous leur ajoutez.

### ► Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.

- Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
- Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.

### ► Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

### ► Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.

### ► Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.\*

- Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.

### ► Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.

- Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
- Cuisez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



**Savourez  
une variété  
d'aliments  
provenant des  
quatre groupes  
alimentaires.**



**Buvez de l'eau pour  
étancher votre soif !**

Buvez de l'eau régulièrement. L'eau étanche bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

\* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez [www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca) pour vous procurer les informations les plus récentes.



## Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

### Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !



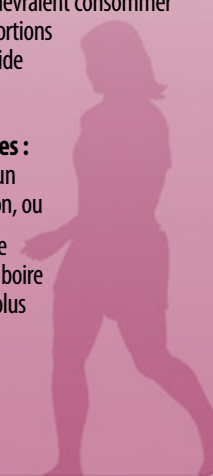
### Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

#### Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



### Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.



## Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?



### Voici un exemple :

#### Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert

250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de <b>Légumes et fruits</b>
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Viandes et substituts</b>
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de <b>Produits céréaliers</b>
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en <b>Huiles et autres matières grasses</b>
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Lait et substituts</b>
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Légumes et fruits</b>

# Mangez bien et soyez actif chaque jour !

## Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.



## Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

On recommande aux adultes de pratiquer, au total, 2 ½ heures ou plus d'activité physique modérée à intense par semaine. Aux enfants et aux jeunes, on recommande plutôt de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Il n'est pas nécessaire d'effectuer toutes ces activités au même moment. Choisissez diverses activités, et répartissez-les durant la semaine.

*Commencez doucement, puis augmentez graduellement.*



## Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

## Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

→ par 0 mL (0 g)

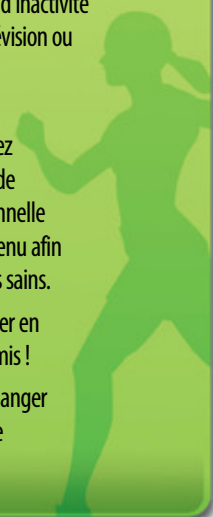
Valeur nutritive	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 0	
<b>Lipides</b> 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
<b>Glucides</b> 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

## Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

## Commencez dès aujourd'hui...

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !



**Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)**

### ou communiquez avec :

Publications  
Santé Canada  
Ottawa, Ontario K1A 0K9  
**Courriel :** publications@hc-sc.gc.ca  
**Tél. :** 1-866-225-0709  
**Télé. :** (613) 941-5366  
**ATS :** 1-800-267-1245

Also available in English under the title:  
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

## Les aliments contenant de l'acide folique

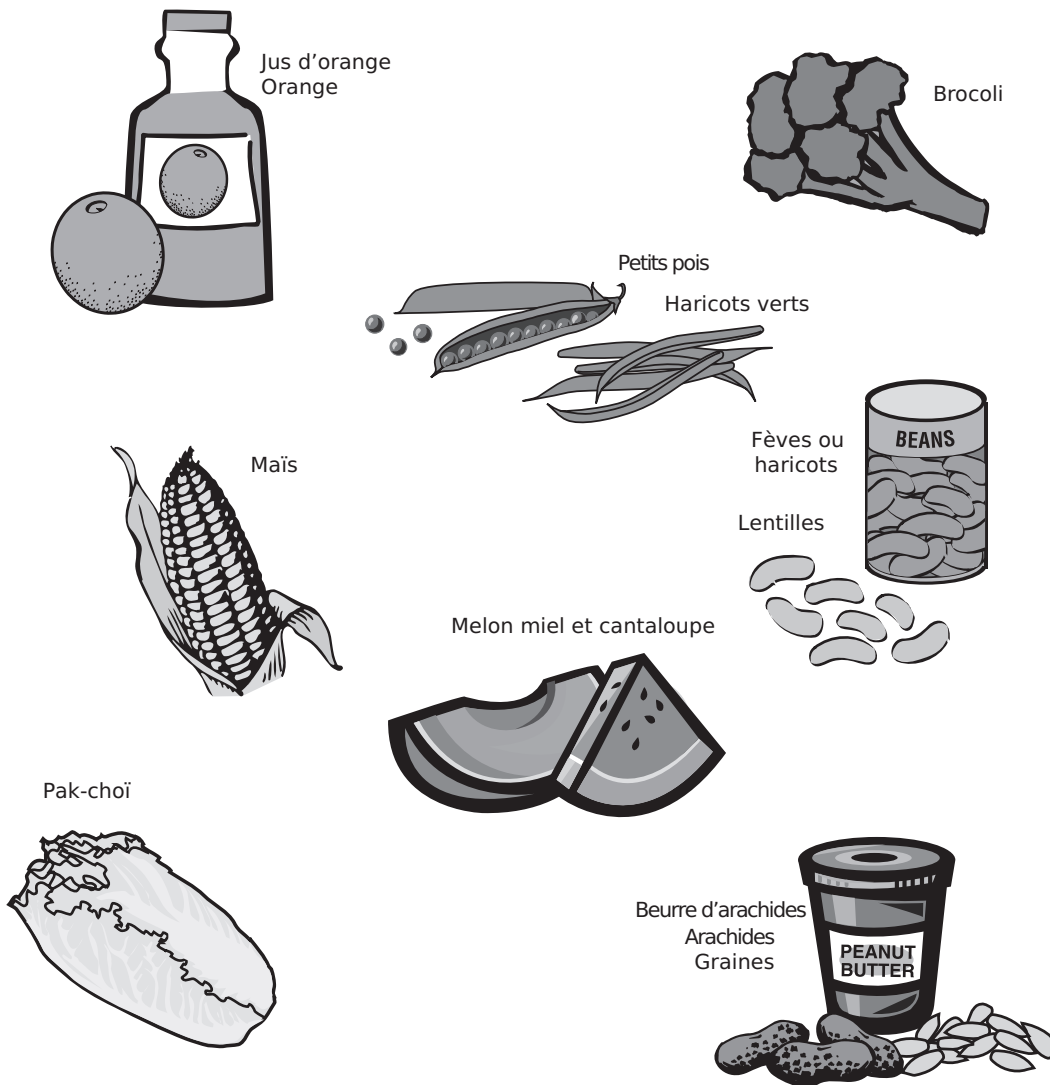
### Ces aliments sont nécessaires pour :

- ◆ le développement des cellules et un sang en santé.
- ◆ le développement sain du cerveau et de la colonne vertébrale de votre bébé.

### L'acide folique est présent dans les aliments qui suivent :

- ◆ épinards
- ◆ haricots verts
- ◆ petits pois
- ◆ noix et graines
- ◆ légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches)
- ◆ produits céréaliers
- ◆ jaunes d'œufs
- ◆ farine blanche, pâtes enrichies et de nombreuses céréales avec acide folique ajouté

### Il est également présent dans ces aliments :



## Les aliments contenant du fer

### Le fer est nécessaire pour :

- ◆ avoir un sang en santé.
- ◆ ne pas se sentir fatigués.
- ◆ emmagasiner les réserves de fer de votre bébé.

### Le fer est présent dans les aliments qui suivent :

- ◆ toutes les viandes (meilleure absorption)
- ◆ céréales avec fer ajouté
- ◆ fruits secs
- ◆ légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, soya, haricots blancs)
- ◆ tofu

### Il est également présent dans ces aliments :



## Les aliments contenant de la vitamine C

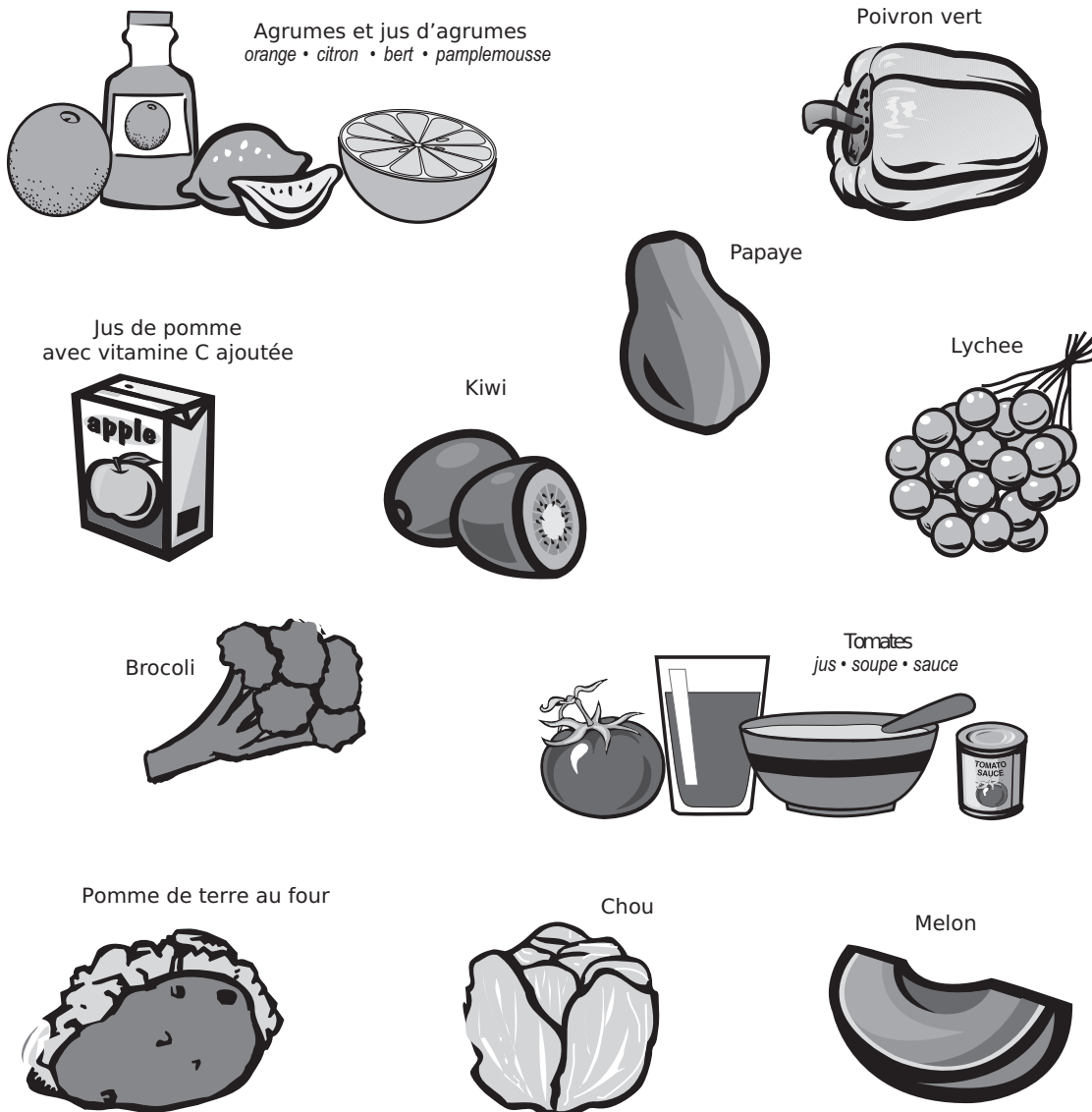
### La vitamine C est nécessaire pour :

- ◆ avoir un sang et une peau saine.
- ◆ aider votre corps à utiliser le fer présent dans les aliments.
- ◆ aider à combattre les infections.

### La vitamine C est présente dans ces aliments :

- ◆ jus à 100 % avec vitamine C ajoutée
- ◆ poivrons
- ◆ tomates (jus, soupe, sauce)
- ◆ pommes de terre

### Elle est également présente dans ces aliments :



## Les aliments contenant du calcium

### Le calcium est nécessaire pour :

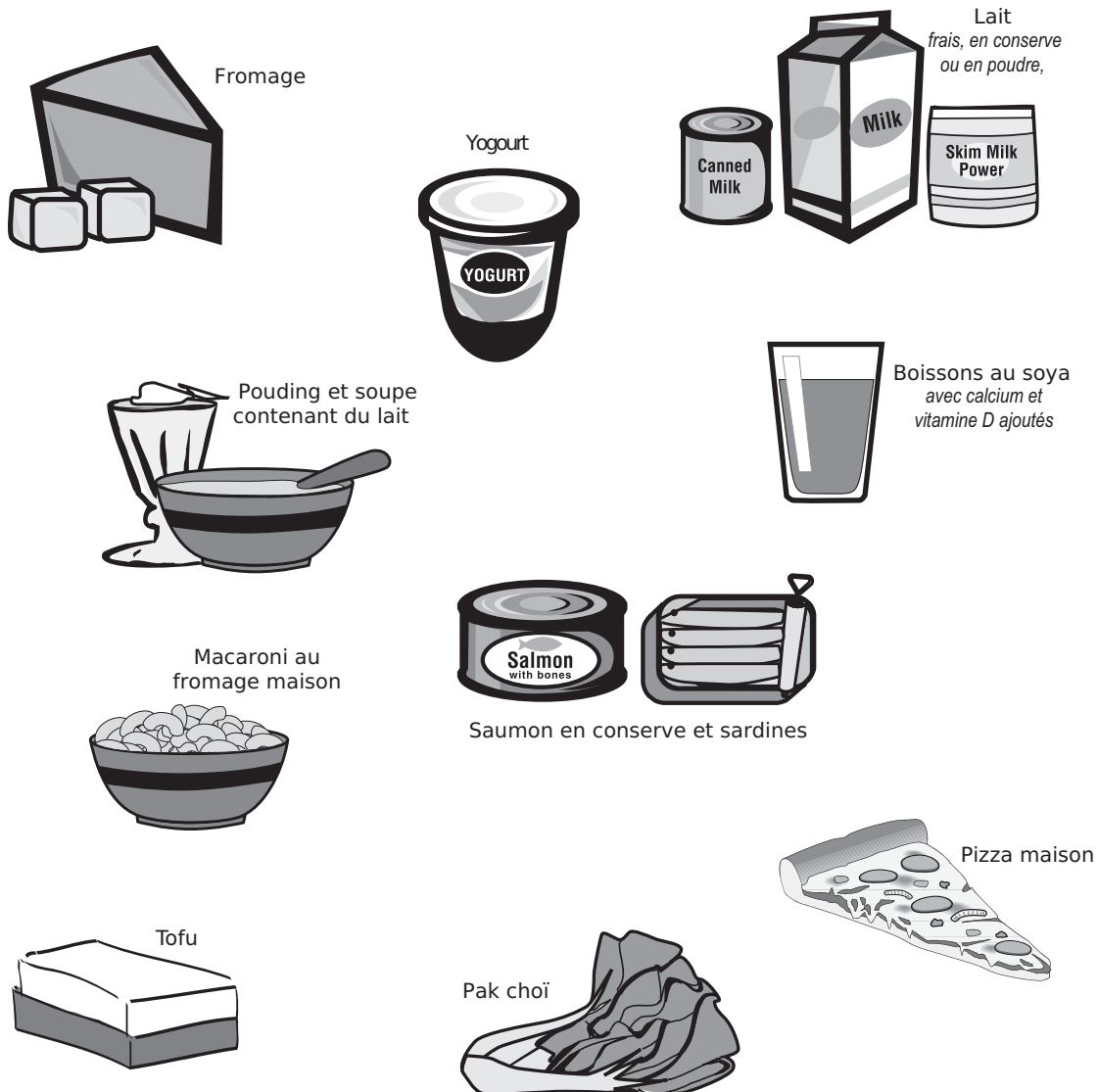
- ◆ des os et des dents saines.
- ◆ des muscles, des nerfs et un cœur sains.

Buvez deux tasses de lait ou plus par jour pour obtenir de la vitamine D. La vitamine D aide votre corps à utiliser le calcium. Buvez du lait écrémé, du lait à 1 % ou du lait à 2 % de matière grasse.

### Le calcium est présent dans ces aliments :

- ◆ kéfir
- ◆ jus d'orange avec calcium ajouté
- ◆ tofu contenant du calcium
- ◆ saumon et sardines en conserve avec les arêtes

### Le calcium est également présent dans ces aliments :





## Les aliments contenant des fibres

- ◆ Les aliments contenant des fibres aident à aller à la selle régulièrement.

### Les fibres sont présentes dans ces aliments :

- ◆ légumineuses (haricots secs, pois chiches).
- ◆ grains entiers.
- ◆ avoine, son d'avoine, gruau.
- ◆ orge, céréales au son, muffins au son.
- ◆ fruits frais (poire, pomme, orange).
- ◆ fruits secs (pruneaux, raisins secs).
- ◆ légumes (petits pois, pommes de terre au four cuites avec leur peau, choux de Bruxelles).

### Les fibres sont également présentes dans ces aliments :



## Les compléments vitaminiques et minéraux

- ◆ Toutes les femmes susceptibles de tomber enceintes devraient prendre une multivitamine contenant de l'acide folique chaque jour.
- ◆ L'acide folique aide à prévenir certaines anomalies congénitales comme le spina-bifida. Le spina-bifida est une malformation de la colonne vertébrale.
- ◆ Les femmes enceintes et les femmes allaitantes ont besoin de multivitamines qui contiennent de l'acide folique et du fer au quotidien.
- ◆ Parlez avec votre professionnel de la santé pour déterminer quel supplément vous convient.



### Rappelez-vous...

- ◆ **Vous avez besoin de nourriture et de vitamines prénatales.**
- ◆ **Suivez le Guide alimentaire canadien pour manger les aliments dont vous et votre bébé avez besoin.**

## Que manger comme petit déjeuner, collation ou cuisine rapide (repas-minute) ?

### Voici quelques idées

Petit déjeuner	Collation	Repas-minute
<p>Le matin, prenez soin de manger des aliments faisant partie de 3 des 4 groupes alimentaires. Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ sandwich et lait</li> <li>◇ des restes de ragoût, soupe ou pizza</li> <li>◇ fruits, fromage et craquelins</li> <li>◇ pain plat et dahl (cari de lentilles)</li> <li>◇ plat avec du riz ou des grains, avec viande, fèves, haricots ou légumes</li> <li>◇ gruau ou céréales et lait, avec noix ou fruits secs ajoutés</li> <li>◇ pain grillé avec beurre d'arachides et fruits</li> </ul>	<p>Choisissez des aliments faisant partie d'au moins 2 des 4 groupes alimentaires.</p> <p>Idées rapides :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ sandwich fromage, laitue et tomate</li> <li>◇ œuf dur et carottes</li> <li>◇ yogourt et fruits frais ou en conserve</li> <li>◇ fruits secs, ou raisins secs et noix</li> <li>◇ craquelins et fromage</li> <li>◇ houmous et pita</li> <li>◇ fruits et smoothies à base de yogourt</li> </ul>	<p>Ces idées comprennent des éléments des 4 groupes alimentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ hamburger au fromage avec laitue et tomate</li> <li>◇ sandwich au poulet grillé</li> <li>◇ pizza au fromage et légumes</li> <li>◇ pomme de terre cuite au four au lieu de frites</li> <li>◇ tortilla au poulet ou au bœuf et légumes</li> <li>◇ burrito aux haricots</li> <li>◇ chili avec petit pain</li> <li>◇ légumes vapeur à la chinoise avec bœuf ou poulet et riz nature</li> <li>◇ lait, eau, ou jus à 100 % au lieu de boissons gazeuses;</li> <li>◇ salades</li> </ul>



## Cuisiner à la maison

Manger au restaurant coûte au moins deux fois plus cher que manger la maison.

- ◆ Il est plus facile de préparer un repas lorsque vous avez les ingrédients de base à la maison.
- ◆ Achetez des aliments et des épices que votre famille aime manger.
- ◆ Faites une liste de courses. Lorsque vous êtes à court d'un produit ou d'un ingrédient, ajoutez-le à votre liste.
- ◆ Planifiez vos repas à l'avance afin de gagner du temps et de l'argent.
- ◆ Essayez de cuisiner plus de nourriture que vous en avez besoin. Vous pourrez manger les restes plus tard ou les congeler et les manger après la naissance de votre bébé.

<i>Au garde-manger</i>	<i>Au réfrigérateur</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> pain de blé entier</li> <li><input type="checkbox"/> riz</li> <li><input type="checkbox"/> pommes de terre</li> <li><input type="checkbox"/> oignons</li> <li><input type="checkbox"/> nouilles, spaghetti ou macaroni</li> <li><input type="checkbox"/> thon pâle ou saumon en conserve</li> <li><input type="checkbox"/> poulet ou dinde en conserve</li> <li><input type="checkbox"/> fèves ou lentilles en conserve</li> <li><input type="checkbox"/> légumes en conserve (à faible teneur en sel)</li> <li><input type="checkbox"/> fruits en conserve (dans du jus de fruit ou de l'eau)</li> <li><input type="checkbox"/> fruits ou raisins secs</li> <li><input type="checkbox"/> soupe en conserve (à faible teneur en sel)</li> <li><input type="checkbox"/> céréales entières</li> <li><input type="checkbox"/> gruau</li> <li><input type="checkbox"/> beurre d'arachides</li> <li><input type="checkbox"/> confiture</li> <li><input type="checkbox"/> farine</li> <li><input type="checkbox"/> sucre</li> <li><input type="checkbox"/> lait écrémé en poudre</li> <li><input type="checkbox"/> sel et poivre</li> <li><input type="checkbox"/> bicarbonate de soude et poudre à pâte</li> <li><input type="checkbox"/> assaisonnements comme de la cannelle, chili ou de l'ail en poudre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> lait</li> <li><input type="checkbox"/> oeufs</li> <li><input type="checkbox"/> fromage</li> <li><input type="checkbox"/> viande</li> <li><input type="checkbox"/> margarine non hydrogénée</li> <li><input type="checkbox"/> légumes</li> <li><input type="checkbox"/> fruits</li> <li><input type="checkbox"/> condiments</li> </ul>	
	<th data-bbox="812 1114 1474 1181"><i>Au congélateur</i></th> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> viande congelée</li> <li><input type="checkbox"/> jus à 100 % congelé (à 100 % autant que possible)</li> <li><input type="checkbox"/> légumes congelés</li> <li><input type="checkbox"/> fruits congelés</li> </ul>	<i>Au congélateur</i>

## Des astuces pour acheter la nourriture

<i>Lait et substituts</i>	<i>Viandes et substituts</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>◇ achetez du yogourt nature et ajoutez-y vous même de l'arôme</li><li>◇ utilisez du lait écrémé en poudre pour vos pâtisseries et vos soupes</li><li>◇ achetez du fromage en briques plutôt que du fromage râpé, en bâtonnets ou fondu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ les haricots secs ou en conserve, les petits pois et les lentilles coûtent moins cher que la viande</li><li>◇ ajoutez des haricots secs ou des fèves en conserve à vos recettes pour obtenir plus de nutriments</li><li>◇ le poulet de catégorie utilité coûte moins cher et les bouts manquants ne nuisent en rien à la qualité</li><li>◇ la viande hachée, le rôti de palette, le rôti de croupe et les œufs constituent de bons achats</li></ul>
<i>Légumes et fruits</i>	<i>Produits céréaliers</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>◇ achetez les produits frais en saison</li><li>◇ les produits « sans nom » coûtent moins cher que les produits de marque</li><li>◇ les légumes congelés nature coûtent moins cher que ceux qui contiennent de la sauce</li><li>◇ achetez des fruits et des légumes en conserve de « marques inférieures » (présentation inférieure, mais pas qualité inférieure)</li><li>◇ le jus d'orange congelé coûte moins cher que le jus en carton ou bouteille (Choisissez les jus à 100 %)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ les céréales chaudes que vous préparez vous-même (gruau, avoine, crème de blé) coûtent moins cher que les céréales prêtes à consommer ou instantanées</li><li>◇ le riz et les pâtes nature coûtent moins cher que leurs versions instantanées ou aux formes originales</li><li>◇ le pain et les pâtisseries de la veille coûtent moins cher</li></ul>

# L'activité physique

L'activité physique est un bon moyen de rester en bonne santé et de se sentir bien. Sauf contre-indications médicales, essayez de rester active pendant votre grossesse

## *Voici des moyens de rester active :*

- ◆ prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- ◆ faire le ménage
- ◆ faire du jardinage
- ◆ marcher
- ◆ faire les courses
- ◆ nager

## *Une activité régulière comme la marche présente beaucoup d'avantages, car :*

- ◆ vous vous sentirez moins fatiguée et aurez plus d'énergie
- ◆ vous dormirez mieux
- ◆ vous pourrez atténuer vos problèmes de nausée, de gonflement et de constipation

## **La marche**

- ◆ La marche est une des meilleures activités à faire, et c'est facile. Essayez de marcher une trentaine de minutes par jour ou plus si vous voulez. Si vous ne pouvez pas marcher 30 minutes d'un seul coup, faites deux marches de 15 minutes ou même trois marches de 10 minutes.
- ◆ Trouvez-vous un compagnon ou une compagne de marche.
- ◆ S'il fait mauvais, marchez à l'intérieur, dans un centre commercial par exemple.



