



## OPTIMISER LA SANTÉ AVANT LA GROSSESSE

### RENSEIGNEMENTS POUR LES FOURNISSEURS DE SOINS DE SANTÉ

- Encourager les femmes qui envisagent une grossesse à prévoir une consultation pour discuter de la santé avant la grossesse et de l'optimisation des résultats pour la mère et le fœtus.
- Profiter des consultations épisodiques pour déterminer les risques pour la santé, offrir des interventions connexes et encourager les comportements positifs en matière de santé avant la conception.
- Encourager tant les hommes que les femmes en âge de procréer à élaborer un plan de procréation, qu'ils aient l'intention d'avoir des enfants ou non.
- Recommander la prise quotidienne d'un complexe multivitaminé contenant 400µg (0,4 mg) d'acide folique pour toutes les femmes qui *pourraient* devenir enceintes, et discuter des facteurs de risque qui peuvent justifier une dose plus élevée.
- S'assurer que les calendriers de vaccination sont à jour, en consultant les antécédents vaccinaux ou en effectuant une analyse sérologique pour les vaccins recommandés systématiquement chez les adultes et pour ceux qui nécessitent un dépistage particulier en cas de grossesse.
- Vérifier tous les médicaments en ce qui a trait à leur tératogénicité potentielle et conseiller les femmes quant à leurs répercussions possibles sur une grossesse, qu'elles planifient de concevoir ou non.
- Discuter des effets de la consommation d'alcool pendant la grossesse et encourager l'abstinence avant et pendant la grossesse.
- Promouvoir l'abandon du tabac. La période précédant la grossesse est le moment idéal pour arrêter de fumer afin de prévenir les résultats périnataux néfastes associés au tabagisme maternel.
- Encourager le progrès vers un poids santé chez les femmes qui ont un poids insuffisant, un surpoids ou qui sont obèses. Les conséquences indésirables périnatales ou maternelles peuvent être réduites grâce à une perte ou à un gain de poids approprié avant la conception.
- Déceler les facteurs de risque élevés d'infections transmises sexuellement (ITS). La détection d'une infection avant la conception permet un traitement en temps opportun et la prévention d'une transmission au cours de la grossesse ou l'accouchement.
- Atténuer le plus possible les problèmes de santé chroniques avant la conception pour réduire les conséquences indésirables périnatales ou maternelles.
- Pour les femmes qui ont déjà eu un enfant, aborder la question de l'intervalle entre deux grossesses – le temps écoulé entre une naissance vivante et le début de la grossesse suivante. À la fois les intervalles courts et longs sont associés à un risque accru de conséquences indésirables chez la mère ou chez le nouveau-né.

Pour les références, voir le **chapitre 2 : Soins avant la conception**, dans : Agence de la santé publique du Canada : Les soins à la mère et au nouveau-né dans une perspective familiale : lignes directrices nationales. Ottawa (Ontario) : ASPC; 2018.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet du document intitulé **Les soins à la mère et au nouveau-né dans une perspective familiale : lignes directrices nationales**, ou pour télécharger ce document, lancez une recherche « soins à la mère et au nouveau-né » sur le site **CANADA.CA**.

