



- Pour obtenir des informations additionnelles
- Pour connaître les ressources
- Pour vous inscrire aux rencontres d'information prénatale

Communiquez avec votre CLSC

Fiche d'information **prénatale**

Soins de santé

Lors de la grossesse, certains soins de santé peuvent présenter des risques pour le déroulement de la grossesse ou pour la santé du bébé.

ÉCHOGRAPHIE :

Cette technique ne présente pas de danger pendant la grossesse.

RADIOGRAPHIE :

La grande majorité des radiographies ne présentent aucun risque pour la femme enceinte ou son bébé. Mais, selon le stade de grossesse (surtout entre la 8^e et la 15^e semaine) et la dose d'irradiation, la radiographie peut augmenter les risques de :

- Fausse couche
- Malformation congénitale
- Retard de croissance intra-utérin
- Déficience intellectuelle

Il est donc recommandé de :

- Discuter avec le médecin pour évaluer les options possibles;
- Aviser le technicien que vous êtes enceinte pour qu'il puisse prendre les précautions nécessaires;
- D'attendre après la grossesse pour les radiographies non urgentes.

IMMUNISATION :

Certains vaccins peuvent être donnés pendant la grossesse, d'autres non. Discutez-en avec votre médecin. Il n'y a aucun risque à côtoyer quelqu'un qui reçoit des vaccins.

PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES PRINCIPAUX MALaises MINEURS :

Nausées et vomissements

Les nausées et vomissements sont des malaises très communs durant la grossesse. Ils débutent habituellement entre la 4^e et la 9^e semaine de grossesse et sont rarement observés après la 22^e semaine.

Traitements :

Premièrement, modifier les habitudes alimentaires :

- Manger avant d'avoir faim;
- Manger un peu avant de se lever le matin;
- Manger une collation riche en protéines avant de se coucher;
- Prendre de petits repas légers et fréquents;
- Manger les aliments dont vous avez envie;
- Éviter les aliments très gras ou épicés;
- Boire des boissons froides acides ou aromatiques;
- Boire entre les repas plutôt qu'en mangeant;
- Se reposer;
- Éviter certains stimuli (odeurs fortes, chaleur, etc.);
- Se lever lentement.

Si les nausées et les vomissements persistent, tenter les traitements non pharmacologiques suivants :

- Gingembre
- Acupuncture et acupression
- Hypnose ou méditation

Si les nausées et les vomissements continuent toujours, demandez à votre pharmacien d'avoir accès à un traitement pharmacologique.

Constipation et hémorroïdes

La constipation et les hémorroïdes sont des malaises courants de la grossesse.

Mesures de prévention :

Modifier certaines habitudes de vie :

- Augmenter l'apport de fibres;
- Augmenter la consommation d'eau;
- Pratiquer des activités physiques modérées;
- Aller à la selle dès que le besoin s'en fait sentir;
- Lors de la défécation, éviter de forcer en retenant votre souffle, relâcher la musculature du plancher pelvien;
- Lors de la défécation, adopter la position suivante : pieds sur un petit banc, genoux plus hauts que les hanches, avant-bras appuyés sur les cuisses, dos droit;
- Massage abdominal, dans le sens des aiguilles d'une montre.

Traitements :

Pour la constipation :

- Suppléments de fibres alimentaires
- Laxatifs émoullissants

Pour les hémorroïdes :

- Bien nettoyer la région anale après chaque selle;
- Bain de siège à l'eau tiède, de 15 à 20 minutes, 3 à 4 fois par jour;
- Application locale de crème ou d'onguent.

Reflux gastro-œsophagien

Communément appelé brûlures d'estomac, le reflux gastro-œsophagien touche beaucoup de femmes enceintes.

Mesures de prévention :

- Élever la tête de lit pour avoir la tête et les épaules plus élevées que l'estomac;
- Prendre des repas légers et fréquents;
- Éviter les aliments qui favorisent le reflux (café, thé, chocolat, menthe, boissons gazeuses, aliments gras et épicés);
- Éviter de manger ou boire moins de 3 heures avant le coucher;
- Mâcher de la gomme;
- Éviter de s'allonger après avoir mangé;
- Éviter les vêtements trop serrés.

Traitement :

- Antiacides (Tums)

Crampes dans les jambes

Ces crampes surviennent le plus souvent la nuit et ne sont pas dangereuses pour la santé de la femme et du fœtus.

Mesures de prévention :

- Étirer les muscles des mollets avant d'aller au lit;
- Pratiquer des activités physiques;
- Bien s'hydrater;
- Prendre des multivitamines.

Conseils lors d'une crampe :

- Étirer les muscles douloureux;
- Marcher ou secouer les jambes;
- Prendre une douche ou un bain chaud;
- Masser les muscles douloureux avec de la glace.

TROUBLES DU SOMMEIL

Les femmes enceintes sont plus susceptibles de vivre des périodes de sommeil trouble. Si les perturbations du sommeil ne nuisent pas aux activités de la journée, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

Mesures de prévention :

- Maintenir un horaire de sommeil régulier;
- Éviter de se forcer à dormir;
- Éviter de consommer des excitants;
- Aménager un environnement propice au sommeil;
- Éviter d'utiliser la chambre pour des activités non liées au sommeil;
- Tenter de résoudre les soucis et problèmes avant de se coucher ou préparer une liste pour le lendemain;
- Pratiquer régulièrement de l'activité physique (éviter les activités physiques 4 heures avant le coucher);
- Éviter les siestes le jour.