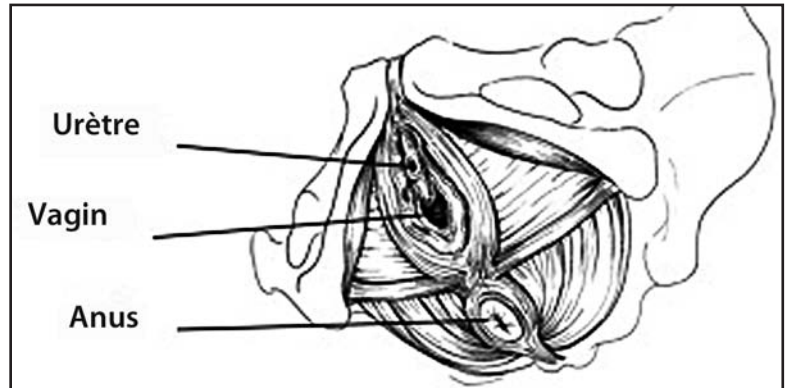
**La grossesse n'est pas le moment de commencer à faire de l'activité physique intense.**

# Les exercices des muscles du plancher pelvien

## Où est mon plancher pelvien ?

Le plancher pelvien est un ensemble de muscles et de ligaments qui s'étirent sur les côtés et d'avant en arrière dans la partie basse du bassin. Ils s'attachent au pubis vers l'avant et au coccyx vers l'arrière. Le plancher pelvien contient trois orifices :

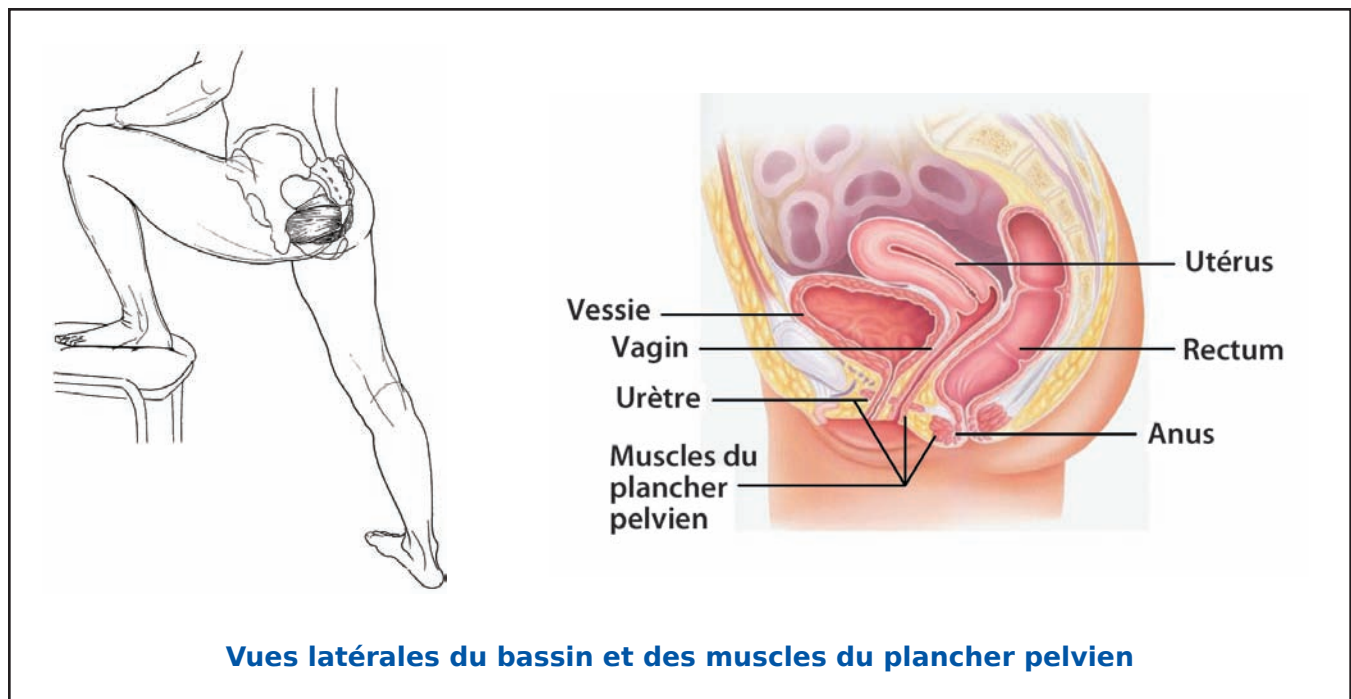
- ◆ l'urètre (le conduit par lequel coule l'urine)
- ◆ le vagin
- ◆ l'anus



## À quoi sert mon plancher pelvien ?

Votre plancher pelvien :

- ◆ soutient l'utérus, le rectum, la vessie et les intestins
- ◆ aide à contrôler la vessie et les intestins
- ◆ soutient le dos en travaillant avec les muscles du dos et les abdominaux
- ◆ tient un rôle important en matière de sexualité et de plaisir



**Vues latérales du bassin et des muscles du plancher pelvien**

## Comment puis-je sentir les muscles de mon plancher pelvien ?

1. Pouvez-vous arrêter ou ralentir le flot d'urine à mi-course quand vous videz votre vessie ? (Ceci est juste un test pour découvrir où sont les muscles. Ne l'utilisez pas comme exercice habituel.) Ces muscles se situent à l'avant du plancher pelvien.
2. Quand vous insérez deux doigts dans votre vagin, pouvez-vous sentir les muscles se contracter autour de vos doigts ? Ces muscles se situent dans la zone centrale de votre plancher pelvien.
3. Pouvez-vous contracter les muscles autour de votre anus comme si vous essayiez d'arrêter des gaz de s'évacuer ? Ces muscles se situent à l'arrière du plancher pelvien.

Si vous n'êtes pas certaine d'utiliser les bons muscles, discutez-en avec votre médecin, une infirmière, un conseiller en continence ou une physiothérapeute du plancher pelvien.

## Comment faire les exercices des muscles du plancher pelvien ?

Vous pouvez vous entraîner en utilisant tous les muscles ensemble ou en contractant ceux de devant, du centre ou de derrière. Quand vous contractez les muscles du plancher pelvien, ne contractez pas vos jambes, vos fesses ou votre ventre. Ne poussez pas vers le bas et ne retenez pas votre respiration. Il est important de vous concentrer sur la relaxation totale des muscles après les avoir contractés.

- ◆ Concentrez-vous sur les muscles de votre plancher pelvien. Assurez-vous que vos cuisses et vos fesses soient détendues.
- ◆ Concentrez-vous sur l'utilisation de tous les muscles en même temps. Essayez de contracter et de lever les muscles lentement et augmenter graduellement.
- ◆ Vous remarquerez peut-être que les muscles de votre ventre se contractent, mais essayez de les détendre autant que possible.
- ◆ Imaginer que les muscles de votre plancher pelvien montent palier par palier comme un ascenseur.
- ◆ Ne vous arrêtez pas comme cela. Quand vous avez contracté vos muscles jusqu'à leur limite, relâchez-les lentement jusqu'à ce que toute la tension disparaisse.

Faites les exercices ci-dessous en utilisant cette technique :

- ◆ **Lentement et de manière soutenue** : contractez et levez doucement les muscles. Efforcez-vous de maintenir la position pendant dix secondes. Détendez complètement les muscles. Refaites cet exercice dix fois.
- ◆ **Rapidement** ; contractez et levez les muscles aussi vite que possible, maintenez-les en place pendant une seconde et relâchez-les. Refaites cet exercice jusqu'à dix fois.

Faites ces exercices régulièrement trois fois par jour ou plus, au cours de tous les stades de votre vie. Commencez par faire ces exercices en adoptant une position dans laquelle vous pouvez facilement sentir vos muscles du plancher pelvien.

Vous pouvez faire ces exercices à tout moment :

- ◆ pendant les annonces publicitaires
- ◆ dans une file d'attente
- ◆ pendant l'échauffement ou le retour au calme après une activité physique
- ◆ sous la douche
- ◆ quand vous vous brossez les dents

## Quand devrais-je sentir la différence ?

Il faut de six à huit semaines avant de sentir une amélioration de la fonction du plancher pelvien. Si vous ne remarquez pas de différence après deux mois, discutez-en avec votre médecin.

# Compter les mouvements de votre bébé

---

Un bébé actif est généralement un bébé en bonne santé. Apprenez à observer à quels moments votre bébé bouge et est actif. Des études montrent qu'un bébé qui bouge moins de six fois en deux heures pourrait manquer d'oxygène.

Écrivez les mouvements de votre bébé sur le tableau de la page suivante.

## Comment dois-je faire pour compter les mouvements de mon bébé ?

1. Écrivez la date et l'heure à laquelle vous commencez à compter.
2. Assoyez-vous ou allongez-vous sur le côté gauche.
3. Comptez chaque fois que vous sentez votre bébé bouger.
4. Enregistrez chaque mouvement que vous sentez sur le tableau.
5. Arrêtez de compter quand vous avez compté six mouvements.
6. Écrivez l'heure à laquelle vous avez arrêté de compter.

## Que dois-je faire si je ne sens pas six mouvements en deux heures ?

Rendez-vous immédiatement au service de maternité d'un hôpital. Une infirmière contrôlera les battements de cœur de votre bébé et ses mouvements à l'aide d'un moniteur fœtal. Si vous habitez trop loin de l'hôpital ou du centre de naissance, appelez votre professionnel de la santé immédiatement.

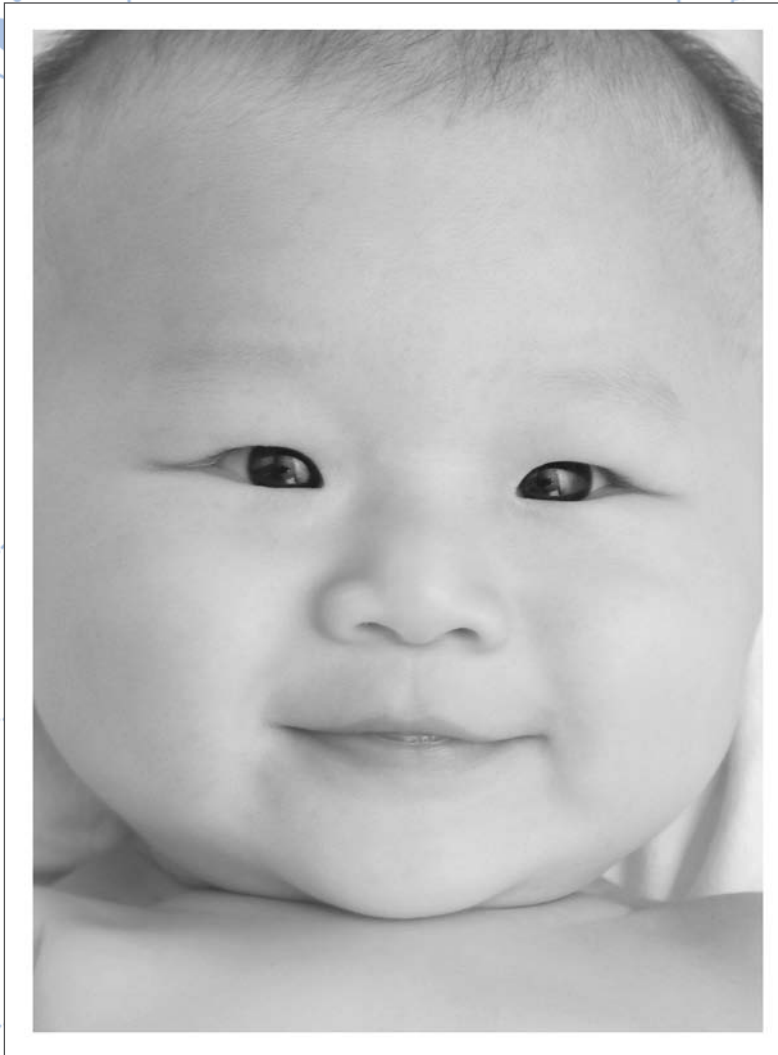
**Les bébés ne s'arrêtent pas de bouger quand le travail est sur le point de commencer. Faites-vous confiance. Communiquez avec votre professionnel de la santé si votre bébé ne bouge pas ou s'il bouge moins que d'habitude.**







# Préparez-vous à la naissance de votre bébé



# Planifiez la naissance de votre bébé

Organisez-vous pour avoir une personne de soutien qui vous aidera pendant le travail et les premiers mois d'existence de votre bébé.

Songez à participer à un cours prénatal. Vous pourrez apprendre plein de choses et faire de nouvelles connaissances.

Si vous désirez suivre un cours prénatal, essayez de trouver quelqu'un pour vous accompagner, car cette personne pourrait aussi vous aider pendant l'accouchement.

## ***Vous pouvez demander :***

- ◆ au père de votre bébé.
- ◆ à votre mère ou votre sœur.
- ◆ à une tante ou une grand-mère.
- ◆ à une amie.
- ◆ à une voisine.
- ◆ à votre petit ami.
- ◆ à votre partenaire.

La phase de travail est un moment difficile. Votre partenaire, une amie ou un membre de la famille peut vous soutenir pendant la phase de travail et l'accouchement. Le soutien d'une personne peut également être réconfortant pendant le travail et l'accouchement.

## ***Votre personne de soutien peut :***

- ◆ vous frotter le dos.
- ◆ vous éponger le visage avec une lingette fraîche.
- ◆ vous donner à boire ou des glaçons à sucer pour garder votre bouche hydratée.
- ◆ vous aider à vous relaxer, à rester calme et à trouver des positions confortables.
- ◆ vous parler et vous réconforter.
- ◆ respirer avec vous pour vous garder concentrée.

Commencez à acheter des affaires de bébé petit à petit. Surveillez les soldes, allez dans les magasins d'occasion ou demandez à vos amies si elles ont des vêtements de bébé dont elles ne se servent plus. Certaines personnes attendent que leur bébé soit né avant d'acheter des affaires de bébé.

Pensez à la manière dont vous allez nourrir votre bébé. Discutez de vos options avec votre professionnel de la santé.

## ***Commencez à penser à la manière dont vous allez vous rendre à l'hôpital :***

Vous pouvez trouver quelqu'un en avance qui pourra vous emmener à l'hôpital ou encore, mettez de l'argent de côté pour pouvoir prendre un taxi.

Au besoin, trouvez quelqu'un qui s'occupera de vos autres enfants et de vos animaux domestiques pendant votre séjour à l'hôpital. Faites des provisions pour votre retour à la maison avec votre bébé.

## De quel genre de choses mon bébé et moi pourrions-nous avoir besoin ?

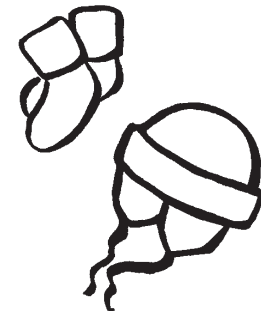
### Quelques effets que vous pouvez commencer à rassembler pour vous et votre bébé

- ❑ un soutien-gorge d'allaitement
- ❑ des compresses d'allaitement
- ❑ des bavettes ou bavoirs (de 2 à 3)



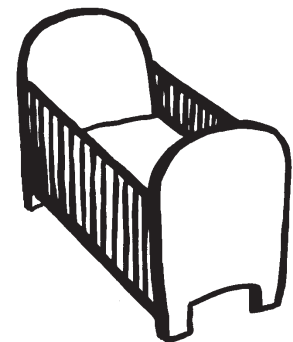
### Vêtements

- ❑ des couches de petite taille (de 3 à 4 douzaines, jetables ou en coton)
- ❑ des culottes en plastique, au besoin
- ❑ des maillots de corps (au moins 3 à 4)
- ❑ des pyjamas ou des grenouillères (3 à 4)
- ❑ des chandails (1 à 2)
- ❑ un chapeau ou un bonnet et des chaussons ou chaussettes de bébé
- ❑ des vêtements d'hiver (comme un habit de neige) pour porter dehors, quand le bébé n'est pas dans son siège auto
- ❑ des couvertures de bébé ou des draps de coton fin (de 3 à 4)
- ❑ des couvertures de bébé plus chaudes (2)



### Meubles et objets pour transporter bébé

- ❑ un lit de bébé et matelas (homologués pour leur sécurité)
- ❑ des draps de lit (2)
- ❑ une protection de matelas (imperméable)
- ❑ une poubelle à couches avec couvercle
- ❑ un siège d'auto (homologué)
- ❑ un sac à couches
- ❑ une poussette
- ❑ un thermomètre
- ❑ une couverture chaude
- ❑ un panier à linge sale





# Nourrir votre bébé

C'est un bon moment pour penser à la manière dont vous allez nourrir votre bébé. Parlez à d'autres femmes, à votre professionnel de la santé et aux personnes qui vous sont proches. Il y a beaucoup de facteurs à considérer avant de décider du meilleur choix pour vous et votre bébé.

**Parfois l'allaitement n'est pas aussi facile qu'il en a l'air. Il existe du soutien pour que vous puissiez allaiter aussi longtemps que vous le désirez. Six mois c'est vite passé!**

## Pourquoi devrais-je allaiter mon bébé ?

Le lait maternel est l'aliment parfait pour votre bébé. Au Canada, nous voudrions que les bébés soient exclusivement allaités jusqu'à l'âge de six mois. L'allaitement présente beaucoup d'avantages pour vous et votre bébé. Il n'y a pas de produit de substitution au lait maternel qui soit autant bénéfique pour votre bébé.

<i>Mieux pour le bébé</i>	<i>Mieux pour la maman</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>◇ facile à digérer</li><li>◇ peut protéger votre bébé contre les allergies et les infections</li><li>◇ toujours disponible</li><li>◇ toujours propre, frais et à la bonne température</li><li>◇ change pour répondre aux besoins de bébé qui grandit</li><li>◇ crée un lien étroit avec la maman</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ aide l'utérus à reprendre sa taille normale</li><li>◇ peut vous aider à perdre du poids</li><li>◇ fait gagner du temps</li><li>◇ vous fait économiser</li><li>◇ vous aide à vous sentir proche de votre bébé</li><li>◇ peut réduire le risque de cancer du sein et des ovaires</li></ul>

Pendant votre grossesse, votre corps se prépare à allaiter. Par exemple, vos seins produisent déjà du colostrum. Le premier lait maternel se nomme colostrum. Le colostrum est jaunâtre et contient beaucoup de nutriments. Il protège votre bébé contre les infections.

### Rappelez-vous:

- ◆ **Les femmes qui consomment de la drogue, de l'alcool ou qui sont séropositives ne devraient pas allaiter.**



## Et si je veux donner de la préparation pour nourrisson à mon bébé ?

Le lait maternel est le meilleur lait pour votre bébé. Cela dit, vous pouvez décider de lui donner de la préparation pour nourrisson pour des raisons médicales ou personnelles.

- ◆ Si vous décidez de donner de la préparation pour nourrisson à votre bébé, vous ne devriez utiliser que celle fortifiée en fer.
- ◆ Utilisez de la préparation pour nourrisson fortifiée en fer jusqu'à ce que votre bébé soit âgé de 9 à 12 mois.
- ◆ Vous pouvez acheter de la préparation pour nourrisson au supermarché ou en pharmacie.
- ◆ La préparation pour nourrisson demande du temps, du travail et de l'équipement (biberons, sacs pour biberons, tétines, tasses à mesurer, etc.).
- ◆ Donner de la préparation pour nourrisson coûte plus cher que d'allaiter.
- ◆ Pour en savoir plus à ce sujet, adressez-vous à votre professionnel de la santé



# Ce dont vous aurez besoin à l'hôpital

Il se peut que vous restiez à l'hôpital seulement un ou deux jours. Apportez des vêtements confortables et autres fournitures pour vous et votre bébé.

Préparez-vous à la naissance de votre bébé

<i>Pour maman</i>	<i>Pour bébé</i>
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> votre numéro d'assurance- maladie de l'Alberta (Alberta Personal Health Care number)</li><li><input type="checkbox"/> autres cartes d'assurances complémentaires (Blue Cross par exemple)</li><li><input type="checkbox"/> votre carte d'admission à l'hôpital si vous en avez une</li><li><input type="checkbox"/> un peignoir, des chaussons, deux chemises de nuit, des pyjamas ou un survêtement</li><li><input type="checkbox"/> de 5 à 6 petites culottes et deux soutiens-gorge (soutiens-gorge d'allaitement si vous désirez allaiter)</li><li><input type="checkbox"/> des accessoires de toilette comprenant dentifrice, brosse à dents, fil dentaire, mouchoirs, shampoing, un paquet de serviettes hygiéniques auto-adhésives de grande taille</li><li><input type="checkbox"/> de la monnaie pour le téléphone, vos numéros de téléphone</li><li><input type="checkbox"/> des vêtements amples pour porter pour rentrer à la maison (par exemple des vêtements de grossesse)</li><li><input type="checkbox"/> un appareil photo et pellicule (carte)</li><li><input type="checkbox"/> un stylo noir</li><li><input type="checkbox"/> votre livre <i>Meilleur départ</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> de 3 à 4 couvertures de bébé</li><li><input type="checkbox"/> de 3 à 4 maillots de corps</li><li><input type="checkbox"/> 4 pyjamas ou grenouillères</li><li><input type="checkbox"/> 1 paquet de couches de nouveau-né</li><li><input type="checkbox"/> bonnet</li><li><input type="checkbox"/> 1 couverture chaude</li><li><input type="checkbox"/> un sac pour le linge sale</li><li><input type="checkbox"/> des vêtements pour emmener bébé à la maison: t-shirt, ensemble, bonnet, couverture fine et couverture chaude</li><li><input type="checkbox"/> un siège d'auto homologué</li></ul>

<i>Pour la phase de travail</i>	
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> des boissons, du jus, du jus de fruit glacé pour la maman et son compagnon ou sa compagne</li><li><input type="checkbox"/> du baume à lèvres, un vaporisateur buccal, des menthes ou des bonbons durs</li><li><input type="checkbox"/> un point focal (quelque chose à regarder), comme une photo</li><li><input type="checkbox"/> de la musique (iPod<sup>MD</sup>, CDs, lecteur de CDs)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> des outils de massage, comme une balle de tennis ou un rouleau à pâte congelé</li><li><input type="checkbox"/> des huiles, de la lotion pour massage</li><li><input type="checkbox"/> des chaussettes chaudes pour la maman</li><li><input type="checkbox"/> des oreillers supplémentaires</li></ul>

***Autres articles que vous voudriez apporter :***

---

---

---

---

---

---

# Le travail et la naissance





# La préparation du corps pour la phase de travail

Bien que la phase de travail diffère d'une femme à l'autre, il y a des signes annonciateurs. Vous pourriez avoir certains de ces signes en discontinu pendant plusieurs jours avant que la phase de travail ne commence.

