



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



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada

Publication autorisée par la ministre de la Santé.

**Le guide pratique d'une grossesse en santé** est disponible en ligne à :

[Canada.ca/sante](https://Canada.ca/sante)

Also available in English under the title: **The Sensible Guide to a Healthy Pregnancy**

On peut obtenir, sur demande, la présente publication en formats de substitution.

Pour obtenir plus de renseignements

ou des copies supplémentaires,

veuillez communiquer avec :

1 800 O-Canada (1-800-622-6232)

ATS: 1-800-926-9105

Agence de la santé publique du Canada

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2008. Révisé en 2017

**IMPRIMÉ** Cat. : HP5-33/2017F

**PDF** Cat. : HP5-33/2017F-PDF

Pub. : 160287

ISBN : 978-0-660-07159-6

ISBN : 978-0-660-07158-9



# Le guide pratique d'une grossesse en santé

---

*Si vous êtes enceinte ou que vous prévoyez le devenir, ce guide est pour vous!*

*La grossesse peut être une expérience merveilleuse, mais c'est aussi une période d'incertitudes. Les transformations qu'elle provoque soulèvent chez la plupart des parents de nombreuses questions et inquiétudes. Avec les conseils qui viennent de toutes parts, il est difficile de savoir qui écouter. C'est pourquoi il est si important d'avoir des renseignements justes qui vous aideront à faire les bons choix et à prendre bien soin de vous avant, pendant et après votre grossesse. Dans ce guide, vous trouverez des données importantes et des renseignements relatifs à une grossesse en santé.*

Les éléments abordés comprennent notamment :

<i>La nutrition prénatale.....</i>	<i><b>2</b></i>	<i>La santé émotionnelle.....</i>	<i><b>24</b></i>
<i>L'acide folique.....</i>	<i><b>6</b></i>	<i>Dix mois de grossesse.....</i>	<i><b>28</b></i>
<i>La consommation d'alcool durant la grossesse .....</i>	<i><b>9</b></i>	<i>Ressources.....</i>	<i><b>38</b></i>
<i>L'activité physique durant la grossesse.....</i>	<i><b>12</b></i>	<i>Allaitement.....</i>	<i><b>39</b></i>
<i>Le tabagisme durant la grossesse .....</i>	<i><b>16</b></i>	<i>Vaccination .....</i>	<i><b>40</b></i>
<i>La santé buccodentaire .....</i>	<i><b>20</b></i>		

La planification d'une grossesse et la grossesse peuvent être des moments excitants de la vie! Ce guide vous aidera, vous et votre bébé, à vivre cette expérience en santé.



# La nutrition prénatale

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

## FAITS IMPORTANTS

### **Sachez quels sont vos besoins**

Durant le deuxième et le troisième trimestre de votre grossesse, vous avez besoin de calories additionnelles chaque jour pour soutenir la croissance de votre bébé. Souvent, une collation supplémentaire suffit. Par exemple, prenez une pomme ou une poire avec un petit morceau de fromage en collation l'après-midi. Suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien* pour connaître les quantités et les types d'aliments qui sont bons pour vous et votre bébé.





### ***Les fruits et les légumes : indispensables!***

Les femmes enceintes doivent manger des fruits et des légumes tous les jours. Les légumes et les fruits très colorés contiennent une plus grande quantité des vitamines dont vous et votre bébé avez besoin. Consommez chaque jour au moins un légume vert foncé et un légume orange. Préparez vos fruits et légumes avec le moins de matières grasses, de sucre ou de sel possible, et choisissez plus souvent les légumes et les fruits plutôt que les jus.

### ***L'importance des produits céréaliers***

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

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

Le lait et les substituts du lait sont nécessaires à la croissance de votre bébé. Privilégiez les produits à faible teneur en matières grasses, qui vous procurent la même qualité de protéines, de calcium et de vitamine D, mais sans les matières grasses et les calories. Buvez tous les jours du lait écrémé ou à 1 % ou 2 % de matières grasses et offrez-vous des variétés de yogourts et de fromages plus faibles en gras. Vous pouvez aussi boire des boissons de soya enrichies si vous n'aimez pas le lait.

