



- 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**

Ressources prénatales

SUIVI DE GROSSESSE

Dès que vous apprenez que vous êtes enceinte, vous devrez prendre des décisions quant au type de suivi de grossesse que vous souhaitez et au lieu où vous désirez accoucher.

Vous devrez rapidement prendre rendez-vous pour votre suivi de grossesse avec le professionnel qui vous convient le mieux.

Médecin :

Le médecin, en collaboration avec des infirmières, assure le suivi de la grossesse, informe sur le déroulement de celle-ci et prescrit les examens nécessaires. Il s'assure que la grossesse se déroule le mieux possible.

Le médecin accompagne le couple dans la grossesse et lors de la naissance. Il s'informe des attentes du couple et tente de les respecter tout en s'assurant de la santé de la mère et du bébé.

Si vous choisissez d'être suivie par un médecin, vous accoucherez à l'hôpital. Une infirmière vous visitera à domicile après votre accouchement.

Contactez les cliniques médicales de votre région afin de trouver un médecin pour votre suivi de grossesse.

Sage-femme :

La sage-femme assure le suivi de la grossesse, informe sur le développement de celle-ci et vous outille pour faire face à l'accouchement, à l'allaitement et au retour à la maison. La sage-femme vous visitera aussi après l'accouchement.

Si vous choisissez d'être suivie par une sage-femme, dépendamment de la disponibilité des services selon votre lieu de résidence et selon votre préférence, vous aurez le choix d'accoucher en maison de naissance, à votre domicile ou à l'hôpital.

Pour recourir aux services d'une sage-femme pour votre suivi de grossesse, consultez le site de l'Ordre des sages-femmes du Québec (www.osfq.org) ou le site du regroupement des sages-femmes du Québec : www.rsfq.qc.ca

Accompagnante à la naissance :

L'accompagnante à la naissance ne fait pas de suivi de grossesse. Le suivi avec le médecin demeure nécessaire.

En cours de grossesse, l'accompagnante peut vous outiller à faire face à l'accouchement, à l'allaitement et au retour à la maison. L'accompagnante de naissance vous accompagnera lors de votre accouchement avec un médecin de l'hôpital.

Pour connaître les accompagnantes à la naissance de votre secteur, consultez le site du Réseau québécois d'accompagnantes à la naissance : www.naissance.ca/ ou les pages jaunes.

INFORMATION PRÉNATALE

Rencontres d'information prénatale :

Les rencontres d'information prénatale sont des rencontres de groupe qui ont pour objectif de vous informer sur la grossesse et sur les précautions à prendre pendant une grossesse pour avoir un bébé en santé. Vous y recevrez aussi de l'information sur le travail et l'accouchement, l'allaitement, l'adaptation à la parentalité, etc. Ces rencontres visent à offrir une information fiable, sous une forme interactive, pour vous permettre de faire des choix éclairés concernant votre grossesse, votre accouchement, l'alimentation et les soins à donner à votre bébé.

Afin de diffuser les informations au bon moment, les rencontres d'information prénatale sont offertes très tôt pendant la grossesse.

Dès que vous apprenez que vous êtes enceinte, contactez votre CLSC pour vous inscrire aux rencontres d'information prénatale.

Visite prénatale de l'hôpital :

La visite de votre lieu d'accouchement a pour but de vous permettre de connaître les routines, les méthodes de gestion de la douleur disponibles et les procédures propres au centre hospitalier où vous accoucherez. Au cours de cette visite, vous aurez l'occasion de vous familiariser avec le milieu. Cela contribuera à diminuer votre stress lors du travail et de l'accouchement.

En participant aux rencontres d'information prénatale et en accouchant au centre hospitalier de votre secteur, la visite sera prévue au calendrier des rencontres d'information prénatale. Vous n'aurez pas besoin de vous inscrire.

En d'autres cas, vous devez téléphoner à votre lieu d'accouchement vers la 24^e semaine de grossesse pour vous inscrire à cette visite.

Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à 2 ans, guide pratique pour les mères et les pères* :

Ce guide est remis gratuitement à toutes les femmes enceintes du Québec et est aussi disponible en ligne : www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/. Ce guide contient une grande quantité d'informations pratiques concernant la grossesse, l'accouchement et les deux premières années de vie de l'enfant. L'information contenue dans ce guide est fiable et validée scientifiquement.

Guide *Partir du bon pied : de la préconception à la naissance de votre bébé* :

Ce guide est rempli d'informations s'étalant de la préconception aux soins postnatals. L'information contenue dans ce guide est également fiable et validée scientifiquement.

Site *Naître et grandir* :

Ce site web est un site de référence pour les parents et futurs parents. Vous y retrouverez des informations fiables sur la grossesse, le développement de l'enfant, son comportement, l'alimentation et la santé : www.naitreetgrandir.com

PROGRAMMES DE SOUTIEN

Si vous vivez une situation personnelle ou financière difficile, des programmes de soutien existent. Afin de vous permettre de vivre une grossesse en santé et de façon plus sereine, des programmes peuvent vous permettre d'avoir un suivi pré et post natal personnalisé (programme SIPPE). Vous pourriez aussi avoir droit à certains suppléments alimentaires et vitamines (programme OLO).