## Signes que votre corps se prépare pour la phase de travail

- ◆ Votre bébé « descend » dans la région pelvienne (également appelée allègement ou engagement). Cela peut commencer jusqu'à quatre semaines avant le début du travail. Quand votre bébé descend, vous pourrez respirer plus facilement, mais vous sentirez plus de pression sur votre vessie. Par conséquent, vous aurez plus souvent la sensation de vouloir uriner.
- ◆ Une envie de « préparer un nid » (un regain d'énergie et un besoin de tout préparer) peut subvenir quelque jours avant le début du travail. Faites attention de ne pas vous surmener. Vous aurez besoin de votre énergie pour le travail et l'accouchement.
- ◆ De la diarrhée, de la nausée et des vomissements surviennent parfois avant le début du travail. Si vous avez ces symptômes, assurez-vous de vous reposer. Appelez votre professionnel de la santé ou Health Link Alberta si ces symptômes persistent au delà de 24 heures ou si vous êtes inquiète.
- ◆ L'expulsion du bouchon muqueux de votre vagin peut survenir jusqu'à une semaine avant la naissance du bébé. Si l'écoulement ressemble plus à du sang rouge vif qu'à du mucus rosé, appelez immédiatement votre professionnel de la santé.
- ◆ Vous pourrez avoir mal au dos quand le travail commence. Les massages, le fait de bouger ou la chaleur (comme une douche chaude) peuvent vous soulager. Si votre mal de dos va et vient de manière régulière, vous avez probablement des contractions.
- ◆ La perte des eaux (écoulement soudain ou lent du liquide amniotique provenant du vagin) signifie que votre sac amniotique est percé ou qu'il fuit. Parfois, cela se produit avant le début du travail. Le risque d'infections de l'utérus augmente alors. Appelez votre professionnel de la santé et allez à l'hôpital même si vous n'avez pas de contractions.

## La différence entre les fausses contractions et le travail

En fin de grossesse, beaucoup de femmes peuvent avoir des contractions assez fortes. Elles peuvent même vous réveiller. Elles peuvent aller et venir pendant des heures ou des jours, puis s'arrêter. Ces contractions aident votre utérus à se préparer pour la naissance. Ce tableau montre les différences entre les fausses contractions et les contractions de travail.

<i>Fausses contractions</i>	<i>Contractions de travail</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ sont en général irrégulières (ne suivent pas un schéma particulier)</li><li>◆ ne deviennent pas plus fortes au fil du temps</li><li>◆ ne s'intensifient pas en marchant (en fait, marcher ou s'allonger peut même les faire s'arrêter)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ deviennent plus longues et plus intenses</li><li>◆ se rapprochent</li><li>◆ s'intensifient en marchant ou en changeant de position</li></ul>

## Quand dois-je aller à l'hôpital ?

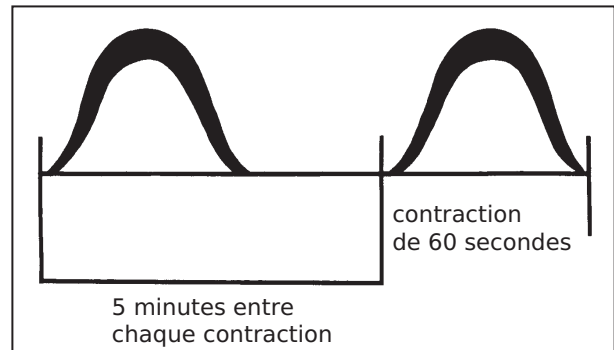
Allez à l'hôpital si :

- ◆ du sang rouge vif s'écoule de votre vagin.
- ◆ votre bébé s'est arrêté de bouger ou bouge moins que d'habitude.
- ◆ vos contractions sont espacées de 5 à 7 minutes, elles durent 60 secondes et sont devenues plus intenses depuis le début du travail.
- ◆ vous n'arrivez pas à marcher ou à parler pendant vos contractions ou le mal de dos.
- ◆ vous avez perdu les eaux.

## Calcul de la durée des contractions

Notez les informations suivantes à propos de vos contractions :

- ◆ De combien de temps sont-elles espacées ?  
Minutez du début d'une contraction jusqu'au début de la suivante.
- ◆ Combien de temps dure chaque contraction ?
- ◆ Quelle est l'intensité des contractions ?



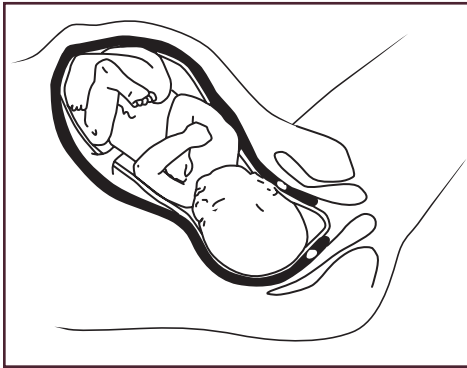
## Que ce passera-t-il quand j'arriverai à l'hôpital ?

1. Allez au service de maternité.
2. L'infirmière :
  - ◆ vous posera des questions sur votre grossesse
  - ◆ contrôlera votre température, votre pouls, votre respiration et votre tension artérielle
  - ◆ fera un prélèvement d'urine
  - ◆ touchera votre ventre et votre bébé (l'infirmière pourra peut-être sentir la tête, les pieds, les mains et les fesses de votre bébé; vous pouvez lui demander de vous expliquer ce qu'elle sent)
  - ◆ fera un examen vaginal
  - ◆ utilisera un moniteur fœtal pour écouter les battements de cœur de votre bébé et ce, pendant 15 à 20 minutes
3. Si vous êtes en phase de travail, vous irez dans une salle de travail. Si vous n'êtes pas en phase active de travail, il se peut que l'infirmière vous renvoie chez vous. L'infirmière vous dira dans quelles circonstances vous devrez revenir à l'hôpital.
4. Si vous restez à l'hôpital, votre personne de soutien ira chercher vos documents d'admission au bureau des admissions.
5. L'infirmière dira à votre professionnel de la santé que vous êtes à l'hôpital. Si des problèmes surviennent pendant le travail, un médecin viendra avant la naissance de votre bébé.



# Les phases de travail et de l'accouchement

La phase de travail est une période difficile. Cette période est caractérisée par le travail que votre corps effectue pour pousser le bébé de l'utérus au vagin afin qu'il puisse sortir et naître. Ainsi, l'utérus se contracte pour aider le bébé à sortir. Il va se contracter, se reposer et se contracter de nouveau pendant plusieurs heures. Chaque femme ressent les contractions différemment. Elles peuvent donner la sensation d'étirements, de crampes ou de pressions dans le bas du ventre, les cuisses et le bas du dos.



## 1<sup>er</sup> stade : le travail

Les contractions de votre utérus amincissent et ouvrent (dilatent) graduellement le col de l'utérus jusqu'à ce qu'il atteigne dix centimètres. Cela permet à votre bébé de sortir de l'utérus vers le vagin (le canal génital).

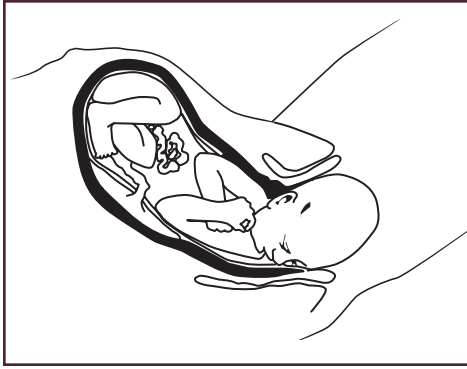
Chaque phase de travail est différente. La phase de travail peut durer de quelques heures jusqu'à 36 heures ou plus. Pour bien des femmes, le début du travail est la période la plus longue.

Ce peut également être la plus facile, car les contractions sont courtes, assez douces et que beaucoup de temps s'écoule entre chacune d'elles. En fait, beaucoup de femmes vivent la première partie de leur travail sans même vraiment savoir qu'elles sont en phase de travail!

Quand vous pensez que le travail a commencé, appelez votre partenaire ou votre personne de soutien pour l'accouchement. Si vous le pouvez, reposez-vous ou regardez la télévision, lisez un magazine, allez faire une courte promenade ou occupez-vous avec des activités légères. Mangez léger et buvez de l'eau autant que vous le désirez. Si vous avez d'autres enfants, vous pouvez aussi appeler votre gardienne et vous organiser pour les derniers détails concernant votre départ à l'hôpital.

Au fur et à mesure de l'évolution de votre phase de travail, vos contractions deviendront plus longues, plus intenses et plus proches les unes des autres. Vous aurez du mal à marcher et à parler pendant vos contractions. Votre personne de soutien ou l'infirmière aura peut-être besoin de vous rappeler de continuer à bien respirer pendant vos contractions.

À la fin de cette première phase, vos contractions seront très intenses et seront plus rapprochées les unes des autres. Vous pourriez avoir des nausées, ressentir une forte pression dans le bas du dos et vous sentir très fatiguée. Il pourra vous sembler que le travail ne va jamais s'arrêter! Il s'agit peut-être là de la phase la plus difficile du travail, mais c'est également la plus courte.



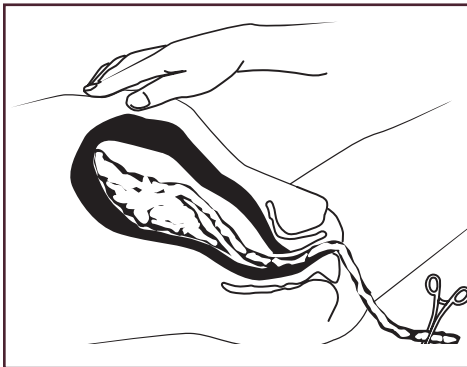
## 2<sup>e</sup> stade : la naissance

Une fois que le col de l'utérus est complètement ouvert (10 cm), les contractions de votre utérus poussent le bébé à travers le canal génital. Au fur et à mesure que votre bébé descend, votre vagin s'étire lentement autour de lui. Cette phase peut durer pendant trois à quatre poussées ou jusqu'à deux heures.

Quand votre col est ouvert, vous pouvez ressentir le besoin de pousser. Ceci est un moment à la fois excitant et effrayant, car votre travail va bientôt prendre fin. Vous allez ressentir une forte pression dans le bas de votre dos et à la hauteur des fesses.

Une infirmière sera là pour vous aider lorsque votre corps va faire descendre votre bébé vers le canal génital. Juste avant que votre bébé naisse, il y aura un moment où la partie la plus large de sa tête sera au niveau de l'ouverture de votre vagin. Bien des femmes affirment ressentir une forte sensation de brûlure à cet instant. Votre professionnel de la santé vous demandera d'arrêter de pousser afin de laisser votre bébé sortir tout doucement. Cela peut vous sembler difficile même si cela ne dure que quelques secondes.

Après le passage de la tête, vous devrez peut-être encore pousser doucement afin d'aider les épaules à passer. Après cela, le corps de votre bébé suivra rapidement. Une fois votre bébé mis au monde, le médecin le mettra sur votre ventre pour que vous puissiez le câliner. Et le tour est joué. Beau travail!



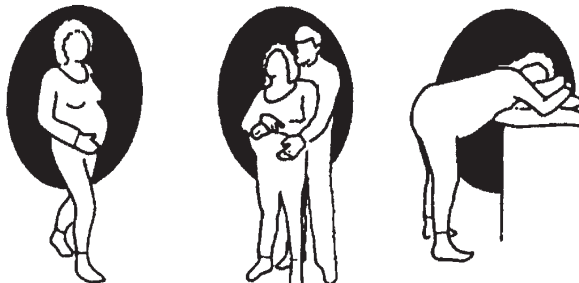
## 3<sup>e</sup> stade : la délivrance

Après la naissance de votre bébé, l'utérus continuera de se contracter. Ces mouvements aident le placenta à se détacher de la paroi utérine et à sortir par le vagin. La plupart des femmes ne ressentent rien, alors que certaines pourraient avoir des crampes.

# Les positions de travail

Voici quelques positions à adopter pour être plus confortable pendant le travail. Changez de position aux 20 à 30 minutes.

Marcher, vous tenir debout et vous pencher vers l'avant est confortable pour votre dos et aide votre bébé à descendre.



Vous asseoir sur un lit, une chaise, les toilettes ou sur un ballon de naissance aide votre col à s'ouvrir. Ne vous assoyez pas trop longtemps, car ceci pourrait vous faire mal au dos ou enflammer vos hémorroïdes.



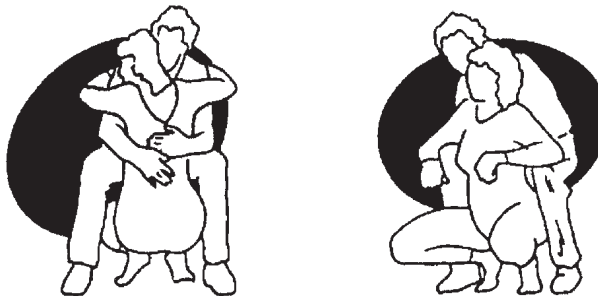
Vous mettre à quatre pattes et balancer votre bassin relaxe votre dos.



Vous allonger sur le côté peut vous permettre de vous reposer. Vous vous reposerez mieux si le haut de vos jambes est soutenu par un oreiller.



Accroupissez-vous à n'importe quel moment du travail. Cette position aide votre bassin à s'ouvrir et votre bébé à descendre.



## Que puis-je faire pour mon confort pendant la phase de travail ?

Les contractions sont douloureuses, c'est normal. Voici ce que vous pourriez faire pour vous aider à vous sentir plus à l'aise et à maîtriser la douleur pendant le travail.

### *Bouger*

- ◆ Marchez ou bougez tant que vous le pouvez. Vous pouvez aussi vous mettre à « quatre pattes » sur le lit ou vous accroupir près du lit.
- ◆ Changez souvent de position, au moins toute les 30 minutes.
- ◆ Couchez-vous sur le côté pour alterner avec la marche. Debout, balancez-vous.
- ◆ Essayer d'uriner chaque heure.

### *Massage*

- ◆ Demandez à votre personne de soutien de vous masser le dos.
- ◆ Afin de diminuer votre tension et de vous aider à bien vous relaxer, vous pouvez faire toucher, masser, caresser votre abdomen, votre visage, vos lèvres, vos bras, vos jambes ou votre dos.
- ◆ Le contact du chaud ou du froid sur votre peau peut également aider à diminuer la douleur. Voici quelques exemples : des glaçons ou un sac de gel froid sur vos cuisses, votre périnée, votre dos ou vos pieds. Vous pouvez aussi prendre une douche chaude ou placer un linge froid sur votre visage ou votre cou pour vous soulager.

### *Se détendre*

- ◆ Gardez vos muscles détendus. Respirer doucement vous aidera à vous sentir plus détendue.
- ◆ Regardez une belle photo ou un objet ou pensez à un moment agréable pour aider votre esprit à rester occupé. Apportez une photo ou quelque chose à regarder.
- ◆ Essayez de dormir ou de vous détendre entre chaque contraction.
- ◆ Écoutez de la musique.

### *Respirer*

- ◆ Gérez les contractions une à la fois. Au début et à la fin de chaque contraction, respirez profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Pendant les contractions, respirez calmement.
- ◆ Afin de maintenir votre bouche hydratée, vous pouvez appliquer du baume à lèvres, brosser vos dents ou sucer des bonbons.
- ◆ Buvez du jus ou, de l'eau, mangez léger comme des rôties, des puddings et un fruit afin de maintenir un bon niveau d'énergie.
- ◆ La personne de soutien qui vous encourage beaucoup peut vous aider à traverser les contractions difficiles.

# Respirer pendant le travail

---

- ◆ Respirez d'une manière qui vous met à l'aise. Il est important que vous ne reteniez pas votre souffle, car cela pourrait limiter l'apport en oxygène de votre bébé.
- ◆ Quand vous ressentez la douleur d'un début de contraction, prenez une grande respiration « nettoyante ». Pour cela, inspirez profondément par le nez et expirez par la bouche. Puis, respirez doucement comme si vous vouliez dormir pendant la contraction.
- ◆ Quand la contraction s'arrête, chassez-la avec une autre respiration nettoyante, en inspirant par votre nez et en expirant par votre bouche.
- ◆ Au fur et à mesure que les contractions s'intensifient, vous pourriez respirer plus rapidement. Cela se produit naturellement. Respirez de la manière qui vous convient le mieux.
- ◆ Vous pourriez avoir envie de pousser avant que votre col ne soit complètement ouvert. Respirer rapidement par la bouche (haleter comme le chien) pourrait vous aider à ne pas pousser jusqu'à ce que votre col s'ouvre complètement. Votre infirmière vous aidera avec ce genre de respiration.
- ◆ Juste avant la naissance de votre bébé, votre professionnel de la santé pourrait vous demander de respirer en haletant (respiration rapide). Cela ralentira la naissance de votre bébé et permettra à l'ouverture du vagin de gagner du temps pour s'étirer.

## Votre personne de soutien pendant le travail

---

- ◆ Votre partenaire ou votre personne soutien peut vous apporter une aide précieuse pendant votre travail. Cette personne vous aidera à trouver des positions confortables, vous massera le dos, vous rappellera qu'il faut respirer pendant les contractions et vous reconfortera.
- ◆ Si vous êtes la personne de soutien et que vous assisterez à votre première naissance, le fait d'aller à un cours prénatal avec la maman vous aidera. Vous apprendrez différentes positions, saurez ce qui reconforte la maman et pourrez parler avec elle de ce qui fonctionnerait le mieux dans son cas.
- ◆ Si vous êtes la personne qui emmènera la maman à l'hôpital pendant sa phase de travail, assurez-vous d'avoir toujours du carburant dans votre véhicule. Comme cela, vous n'aurez pas à vous en soucier le moment venu.

### Les astuces pour la personne de soutien :

- ◆ Portez des vêtements confortables. Mettez plusieurs épaisseurs de vêtements afin de toujours garder une température agréable.
- ◆ Apportez de l'eau, du jus et des collations énergétiques (fromage, craquelins, fruits, noix, sandwiches).
- ◆ Apportez votre brosse à dents et votre dentifrice. Les mamans en phase de travail peuvent être très sensibles aux odeurs!
- ◆ Apportez un magazine ou un livre. Il y a des moments calmes pendant le travail, lorsque la future maman se repose et n'a pas besoin de votre aide.
- ◆ Reposez-vous quand vous le pouvez. Si vous pouvez vous asseoir pour l'aider ou lui masser le dos, faites-le.



## Choses à ce souvenir pour la personne de soutien :

- ◆ Ne prenez aucun commentaire ou remarque que la maman fait pendant le travail personnellement. Elle pourrait s'en prendre à vous à cause de la douleur et du stress. S'en prendre à la personne la plus proche est plus rassurant.
- ◆ Adaptez-vous. Quand elle est calme, apportez-lui un soutien calme. Ce qui aide au début du travail peut ne pas aider du tout quand les contractions deviennent plus intenses. Vous devrez essayer différentes choses.
- ◆ Vous pouvez encourager la maman avec des mots tels « tu t'en sors très bien », « bien joué » ou « respire avec moi ». Vous aurez peut-être besoin de lui répéter la même chose plusieurs fois, car elle est concentrée sur son travail et pourrait ne pas vous entendre ou ne pas se rappeler de ce que vous venez de lui dire.
- ◆ Entre les contractions, rappelez-lui de s'étirer, de rouler ses épaules, ou d'évacuer les tensions de différentes manières. Elle devrait aussi boire quelques gorgées d'eau ou de jus.
- ◆ Vous pouvez demander de l'aide. Si le travail est court et intense ou long et interminable, vous pourriez vous sentir démun(e). Parlez avec l'infirmière. Vous pouvez toutes deux avoir besoin d'être rassuré(e)s que la situation se déroule de manière normale et que les choses se passent comme elles le devraient.

## Les médicaments contre la douleur pendant le travail

Chaque femme ressent la douleur du travail différemment. Pour beaucoup de femmes, les astuces de confort qui figurent dans cette publication fonctionnent bien, mais parfois les analgésiques (médicaments contre la douleur) s'avèrent également nécessaires. Voici quelques choix d'analgésiques :

### Entonox

- ◆ Également connu sous le nom de gaz hilarant.
- ◆ Vous l'inhalez grâce à un masque, ce qui vous permet de contrôler la quantité que vous respirez.
- ◆ Vous pouvez l'utiliser pendant les contractions. Entre les contractions, vous respirez l'air environnant.
- ◆ Aide à réduire la douleur pendant le travail, mais ne la fait pas complètement disparaître.

### Narcotiques

- ◆ Comprend notamment les analgésiques suivants : Demerol®, morphine, ou Fentanyl®.
- ◆ Peut être administré par piqûre intraveineuse ou intramusculaire.
- ◆ Réduit la douleur due aux contractions pendant le travail.
- ◆ Dure de une à trois heures.
- ◆ Peut vous rendre somnolente ou malade.
- ◆ Peut parfois rendre votre bébé somnolent ou lent à s'alimenter.

### Anesthésie épidurale

- ◆ Médicament qui anesthésie (endort) votre abdomen, ce qui vous permet de moins sentir la douleur, mais vous êtes toujours réveillée et alerte.
- ◆ Un petit tube est inséré entre les vertèbres, après quoi le médicament est administré par ce petit tube.
- ◆ Vous devriez avoir moins mal après deux ou trois contractions.
- ◆ Le médecin vous parlera des risques et des rares complications possibles avant de vous administrer l'épidurale.

# Les interventions médicales pendant le travail

Pendant le travail et l'accouchement, vous pourriez avoir besoin d'une intervention médicale pour vous aider ou aider votre bébé. Si c'est le cas, demandez à votre professionnel de la santé de vous expliquer pourquoi vous avez besoin d'une telle intervention.