### ***Consommez de la viande ou ses substituts***

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

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



## Et maintenant?

Efforcez-vous de manger trois repas par jour, en plus des collations santé. Consultez le *Guide alimentaire canadien* pour connaître le nombre de portions de chaque groupe alimentaire dont vous avez besoin tous les jours.



Prenez une multivitamine prénatale tous les jours. Assurez-vous qu'elle contient 0,4 mg d'acide folique et de 16 à 20 mg de fer. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient le mieux.



## QUESTIONS COURANTES SUR LA NUTRITION PRÉNATALE

### *Combien de kilos dois-je prendre durant ma grossesse?*

Tout dépend du poids que vous aviez avant de devenir enceinte. Les recommandations suivantes sont basées sur votre indice de masse corporelle (IMC) avant le début de votre grossesse. L'IMC est une donnée comparative de votre poids par rapport à votre hauteur au carré [IMC = poids (kg)/hauteur (m<sup>2</sup>)].

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

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

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

Oui. Évitez les aliments suivants, qui pourraient être contaminés par des bactéries :

- poisson cru, comme les sushis, huîtres, palourdes et moules crues;
- viande, volaille et fruits de mer et hot dogs crus ou pas assez cuits;
- charcuteries non séchées comme la mortadelle, le rosbif, le jambon et la poitrine de dinde;
- pâtés réfrigérés, viande à tartiner, fruits de mer fumés et réfrigérés;
- tous les aliments contenant des œufs crus ou partiellement cuits (par exemple, vinaigrette César maison);
  - les fromages pasteurisés et non pasteurisés suivants : à pâte molle, comme le brie ou le camembert ; à pâte demi-ferme, comme le roquefort, le stilton et les fromages bleus;
  - les jus non pasteurisés, notamment le jus de pommes non pasteurisé;
  - les germes crus, en particulier les germes de luzerne.

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

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

## POUR PLUS D'INFORMATION

Pour obtenir le Guide sur la salubrité des aliments pour les femmes enceintes, consultez le site

[www.canadiensensante.gc.ca/salubritedesaliments](http://www.canadiensensante.gc.ca/salubritedesaliments)

Pour plus d'information sur la nutrition prénatale, consultez le site

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

Pour plus d'information sur une prise de poids saine pendant la grossesse, consultez le site [www.santecanada.gc.ca/calculateur-grossesse](http://www.santecanada.gc.ca/calculateur-grossesse)



# L'acide folique

---

*Le cerveau, le crâne et la colonne vertébrale de votre bébé se forment pendant les premières semaines de grossesse, avant même que vous ne sachiez que vous êtes enceinte ! Pour assurer leur formation normale, vous devez avoir suffisamment d'acide folique.*

## FAITS IMPORTANTS

### Qu'est-ce que l'acide folique ?

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





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

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

## **Prenez un supplément d'acide folique tous les jours**

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

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

Si vous ou votre partenaire avez déjà eu un bébé avec une ATN ou si vous avez un antécédent personnel ou familial d'ATN, parlez-en à un professionnel de la santé. Il pourrait vous conseiller une dose plus élevée d'acide folique.

## **Adoptez un régime alimentaire équilibré**

La prise quotidienne d'un supplément vitaminique ne diminue en rien l'importance d'adopter une alimentation saine et équilibrée, comme le conseille le *Guide alimentaire canadien*. Parmi les bonnes ou excellentes sources d'acide folique (appelé folate lorsqu'il est naturellement présent dans les aliments), on retrouve les légumes vert foncé (brocoli, épinards, petits pois et choux de Bruxelles), le maïs, les pois secs, les haricots, les lentilles et les oranges. Les produits céréaliers fortifiés d'acide folique comme le pain et les pâtes alimentaires offrent aussi un bon apport de cette vitamine.