Traitement :

- Traitements pharmacologiques (discutez-en avec un médecin)

Attention :

- Les produits naturels ne devraient pas être utilisés sans l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien;
- Éviter l'automédication.

PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES INFECTIONS :

Rhume et grippe

Le rhume n'est pas associé à des complications fœtales ou maternelles.

Les femmes enceintes sont plus vulnérables à développer des complications de la grippe pouvant présenter des risques pour la grossesse et la santé du fœtus.

Mesures de prévention :

- Recevoir le vaccin contre l'influenza;
- Se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon;
- Éternuer dans un mouchoir et le jeter ou éternuer dans le pli du coude;
- En cas de fièvre et de grippe, consulter un médecin.

Traitements (vise à soulager les symptômes)

- Se reposer;
- Boire beaucoup de liquide;
- Éviter de fumer ou d'être exposée à la fumée secondaire;
- Utiliser une solution nasale saline pour soulager la congestion nasale;
- Prendre de l'acétaminophène pour soulager la douleur et la fièvre;
- Se gargariser à l'eau salée pour soulager les maux de gorge.

Il est recommandé d'éviter :

- Les médicaments qui contiennent plusieurs principes actifs ou de l'alcool;
- Les anti-viraux;
- Les anti-inflammatoires, surtout à partir de la 28^e semaine de grossesse (ex. : Ibuprophène, Aspirine, Advil, Motrin).

Le rhume ou la grippe ne sont pas des contre-indications à l'allaitement.

Infections urinaires

Les formes plus aiguës d'infections urinaires peuvent avoir des répercussions négatives sur le déroulement de la grossesse et sur la santé du fœtus.

Mesures de prévention :

- S'essuyer ou se laver la région génitale de l'avant vers l'arrière;
- Uriner afin de vider la vessie après une relation sexuelle;
- Laver la région génitale quotidiennement, avant et après les relations sexuelles;
- Consommer régulièrement du jus de canneberge;
- Pour les femmes qui ont plus de trois épisodes d'infection urinaire par année, un traitement préventif peut être administré tout au long de la grossesse.

Traitement :

- Même sans symptômes, les infections urinaires doivent être traitées.

Infections vaginales

Les infections vaginales touchent de nombreuses femmes. Certains types d'infections vaginales peuvent présenter des risques pour le déroulement de la grossesse ou pour la santé du fœtus.

Mesure de prévention :

- Éviter les douches vaginales.

Traitement :

- Consulter un médecin pour déterminer le type d'infection et recevoir le traitement sécuritaire approprié.

Streptocoque du groupe B

Les streptocoques du groupe B sont des bactéries communes qui peuvent se retrouver dans le vagin, le rectum ou la vessie des femmes. Il y a un risque que la femme qui est colonisée par cette bactérie la transmette à son bébé lors de l'accouchement. Pour un petit nombre de ces bébés, des complications graves peuvent survenir.

Mesure de prévention :

- Le médecin fera un dépistage entre la 35^e et la 37^e semaine de grossesse.

Traitement :

- Entre la 35^e et la 37^e semaine de grossesse ou au début du travail.

Infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS)

Les ITSS représentent un risque au bon déroulement de la grossesse et pour la santé du fœtus.

Mesure de prévention :

- Adopter des comportements sexuels sécuritaires;
- Éviter le contact avec des objets souillés de sang;
- Si vous avez des doutes, des tests de dépistage peuvent être faits en tout temps et répétés au besoin.

Un test de dépistage est habituellement fait au début de la grossesse.

Traitement :

- Le médecin administrera le traitement approprié en cas de besoin.

Extrait et adapté de : Portail d'information prénatale de l'INSPQ, Fiche : Soins préventifs et de santé : <http://infoprenatale.inspq.qc.ca/les-fiches.aspx>

RESSOURCES :

- ASSSL, dépliant « Les vaccins, Immunisation : grossesse et allaitement », mise à jour : janvier 2013 : <http://www.agencelanaudiere.qc.ca/ASSS/SantePublique/Documents/Immunisation-Grossesse-janvier%202013.pdf>
- CHU Sainte-Justine et Université de Montréal, *Petit guide grossesse et allaitement sur les médicaments et autres produits couramment utilisés*, 2013 : www.grossesse-allaitement-ste-justine.org
- Extenso, le portail d'information de NUTRIUM : www.extenso.org
- Info Santé 811
- Information sur les médicaments : Motherisk : 1 877 439-2744
- Information sur les maladies infectieuses : www.motherisk.org/women/infectiousDiseases.jsp
- Information sur les nausées et vomissements : www.motherisk.org/women/morningSickness.jsp
- INSPQ. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*, Les publications du Québec : www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/
- MSSS, dépliant « Enceinte ou pensez le devenir... et les infections transmissibles sexuellement et par le sang ? », 2012
- MSSS, *Que doit savoir une femme enceinte à propos des tests de dépistage du VIH et des autres ITSS* : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2011/11-354-03F.pdf>
- Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) (directive sur l'immunisation pendant la grossesse) : www.sogc.org/guidelines/documents/gui220CPG0812f.pdf

Janvier 2014