## La provocation de l'accouchement

La plupart des femmes commencent leur travail naturellement, mais parfois il existe des raisons médicales qui nécessitent la provocation du travail. Le travail peut être provoqué si :

- ◆ vous avez dépassé la date d'accouchement prévue d'une ou deux semaines.
- ◆ la croissance de votre bébé est inadéquate.
- ◆ vous avez perdu les eaux, mais les contractions n'ont toujours pas commencées 24 heures plus tard.
- ◆ votre bébé éprouve des difficultés.
- ◆ vous avez des troubles de santé tels qu'une pression artérielle élevée, du diabète ou une infection utérine.

L'équipe médicale peut provoquer le travail en rompant les membranes ou encore, en administrant un médicament par voie intraveineuse ou vaginale.

## L'intraveineuse

Certaines mamans en travail ont besoin d'être hydratées. Dans un tel cas, l'équipe médicale peut leur administrer des fluides par intraveineuse. Une intraveineuse est un tube très fin inséré dans une veine de la main ou de l'avant-bras. Les médicaments (antibiotiques ou analgésiques) peuvent également être donnés par intraveineuse.

## L'épisiotomie

L'épisiotomie est une petite incision pratiquée au niveau du périnée afin d'agrandir l'ouverture. L'épisiotomie n'est pas pratiquée sur toutes les femmes. Elle peut se faire à la fin du travail si le bébé a besoin de naître rapidement. L'équipe médicale administre d'abord un médicament pour anesthésier la zone concernée.

## Forceps

L'équipe médicale se sert des forceps lorsque le bébé éprouve des difficultés. Les forceps aident le bébé à tourner et à descendre vers le canal génital. Ces instruments ressemblent à des cuillères. Ils sont délicatement placés de chaque côté de la tête du bébé.

## Ventouse obstétricale

Une ventouse obstétricale est un petit « bol » placé sur la tête de votre bébé. Quand vous poussez, le médecin utilise la ventouse pour aider votre bébé à naître.

### *La ventouse obstétricale est utilisée pour :*

- ◆ accélérer la naissance si votre bébé éprouve des difficultés.
- ◆ vous aider à mettre votre bébé au monde si vous ne pouvez pas pousser.

# La naissance par césarienne

---

Un bébé né par césarienne sort du corps de sa mère au moyen d'une incision chirurgicale à travers l'abdomen et l'utérus. Certaines naissances par césarienne sont planifiées alors que d'autres sont pratiquées en urgence.

## Dans quelles circonstances pourrais-je avoir besoin d'une césarienne ?

### *Vous pourriez avoir besoin d'une césarienne si :*

- ◆ votre bébé éprouve des difficultés.
- ◆ sa position rend sa naissance vaginale difficile (par exemple, au lieu d'avoir la tête vers le bas, il a les fesses ou les pieds vers le bas).
- ◆ il y a un problème avec le cordon ombilical ou le placenta.
- ◆ votre bébé est très gros et il pourrait être difficile de le pousser à travers votre bassin.
- ◆ vous êtes infectée par le virus actif de l'herpès.

## Comment puis-je me préparer pour une césarienne planifiée ?

### *Le personnel de votre médecin prendra rendez-vous à l'hôpital pour vous.*

- ◆ Vous irez à l'hôpital le jour où l'opération a été prévue.
- ◆ La veille de l'opération, vous ne devez ni manger ni boire après minuit.
- ◆ Prenez une douche avant d'aller à l'hôpital.

## Que va-t-il se passer une fois à l'hôpital ?

### *Des infirmières vont vous préparer pour l'opération en :*

- ◆ s'assurant que vos analyses de sang soient faites.
- ◆ contrôlant votre pression artérielle, votre pouls, votre température et les battements du cœur de votre bébé.
- ◆ insérant un cathéter (fine sonde en caoutchouc) dans votre vessie.
- ◆ plaçant une intraveineuse.

### *Dans la salle d'opération :*

- ◆ vous vous allongerez sur une table qui s'incline un peu vers la gauche.
- ◆ votre pression artérielle et votre rythme cardiaque seront surveillés.
- ◆ votre ventre et le haut de vos jambes seront lavés et couverts d'un linge stérile, laissant seulement une petite partie de votre ventre découverte.

### ***Deux types d'anesthésiants peuvent être utilisés :***

- ◆ une épidurale ou une anesthésie rachidienne (qui « endort » votre ventre) : vous serez consciente et alerte.
- ◆ une anesthésie générale : vous serez endormie pendant la naissance de votre enfant.

### **Que se passe-t-il après une césarienne ?**

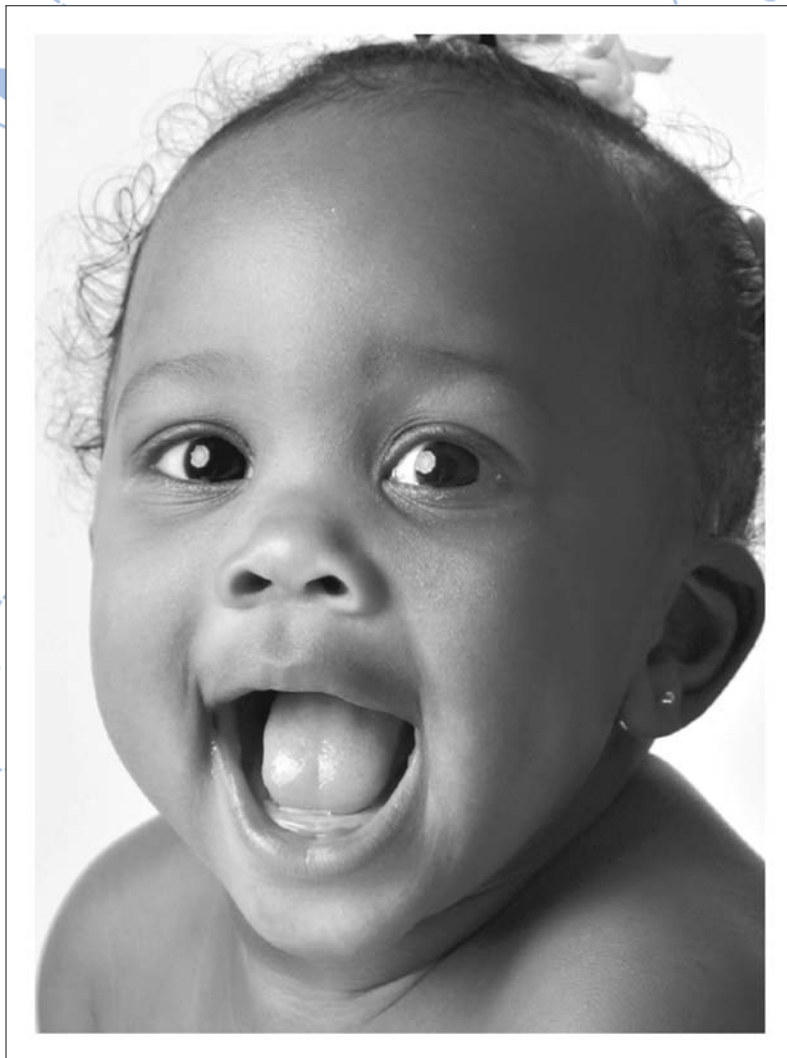
- ◆ La zone opérée sera douloureuse. Assurez-vous de demander des analgésiques.
- ◆ Vous pouvez commencer l'allaitement. L'infirmière vous aidera.
- ◆ Vous pourrez d'abord avoir un régime liquide avant de manger des aliments solides.
- ◆ Vous aurez une intraveineuse jusqu'à ce que vous puissiez garder les liquides (sans vomir).
- ◆ Vous pourrez garder le cathéter pendant quelques heures pour vous aider à uriner.
- ◆ Certains types de points de suture se résorbent. Si vos points ne sont pas de ce type ou si vous avez des agrafes, une infirmière vous les enlèvera à l'hôpital ou à la maison.

**Si vous avez eu une césarienne, il vous faudra plus de temps pour vous en remettre et vous sentir normale. Vous pourriez vous sentir heureuse que le bébé soit né, mais triste qu'il ne soit pas né comme vous l'aviez planifié.**

**Cela peut vous aider de parler à quelqu'un de votre accouchement, qu'il ait eu lieu par césarienne ou par voie vaginale.**



# Votre bébé est né



## Le nom de mon bébé

\_\_\_\_\_

## La date de naissance de mon bébé

\_\_\_\_\_

## À propos de mon bébé

Poids : \_\_\_\_\_ Taille : \_\_\_\_\_

Circonférence de la tête : \_\_\_\_\_

Heure de la naissance : \_\_\_\_\_

Hôpital : \_\_\_\_\_

## Professionnels de la santé qui m'ont aidée à la naissance de mon bébé

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ma personne ou mes personnes de soutien pendant le travail

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



A large blue oval frame containing horizontal dashed lines for writing. The lines are arranged in a series of approximately 18 rows, providing a space for a letter to be written.

Votre bébé est né

# Votre nouveau-né

---

## Le poids

- ◆ Le bébé moyen pèse 3 400 g (7,5 livres). Votre bébé peut perdre du poids juste après sa naissance et devrait reprendre environ 227 g (½ livre) par semaine pendant le premier mois.

## La taille

- ◆ Le bébé moyen mesure entre 46 et 56 cm (de 18 à 22 pouces).

## La tête

- ◆ La tête d'un bébé est très grande par rapport au reste de son corps. Après une naissance vaginale, la tête peut parfois avoir la forme d'un cône. Il peut falloir jusqu'à six semaines pour que la tête devienne ronde. Vous sentirez un point mou (la fontanelle) sur le haut de la tête de votre bébé. C'est l'endroit où les os du crâne ne sont pas encore joints. Cette partie molle se fermera après plusieurs mois.



## Le contrôle musculaire

- ◆ Votre bébé aura un contrôle limité de son cou et de sa tête. Vous devrez soutenir sa tête et son dos quand vous le porterez ou l'aurez dans vos bras.

## Les cheveux

- ◆ Votre bébé peut naître avec beaucoup de cheveux ou encore, peu ou pas du tout. Les cheveux de votre bébé peuvent tomber dans les premières semaines et laisser des zones chauves. De nouveaux cheveux pousseront alors.
- ◆ Certains bébés peuvent avoir des poils sur leur corps. Ce duvet s'appelle lanugo. Le lanugo est un duvet fin sur le front, les oreilles et les épaules de votre bébé. Ce duvet disparaît généralement avant que votre bébé n'atteigne l'âge de deux mois.

## Le visage

- ◆ Le visage de votre bébé peut paraître gonflé. Cela disparaîtra avec le temps.

## Les yeux

- ◆ Certains bébés naissent avec des yeux noirs. D'autres naissent avec les yeux bleus. Au fil du temps, les yeux de votre bébé changeront pour adopter leur couleur permanente.
- ◆ Les yeux de bébé peuvent loucher ou sembler décalés. Cela est attribuable au fait que les bébés ne maîtrisent pas bien les muscles de leurs yeux. Cette situation est normale et s'améliorera avec le temps.

## La peau

- ◆ La peau peut paraître distendue ou ridée.
- ◆ La peau peut être couverte d'une couche crémeuse appelée vernix. Le vernix disparaît avec le temps.
- ◆ Les éruptions cutanées sont courantes pendant le premier mois du nouveau-né.
- ◆ Certains bébés ont des taches noires ou bleues, qui sont la plupart du temps localisées sur le dos ou les fesses. Ces taches disparaissent généralement avant que l'enfant n'atteigne l'âge de cinq ans.

## Les parties génitales

- ◆ Les parties génitales de votre bébé peuvent paraître larges et gonflées. Les filles peuvent avoir un écoulement vaginal blanchâtre taché d'un peu de sang.
- ◆ Le pénis de votre bébé peut-être rouge pendant quelques jours si votre bébé a été circoncis. Vous apprendrez à prendre soin de cette zone.
- ◆ Ne tirez pas sur le prépuce de votre bébé s'il n'a pas été circoncis. Ne lavez que la partie visible.

## Les jambes et les pieds

- ◆ Les jambes de votre bébé peuvent être arquées et les pieds peuvent être tournés vers l'intérieur. Les jambes peuvent rester arquées pendant plusieurs mois.

## Le cordon ombilical

- ◆ Le cordon ombilical est pincé puis coupé après la naissance. Votre bébé aura un résidu du cordon à son nombril. Ce résidu tombera environ 7 à 21 jours plus tard.
- ◆ Laissez le reste du cordon sécher après avoir donné un bain à votre bébé.
- ◆ Il est normal de voir un petit saignement quand le cordon est prêt à tomber.

# Comment votre bébé apprend-il ?

C'est vous qui avez la plus grande influence sur votre bébé. Apprenez et épanouissez vous avec lui.

## La vue

- ◆ Votre bébé peut faire la différence entre la lumière et la pénombre, entre les formes et les motifs.
- ◆ Quand il est calme et alerte, il peut regarder des objets situés à 20 ou 25 cm de distance.
- ◆ Votre bébé aime regarder les visages et peut regarder des objets pendant longtemps.
- ◆ Votre bébé aimera par-dessus tout regarder votre visage quand vous souriez, riez et parlez.



## L'ouïe

- ◆ Votre bébé aime entendre les sons qui changent de tonalité, comme votre voix ou de la musique douce. Quand votre voix est affectueuse et aimante, votre bébé se sentira bien et se sentira aimé.
- ◆ Pour que votre bébé commence à apprendre des mots, vous devez lui parler et lui lire des histoires.

## Le goût et l'odorat

- ◆ Les bébés ont un bon sens de l'odorat.
- ◆ Ils préfèrent les liquides sucrés comme le lait maternel.

## Le toucher

- ◆ La plupart des bébés aiment être touchés, massés et réconfortés. Vous n'allez pas trop gâter votre bébé en le prenant dans vos bras et en le cajolant. Votre contact aimant l'aidera à grandir en se sentant en sécurité et en se sentant bien dans son corps.

# S'occuper de votre bébé

## Les pleurs

### *Est-il normal de pleurer ?*

Il est normal de pleurer. Tous les bébés pleurent, dès leur naissance. Les bébés pleurent pour vous dire qu'ils :

- ◆ ont besoin de dormir.
- ◆ ont besoin que l'on change leur couche.
- ◆ ont faim.
- ◆ ont besoin d'un câlin.
- ◆ ne se sentent pas bien.

### *Pour les bébés, il est normal de :*

- ◆ pleurer le plus à environ deux mois.
- ◆ commencer à moins pleurer entre trois et quatre mois.

### *Que puis-je faire pour soulager mon bébé ?*

- ◆ Nourrissez votre bébé lentement et faites-le rotter souvent.
- ◆ Mettez votre bébé le plus à l'aise possible.
- ◆ Bougez-le doucement, marchez en portant votre bébé ou bercez-le.
- ◆ Faites-lui écouter de la musique douce ou des sons relaxants.
- ◆ Restez calme et faites une pause.

### *Autres façons de soulager mon bébé ...*

---

---

---

---

---



### **Rappelez-vous...**

- ◆ **Il est plus important de rester calme que d'arrêter les pleurs.**
- ◆ **Ne secouez jamais votre bébé, quelle que soit la situation.**
- ◆ **Dites à quiconque qui s'occupe de votre bébé de ne jamais le secouer, quelle que soit la situation.**

**Faites une pause, ne secouez pas votre bébé.**

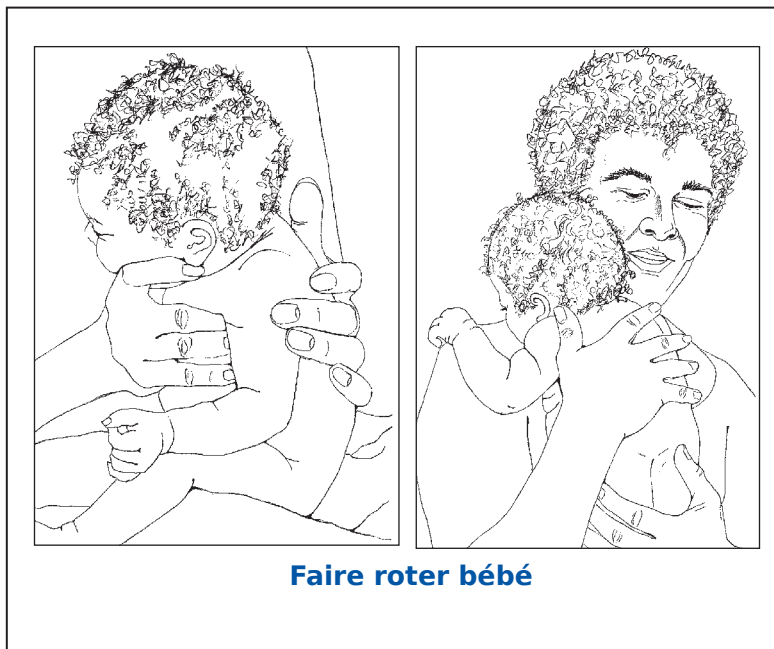
## N'hésitez pas à demander de l'aide

Vous pouvez parfois vous sentir démunie ou en colère face à un bébé qui pleure. Il est plus important de rester calme que d'arrêter les pleurs.

- ◆ Laissez votre bébé en sécurité dans son petit lit par exemple, sortez de la chambre et fermez la porte.
- ◆ Soyez prête, ayez les numéros de téléphone de personnes qui peuvent vous aider.
- ◆ Assurez-vous que la personne qui s'occupe de votre bébé sait comment le soulager.
- ◆ Appelez Health Link Alberta pour parler avec une infirmière.

## Le rot

Votre bébé peut avoir besoin de roter. Les bébés ont souvent des gaz ou des bulles d'air dans leur ventre pendant ou après l'allaitement (ou le biberon). Soutenez la poitrine et le menton de votre bébé. Tapotez doucement ou frottez son dos.



## Le sommeil

Votre bébé peut être très somnolent pendant les 24 heures qui suivent sa naissance. À partir des deuxième et troisième jours, il va être plus éveillé et va se nourrir plus souvent (entre 8 et 12 fois par jour).

- ◆ **Mettez toujours votre bébé sur le dos pour dormir.**
- ◆ Changez la position de la tête de votre bébé pendant son sommeil. Un bébé qui est allongé trop longtemps dans la même position pourrait se retrouver avec une partie de sa tête plate.
- ◆ Changez la position du mobile ou du petit lit pour que votre bébé ne regarde pas toujours dans la même direction.
- ◆ Placez votre bébé sur le ventre ou sur le côté quand il est réveillé et que vous le surveillez.

Certains bébés ont des moments grognons tous les jours. Ils donnent l'impression de s'endormir, mais n'arrivent pas à se calmer. Cela se produit surtout en soirée. Montrez lui que vous l'aimez en le câlinant, en le berçant, en chantant ou en lui parlant.

Lisez la section « Sommeil en toute sécurité et syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) » à la page 113.

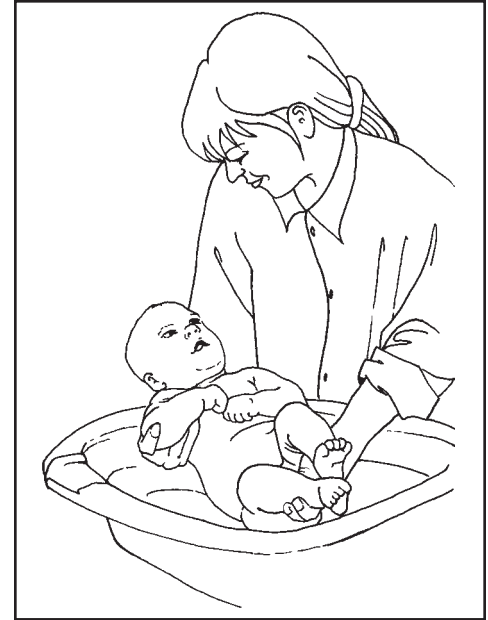
## Le bain

Votre bébé n'a pas besoin d'un bain tous les jours. Vous pouvez délicatement nettoyer son visage, ses mains et ses fesses. C'est tout ce dont il a besoin.

Certains bébés aiment l'eau, mais d'autres pas. Si vous lui parlez d'une voix douce, cela devrait le rassurer.

### Soyez prudente :

- ◆ Ayez tout ce dont vous avez besoin à portée de la main avant de donner un bain à votre bébé.
- ◆ L'eau du bain doit être tiède. Utilisez votre poignet pour contrôler la température.
- ◆ N'utilisez pas d'huile minérale dans l'eau du bain. Elle rendrait votre bébé trop glissant, ce qui risque d'être dangereux car vous ne pourrez plus bien le tenir. Si la peau de votre bébé est sèche, appliquez une fine couche d'huile minérale après le bain.
- ◆ Les lotions et le talc peuvent nuire à la peau de votre bébé.



### Rappelez-vous...

- ◆ **Ne laissez jamais votre bébé seul dans le bain, même pas pour une seconde.**

## Les selles

Pendant les 48 premières heures, votre bébé aura des selles noires et collantes (appelées méconium). Elles se transformeront ensuite en selles verdâtres ou brunes.

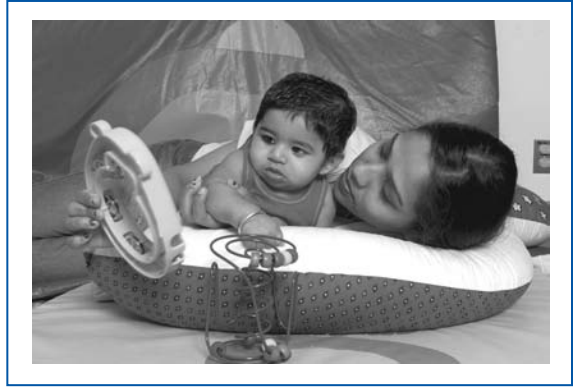
Après 48 heures, la couleur et la texture des selles dépendront de ce que vous donnez à boire à votre bébé.

- ◆ Le bébé allaité devrait avoir des selles granuleuses, jaunes, molles et qui sortent facilement.
- ◆ Beaucoup de bébés allaités ont des selles à chaque tétée.
- ◆ Consultez le tableau « À quoi s'attendre pendant l'allaitement » à la page 100.
- ◆ Le bébé nourri au biberon devrait avoir des selles molles, pâteuses, généralement brunes à jaunes pâles, et faciles à sortir.
- ◆ Certains bébés nourris au biberon auront des selles après chaque biberon.
- ◆ Quand les bébés ont un ou deux mois, qu'ils soient allaités ou non, ils peuvent avoir moins de selles. Leurs selles devraient tout de même rester molles et faciles à sortir.



## Les mouvements de votre bébé

- ◆ La plupart des mouvements de votre bébé sont des réflexes comme la succion, le fait de serrer les poings ou de tourner la tête en quête de nourriture quand la joue est stimulée par le toucher. Vous pouvez aider votre bébé à développer ses mouvements pendant les premiers mois de sa vie en jouant avec lui.
- ◆ Essayez ces activités : jouez à coucou, massez votre bébé, prenez-le dans vos bras, bercez-le, portez-le dans différentes positions.
- ◆ Chaque jour, votre bébé doit passer du temps sur son ventre pour éviter « l'effet tête plate » et pour l'aider à fortifier les muscles de son dos et de son cou. Commencez par quelques minutes. Vous pouvez l'aider en vous mettant au niveau du sol en face de lui et en jouant avec lui.