## Et maintenant?

Commencez à prendre chaque jour des multivitamines contenant 0,4 mg d'acide folique, idéalement avant le début de votre grossesse. Votre professionnel de la santé ou pharmacien vous conseillera quant à la multivitamine la mieux adaptée à vos besoins.

Mangez davantage d'aliments riches en acide folique (ou en folate).

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

## QUESTIONS COURANTES SUR L'ACIDE FOLIQUE

### *Les ATN peuvent-elles être décelées avant la naissance?*

Certaines ATN peuvent être décelées à l'aide d'examens prénataux. Si vous êtes enceinte et souhaitez en apprendre davantage sur le diagnostic prénatal des ATN, discutez avec votre professionnel de la santé des tests de dépistage prénataux qui peuvent vous donner plus d'information sur votre bébé.

### *Peut-on consommer trop d'acide folique?*

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

## POUR PLUS D'INFORMATION

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

**[Canada.ca/sante](https://Canada.ca/sante)**

# La consommation d'alcool durant la grossesse

*Alcool et grossesse ne font pas bon ménage.*

## FAITS IMPORTANTS

*Il n'y a pas de quantité d'alcool acceptable ni de bon moment de consommer lorsque vous êtes enceinte ou songez à le devenir.*

Si vous buvez de l'alcool durant votre grossesse, vous risquez de donner naissance à un bébé atteint d'un ensemble de troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), aussi appelé **syndrome d'alcoolisme fœtal**. L'ETCAF est un terme diagnostic qui désigne un ensemble de déficiences (physiques, sociales et mentales ou affectives) qui peuvent affecter les personnes nées d'une mère ayant consommé de l'alcool alors qu'elle était enceinte.



L'ETCAF peut inclure des problèmes d'apprentissage ou de comportement, comme des difficultés à faire des mathématiques, à comprendre, à apprendre par expérience, à prendre conscience des conséquences de ses actes et à mémoriser. Il peut aussi nuire au développement de la vision, de l'audition, des reins, du cœur et des os.

**Personne ne sait quelle quantité d'alcool est sécuritaire pour le développement du bébé.** L'alcool que vous consommez pendant la grossesse se rend rapidement au bébé par le sang, et on sait que l'alcool nuit aux cellules en développement. Les effets de l'alcool sur le développement du bébé peuvent varier selon la santé de la femme enceinte, de même que selon la quantité consommée, les habitudes de consommation et le stade de grossesse pendant lequel l'alcool est consommé. La consommation excessive occasionnelle (d'une grande quantité d'alcool en un court laps de temps) est particulièrement néfaste pour le développement du bébé.



## Et maintenant?

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

Si vous avez besoin d'aide pour cesser de boire, demandez conseil à votre professionnel de la santé. Parlez-en à votre partenaire, à vos proches ou aux membres de votre communauté qui peuvent vous soutenir dans votre décision.

## QUESTIONS COURANTES SUR LA CONSOMMATION D'ALCOOL DURANT LA GROSSESSE

### *Quels types d'alcool devrais-je éviter?*

Tous! La bière, le vin, les cocktails, les coolers, les spiritueux (comme le whisky, le gin ou la vodka), les liqueurs et même le cidre contiennent tous de l'alcool qui peut nuire au développement de votre bébé. Quand vous êtes enceinte, aucun alcool n'est « sans risque ».

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

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

### *Quelle quantité d'alcool provoque l'ETCAF?*

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

### *Peut-on guérir d'un ETCAF?*

L'ETCAF ne se guérit pas. Les personnes atteintes d'un ETCAF le sont pour toute leur vie. Elles peuvent toutefois très bien réussir si elles disposent de l'appui et des services requis. À titre d'exemple, on peut inclure l'éducation spéciale, les programmes de formation professionnelle, les tuteurs, les environnements structurés et les soins pendant toute la vie. Si on leur offre un soutien spécial, les personnes atteintes d'un ETCAF peuvent se trouver un emploi rémunéré ou aller à l'école.