Contactez votre CLSC pour avoir plus de renseignements sur ces programmes et pour connaître les conditions d'admissibilité.

SAINES HABITUDES DE VIE PENDANT LA GROSSESSE

Activité physique et de mieux-être :

Il est recommandé de pratiquer régulièrement des activités physiques d'intensité moyenne pendant la grossesse. La pratique d'activités de mieux-être est aussi encouragée (yoga prénatal, méditation, relaxation).

Pour plus d'information, consultez :

- La fiche *Activité physique et de mieux-être*
- Le dépliant de Kino-Québec « Active pour la vie » : www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysiqueGrossesse.pdf
- Pour connaître les ressources de votre secteur, consultez les pages jaunes ou le site des municipalités près de chez vous

Alimentation

Une saine alimentation est particulièrement importante pendant la grossesse pour votre santé et pour le sain développement de votre bébé.

Pour plus d'information, consultez :

- La fiche *Alimentation et gains de poids pendant la grossesse*
- Le Guide alimentaire canadien : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-fra.pdf
- Les recommandations pour une prise de poids saine pendant la grossesse : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-fra.php

Il est possible que votre état requière des conseils particuliers d'une nutritionniste (grossesse multiple, mère de moins de 20 ans, diabète, etc.).

TABAC, ALCOOL, MARIJUANA ET AUTRES DROGUES

La consommation de tabac, d'alcool, de marijuana ou d'autres drogues est déconseillée pendant la grossesse. La consommation de ces substances peut présenter des risques sur le bon déroulement de la grossesse et avoir des conséquences négatives sur votre santé et celle de votre bébé. Si vous voulez cesser ou diminuer la consommation de ces substances, sachez que de l'aide existe.

Pour plus d'information, consultez :

- Centres d'abandon du tabagisme : 1 866 jarrête (1 866 527-7383)
- Drogue : aide et référence : 1 800 265-2626 ou <http://www.drogue-aiderreference.qc.ca/>
- Information sur les effets de l'alcool et des drogues pendant la grossesse et l'allaitement) : 1 877 327-4636 ou www.motherisk.org
- L'association pulmonaire du Québec : www.pg.poumon.ca
- Les fiches *Tabac, Alcool et Cannabis et autres drogues*
- Ligne téléphonique J'Arrête! : 1 866 jarrête (1 866 527-7383)
- Ligne téléphonique Poumons-9 : 1 888 768-6669 poste 232
- MSSS, Dépliant « Enceinte? Alcool et drogues : ce qu'il faut savoir », Document de soutien à l'intention des personnes qui interviennent auprès des femmes enceintes ou en âge de procréer, 2009
- National health service (anglais) <http://gosmokefree.nhs.uk/smoking-and-pregnancy/just-the-facts/>
- Site J'Arrête : www.jarrete.qc.ca
- Site Défi j'arrête, j'y gagne !: www.defitabac.qc.ca
- Société canadienne du cancer : www.cancer.ca

STRESS

Un niveau de stress trop élevé peut avoir des conséquences négatives sur la santé et le développement de votre bébé. Si vous vivez une situation difficile ou que vous avez de la difficulté à gérer votre stress, des ressources existent pour vous aider.

Pour plus d'information, consultez les fiches *Adaptation à la parentalité* et *Violence conjugale*.

HYGIÈNE DENTAIRE

Une saine hygiène dentaire et la poursuite des visites régulières chez votre dentiste sont recommandées pendant la grossesse. N'oubliez pas de mentionner votre grossesse à votre dentiste.

Pour plus d'information, consultez le site www.cda-adc.ca/fr/oral_health/cfyt/dental_care/

Consultez les pages jaunes pour connaître les bureaux de dentistes de votre secteur.

AUTRES SERVICES DISPONIBLES

Soutien psychosocial :

Si vous vivez une situation difficile ou si vous présentez un problème de santé mentale, cela peut avoir des conséquences sur la grossesse, sur votre santé et sur celle de votre enfant. Les problèmes de santé mentale ne sont pas un signe de faiblesse. Vous pouvez être un bon parent même si vous vivez des difficultés psychologiques. Habituellement, les problèmes de santé mentale ne disparaissent pas seuls.

Pour plus d'information, consultez les fiches *Adaptation à la parentalité* et *Violence conjugale*

Soutien en allaitement en période prénatale :

C'est pendant la grossesse que vous ferez votre choix concernant le mode d'alimentation de votre bébé. Vous pouvez faciliter le bon démarrage de votre allaitement en vous informant sur le sujet pendant la grossesse. Des ressources en allaitement offrent de l'information prénatale et des ateliers techniques d'allaitement pendant la grossesse. De plus, vous pouvez, avant même d'accoucher, procéder à un jumelage avec une marraine d'allaitement qui pourra vous soutenir après la naissance de votre bébé.

Pour plus d'information, consultez la fiche *Alimentation du nourrisson*.

Janvier 2014