## Les vêtements

Votre bébé peut facilement avoir trop chaud. Habillez votre bébé à peu près de la même façon que vous.

### *Dehors en été*

- ◆ Le soleil peut endommager la peau de votre bébé.
- ◆ Ne jamais mettre votre bébé en contact direct avec le soleil, car vous ne pouvez pas utiliser de crème solaire pendant les six premiers mois.

### *Dehors en hiver*

- ◆ Habillez votre bébé avec une épaisseur de vêtement supplémentaire par rapport à ce que vous portez.
- ◆ Couvrez la tête, les mains et les pieds de votre bébé pour le protéger.

### *Lessive*

Vous pouvez éviter les éruptions cutanées en :

- ◆ lavant tous les vêtements de bébé neufs ou usagés avec un savon doux.
- ◆ n'utilisant pas de produits assouplissants parfumés.
- ◆ rinçant les vêtements de votre bébé deux fois ou en ajoutant 125 mL de vinaigre à la dernière eau de rinçage.

## Et si mon bébé naît avec un problème ?

---

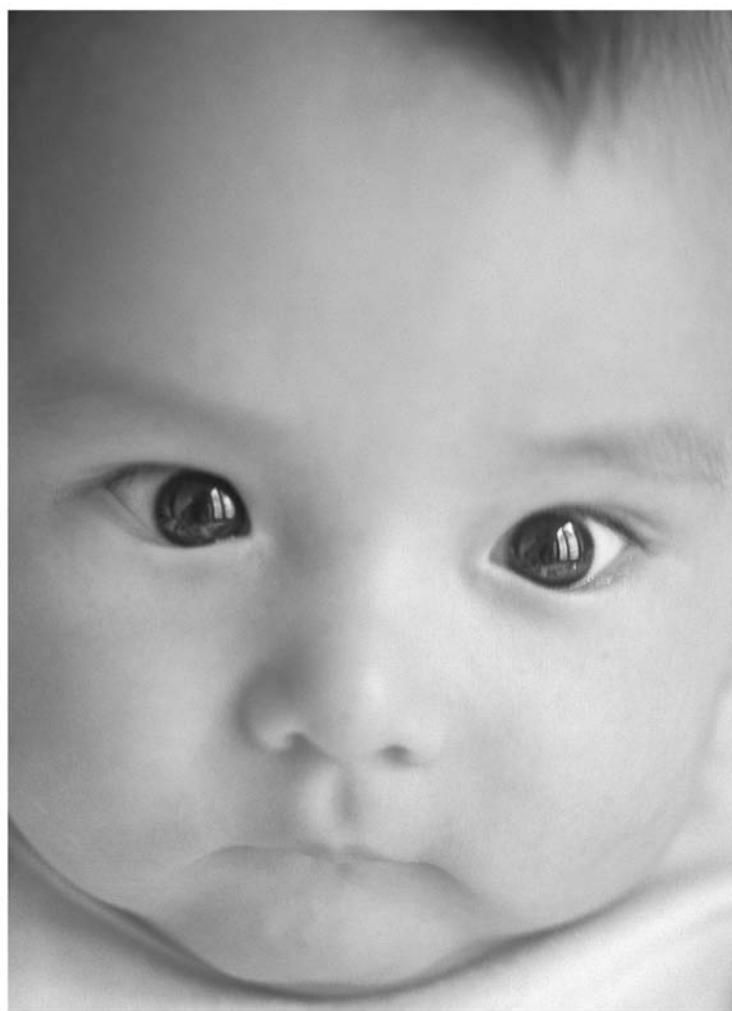
Nous espérons tous que nos bébés naissent en bonne santé. Cependant, si ce n'est pas le cas, nous voulons qu'il reçoive les meilleurs soins possibles.

Les médecins et les infirmières de l'unité néonatale de soins intensifs sont formés pour prendre soin de votre bébé.

Vous pourriez vous sentir inquiète et bouleversée de voir votre bébé dans un endroit plein de machines et d'équipements. Dites ce que vous ressentez à une infirmière ou une travailleuse sociale. Dites-lui aussi que vous voulez rester auprès de votre bébé. Votre bébé se sentira bien de vous avoir à ses côtés, d'entendre votre voix ou de sentir votre main le toucher. Vous avez le droit de rester avec votre bébé. Demandez de l'aide à une infirmière ou à une travailleuse sociale pour traverser ces moments difficiles.



# À quoi s'attendre pendant les premières semaines d'existence

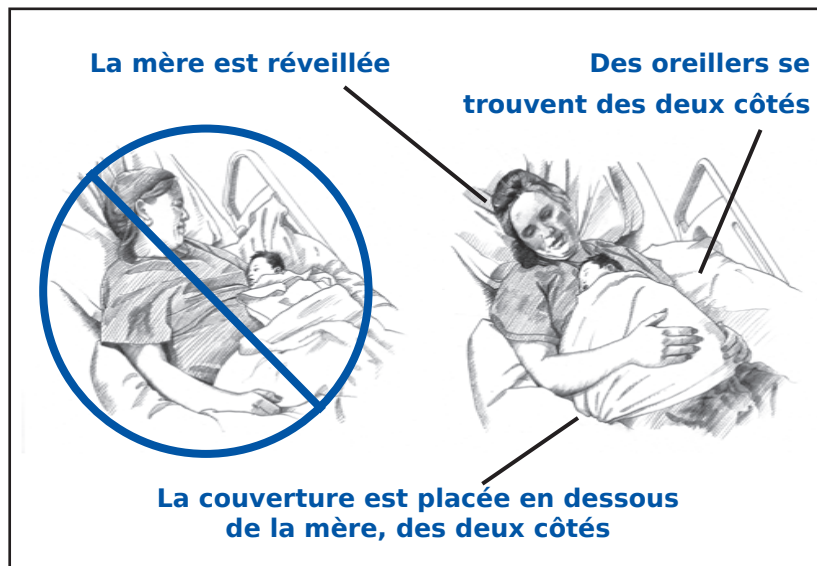


# Votre séjour à l'hôpital

Vous resterez à l'hôpital de 24 à 48 heures après la naissance de votre bébé. Si vous avez eu une césarienne, vous resterez à l'hôpital environ trois jours.

Certaines choses à savoir lors de votre séjour à l'hôpital :

- ◆ votre bébé sera avec vous dans votre chambre d'hôpital. Cela vous aidera à apprendre à le connaître et à vous en occuper.
- ◆ votre partenaire peut venir vous visiter. Les grands-parents, les frères et les sœurs de votre bébé peuvent faire de courtes visites.
- ◆ demandez à vos amis et aux membres de la famille de vous envoyer les fleurs et autres cadeaux à la maison. Vous pourrez profiter de vos fleurs plus longtemps à la maison.
- ◆ Pour ne pas mettre votre bébé en danger, nourrissez et câlinez votre bébé dans le fauteuil autant que possible. Les lits d'hôpitaux ne sont pas assez larges pour vous et votre bébé.



**Demandez à votre infirmière de vous montrer comment nourrir et câliner votre bébé en toute sécurité.**

## L'infirmière de la santé publique

---

Une infirmière de la santé publique vous appellera dans les 24 heures suivant votre sortie de l'hôpital. L'infirmière répondra à vos questions et s'arrangera pour vous visiter à domicile ou vous voir à la clinique.

L'infirmière de la santé publique :

- ◆ examinera votre bébé et prendra un échantillon de sang au besoin.
- ◆ vous examinera et enlèvera vos points de suture ou vos agrafes si vous avez eu une césarienne.
- ◆ répondra à vos questions sur votre santé ou celle de votre bébé.



## Prendre soin de vous

---

Vous aurez besoin de beaucoup de repos pendant les premières semaines suivant la naissance de votre bébé. Ce n'est pas toujours facile, car vous devez apprendre à connaître votre bébé et découvrir tant de choses. Si vous prenez soin de vous, vous serez plus en mesure de prendre soin de votre bébé.

- ◆ Essayez de dormir en même temps que votre bébé dort. Ceci peut être difficile à faire si vous devez vous occuper d'autres enfants et que vous voulez que le travail soit fait. Demandez de l'aide à votre partenaire ou à des amies ou des membres de la famille.

# Les changements de votre corps

- ◆ Les saignements vaginaux (similaires aux règles) peuvent durer jusqu'à six semaines après la naissance de votre bébé. Utilisez des serviettes hygiéniques et non pas des tampons, car les tampons peuvent causer des infections. Les saignements vont diminuer puis s'arrêter. Si les saignements sont abondants, deviennent abondants ou sentent mauvais, appelez votre professionnel de la santé.
- ◆ Si vous avez des points de suture en raison d'une épisiotomie ou d'une déchirure, vous pourrez avoir mal. S'asseoir dans un bain tiède peut vous soulager. Après avoir uriné ou déféqué, gardez votre périnée bien propre en faisant couler de l'eau chaude sur la zone.
- ◆ Attendez-vous à aller à la selle dans les trois jours suivant la naissance de votre bébé. Pour vous aider à garder des selles molles et faciles à évacuer, mangez des aliments riches en fibre et buvez beaucoup d'eau. Si vous n'avez pas été à la selle après cinq jours, appelez votre professionnel de la santé.
- ◆ Votre utérus retrouvera une taille proche de la normale après quelques semaines. Vous pourrez avoir des crampes pendant les premiers jours alors que votre utérus se contracte pour recouvrer sa taille normale.
- ◆ Vos humeurs pourraient changer souvent, car vos hormones changent. Il est normal de se sentir triste ou en colère à certains moments, mais cela devrait s'estomper bientôt. Si vous êtes inquiète, appelez votre professionnel de la santé ou votre infirmière de la santé publique.

## Quand aurais-je mes règles ?

- ◆ Chaque femme est différente. Certaines auront leurs règles dans les deux mois suivant la naissance, d'autres plus tard. Les femmes allaitantes pourraient ne pas avoir leurs règles jusqu'à ce qu'elles arrêtent d'allaiter ou jusqu'à ce qu'elles donnent de la nourriture solide ou de la préparation pour nourrisson à leur bébé.
- ◆ **Vous pouvez retomber enceinte même si vous n'avez pas encore eu vos règles. Utilisez une méthode de contraception. Demandez des informations sur le contrôle des naissances à votre professionnel de la santé.**

Parlez avec votre famille, vos ami(e)s ou un professionnel de la santé pour vous aider à bien vous sentir en ce qui concerne tous les changements touchant votre vie.

## Et si je ne me sens pas bien ?

Appelez votre professionnel de la santé ou une infirmière de la santé publique si vous avez des questions ou des problèmes après la naissance de votre bébé.

Si vous avez un des problèmes suivants, il est très important que vous appeliez votre professionnel de la santé immédiatement :

- ◆ fièvre au-delà de 38 °C
- ◆ trempage de plus **d'une serviette hygiénique en une heure** pendant les trois premiers jours
- ◆ trempage de plus **s'une serviette hygiénique en trois heures** après les trois premiers jours
- ◆ évacuation d'un caillot de sang plus gros qu'un œuf
- ◆ écoulement vaginal qui sent mauvais
- ◆ pas de selles cinq jours après la naissance de votre bébé
- ◆ crampes douloureuses qui ne disparaissent pas
- ◆ grosseurs dures et douloureuses dans vos seins
- ◆ difficultés ou douleurs quand vous urinez
- ◆ sensations que vous pourriez vous blesser ou blesser votre bébé intentionnellement



# Le syndrome du troisième jour

Beaucoup de nouvelles mamans se sentent tristes ou pleurent facilement. Ces émotions découlent du fait que vos hormones sont en train de changer. Cela peut également dépendre de la fatigue et de tous les changements qui se produisent dans votre vie.

- ◆ La dépression survenant après l'accouchement peut durer quelques heures de temps en temps ou plusieurs semaines. Parfois, le seul fait d'en parler à une amie compréhensive peut vous soulager.
- ◆ Si la dépression dure plus de deux semaines et que vous ne vous sentez pas mieux avec du repos, du sommeil ou du soutien d'autres personnes, vous souffrez peut-être de dépression postpartum.
- ◆ N'importe quelle nouvelle maman peut être atteinte de dépression postpartum. La dépression postpartum peut survenir quelques semaines après la naissance de votre bébé ou jusqu'à un an plus tard et plus.

**Appelez votre professionnel de la santé, une infirmière de la santé publique ou Health Link Alberta si vous :**

- ◆ vous sentez très inquiète.
- ◆ vous sentez démunie ou impuissante.
- ◆ vous sentez très triste.
- ◆ n'éprouvez pas de sentiments envers votre bébé.
- ◆ sentez que vous pourriez vous blesser ou blesser votre bébé.
- ◆ voulez dormir tout le temps ou n'arrivez pas à dormir du tout.

## Demander de l'aide

Vous trouverez sans doute que vous avez très peu de temps pour d'autres activités. Votre bébé a besoin de presque toute votre attention pendant les premiers mois de sa vie. Cela peut être une période difficile pour vous. Si une autre personne peut vous aider avec le ménage pendant que vous vous occupez de votre bébé, cela vous permettrait de faire une pause et de vous sentir moins fatiguée.

Vos ami(e)s, les grands-parents ou d'autres mamans peuvent être d'éventuelles personnes de soutien. Demandez-leur de venir vous aider pour que vous puissiez prendre une pause. Elles peuvent vous aider de différentes manières, comme faire vos courses, faire le ménage, la lessive, cuisiner, prendre le bébé, etc.

Si vous êtes dans une situation où vous ne vous en sortez plus et que vous pourriez blesser le bébé, posez-le dans un endroit sécurisé comme dans son petit lit ou par terre, et sortez de la pièce. Vous pourrez alors vous calmer, réfléchir et appeler pour de l'aide au besoin. Retournez vous occuper de votre bébé dès que vous vous en sentez la force.



### ***Un mot pour les nouvelles mamans***

Cette période peut être très exigeante et vous prendre tout votre temps et votre énergie, mais elle ne dure pas. Regarder votre nouveau bébé grandir devrait être une expérience enthousiasmante et remplie de défis. Créez-vous un groupe d'amies qui peuvent vous soutenir et vous aider.



# Une alimentation saine

---

Que vous allaitiez ou que vous nourrissiez votre bébé avec de la préparation pour nourrisson, il est important que vous ayez une alimentation saine qui vous donne l'énergie nécessaire pour prendre soin de vous et de votre bébé.

## Si vous allaitez

- ◆ Continuez à manger un régime alimentaire équilibré, avec des quantités semblables à celles que vous mangiez pendant la grossesse. Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien pour une alimentation saine.
- ◆ Vous pouvez ressentir une grande soif. Buvez donc beaucoup de lait, de jus, de soupe ou d'eau. Gardez un verre près de vous quand vous vous assoyez pour nourrir votre bébé.
- ◆ Vous n'avez pas à vous priver de certains aliments quand vous allaitez. Consultez votre professionnel de la santé si quelqu'un a des allergies dans votre famille.
- ◆ Si votre bébé est difficile, diminuez votre consommation de caféine. La caféine est présente dans le café, le thé, le cola, le chocolat et dans certains médicaments.

## Si vous nourrissez votre bébé avec de la préparation pour nourrisson

- ◆ Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien pour une alimentation saine.
- ◆ Sélectionnez le nombre et les portions recommandées pour les femmes qui ne sont pas enceintes.

### Rappelez-vous...

**Être une nouvelle maman peut-être très exigeant. Vous n'aurez peut-être pas beaucoup d'appétit, car vous serez tellement fatiguée. Il est important de très bien manger afin d'avoir assez d'énergie pour vous occuper de votre bébé et pour rester en forme.**

# Le rôle parental

Être parent est une tâche d'envergure qui n'est pas toujours facile. Avec du temps et de l'expérience, vous apprendrez à reconnaître les besoins de votre bébé et vous vous sentirez plus à l'aise. Faites de votre mieux.

La présence d'un nouveau-né s'accompagne de nombreux changements. Vous pouvez vous sentir frustrée, triste ou en colère par moments. Ces émotions sont normales.

Votre bébé est complètement dépendant de vous pour tous ses besoins élémentaires, comme :

- ◆ l'alimentation
- ◆ la succion
- ◆ la chaleur et le contact physique
- ◆ peau contre peau
- ◆ l'affection et l'amour
- ◆ la sécurité
- ◆ le réconfort pour s'endormir

## L'attachement

- ◆ Quand votre bébé peut compter sur vous pour répondre à ses besoins, il se sent aimé et en sécurité. C'est ce que nous appelons l'attachement sécurisé.
- ◆ Vous aidez le cerveau de votre bébé à se développer en lui montrant votre amour de différentes façons comme en le touchant, en le berçant, en lui parlant ou en lui souriant.
- ◆ Une relation d'amour qui commence tôt aidera à modeler l'apprentissage et le comportement de votre enfant.



# La sexualité

Après la naissance de votre enfant, vous allez connaître beaucoup de changements physiques et émotionnels. Vous êtes une nouvelle mère de famille. Vous êtes occupée et souvent fatiguée. Tout ceci peut influencer vos désirs sexuels.

Votre corps a besoin de temps pour se remettre des changements attribuables à la grossesse et à l'accouchement. Quand vous vous sentez physiquement bien et que vous vous sentez prête, vous pouvez reprendre vos rapports sexuels. Certains couples se désintéressent de l'acte sexuel pendant plusieurs mois après la naissance. Il est important de parler de vos émotions ou sentiments avec votre partenaire ou quelqu'un qui vous est proche.

## Certaines façons d'aborder le sujet :

- ◆ « *Ces derniers temps, je sens que...* »
- ◆ « *Je me demande si...* »
- ◆ « *Que penses-tu de...* »

## ***Voici certains changements physiques normaux qui sont susceptibles de se produire :***

- ◆ Votre vagin peut être sec. Vous pouvez utiliser un lubrifiant soluble dans l'eau (comme K-Y Jelly®) pendant vos rapports sexuels.
- ◆ Vous pouvez ressentir des douleurs ou de l'inconfort à cause de l'accouchement. Prenez votre temps et essayez différentes positions. Concentrez-vous sur les câlins et les caresses si vous ne vous sentez pas prête pour des rapports sexuels.
- ◆ Si vous allaitez, vos seins peuvent être très sensibles. Vos seins pourraient perdre du lait ou couler pendant vos rapports sexuels ou vos orgasmes.

# La violence familiale

La grossesse et le fait d'avoir un nouveau-né amènent de grands changements dans votre vie. Pour certaines personnes, ces changements peuvent être à la source de conflits. Et parfois, les conflits peuvent se traduire par l'abus.

## *Il y a abus lorsqu'un comportement vise à contrôler les actes d'une autre personne, comme :*

- ◆ pousser, bousculer, gifler, donner un coup de poing.
- ◆ menacer de vous faire mal ou vous tuer, tuer vos enfants ou un animal domestique.
- ◆ endommager des affaires qui vous appartiennent.
- ◆ vous forcer à avoir des rapports sexuels.
- ◆ ne pas vous donner d'argent.
- ◆ vous tromper ou vous voler.
- ◆ ne plus vous parler ou constamment vous critiquer.
- ◆ limiter vos contacts avec vos ami(e)s ou votre famille.

## *Le comportement abusif suit souvent un cycle :*

1. Stade pendant lequel la tension se crée
    - ◇ attaques verbales
  2. Second stade
    - ◇ violence physique
  3. Stade de lune de miel
    - ◇ le persécuteur devient aimant, gentil et il promet que la violence ne se reproduira plus jamais
- Au fur et à mesure que la tension revient, le cycle se reproduit encore, encore et encore.

## *Plans de sécurité pour vous et vos enfants :*

- ◆ Gardez les numéros d'urgence sur vous.
- ◆ Soyez prête à partir soudainement :
  - ◆ faites un double de vos clés, laissez une clé à une amie
  - ◆ essayez de cacher un peu d'argent
  - ◆ gardez quelques vêtements et une valise chez un(e) ami(e)
- ◆ Ayez un plan de sécurité pour les enfants.
- ◆ Changez vos parcours habituels et vos routines.
- ◆ Dites aux gens que vous ne vous sentez pas en sécurité.
- ◆ Appelez un foyer pour femmes battues pour demander plus de conseils de sécurité (consultez la section Les ressources communautaires).
- ◆ Faites des copies des documents importants et laissez-les chez un(e) ami(e) (comme les documents d'immigration, passeports, documents concernant la garde des enfants).

### **Rappelez-vous...**

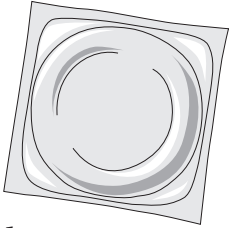
**Vous ne méritez pas d'être maltraitée — ce n'est pas de votre faute. Toutes les formes d'abus sont illégales.**

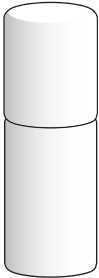
# Le contrôle des naissances

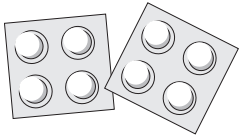
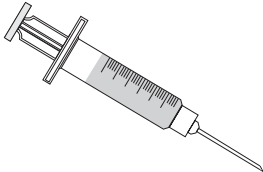
C'est une bonne idée que de penser au contrôle des naissances avant la naissance de votre bébé. Il est important de savoir que :

- ◆ vous pouvez retomber enceinte avant vos premières règles
- ◆ l'allaitement seul peut ne pas suffire à éviter une grossesse
- ◆ le contrôle des naissances peut aider à espacer les naissances (85 % des femmes qui n'utilisent pas de contrôle des naissances tomberont enceintes dans l'année)
- ◆ certains types de contrôle des naissances ne devraient pas être utilisés si vous allaitez
- ◆ votre prochain bébé pourrait naître prématurément ou être petit s'il naît moins de 18 mois après son frère ou sa soeur

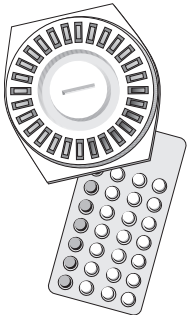
Le tableau ci-dessous contient des informations générales sur le contrôle des naissances. Veuillez parler à votre médecin ou votre infirmière pour plus d'informations.