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

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

## POUR PLUS D'INFORMATION

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

**[Canada.ca/sante](https://Canada.ca/sante)**



# L'activité physique durant la grossesse

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

## FAITS IMPORTANTS

**Faire régulièrement de l'activité physique durant la grossesse est excellent. Cela :**

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



- vous aide à accroître votre endurance en vue de l'accouchement
- vous permet de récupérer plus rapidement de l'accouchement
- vous donne de l'énergie

### **Commencez doucement et augmentez progressivement**

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

### **N'en faites pas trop!**

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

### **Rafrâchissez-vous et hydratez-vous**

Pour éviter les coups de chaleur et la déshydratation, buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après une activité physique. Évitez aussi les activités extérieures durant les journées très chaudes ou très humides.



### **Et maintenant?**

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

## QUESTIONS COURANTES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DURANT LA GROSSESSE

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

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

### *Je fais déjà de l'activité physique. Est-ce que je peux continuer pendant que je suis enceinte?*

Si vous faisiez régulièrement de l'activité physique avant votre grossesse, continuez en modifiant votre routine au besoin. Votre professionnel de la santé pourra vous conseiller quant aux changements à apporter. Surtout, écoutez votre corps au fil des mois et ne faites que ce qui vous fait du bien.



### *Puis-je soulever des poids et des haltères?*

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



## Comment savoir si j'en fais trop ?

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

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

## POUR PLUS D'INFORMATION

Pour plus d'information sur l'activité physique, consultez les pages de grossesse en santé de l'Agence de la santé publique du Canada : [Canada.ca/sante](https://Canada.ca/sante)

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

[www.santepublique.gc.ca/guideap](http://www.santepublique.gc.ca/guideap)

Vous pouvez aussi consulter le site de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, [www.csep.ca](http://www.csep.ca)



# Le tabagisme durant la grossesse

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

## FAITS IMPORTANTS

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

Cette carence peut ralentir la croissance et amoindrir la prise de poids de votre bébé durant la gestation. Or, les bébés de poids inférieur à la moyenne à la naissance sont plus vulnérables aux problèmes de santé. Plus vous fumez, plus votre bébé risque de souffrir de complications périnatales (juste avant, pendant et juste après la naissance). Ces risques s'étendent aussi aux bébés exposés à la fumée secondaire.



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

Soixante-dix de ces produits chimiques sont associés au cancer.

### ***L'exposition à la fumée du tabac affecte votre bébé***

Le tabagisme durant la grossesse contribue au syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Plus la mère fume, plus les risques de SMSN sont élevés. On estime que près du tiers des SMSN pourraient être évités si la mère ne fumait pas.

Le tabagisme durant la grossesse peut aussi contribuer à des problèmes d'apprentissage, davantage d'otites et de rhumes, ou encore des troubles respiratoires. L'enfant de faible poids à la naissance risque de présenter des problèmes de santé même à l'âge adulte.

### ***Le tabagisme augmente les risques pour votre propre santé***

Vous courez, par exemple, davantage de risque de ne pas pouvoir tomber enceinte, de faire une fausse couche ou d'être atteinte d'un cancer du poumon ou d'une maladie cardiovasculaire.

## ***La fumée secondaire est tout aussi nocive***

La fumée secondaire contient les mêmes produits toxiques et cancérogènes que ceux que le fumeur inhale. Les enfants exposés régulièrement à la fumée secondaire risquent davantage de présenter des lésions pulmonaires et de souffrir de problèmes respiratoires comme l'asthme. Lorsque vous respirez la fumée secondaire, vous êtes plus vulnérable au cancer du poumon, aux problèmes cardiaques et respiratoires, et à l'irritation des yeux, des poumons et de la gorge. Les nourrissons exposés à la fumée secondaire courent aussi un risque accru d'être victimes du syndrome de mort subite.





## Et maintenant?

Si vous fumez, la meilleure chose à faire est d'arrêter! Votre bébé obtiendra plus d'oxygène et de nutriments, ce qui augmentera son poids à la naissance et améliorera sa santé. Par ailleurs, votre tension artérielle et votre rythme cardiaque diminueront. Discutez avec votre professionnel de la santé des façons d'arrêter pendant la grossesse. Si vous avez du mal à cesser de fumer, demandez de l'aide.

