

Stade prénatal

Félicitations pour votre grossesse!



Nous sommes là pour vous aider

Vous trouverez dans ce document des renseignements importants sur ce à quoi vous attendre tandis que vous vous préparez en vue de la naissance de votre bébé.

Saine alimentation et grossesse

Bien manger avant et pendant la grossesse est essentiel pour avoir un bébé en bonne santé.



Votre bébé a besoin des aliments que vous mangez pour croître et se développer. Pendant la grossesse, il est important de manger deux fois plus sainement, mais pas deux fois plus. Faites des choix alimentaires sains pendant la grossesse pour donner à votre bébé le meilleur départ possible, vous sentir bien dans votre peau et aider votre famille à acquérir des habitudes alimentaires saines pour la vie.

Pour en savoir plus long, [consultez notre site Web](#).

Activité physique durant la grossesse

En général, la plupart des femmes peuvent faire de l'activité physique pendant qu'elles sont enceintes.

Les femmes enceintes devraient faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine. Si vous avez un trouble médical ou des préoccupations concernant la pratique d'activité physique, consultez votre fournisseur de soins primaires.

[Directives canadiennes en matière d'activité physique pendant la grossesse](#)



Combien de poids devrais-je prendre?

Chaque femme est différente. Le gain de poids recommandé dépend de votre poids avant la grossesse. La majeure partie du gain de poids aura lieu pendant les deuxième et troisième trimestres. Votre fournisseur de soin vous pèsera probablement à chaque rendez-vous. Demandez-lui combien de poids vous devriez prendre.

N'oubliez pas que le gain de poids est un phénomène naturel et normal de la grossesse. Acceptez-le en sachant qu'il est nécessaire pour que votre corps puisse mener à terme un bébé en santé.

Vaccination

Toutes les personnes enceintes devraient recevoir, à chaque grossesse, le vaccin contre la grippe, ainsi que le vaccin dcaT. Celui-ci offre une protection contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche. La coqueluche et la grippe sont des maladies courantes qui peuvent entraîner des complications graves chez les nouveau-nés et les nourrissons. De plus, ce vaccin protège votre bébé pendant les quelques premiers mois de sa vie, avant qu'il puisse se faire vacciner.

Pour prendre rendez-vous, appelez votre fournisseur de soins primaires ou les Services de santé du Timiskaming.

Soutien des autres – ça prend un village

Les personnes enceintes pourraient vivre un épisode de dépression post-partum d'une durée pouvant aller jusqu'à un an après l'accouchement. « Environ une mère sur cinq et un père sur dix souffrent de trouble anxieux ou de trouble de l'humeur en post-partum. » ([L'allaitement, ça compte!](#), p.37)

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez a besoin d'aide, appelez une infirmière de la santé publique pour parler de ce que vous ressentez ou consultez votre médecin/votre infirmière praticienne dès que possible. Si vous êtes en cas de détresse, appelez ou envoyez un message texte au 9-8-8 pour joindre la [ligne d'aide en cas de crise de suicide](#).

Cours prénataux

Les cours prénataux aident les personnes qui attendent un bébé à bien se préparer en vue du travail, de l'accouchement ainsi qu'en ce qui concerne les soins de leur nouveau-né. Services de santé du Timiskaming (SST) et Grandir ensemble offrent ces cours gratuitement. Les SST offrent aussi des cours d'allaitement ainsi qu'un soutien individuel à ce chapitre. Grandir ensemble offre des cours postnataux et des cours sur le rôle parental ainsi que d'autres activités pour les familles.

Coordonnées :

Services de santé du Timiskaming : 1-866-747-4305

Grandir ensemble :

Kirkland Lake	Englehart	North Cobalt
705-567-5926	705-544-5437	705-672-3333



Faites inspecter votre siège d'auto pour enfant

Communiquez avec les Services de santé du Timiskaming pour faire inspecter votre siège d'auto pour enfant – des membres de notre personnel ont reçu la formation nécessaire pour s'assurer que votre siège d'auto est installé correctement afin que votre bébé soit bien protégé pendant son premier trajet en auto.

[Cliquez ici](#) pour obtenir d'autres renseignements sur les sièges d'auto pour enfant.

[Installation du siège de bébé dans la voiture](#)

Soutien en matière d'alimentation de votre nourrisson

Le choix d'allaiter votre bébé ou de lui donner une préparation pour nourrissons vous appartient. Quelle que soit la méthode qui, selon vous, convient le mieux à votre famille, les Services de santé du Timiskaming ont des infirmières du programme Bébés en santé, enfants en santé ainsi qu'une consultante en lactation qui peuvent vous offrir un soutien et répondre à vos questions concernant l'allaitement ou les préparations pour nourrissons.

Travail prématuré

On appelle travail prématuré tout travail qui commence avant 37 semaines.

Signes et symptômes de travail prématuré :

- ♥ crampes intenses ou douleurs abdominales persistantes;
- ♥ écoulement ou jaillissement d'un liquide ou de sang du vagin;
- ♥ douleur au bas du dos ou pression sur le bassin, comme si le bébé poussait vers le bas.

Signes du début du travail

Connaissez la différence entre les vraies contractions de travail et les fausses contractions (de Braxton Hicks).

Les contractions associées au vrai travail s'intensifient graduellement à mesure que le travail avance, tandis que les contractions de Braxton Hicks sont habituellement plus légères et moins douloureuses. Les vraies contractions deviennent très régulières et commencent à suivre une séquence prévisible. Les contractions de Braxton Hicks, elles, ne sont PAS régulières et sont imprévisibles

Quand aller à l'hôpital? Vous devriez aller à l'hôpital lorsque vos contractions sont régulières **et** dans les cas ci-dessous.

Rendez-vous à l'hôpital si vous êtes à moins de 30 minutes du centre de naissances et que...

- vous avez une contraction toutes les **5** minutes;
- vos contractions durent **1** minute;
- cela dure depuis **1** heure.

Rendez-vous à l'hôpital si vous êtes à plus de 30 minutes du centre de naissances et que...

- vous avez une contraction toutes les **10** minutes;
- vos contractions durent **1** minute;
- cela dure depuis **1** heure.



POUR NOUS JOINDRE!

Appelez-nous sans frais au 1 866 747-4305 et demandez une infirmière du programme Bébés en santé, enfants en santé.



Services de santé du
TIMISKAMING
Health Unit