Méthode	Description	Avantages	Inconvénients
<p><b>Préservatif (Condom)</b></p>  <p><b>Mâle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Efficacité de 85 % à 98 %</li> </ul> <p><b>Femelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Efficacité de 79 % à 95 %</li> </ul>	<p><b>Pour les hommes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Un étui mince qui couvre le sexe en érection et prend sa forme.</li> <li>◆ Il empêche le sperme de pénétrer dans votre corps.</li> </ul> <p><b>Pour les femmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Un « tube » en plastique fin que vous mettez à l'intérieur de votre vagin.</li> <li>◆ Il retient le sperme avant qu'il ne pénètre dans votre corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Peut être utilisé tout de suite après la naissance de votre bébé.</li> <li>◆ Peut être utilisé pendant la période d'allaitement.</li> <li>◆ S'achète en magasin ou en pharmacie.</li> <li>◆ Ne nécessite pas d'ordonnance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Devrait être utilisé à chaque rapport sexuel.</li> <li>◆ Les préservatif (condom) sont gratuits ou à prix modique dans les cliniques de planification familiale et de santé sexuelle.</li> <li>◆ Un lubrifiant à base d'eau peut vous aider si vous souffrez de sécheresse vaginale.</li> <li>◆ Il doit être gardé loin de la chaleur et des frictions car celles-ci risquent de l'endommager.</li> <li>◆ Ne jamais utiliser les préservatifs (condoms) féminins et masculins en même temps.</li> </ul>

Méthode	Description	Avantages	Inconvénients
<p><b>Mousse ou film spermicide</b></p>  <p>◆ Efficacité de 71 % à 82 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Les spermicides tuent les spermatozoïdes. Cette méthode de contraception se présente sous la forme de mousse ou de film contraceptif.</li> <li>◆ Un spermicide doit être introduit dans le vagin avant chaque rapport sexuel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ S'achète en pharmacie.</li> <li>◆ Ni l'un ni l'autre des partenaires ne peut le sentir.</li> <li>◆ Peut être utilisé par une mère allaitante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Peut irriter votre vagin et accroître vos risques d'attraper une IST ou le SIDA.</li> <li>◆ Est plus efficace pour empêcher une grossesse s'il est utilisé avec une autre méthode contrôle de naissance, comme les condoms.</li> <li>◆ Cette méthode ne protège pas contre les IST.</li> </ul>
<p><b>Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)</b></p> <p>◆ Si cette méthode est utilisée correctement, elle protège à 98 % jusqu'à 6 mois après la naissance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ MAMA est une manière d'utiliser l'allaitement pour ne pas retomber enceinte.</li> <li>◆ Allaitement signifie que votre corps produit du lait.</li> <li>◆ Aménorrhée signifie que vous n'avez pas vos règles chaque mois.</li> <li>◆ <b>Vous devez pratiquer cette méthode à la lettre pour éviter de retomber enceinte lorsque vous allaitez.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Facile</li> <li>◆ Gratuit</li> <li>◆ N'interrompt pas les rapports sexuels.</li> <li>◆ Sans hormone.</li> </ul>	<p>Fonctionne seulement quand :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. votre bébé est exclusivement allaité (pas d'autre liquide ou aliment solide sauf les vitamines, les vaccins ou les médicaments) <b>et</b></li> <li>2. votre bébé allaite au moins toutes les 4 heures pendant la journée ou toutes les 6 heures pendant la nuit <b>et</b></li> <li>3. votre bébé est âgé de moins de 6 mois <b>et</b></li> <li>4. vous n'avez pas encore vos règles (on considère règle toute perte de sang ou saignement 2 mois après avoir donné naissance)</li> <li>5. Vous avez besoin d'utiliser une autre forme de contraception si vous ne faites pas <b>toutes</b> les 4 étapes mentionnées précédemment.</li> </ol> <p>◆ Cette méthode ne protège pas contre les IST.</p>

Méthode	Description	Avantages	Inconvénients
<p><b>Contraception d'urgence (CU)</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ La CU est également appelée la « pilule du lendemain », plan B, NorLevo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Cette pilule hormonale fonctionne mieux quand elle est prise moins de 24 heures après des relations sexuelles non protégées ou un condom déchiré.</li> <li>◆ Vous pouvez prendre la CU jusqu'à 120 heures (5 jours) après les relations sexuelles non protégées ou un condom déchiré.</li> <li>◆ La CU n'arrête pas une grossesse déjà en cours.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ S'achète en pharmacie.</li> <li>◆ Ne nécessite pas d'ordonnance.</li> <li>◆ Peut s'acheter à moins cher dans les cliniques de planification familiale et de santé sexuelle.</li> <li>◆ Peut être utilisée par une mère allaitante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ne protège pas d'une grossesse. Ne devrait pas être utilisée comme méthode de contrôle de naissance.</li> <li>◆ Pensez à utiliser une CU si vous avez des rapports sexuels non protégés à n'importe quel moment après les 3 premiers mois de votre bébé.</li> <li>◆ Cette méthode ne protège pas contre les IST.</li> </ul>
<p><b>Depo Provera® ("The Shot")</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Efficacité de 97 % à 99,7 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Piqûre de progestérone.</li> <li>◆ Elle est administrée dans le bras ou dans la hanche chaque 12 semaines.</li> <li>◆ Elle arrête la libération de l'ovule.</li> <li>◆ Cela épaisit le mucus du col de l'utérus et empêche le sperme d'accéder à l'utérus.</li> <li>◆ Si vous allaitez, la prise commence généralement 6 semaines ou plus après la naissance.</li> <li>◆ Vous pouvez commencer tout de suite si vous n'allaites pas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Facile</li> <li>◆ N'interrompt pas les rapports sexuels.</li> <li>◆ Peut être utilisé par les femmes qui ne peuvent pas prendre de contrôle de naissances contenant de l'estrogène.</li> <li>◆ Peut être utilisé par les femmes qui allaitent.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ La piqûre peut provoquer des saignements irréguliers ou inattendus. Vous pourriez saigner plus souvent ou ne plus avoir vos règles.</li> <li>◆ Presque la moitié des femmes n'auront plus leurs règles après une année. Ceci n'est pas nocif pour votre corps.</li> <li>◆ Après l'arrêt des piqûres, cela peut prendre jusqu'à une année pour que vos règles redeviennent normales.</li> <li>◆ Vous pouvez mettre plus de temps avant de retomber enceinte.</li> <li>◆ Cela peut accroître vos risques de perte de densité osseuse.</li> <li>◆ Se délivre sur ordonnance.</li> <li>◆ Cette méthode ne protège pas contre les IST.</li> </ul>



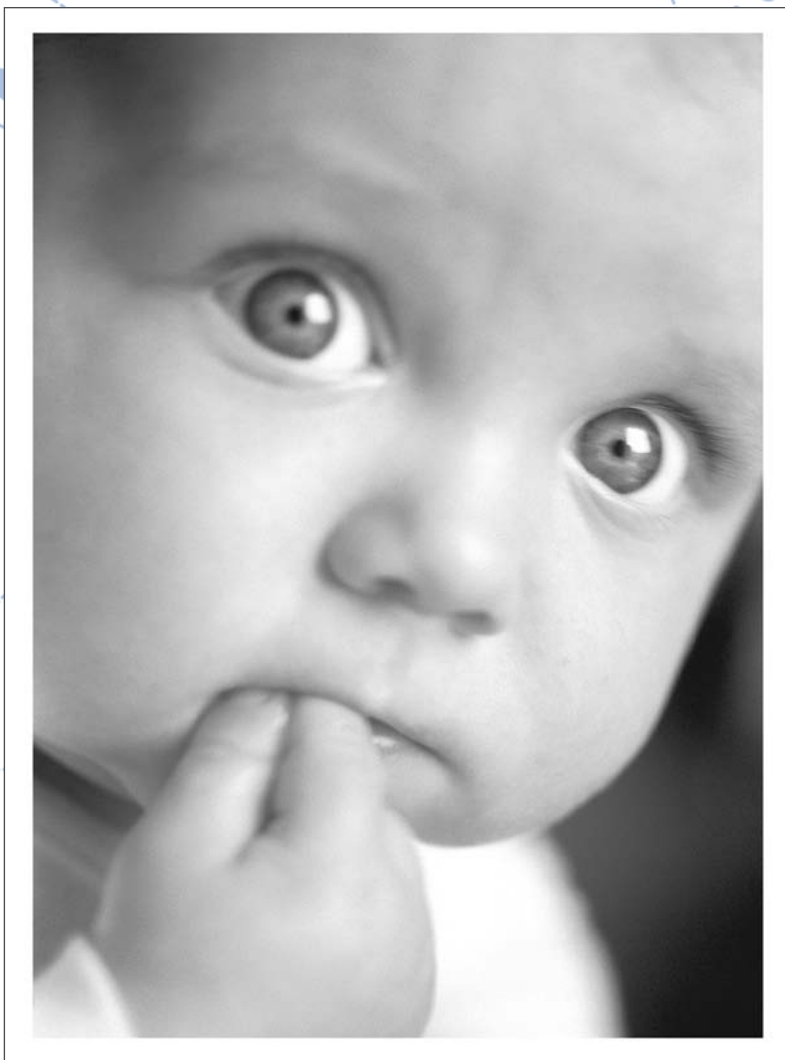
Méthode	Description	Avantages	Inconvénients
<p><b>Contraception hormonale combinée :</b></p> <p><b>Pilule contraceptive</b> <b>Timbre</b> <b>Patch contraceptif</b> <b>Anneau contraceptif</b></p>  <p>◆ Efficacité de 92 % à 99,7 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Il y a 2 hormones dans ce contraceptif : l'œstrogène et la progestérone.</li> <li>◆ Les hormones empêchent la libération des ovules, ce qui signifie que vous ne pouvez pas tomber enceinte.</li> <li>◆ Ce contraceptif peut diminuer votre production lactique.</li> <li>◆ Si vous <b>allaitez</b>, vous ne devriez pas le prendre jusqu'à 6 mois après la naissance de votre bébé.</li> <li>◆ Si vous <b>n'allaitez pas</b>, vous pouvez le prendre environ 1 mois après avoir eu votre bébé. Discutez-en avec votre médecin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Facile</li> <li>◆ Se présente sous différentes formes.</li> <li>◆ Les pilules sont prises oralement chaque jour.</li> <li>◆ Le timbre est appliqué sur votre peau chaque semaine.</li> <li>◆ L'anneau est installé dans votre vagin une fois par mois.</li> <li>◆ N'interrompt pas les rapports sexuels.</li> <li>◆ Diminue les risques de certains types de cancer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Vous devez utiliser la méthode comme indiqué.</li> </ul> <p>Vous ne devriez pas utiliser ce contraceptif si vous avez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ de l'hypertension artérielle</li> <li>◆ des antécédents de migraine ou de maux de tête accompagnés de troubles de la vision</li> <li>◆ des antécédents de caillots sanguins;</li> <li>◆ plus de 35 ans et vous fumez</li> <li>◆ Se délivre sur ordonnance.</li> <li>◆ Cette méthode ne protège pas contre les IST.</li> </ul>
<p><b>Méthode permanente de contrôle des naissances (stérilisation)</b></p> <p><b>Ligature des trompes</b> ◆ Efficacité de 99,5 %</p> <p><b>Vasectomie</b> ◆ Efficacité de 99,9 %</p>	<p><b>Ligature des trompes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Intervention chirurgicale qui a pour effet de fermer les trompes de Fallope et d'empêcher les ovules et le sperme de se rencontrer.</li> </ul> <p><b>Vasectomie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Intervention chirurgicale qui a pour effet de fermer le conduit qui permet au sperme d'aller dans le pénis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ N'interrompt pas les rapports sexuelles ni n'altère les pulsions sexuelles.</li> <li>◆ Ces deux interventions sont couvertes par l'assurance-maladie de l'Alberta (Alberta Health Care).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Toute intervention chirurgicale présente des risques de saignement ou d'infection.</li> <li>◆ L'efficacité de la vasectomie n'est pas instantanée. Vous devrez par conséquent employer une autre méthode de contraception jusqu'à ce que l'analyse du sperme ait permis de déterminer si l'intervention a été réussie ou non.</li> <li>◆ Ces méthodes de contrôle des naissances sont permanentes. Vous devez être certaine de ne plus vouloir d'enfants.</li> <li>◆ Cette méthode ne protège pas contre les IST.</li> </ul>



<i>Méthode</i>	<i>Description</i>	<i>Avantages</i>	<i>Inconvénients</i>
<p><b>Stérilet</b></p> <p><b>Stérilet Mirena</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Efficacité de 99,9 %</li> </ul> <p><b>Stérilet en cuivre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Efficacité de 99,2 % à 99,4 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Un stérilet (ou dispositif intra-utérin) est un petit dispositif en plastique mou, en forme de T avec une ficelle en nylon. Il est posé par votre médecin 6 semaines ou plus après la naissance de votre bébé.</li> <li>◆ Il empêche la rencontre de l'ovule et du sperme (fécondation). Il peut également empêcher un œuf fécondé de croître dans l'utérus.</li> <li>◆ Il y a 2 types de stérilets : <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ le stérilet en cuivre qui a une fine tige en cuivre enroulée autour de lui;</li> <li>◆ le stérilet Mirena qui libère une petite quantité de progestérone.</li> </ul> </li> <li>◆ Discutez de cette option avec votre médecin pour déterminer le moment opportun pour vous faire poser un stérilet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Facile</li> <li>◆ N'interrompt pas les rapports sexuels.</li> <li>◆ Peut rester en place pour 3 à 5 ans.</li> <li>◆ Un professionnel de la santé peut l'enlever à tout moment.</li> <li>◆ Peut être utilisé par une mère allaitante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Les stérilets peuvent être disponibles à prix réduit dans les cliniques de planification familiale et de santé sexuelle ou de la reproduction.</li> <li>◆ Cette méthode ne protège pas contre les IST.</li> </ul>



# La santé de votre bébé



# Allaitez votre bébé

L'allaitement est bon pour la santé, tant la vôtre que celle de votre bébé. Allaitez votre bébé dès que possible après la naissance, selon ses désirs. Plus votre bébé allaitera, plus vous produirez de lait.

Demandez à votre équipe médicale de vous faire des recommandations en ce qui concerne l'allaitement de votre bébé si vous êtes séropositive (VIH), vous consommez de l'alcool ou prenez des médicaments.

## *Les signes que votre bébé a faim :*

- ◆ Il place sa main vers sa bouche.
- ◆ Il fait du bruit avec sa bouche, claque de la langue.
- ◆ Les pleurs sont les derniers signes de faim à être exprimés.
- ◆ Essayer d'allaiter votre bébé avant que les pleurs de la faim ne commencent.



## **Rappelez-vous...**

- ◆ **Il est important d'allaiter souvent. Plus votre bébé allaite, plus vous produirez du lait.**
- ◆ **Votre production de lait diminuera si vous remplacez les allaitements par des biberons.**

**Allongée****Madone inversée****Madone****Football**

## Le positionnement de votre bébé

- ◆ Calmez votre bébé s'il pleure. Les bébés allaitent mieux s'ils sont calmes et alertes.
- ◆ Retirez-le de sa couverture.
- ◆ Votre confort est important. Asseyez-vous aussi droite que possible. Soutenez votre dos, vos bras et vos pieds en utilisant des coussins et un tabouret.
- ◆ Tenez votre bébé à la hauteur de vos seins. Amenez le bébé à votre sein et non le sein vers le bébé. Utilisez des coussins, des serviettes ou une couverture roulée.
- ◆ Assurez-vous que votre bébé est tourné vers vous, que vous êtes ventre contre ventre ou que son visage se trouve contre votre sein.
- ◆ Tenez votre bébé sur le côté bien serré contre vous et son visage tourné vers votre sein.
- ◆ Votre bras soutient le corps de votre bébé. Votre main soutient votre bébé sous l'épaule à la base de sa tête (derrière les oreilles).
- ◆ La position Madone ou Madone inversée et la position football fonctionnent souvent mieux pour une bonne prise du sein lors des premières semaines.
- ◆ Les images à gauche montre différentes manières de positionner votre bébé pendant l'allaitement.

## Comment bien mettre mon enfant au sein ?

Soutenez votre sein avec votre main en glissant vos doigts sous votre sein et en mettant votre pouce parallèle à la bouche de votre bébé, le pouce éloigné de votre aréole (la partie foncée qui entoure votre mamelon). Vous devrez peut-être continuer à soutenir votre sein pendant l'allaitement.



**Figure 1**

### Figure 1:

Commencez par placer le nez de votre bébé en face de votre mamelon.

### Figure 2:

Frottez doucement votre mamelon contre les lèvres de votre bébé. Attendez jusqu'à ce que votre bébé ouvre grand sa bouche, comme s'il bâillait.



**Figure 2**

### Figure 3:

Inclinez la tête de votre bébé légèrement vers l'arrière pour que son menton touche le sein en premier.

Amenez le bébé à votre sein en poussant doucement son épaule et non sa tête. Vous devrez peut-être essayer de nombreuses fois avant que votre bébé ne prenne bien votre sein.



**Figure 3**

### Figure 4:

Pressez le menton de votre bébé sur votre sein. Le nez de votre bébé touche votre sein et il est toujours capable de respirer. N'appliquez pas de pression sur votre sein.

Vous entendrez et verrez votre bébé avaler. Laissez votre bébé décider de la durée de l'allaitement.



**Figure 4**

*Permission : droit d'auteur de la Couronne, 2004. Produit par le ministère de la Santé de la Grande-Bretagne.*

## À quoi s'attendre pendant l'allaitement

	<i>Nombre de tétée par jour</i>	<i>Couches mouillées par jour</i>	<i>Couches souillées par jour</i>	<i>Changements au niveau des seins</i>
<i>Les 24 premières heures après la naissance</i>	Varie. Maintenez un contact peau contre peau.  Allaitez toutes les 3 heures si le bébé ne montre pas de signe de faim.	Au moins une.	Au moins une  Les selles seront noires et collantes.	Généralement mous.
<i>2<sup>e</sup> jour</i>	Augmentez le nombre de tétée.  Réveillez bébé s'il ne montre pas de signe de faim.	Au moins deux.	Au moins une à trois  Changement de couleur : vert foncé.	Généralement encore mous, mais peuvent donner la sensation d'être plus pleins.
<i>3<sup>e</sup> jour</i>	8 à 12 ou plus en 24 heures.	Au moins trois couches mouillées et lourdes.	Au moins une à trois  Change de vert à jaune.	Notablement plus lourds et sensation d'être plus pleins.
<i>4<sup>e</sup> jour</i>	8 à 12 ou plus en 24 heures.	Au moins quatre à cinq couches mouillées et lourdes.	Quatre ou plus  Les selles deviennent molles, jaunes et granuleuses.	Sensation d'être pleins, mais plus mous après l'allaitement.  Le lait peut couler.
<i>Après 4 jours*</i>	8 à 12 fois ou plus en 24 heures.	Six couches mouillées et lourdes ou plus.	Varie au moins de quatre à cinq couches.  Les selles sont molles, granuleuses et sortent facilement.	Le lait coule.  Les seins sont mous après les tétées.

## Quand dois-je obtenir de l'aide ?

Si votre bébé :

- ◆ ne vient pas au sein.
- ◆ ne prend que quelques gorgées et s'endort.
- ◆ a moins de six lourdes couches mouillées par 24 heures (à partir du 4<sup>e</sup> jour).
- ◆ a moins de quatre selles jaunes et granuleuses en 24 heures (à partir du 4<sup>e</sup> jour).
- ◆ a des selles dures qui passent difficilement.
- ◆ allaite moins de huit fois en 24 heures (à partir du 3<sup>e</sup> jour).
- ◆ ne se réveille pas pour allaiter.
- ◆ ne reprend pas son poids de naissance après deux semaines.

Si vous :

- ◆ ne ressentez pas votre montée de lait (à partir du 4<sup>e</sup> jour).
- ◆ n'entendez pas bébé avaler quand il boit (à partir du 3<sup>e</sup> jour).
- ◆ avez des seins durs et douloureux et que votre bébé n'arrive pas à bien prendre le sein.
- ◆ avez des mamelons douloureux et que la situation ne s'améliore pas.
- ◆ avez des mamelons crevassés ou qui saignent.
- ◆ avez des mamelons qui sont « pincés » après la l'allaitement.





## Et si je donne de la préparation pour nourrisson à mon bébé ?

Le lait maternel est le meilleur lait pour votre bébé. Les préparations pour nourrisson sont fabriquées à partir de lait de vache transformé pour répondre aux besoins nutritionnels des bébés. Certains types de préparation pour nourrisson sont faits à base de soya. Demandez à votre professionnel de la santé quelle préparation est la meilleure et la plus sûre pour votre bébé.

### *Si vous décidez d'utiliser de la préparation pour nourrisson :*

Utilisez une préparation pour nourrisson commerciale. Vous pouvez acheter beaucoup de marques différentes. Choisissez une préparation où figurent les mots « avec du fer » sur l'étiquette.

Prenez soin de lire attentivement l'étiquette de la préparation. L'étiquette indiquera :

- ◆ de quel type de préparation de nourrisson il s'agit.
- ◆ s'il y a du fer ajouté.
- ◆ comment préparer la préparation.

**N'oubliez pas de câliner et tenir votre bébé pendant que vous lui donnez le biberon. Il sentira l'amour que vous avez pour lui.**

La plupart des marques de préparation pour nourrisson se présentent sous trois formes différentes :

#### 1. Préparation en Poudre :

- ◆ elle n'est pas stérile
- ◆ suivez les consignes de préparation à la lettre
- ◆ prenez la dose de poudre et mélangez-la avec de l'eau bouillie et refroidie

#### 2. Liquide Concentré :

- ◆ utilisez la même quantité de préparation que d'eau bouillie et refroidie

#### 3. Prêt à Donner, Prêt à Utiliser :

- ◆ Utilisez cette préparation directement de la boîte, sans ajouter d'eau.
- ◆ Suivez les consignes inscrites sur les étiquettes à la lettre. Elles vous indiqueront comment mélanger, utiliser et ranger la préparation. Votre bébé peut tomber malade si la préparation pour nourrisson n'a pas été préparée correctement.
- ◆ Utilisez un biberon en verre ou en plastique sans BPA (qui ne contient pas de bisphénol-A). Le BPA est un composé chimique présent dans certains plastiques et celui-ci pourrait être nocif pour les bébés et les jeunes enfants.

### *Si votre bébé a moins de quatre mois :*

1. Stérilisez tous les ustensiles avant de les utiliser pour la préparation ou le rangement de la préparation pour nourrisson.
2. Faites bouillir l'eau pendant deux minutes, puis laissez-la refroidir.
3. Mélangez-la à la préparation pour nourrisson en poudre ou en liquide concentré.

# Questions à propos de l'alimentation des bébés

---

## ***1. Pendant combien de temps devrais-je allaiter mon bébé ou lui donner de la préparation pour nourrisson ?***

Allaitez votre bébé aussi longtemps que vous le voulez tous les deux. Si vous ne l'allaites pas, vous devriez donner de la préparation pour nourrisson à votre bébé au moins jusqu'à ce qu'il ait neuf mois.

## ***2. Et si j'allaite mon bébé et je décide d'arrêter ?***

Si vous arrêtez d'allaiter (sevrer) votre bébé avant ses neuf mois, donnez-lui de la préparation pour nourrisson avec du fer ajouté.

## ***3. Puis-je faire ma propre préparation pour nourrisson ?***

Ce genre de préparation n'est pas recommandé. Elle ne contient pas tous les nutriments dont votre bébé a besoin pour grandir et se développer normalement.

## ***4. Et le lait de vache entier ou à 2 % de matière grasse ?***

Vous ne devriez pas donner de lait entier de vache (homogénéisé) à votre bébé avant ses neuf mois. Les bébés ont besoin du gras du lait entier pour rester en bonne santé. Vous ne devriez pas donner de lait à teneur réduite en gras à votre enfant avant ses deux ans.