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

## QUESTIONS COURANTES SUR LE TABAGISME DURANT LA GROSSESSE

### ***Je ne fume que quelques cigarettes par jour. Dois-je arrêter quand même?***

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

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

Fumer pendant la grossesse, c'est mettre votre enfant en danger.

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

Il se peut qu'en cessant de fumer vous soyez tentée de manger davantage pour compenser l'habitude de porter la cigarette à votre bouche. Mâcher de la gomme sans sucre pourrait vous aider. Si vous prenez quelques kilos, ne vous inquiétez pas. Si vous faites de l'activité physique et mangez sainement, vous les perdrez après la naissance du bébé. Vous vous sentirez également beaucoup mieux d'avoir donné à votre bébé le meilleur départ possible dans la vie.

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

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

## ***Que puis-je faire pour arrêter plus facilement?***

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

**Appelez la ligne pancanadienne d'aide au renoncement** pour parler à un spécialiste formé dans ce domaine. Il vous aidera à établir un plan pour cesser de fumer et répondra à vos questions. Il pourra aussi vous parler des services adaptés à vos besoins, dont des conseils pratiques, une liste de programmes offerts dans votre région et des séances de consultation individuelle par téléphone.

Pour en savoir plus, consultez le site **Vivez sans fumée** ou composez le numéro sans frais de la ligne pancanadienne d'aide au renoncement : 1-866-366-3667.

## **POUR PLUS D'INFORMATION**

Pour en savoir plus sur le tabagisme durant la grossesse, consultez les pages sur une grossesse en santé de l'Agence de la santé publique du Canada, à l'adresse **Canada.ca/sante**

Vous pouvez aussi consulter le site Web **www.vivezsansfume.gc.ca** de Santé Canada.

Autres sites utiles :

### ***March of Dimes***

**www.marchofdimes.com/Pregnancy/alcohol\_smoking.html** (disponible en anglais seulement)

### ***PREGNETS***

**www.pregnets.org/mothers/Common Questions.aspx** (disponible en anglais seulement)

### ***Sommeil sécuritaire***

**www.santepublique.gc.ca/sommeilsur**

### ***Le renoncement au tabac et la grossesse***

**www.expectingtoquit.ca/french/resources**

# La santé buccodentaire

*Lorsque vous êtes enceinte, il est très important de prendre soin de vos dents et de vos gencives. Les changements hormonaux qui se produisent durant la grossesse augmentent les risques de problèmes périodontaux (gencives et os). Une mauvaise santé buccodentaire peut également affecter la santé de votre bébé. La recherche suggère que, chez l'adulte, les bactéries de gencives malades peuvent emprunter la circulation sanguine pour se déplacer vers d'autres parties du corps. C'est pourquoi il est si important que la femme enceinte prenne bien soin de sa santé buccodentaire.*

## FAITS IMPORTANTS

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

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





### ***Une bonne alimentation est importante pour votre santé buccodentaire***

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

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

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

### ***Les vomissements matinaux peuvent causer la carie dentaire***

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

## **QUESTIONS COURANTES SUR LA SANTÉ BUCCODENTAIRE**

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

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



## Et maintenant?

Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec une brosse à dents à soies souples et un dentifrice au fluorure. Prenez soin de bien nettoyer la jonction entre les dents et les gencives, là où les troubles de gencives apparaissent. N'oubliez pas d'utiliser la soie dentaire!

Si vous n'êtes pas certaine de votre technique de brossage ou d'utilisation de la soie dentaire, consultez votre dentiste ou votre hygiéniste dentaire. Il ou elle pourra vous montrer comment faire afin que vous puissiez prendre soin de vos dents et de vos gencives de la bonne façon.

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

Étant donné les liens étroits entre l'alimentation et la santé buccodentaire, Suivez le *Guide alimentaire canadien*.

## Les radiographies sont-elles dangereuses durant la grossesse?

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

## Mes gencives saignent souvent. Pourquoi?

Les changements hormonaux qui se produisent durant la grossesse peuvent rendre les gencives plus sensibles aux bactéries qui se logent à la jonction des dents et provoquer leur inflammation. Vos gencives deviennent alors rouges, enflées, sensibles et plus susceptibles de saigner; vos dents peuvent se déchausser; vous pouvez avoir constamment mauvaise haleine, ou une dent peut tomber ou être séparée ce qui changera l'ajustement de vos dents. La « gingivite de grossesse » apparaît souvent entre le troisième et le neuvième mois. Si c'est le cas, brossez-vous délicatement les gencives, à la hauteur des dents. Ce problème disparaît généralement après l'accouchement. S'il persiste, consultez votre dentiste.





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

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

### **POUR PLUS D'INFORMATION**

Pour plus d'information sur la santé buccodentaire, consultez les pages de grossesse en santé de l'Agence de la santé publique du Canada : [\*\*Canada.ca/sante\*\*](https://Canada.ca/sante)

Vous pouvez aussi consulter le site de l'Association dentaire canadienne, [\*\*www.cda-adc.ca\*\*](https://www.cda-adc.ca), et celui de l'Association canadienne des hygiénistes dentaires, [\*\*www.achd.ca\*\*](https://www.achd.ca)

Pour obtenir un exemplaire du Guide alimentaire canadien, consultez le site [\*\*www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire\*\*](https://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)





# La santé émotionnelle

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

## FAITS IMPORTANTS

### **Une femme sur dix souffre de périodes dépressives durant la grossesse**

Apprenez à reconnaître les signes et les symptômes de la dépression et appelez votre professionnel de la santé si vous vous sentez déprimée.



## **Suis-je déprimée ?**

C'est possible. Si vous éprouvez au moins quatre des symptômes suivants durant plus de deux semaines ou si l'un de ces symptômes vous tracasse particulièrement, consultez votre professionnel de la santé:

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

## **Vous avez besoin de repos**

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

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

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

## **Évitez les sources de stress**

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



## Et maintenant?

Mangez bien, faites de l'activité physique et trouvez le temps de vous détendre et de vous reposer chaque fois que vous en ressentez le besoin.



Acceptez l'aide que vous offrent parents et amis.



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

## QUESTIONS COURANTES SUR LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

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

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



## ***Est-il prudent d'avoir des relations sexuelles ?***

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



## **POUR PLUS D'INFORMATION**

Pour plus d'information sur la santé émotionnelle, consultez les pages de grossesse en santé de l'Agence de la santé publique du Canada : [\*\*Canada.ca/sante\*\*](https://Canada.ca/sante)

Consultez aussi le site de la Société pour les troubles de l'humeur du Canada, [\*\*www.mooodisorderscanada.ca\*\*](https://www.mooodisorderscanada.ca), et celui de l'Association canadienne pour la santé mentale, [\*\*www.acsm.ca\*\*](https://www.acsm.ca)

# Dix mois de grossesse\*



## PREMIER MOIS

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

1er

## Les malaises : nausées et vomissements

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

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

## Conseils pour contrer les nausées et les vomissements :

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



## DEUXIÈME MOIS

- développement du cerveau, du foie, des reins, des vaisseaux sanguins et du système digestif
- formation des membres
- l'embryon devient un fœtus : il mesure environ 2,9 centimètres (1 pouce et un huitième) et pèse 0,9 gramme (1/30<sup>e</sup> d'once)

2<sup>e</sup>

### Le calcium et la vitamine D

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

yogourt et boissons au soja enrichies. Mangez aussi des aliments contenant de la vitamine D comme le lait, les boissons au soja enrichies, le poisson et la margarine.

### Le saviez-vous?

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



### TROISIÈME MOIS

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

3e

### La caféine

L'excès de caféine n'est pas bon pour vous et votre bébé. Pour les femmes en âge de procréer, il est recommandé de ne pas dépasser 300 mg de caféine, soit l'équivalent d'un peu plus de deux tasses de café de 237 ml (huit onces). Cette quantité inclut les sources naturelles de caféine, notamment les herbes comme le guarana et le yerba mate.