## ***5. Quand mon bébé aura-t-il besoin d'autres aliments ?***

Votre bébé aura besoin d'aliments solides contenant du fer à partir de six mois. Donner des céréales ou de la nourriture pour bébé trop tôt n'aidera pas votre bébé à faire ses nuits. Les bébés n'ont pas besoin d'autre chose que du lait maternel ou de la préparation pour nourrisson pendant leurs six premiers mois. Si votre bébé est né prématurément ou avec un problème de santé, parlez à votre professionnel de la santé pour obtenir de plus amples renseignements.

## ***6. Et à propos des vitamines ?***

Si vous allaitez, vous devriez donner un supplément de vitamine D à votre bébé. Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé.

## ***7. Dois-je donner toute la préparation pour nourrisson qui est dans le biberon ?***

Ceci reviendrait à forcer votre bébé à manger, ce qui risque de le contrarier. Laissez votre bébé décider quand il a assez mangé et jetez le reste du biberon après son repas.

## ***8. Comment puis-je savoir si mon bébé a assez mangé ?***

Vous pouvez savoir si votre bébé mange assez s'il a six à huit couches mouillées par jour (après le quatrième jour). Votre bébé prend du poids à raison de 113 g à 198 g par semaine pendant le premier mois.

### ***9. Puis-je laisser mon bébé seul avec son biberon si je suis trop occupée pour l'avoir dans mes bras ?***

Non. Votre bébé pourrait s'étouffer s'il n'est pas surveillé avec attention pendant qu'il boit le biberon. Et installer le biberon pour que votre bébé le boive seul vous enlève du temps que vous pourriez passer ensemble. Ceci pourrait également causer des caries dentaires. Ne couchez jamais votre bébé avec un biberon.

### ***10. Comment puis-je éviter que mon bébé ait des caries ?***

Donnez-lui un biberon de lait avant de le coucher. Ne jamais installer le biberon pour que votre bébé le boive seul au moment du coucher. Ne trempez pas les tétines dans le miel ou tout autre aliment sucré.

### ***11. Quel genre de préparation pour nourrisson dois-je utiliser ?***

Nous recommandons les préparations avec du fer ajouté pour éviter l'anémie (faible taux de fer dans le sang).

### ***12. Quelle marque de préparation devrais-je utiliser ?***

Il y a beaucoup de marques de préparation. Certaines coûtent moins cher que d'autres. Votre professionnel de la santé peut vous aider à choisir.

### ***13. Dois-je donner une préparation particulière à mon bébé ?***

Si votre bébé a un trouble de santé comme une allergie, vous pourriez utiliser une préparation spéciale. Ne le faites que si votre professionnel de la santé vous le recommande.

### ***14. Puis-je changer d'un type de préparation à l'autre ?***

Non. Consultez toujours votre professionnel de la santé en premier lieu. Le fait de changer de préparation pourrait déranger l'estomac de votre bébé.

### ***15. Est-ce que mon bébé aura besoin d'eau en plus ?***

Pour être en bonne santé, votre bébé n'a pas besoin d'autre chose que du lait maternel ou de la préparation pour nourrisson pendant ses premiers six mois.

### ***16. Puis-je ajouter une plus petite ou une plus grande quantité d'eau à la préparation que ce qui est indiqué ?***

Non. Suivez exactement les consignes de préparation se trouvant sur l'emballage. Votre bébé pourrait tomber malade si la préparation n'est pas bien mélangée.

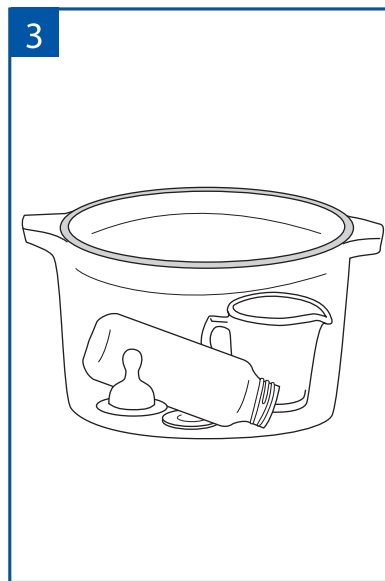
## Comment faire la préparation pour nourrisson



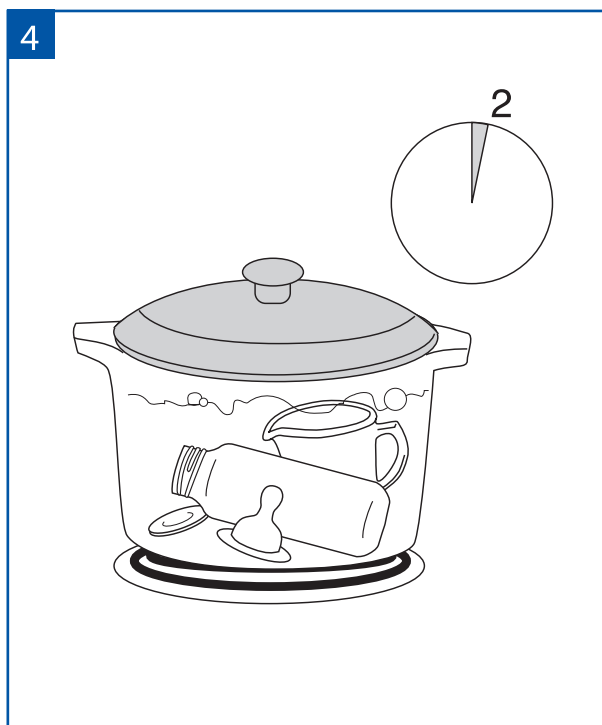
Lavez-vous les mains avec du savon.



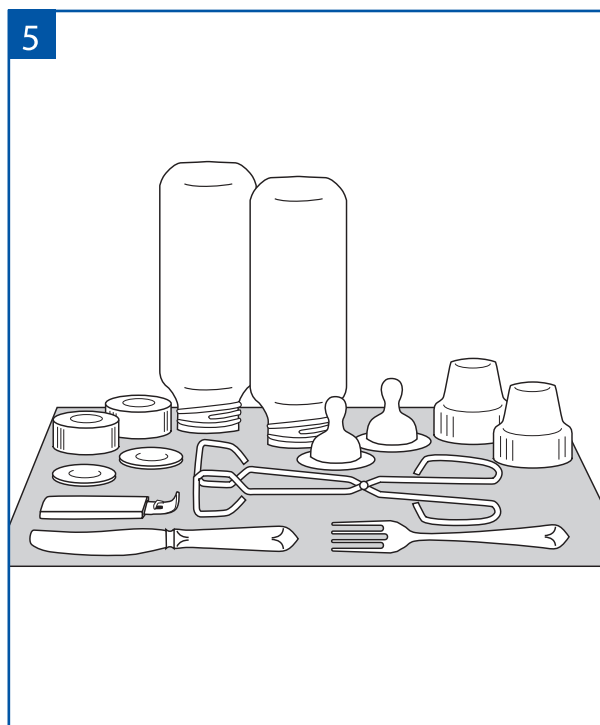
Lavez tous les articles dans de l'eau chaude savonneuse. Rincez bien.



Placez tous les articles dans une grosse casserole. Recouvrez tous les articles d'eau.



Mettez le couvercle sur la casserole. Faites bouillir pendant 2 minutes.

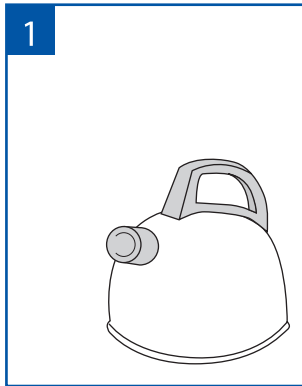


Retirez les articles à l'aide d'une pince. Placez-les sur un essuie-tout propre. Laissez refroidir.

*Les illustrations sont adaptées avec la permission du département de la santé publique de la ville de Toronto.*

## Comment préparer la préparation pour nourrisson en poudre ?

**NB :** Santé Canada révisé comment les préparations pour nourrissons doivent être utilisées, préparées et stockées (Nov 2009). Suivez les instructions des fabricants à la lettre.



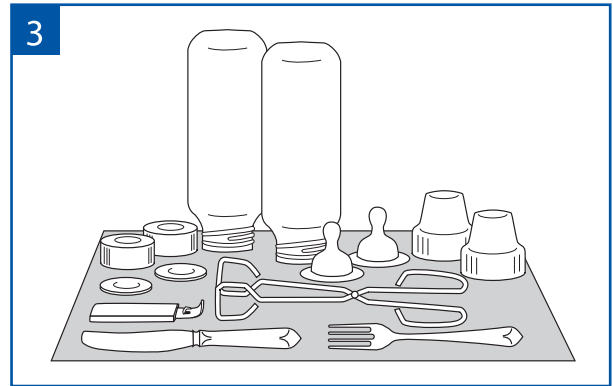
1

Faites bouillir de l'eau pendant 2 minutes. Laissez refroidir.



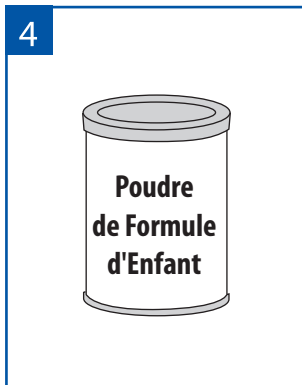
2

Lavez-vous les mains avec du savon.



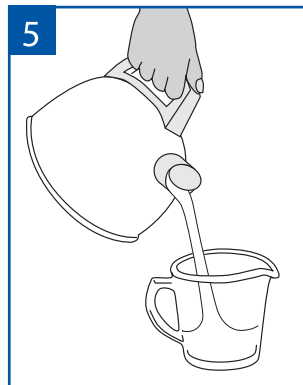
3

Servez-vous des ustensiles stérilisés.



4

Lisez le mode d'emploi sur la boîte pour connaître la quantité exacte de préparation en poudre et d'eau nécessaires.



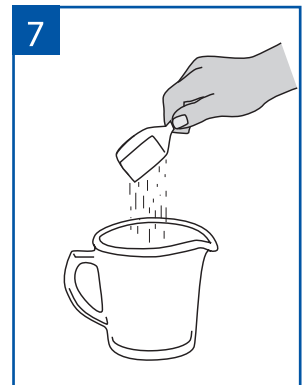
5

Versez de l'eau dans la tasse à mesurer stérilisé.



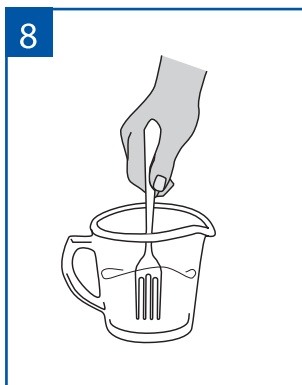
6

Remplissez la cuillère de mesure avec la préparation en poudre. Nivelez avec un couteau.



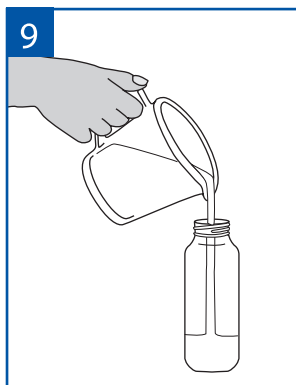
7

Ajoutez le nombre exact de cuillères de préparation comme indiqué.



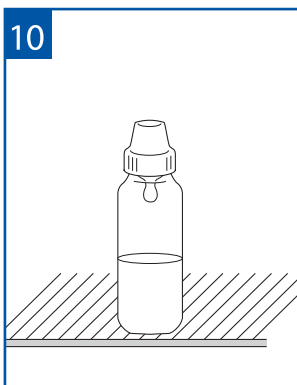
8

Mélangez bien.



9

Versez la préparation dans un biberon.



10

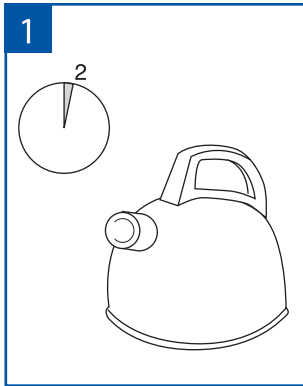
Suivez les instructions de stockage comme indiqué sur l'étiquette pour les préparations mélangées (poudre + eau). Ne laissez pas les biberons contenant de la préparation mélangée à la température ambiante.



11

Couvrez la boîte avec son couvercle en plastique. Stocker selon les indications figurant sur l'étiquette.

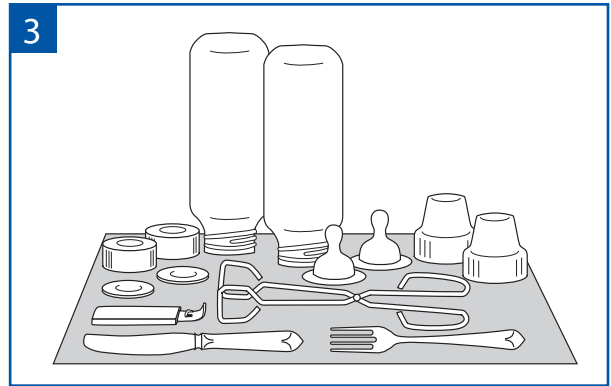
## Comment préparer la préparation pour nourrisson sous forme de liquide concentré ?



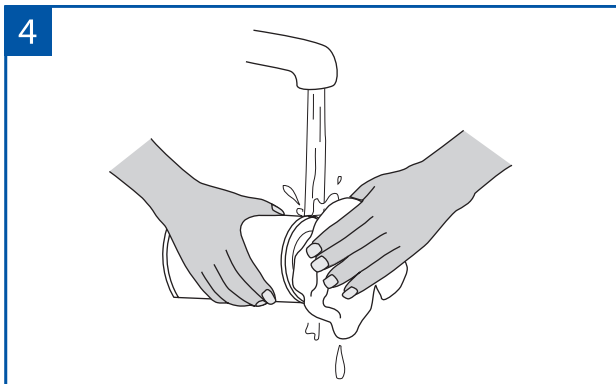
1  
Faites bouillir de l'eau pendant 2 minutes. Laissez refroidir.



2  
Lavez vos mains avec du savon.



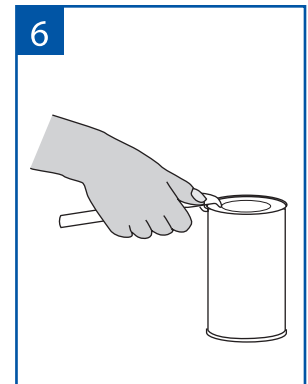
3  
Utilisez des ustensiles stérilisés.



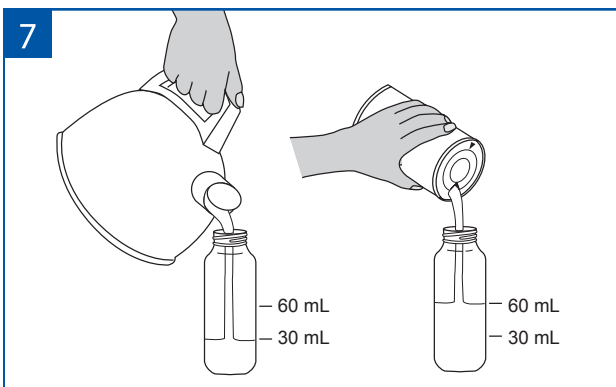
4  
Rincez le couvercle de la boîte de conserve avec de l'eau.



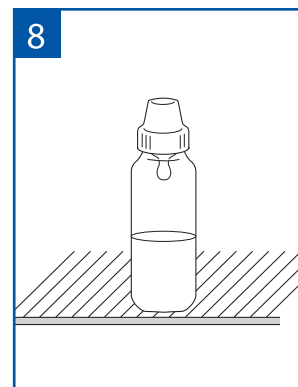
5  
Secouez bien.



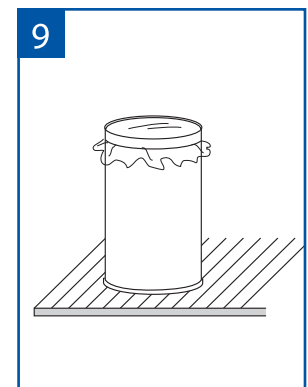
6  
Ouvrez avec un ouvre-boîte stérilisé.



7  
Versez la même quantité d'eau refroidie et de préparation dans chaque biberon.

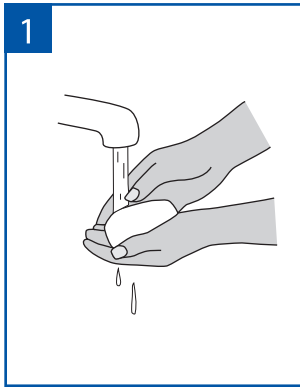


8  
Utilisez la préparation tout de suite ou réfrigérez le biberon. Suivez les instructions de stockage comme indiqué sur l'étiquette pour les préparations mélangées. Ne laissez pas les biberons contenant de la préparation mélangée à la température ambiante.

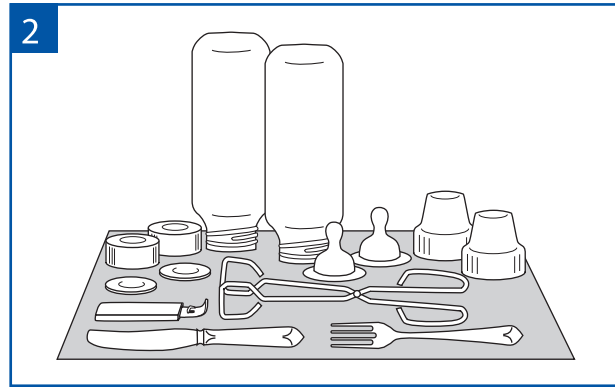


9  
Couvrez bien la boîte ouverte et réfrigérez-la. Utilisez-la dans les délais recommandés par le fabricant.

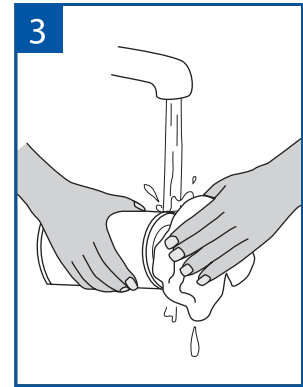
## Comment préparer la préparation pour nourrisson prête-à-utiliser ?



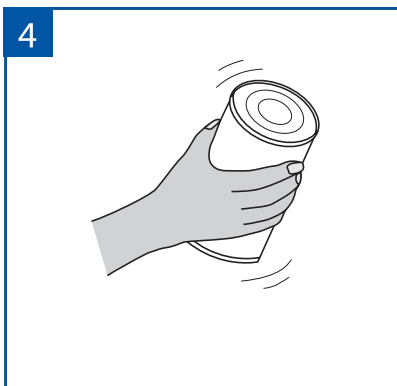
1  
Lavez vos mains avec du savon.



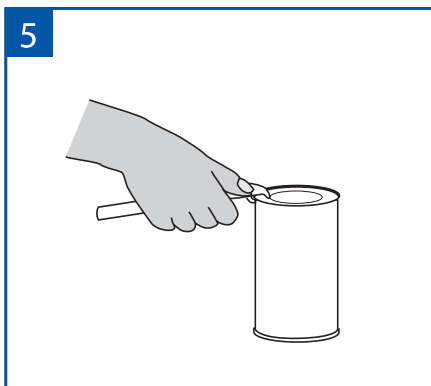
2  
Utilisez des ustensiles stérilisés.



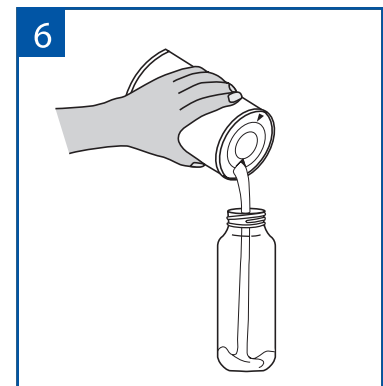
3  
Rincez le couvercle de la boîte de conserve avec de l'eau.



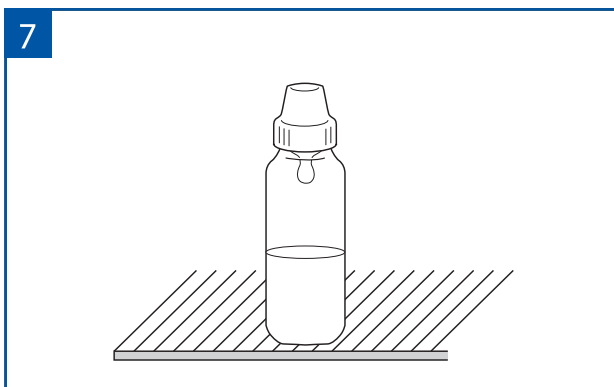
4  
Secouez bien.



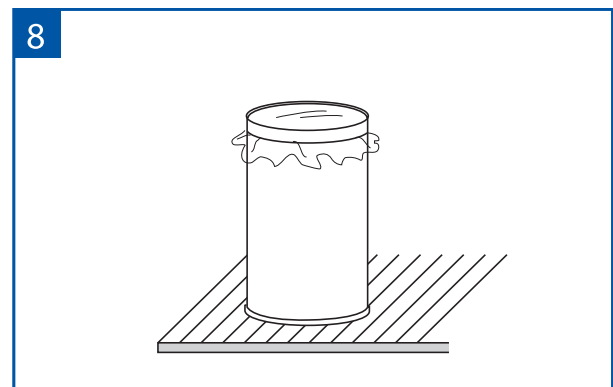
5  
Ouvrez avec un ouvre-boîte stérilisé.



6  
Versez la quantité de préparation pour nourrisson nécessaire pour un biberon. N'AJOUTEZ PAS D'EAU.

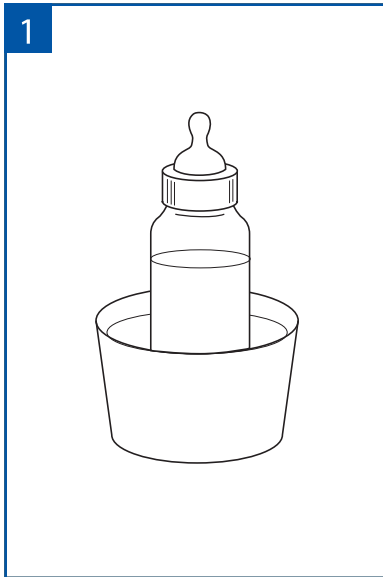


7  
Utilisez la préparation tout de suite ou réfrigérez le biberon en vous basant sur les instructions du fabricant. Pour les biberons que vous réfrigérez, stockez-les suivant les recommandations du fabricant. Ne laissez pas les biberons contenant de la préparation mélangée à la température ambiante.



8  
Couvrez bien la boîte ouverte et réfrigérez-la. Utilisez-la dans les délais recommandés par le fabricant.

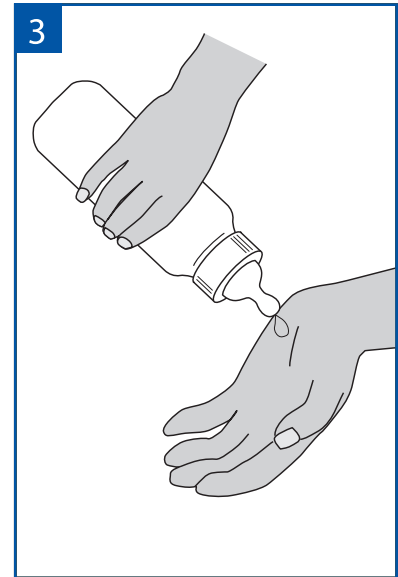
## Comment donner la préparation pour nourrisson à un bébé ?