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

Avertissement! Certaines tisanes, comme la camomille, ne sont pas recommandées pour les femmes enceintes. Vous devriez aussi éviter de consommer des thés contenant de l'aloès, du tussilage, des baies de genièvre, de la menthe pouliot, de l'écorce de nerprun, de la grande consoude, du thé du Labrador, du sassafras, de la racine de patience, de la lobélie ou du séné. Les tisanes suivantes sont généralement considérées comme inoffensives si elles sont consommées avec modération (de deux à trois tasses par jour) : écorce d'agrumes, fleur de tilleul\*, gingembre, mélisse officinale, écorce d'orange et églantier.

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





## QUATRIÈME MOIS

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

4<sup>e</sup>

### *La constipation*

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

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



## CINQUIÈME MOIS

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

5<sup>e</sup>

### Le fer

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

Attention aux excès! Si vous prenez un supplément multivitaminique contenant de 16 à 20 mg de fer, vous n'avez pas besoin d'autres suppléments de fer; sauf sur recommandation de votre professionnel de la santé.



## SIXIÈME MOIS

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

6<sup>e</sup>

### *Des choix nutritifs à moindre coût*

Bien manger ne coûte pas nécessairement une fortune! Choisir des aliments de base qui ne sont pas préemballés et transformés coûtera moins cher et sera plus sain pour vous et votre bébé. Voici quelques produits nutritifs et peu coûteux des quatre groupes alimentaires :

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

**Légumes et fruits :** légumes et fruits de saison, courges, pommes de terre, navets, fruits et légumes congelés, fruits en boîte dans leur jus, légumes en boîte à faible teneur en sodium, pommes, chou, carottes, et légumes de votre potager.

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

**Viande et substituts :** fèves au lard, poisson en boîte ou frais, volaille, haricots secs, pois et lentilles, bœuf haché, œufs.



## SEPTIÈME MOIS

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

7<sup>e</sup>

### L'enflure (œdème)

Au cours du troisième trimestre, de nombreuses femmes ont les pieds et les chevilles qui enflent. Ce phénomène est normal puisque les femmes enceintes font naturellement plus de rétention d'eau. Ce n'est pas le moment de réduire votre consommation de liquides. Même si vous vous sentez gonflée, vous devez continuer à boire de l'eau et d'autres liquides, comme du lait, pour rester en bonne santé.

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



## HUITIÈME MOIS

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

8e

### Les brûlures d'estomac

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

#### Voici quelques suggestions qui pourraient vous aider :

- Ne vous étendez pas après avoir mangé.
- Lorsque vous vous étendez, soulevez la tête et les épaules.
- Évitez les aliments frits ou gras.

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

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



## NEUVIÈME MOIS

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

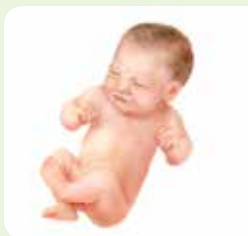
9e

### *L'eau et les autres liquides*

Votre bébé a toujours soif. Il est donc important de boire beaucoup d'eau lorsque vous êtes enceinte. L'eau transporte des nutriments dans votre corps et à votre bébé, transporte les déchets que vous et votre bébé produisez, vous rafraîchit, aide à prévenir la constipation et à limiter l'enflure. Buvez beaucoup de liquide tous les jours, notamment de l'eau et du lait. Buvez davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous faites de l'activité.