Réchauffez le biberon de préparation pour nourrisson dans un bol d'eau chaude.



Secouez le biberon.



Contrôlez la température sur votre poignet pour vous assurer que ce n'est pas trop chaud.



Gardez le biberon incliné vers le bas pour que la tétine soit pleine. Faites rotter le bébé autant que nécessaire.



Jetez le lait restant que votre bébé ne boit pas dans les deux heures.



# Inquiétudes courantes concernant votre bébé

## La jaunisse

Après la naissance, les bébés ont des globules rouges excédentaires dont ils n'ont pas besoin. Quand ces cellules se décomposent, elles libèrent une substance appelée bilirubine. La bilirubine peut faire jaunir la peau de votre bébé ainsi que la partie blanche de ses yeux (jaunisse).

- ◆ Environ la moitié des bébés développent ce type de jaunisse à deux ou trois jours. Certains bébés peuvent avoir besoin d'être traités au moyen de lumières spéciales (photothérapie) pour aider à réduire le taux de bilirubine.
- ◆ Parfois un bébé devient jaune pendant ses premières 24 heures. Ce type de jaunisse est généralement dû à une différence entre votre groupe sanguin et celui de votre bébé. Votre bébé pourrait avoir besoin d'un traitement de photothérapie.

Les bébés atteints de jaunisse peuvent être somnolents et ne pas bien se nourrir.

Vous pouvez aider à réduire la jaunisse en :

- ◆ nourrissant votre bébé souvent et pendant aussi longtemps qu'il le désire, en prenant soin de lui offrir les deux seins à chaque allaitement.
- ◆ réveillant et en nourrissant votre bébé toutes les trois heures pendant environ deux semaines après sa naissance.

### Rappelez-vous...

- ◆ **Même en étant bien nourris, environ la moitié des bébés ont la jaunisse.**
- ◆ **Si vous avez l'impression que votre bébé a la jaunisse ou si votre bébé est très somnolent et ne se nourrit pas bien, communiquez immédiatement avec votre infirmière de la santé publique ou votre médecin.**

## La température

Le meilleur moyen de voir si votre bébé a une température normale (ni trop élevée ni trop faible), c'est de prendre sa température avec un thermomètre.

- ◆ La température normale des bébés de 0 à 28 jours prise sous le bras est de 36,3 °C à 37,5 °C.

La fièvre signifie que le corps de votre bébé réagit à quelque chose comme une maladie. En soi, la fièvre ne fait pas de mal à votre bébé. En fait, la fièvre est l'une des façons que le corps de votre bébé utilise pour combattre une infection.

Prenez la température de votre bébé avec un thermomètre s'il :

- ◆ est chaud au toucher ou est rouge.
- ◆ est froid au toucher quand il est entièrement vêtu.
- ◆ est plus difficile que d'habitude.
- ◆ semble malade.
- ◆ ne se nourrit pas bien.
- ◆ dort moins longtemps ou plus longtemps que d'habitude.

### Comment utiliser un thermomètre ?

- ◆ Prenez la température de votre bébé sous son bras en utilisant un thermomètre buccal (en verre ou numérique). Ne prenez pas la température de votre bébé à la hauteur du rectum (fesses). Veillez prendre note que les thermomètres tympaniques ne fonctionnent pas bien sur les nouveau-nés.
- ◆ Écrivez la température de votre bébé et à quelle heure vous l'avez prise.
- ◆ Avant de prendre la température de votre bébé, découvrez-le pendant cinq à dix minutes. Attendez au moins 15 minutes après le bain avant de prendre sa température.

### Tableau de conversion de températures des Fahrenheit aux centigrades

96,8 °F	36,0 °C	102,2 °F	39,0 °C
97,7 °F	36,5 °C	103,1 °F	39,5 °C
98,6 °F	37,0 °C	104,0 °F	40,0 °C
99,0 °F	37,2 °C	104,9 °F	40,5 °C
99,5 °F	37,5 °C	105,8 °F	41,0 °C
100,4 °F	38,0 °C	106,7 °F	41,5 °C
101,3 °F	38,5 °C	107,6 °F	42,0 °C

### Allez au service des urgences de l'hôpital le plus proche immédiatement si :

- ◆ votre bébé a de la difficulté à respirer
- ◆ votre bébé est âgé de moins de trois mois et a une fièvre de 38 °C ou plus
- ◆ votre bébé est âgé de moins de trois mois et a une fièvre de 36,2 °C ou moins
- ◆ votre bébé semble exceptionnellement malade
- ◆ votre bébé a une fièvre et une éruption cutanée
- ◆ l'état de votre bébé vous inquiète

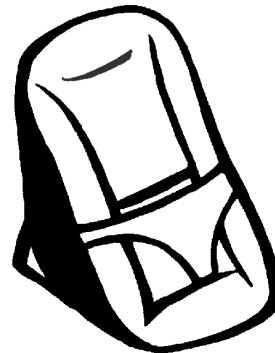
Si vous ne savez pas quoi faire si votre bébé a une température plus basse ou plus élevée que la normale, appelez Health Link Alberta en tout temps.

# La sécurité du nourrisson

Vous trouverez ci-dessous d'importants conseils de sécurité pour les premières semaines où votre bébé est à la maison. Posez des questions à votre infirmière de la santé publique au fur et à mesure que votre bébé grandit.

## Les lits à barreaux et parcs pour enfants

- ◆ Les lits à barreaux fabriqués avant 1987 ne sont pas sécuritaires. S'il n'y a pas de date sur le lit, ne vous en servez pas.
- ◆ Suivez les instructions pour monter le lit.
- ◆ Le matelas doit être ferme et s'ajuster aux montants du lit. Si deux doigts passent entre le matelas et les bords du lit, le matelas est trop petit.
- ◆ Dans le lit, ne jamais mettre d'oreillers, d'objets qui aideraient bébé à rester en place, de contours de lit, de couettes ou de jouets.
- ◆ Ne placez pas le lit près de cordes à rideau ou de longs mobiles avec lesquels votre bébé pourrait s'étrangler.
- ◆ Ne jamais mettre dans un lit ou un parc un bébé qui porte une bavette ou un bavoir.
- ◆ Faites en sorte que le côté pliable d'un parc soit bien monté, car sinon, cela pourrait former une poche susceptible de faire suffoquer votre bébé.



## Les transat pour bébé (à effet rebond)

- ◆ Sa base doit être large, solide et non glissante.
- ◆ Il doit avoir des sangles de sécurité.
- ◆ Ne le posez pas sur une table – utilisez-le seulement par terre.
- ◆ Ne l'utilisez jamais dans une voiture, un camion ou une mini fourgonnette.

## Les tétines (ou sucres)

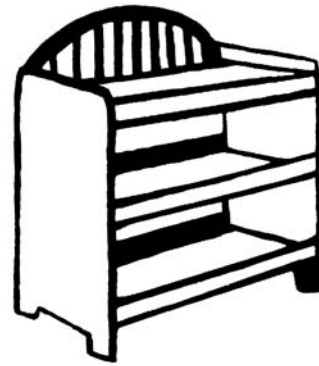
Les tétines ne sont pas recommandées en début d'allaitement. L'usage des tétines à ce moment-là peut effectivement réduire la production de lait et poser des problèmes d'apprentissage de l'allaitement.

- ▶ N'accrochez jamais une tétine autour du cou d'un bébé ou à ses vêtements.
- ▶ Remplacez la tétine tous les deux mois ou plus tôt si le caoutchouc présente des signes d'usure.
- ▶ Assurez-vous que la tétine et sa base ne puissent pas se séparer.
- ▶ N'endiguez jamais la tétine de miel, d'autres aliments ou d'édulcorants.
- ▶ Ne mettez pas la tétine dans votre bouche.



## Les chutes

- ◆ Ne laissez jamais votre bébé seul sur une table à langer, un divan, un lit ou un chariot de supermarché. Même les jeunes bébés peuvent se retourner, bouger rapidement et tomber.
- ◆ Si vous devez partir, même pour une minute, mettez votre bébé en sécurité dans son lit à barreaux ou prenez-le avec vous.
- ◆ N'utilisez une marchette sous aucun prétexte.
- ◆ Utilisez des barrières de sécurité homologuées en haut et en bas de chaque escalier. Attachez les barrières du haut des escaliers au mur.



## Les sièges d'auto

- ◆ Selon la loi, tous les enfants de moins de six ans et qui pèsent moins de 18 kg (40 livres) doivent être assis dans un siège d'auto approuvé par les Normes de sécurité des véhicules automobiles du Canada (NSVAC) quand ils se déplacent en voiture ou en camion. Vous devez avoir un siège d'auto pour partir de l'hôpital avec votre bébé.
- ◆ Voir les pages 114–115 pour en apprendre plus sur les sièges d'auto.

# Le sommeil en toute sécurité et syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)

Le SMSN, c'est la mort soudaine et inattendue d'un bébé en bonne santé âgé de moins d'un an, généralement dans son sommeil. Vous pouvez faire des gestes simples pour aider votre bébé à dormir en sécurité.

- ◆ La Société canadienne de pédiatrie et Alberta Health Services recommandent que les bébés dorment dans leur propre lit à barreaux et sur leur dos pendant leur première année.
- ◆ Faites dormir votre bébé sur un matelas ferme et approuvé par l'Association canadienne de normalisation (CSA) dans son lit, et non pas sur une surface molle comme un divan, un lit d'eau, un pouf poire (bean bag) ou un duvet.
- ◆ Gardez le lit de votre bébé dans votre chambre jusqu'à ses six mois.
- ◆ Il est impossible de garantir un environnement de sommeil sûr à 100 % dans le lit d'un adulte.
- ◆ Vous avez juste besoin d'une couverture légère et d'un pyjama chaud pour garder votre bébé au chaud pendant la nuit.
- ◆ N'utilisez pas de matériaux mous dans l'espace de sommeil de votre bébé, comme des oreillers, des couettes, des édredons, des peaux de mouton, des peluches ou des contours de lit.
- ◆ Assurez-vous que personne ne fume dans votre maison.
- ◆ Les sièges d'auto gardent les bébés en sécurité pendant les déplacements. Quand vous arrivez à destination, sortez votre bébé de son siège d'auto pour le faire dormir.

## Soyez astucieux.....

- Mon enfant est assis dans son siège d'auto à chaque voyage.
- La poignée par laquelle nous portons le siège d'auto est baissée, ou dans la position dans laquelle elle doit être dans un véhicule en mouvement.
- J'ai vérifié que le siège d'auto de mon enfant n'a pas fait l'objet de rappel de sécurité.. Les informations sur les rappels sont disponibles sur Transport Canada au 1-800-333-0510 ou sur le site <http://www.tc.gc.ca/tra/secure/routere/conducteursecuritaires-securedeesenfants-avis-menu-907.htm>
- Mon bébé restera dans la position plus sécuritaire tournée vers l'arrière aussi longtemps que possible, dans un siège d'auto approprié pour son poids et sa taille.
- **Mon bébé sera assis dans un siège d'auto tourné vers l'arrière approprié à son poids et à sa taille jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge d'un an ET qu'il pèse 10 kilogrammes ET qu'il marche.**



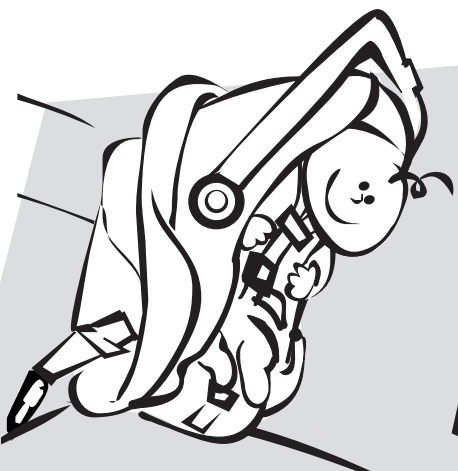
**Si vous n'avez pas coché OUI à toutes les affirmations, assurez-vous de consulter les manuels d'instruction du siège d'auto de votre enfant et ainsi que celui de votre véhicule.**

Pour plus d'informations, contactez Health Link Alberta :  
 Dans la région de Calgary au **403-943-LINK (5465)**  
 Dans la région d'Edmonton au **780-408-LINK (5465)**  
 Sans frais en Alberta au **1-866-408-LINK (5465)**  
**OU Alberta Transportation 780-427-8901**  
 Sans frais en Alberta au **310-0000**  
 Ou visiter [www.albertaseatbelts.ca/kids](http://www.albertaseatbelts.ca/kids)  
 (en anglais seulement)

## Je réussis le test de sécurité des sièges d'auto



### orientés vers l'arrière



Le fait d'utiliser correctement un siège d'auto peut réduire jusqu'à 75 % le risque de blesser ou de tuer votre enfant pendant un accident de voiture.

Les enfants dépendent de leurs parents ou de toutes autres personnes qui s'occupent d'eux pour faire de chaque voyage un voyage sûr et vous pouvez le faire ! A l'intérieur du dépliant vous trouverez une liste de questions qui vous aidera à correctement installer le siège d'auto de votre enfant et à boucler ses ceintures.

**OUI** Je réussis le test en contrôlant le siège d'auto de mon enfant dans mon véhicule. Poussez, tirez, tapotez le siège jusqu'à ce que vous cochiez chaque point qui s'applique à votre siège d'auto.

# Sièges Orientés Vers L'arrière

## Rear-Facing Safety Seats

Lire les consignes de sécurité de votre véhicule et de votre siège.

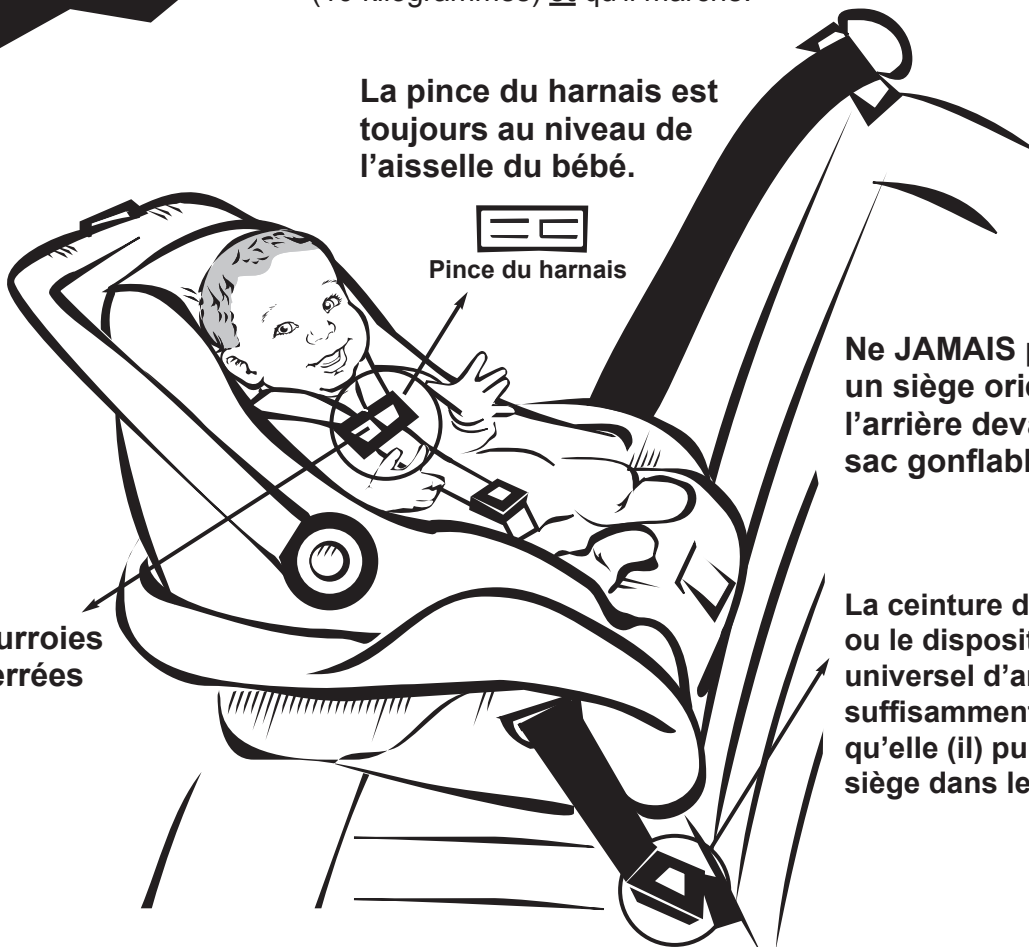
### De la naissance à 1 an et 22 livres (10 kilogrammes) et aux premiers pas

Les bébés doivent être placés dans un siège orienté vers l'arrière lorsqu'ils voyagent dans un véhicule. **C'est la loi en Alberta.** Il est prudent de garder le bébé dans un siège orienté vers l'arrière jusqu'à ce qu'il ait au moins un an et qu'il pèse 22 livres (10 kilogrammes) et qu'il marche.

La pince du harnais est toujours au niveau de l'aisselle du bébé.



Les courroies sont serrées



Ne JAMAIS placer un siège orienté vers l'arrière devant un sac gonflable.

La ceinture de sécurité ou le dispositif universel d'ancrages est suffisamment serré(e) afin qu'elle (il) puisse tenir le siège dans le véhicule.

Si vous avez besoin de l'aide, veuillez en discuter avec un/une infirmier/ière ou appeler (Health Link Alberta) :

Dans la région de Calgary au 403-943-LINK (5465)

Dans la région d'Edmonton au 780-408-LINK (5465)

Sans frais en Alberta au 1-866-408-LINK (5465)



What's holding  
you back?



# Les ressources communautaires





# Les ressources communautaires

---

## Aide accessible à tous 24 h sur 24

Health Link Alberta .....	1 (866) 408-LINK (5465)
<i>HealthLink Alberta offre un service en français à ceux et celles qui le réclament. Il suffit de dire « French » au début de l'appel, pour qu'un interprète se joigne à la conversation et traduise, en temps réel, les propos de l'infirmière au bout de la ligne.</i>	
Violence faite aux enfants (ligne d'urgence) .....	1 (800) 387-5437
Jeunesse, J'écoute .....	1 (800) 668-6868
Aide aux parents (ligne d'assistance) .....	1 (888) 727-5889
Service de police, d'incendie ou d'ambulance .....	911
Connect – Réseau des familles victimes d'abus sexuels .....	1 (877) 237-5888
Centre antipoison .....	1 (800) 332-1414
Aide en cas de dépendance au jeu (ligne d'assistance) .....	1 (800) 665-9676
Connection Communautaire .....	211

## Portail sur les services en français du gouvernement de l'Alberta

*Pour connaître les services en français du gouvernement de l'Alberta, veuillez consulter le site Bonjour Alberta [www.bonjour.alberta.ca](http://www.bonjour.alberta.ca)*

## Soins et alimentation des bébés

Centres de santé communautaire-infirmières de santé publique

Appelez Health Link Alberta pour connaître le centre de santé communautaire le plus proche de chez vous,

Health Link Alberta ..... 1 (866) 408-LINK (5465)

*Ou consultez le site web d'Alberta Health Services (en anglais)*

*<http://www.albertahealthservices.ca/FacilitySearch/?filter=facilities>*

Hollister Canada Inc. .... 1 (800) 263-7400

*Renseignements sur la location ou l'achat de pompes tire-lait*

## Contrôle des naissances et infections sexuellement transmissibles (IST)

- Renseignements sur les IST et le SIDA..... 1 (800) 772-2437  
HIV Health Line and Network ..... 1 (888) 246-5840

## Drogues, alcool et tabagisme

- Programmes pour cesser de fumer ..... 1 (866) 408-LINK (5465)  
Association pulmonaire ..... 1 (888) 566-5864  
AlbertaQuits (ligne d'assistance) ..... 1 (866) 710-QUIT (7848)  
Nicotine Anonymous ..... [www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)  
e-J'arrête (taper « e-J'arrête » dans la case de recherche) ..... [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)  
Consommation d'alcool et de substances ..... 1 (877) FAS-INFO (327-4636)

## Programmes d'aide financière

- Prestation fiscale canadienne pour enfants (Revenu Canada) ..... 1 (800) 387-1193  
Programme d'assistance en cas de débranchement des services public ..... 1 (866) 644-5135  
Alberta Health Benefit ..... 1 (877) 469-5437  
Alberta Child Health Benefit ..... 1 (877) 469-5437

## Prévention des blessures et renseignements en matière de sécurité

- Santé Canada, information sur la sécurité des produits ..... 1 (866) 662-0666  
c. é. : [alberta.prodsafe@hc-sc.gov.ca](mailto:alberta.prodsafe@hc-sc.gov.ca)  
Alberta Motor Association (sécurité des sièges d'auto) ..... 1 (800) 222-6578  
Sécuri Jeunes Canada ..... <http://www.safekidscanada.ca/les-Parents/Accueil/index.aspx>  
..... 1 (647) 776-5100

## Grossesse en santé et renseignements sur l'alimentation

- Health Link Alberta ..... 1 (866) 408-LINK (5465)  
Médicaments et produits à base d'herbes (ligne de conseils) ..... 1 (888) 944-1012  
Motherisk ..... 1 (877) 439-2744  
*Renseignements sur les risques ou la sécurité des médicaments d'ordonnance et des médicaments en vente libre, des produits à base d'herbes, des produits chimiques, des radiographies ainsi que des maladies et infections chroniques pendant la grossesse.*  
Nausées et vomissements pendant la grossesse ..... 1 (800) 436-8477  
Sidelines Canada ..... [www.sidelines.org](http://www.sidelines.org)  
*Aide destinée aux femmes dont la grossesse est compliquée*

## Grossesse et dépression postpartum

- Développement des ressources humaines Canada ..... 1 (800) 206-7218  
*Renseignements sur les prestations pour congés de maternité et de paternité.*
- Vital Statistics (statistiques de l'état civil de l'Alberta) ..... [www.servicealberta.ca/785.cfm](http://www.servicealberta.ca/785.cfm)  
*Renseignements sur les certificats de naissance.*

## Services d'aide juridique

- Renseignements sur les droits des locataires et des propriétaires ..... 1 (877) 427-4088
- Legal Aid Alberta ..... 1 (866) 845-3425

## Programmes communautaires et liens pour les parents

A Edmonton

- Institut Guy Lacombe de la famille ..... (780) 468-4882  
8627, Rue Marie-Anne Gaboury  
Bureau 114  
[www.institutguylacombe.ca](http://www.institutguylacombe.ca)

A Calgary

- Société de la petite enfance et de la famille du sud de l'Alberta (SPEFSA) ..... (403) 249-0525  
4800 Richard Road Sud-Ouest, Bureau 130  
[www.spefsa.com](http://www.spefsa.com)

Au niveau provincial

- Portail sur les services en français ..... 1-888-580-Allo (2556)  
[www.servicesenfrancais.ca](http://www.servicesenfrancais.ca)