### *Le saviez-vous?*

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



## DIXIÈME MOIS

10<sup>e</sup>

### ***Pour les nouveaux parents***

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

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

## RESSOURCES

### Grossesse en santé

[Canada.ca/sante](https://www.canada.ca/sante)

### Activité physique

[www.santepublique.gc.ca/guideap](https://www.santepublique.gc.ca/guideap)

### Guide des parents sur la vaccination

[www.santepublique.gc.ca/immunisation](https://www.santepublique.gc.ca/immunisation)

### Guide alimentaire canadien

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

### Santé et sécurité des enfants

[www.canadiensensante.gc.ca/enfants](https://www.canadiensensante.gc.ca/enfants)

### Portail pour les nouveaux parents

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

## Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP)

Le Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) est un programme communautaire qui appuie les femmes enceintes, les nouvelles mamans et leurs bébés confrontés à des conditions difficiles, comme un faible revenu, la grossesse chez une adolescente, l'isolement social ou géographique et la violence familiale. Le PCNP comprend des conseils en matière de nutrition; des vitamines, de la nourriture et des bons d'achat d'aliments dans la période prénatale; des conseils sur la santé prénatale et le mode de vie; du soutien à l'allaitement; de la formation sur la préparation des repas; de l'éducation en matière de soins des nourrissons et de développement de l'enfant et des aiguillages vers d'autres organismes et services. Pour plus d'information ou pour savoir s'il y a un projet de PCNP près de chez vous, visitez le [www.Canada.ca](https://www.Canada.ca).



## ALLAITEMENT

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

L'allaitement est un processus naturel qui peut toutefois prendre un certain temps à apprivoiser tant pour vous que pour votre bébé. La grossesse est un excellent moment pour se préparer à allaiter son bébé. Vous pouvez obtenir de l'aide à ce sujet auprès de votre professionnel de la santé. Le fait d'entretenir des relations avec d'autres mères qui allaitent peut aussi vous aider à prendre confiance par rapport à l'allaitement.

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

## POUR PLUS D'INFORMATION

**Agence de la santé publique du Canada**  
[www.santepublique.gc.ca/allaitement](http://www.santepublique.gc.ca/allaitement)

## VACCINATION

### Immunisation et santé de votre nourrisson

La vaccination systématique des enfants est l'un des meilleurs moyens de les protéger contre des maladies infantiles courantes qui peuvent entraîner des complications graves et même parfois être fatales. Les programmes provinciaux et territoriaux de vaccination protègent les enfants contre des maladies comme la coqueluche, le tétanos, la polio, la rougeole, les oreillons, la rubéole, la diphtérie, la méningite, la pneumonie, la varicelle et l'*Haemophilus influenzae* de type B (Hib). Pour obtenir de l'information sur les vaccins donnés systématiquement aux enfants, visitez le site de l'Agence de la santé publique du Canada au [www.healthycanadians.gc.ca/publications/healthy-living-vie-saine/parent-guide-vaccination](http://www.healthycanadians.gc.ca/publications/healthy-living-vie-saine/parent-guide-vaccination).

### Assurez la protection maximale de votre enfant en suivant le calendrier de vaccination

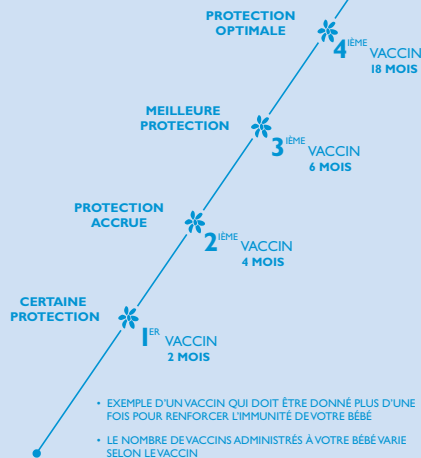
Afin de protéger le mieux possible votre enfant, vous devez vous assurer qu'il reçoit tous les vaccins à l'âge recommandé. Certains vaccins doivent être administrés plus d'une fois pour augmenter l'immunité des nourrissons; d'autres nécessitent une dose de rappel pour stimuler davantage l'immunité. Les enfants devraient être vaccinés à deux, à quatre, à six, à douze et à dix-huit mois, et à nouveau, entre quatre et six ans, avant qu'ils commencent l'école.

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

### Obtenez toute l'information nécessaire

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

#### Moyen d'assurer une protection optimale à votre enfant







Canada.ca/sante  
1 800 O-Canada (1-800-622-6232)



**CANADA 150**