



- Pour obtenir des informations additionnelles
- Pour connaître les ressources

**Communiquez avec votre CLSC**

Fiche d'information **prénatale**

# Préconception

**Vous prévoyez avoir un enfant. Mettez toutes les chances de votre côté pour avoir une agréable grossesse et un bébé en santé.**

## **Avant tout, la prise de décision :**

- Êtes-vous bien certains d'être prêts à devenir parents?
- Êtes-vous conscients de tout ce que l'arrivée d'un bébé changera dans vos vies? (changement dans le couple, changements sociaux, économiques et dans les loisirs, etc.)

## **Êtes-vous certains de la qualité de votre relation?**

La période de la grossesse est un moment où certaines femmes subissent de la violence conjugale. Avoir un bébé n'améliore pas une relation chaotique, elle en augmente plutôt le stress.

- Est-ce que votre relation de couple est saine et sans violence physique, émotionnelle, sexuelle ou économique?

## **VOUS ÊTES PRÊTS... QUE FAIRE MAINTENANT?**

### **Guerre au stress**

Le stress peut constituer un obstacle à la grossesse ou nuire au bon déroulement de celle-ci.

- Dormez-vous assez?
- Avez-vous un bon équilibre de vie?
- Avez-vous de saines habitudes de vie?
- Avez-vous un bon réseau de soutien?

### **Allez, on bouge!**

La pratique de l'activité physique avant la grossesse favorise le maintien des activités pendant la grossesse et augmente les chances que bébé naisse avec un poids santé.

- Faites-vous des activités cardiorespiratoires, de musculation et d'étirement chaque semaine?

- Êtes-vous physiquement actifs au moins 150 minutes par semaine (peut être découpé en tranches d'un minimum de 10 minutes)?

### **Une saine alimentation, c'est tellement bon!**

Une alimentation saine et un poids normal peuvent aider à la conception et optimiser les chances d'avoir une grossesse normale et un bébé en santé.

- Suivez-vous les recommandations du Guide alimentaire canadien la plupart du temps?
- Pour la future mère, un supplément d'acide folique, avant la conception et pendant la grossesse, contribue significativement à diminuer les malformations du tube neural (cerveau et moelle épinière contenue dans la colonne vertébrale) et autres malformations chez le futur bébé.

### **J'arrête!!!**

L'alcool, le tabac, la marijuana et les autres drogues peuvent avoir de graves répercussions sur la grossesse et sur l'enfant à naître dès les premiers jours de la conception. Il faut donc cesser l'utilisation de ces produits avant la grossesse.

- Pour la future mère : Est-ce que vous évitez l'alcool, la drogue et le tabac?
- Pour le futur père : Est-ce que vous évitez la drogue? Est-ce que vous consommez de l'alcool de façon raisonnable?
- Est-ce que votre maison et votre voiture sont des lieux sans fumée?

### **Attention!**

La caféine peut avoir une incidence sur le poids du bébé.

Des médicaments prescrits ou en vente libre peuvent être nuisibles à la grossesse et à la santé du bébé.

- Est-ce que votre consommation de caféine est inférieure à 300 mg par jour (ce qui équivaut à 2 à 3 tasses de café), incluant le thé, les boissons gazeuses et le chocolat?
- Pour la future maman : Est-ce que vous prenez des médicaments ou des produits de santé naturels? Si oui, vérifiez avec votre pharmacien ou votre médecin s'ils sont compatibles avec la grossesse.

### **Des risques environnementaux**

Certains produits (ex. : plomb, solvants, pesticides, mercure, etc.) peuvent nuire à la conception et présenter des risques pour la santé et le développement du bébé.

- Est-ce que votre environnement de travail, de loisirs ou votre maison comportent des risques biologiques, physiques ou chimiques?

### **Antécédents médicaux**

Des problèmes de santé peuvent être transmis de génération en génération.

- Est-ce que vos familles ont des antécédents médicaux pouvant avoir une incidence sur la santé du bébé? Si oui, parlez-en avec votre médecin.

### **Du soutien s.v.p.**

L'arrivée d'un enfant change une vie et implique donc une période de déséquilibre dans la vie des nouveaux parents.

- Avez-vous de la famille, des amis, des ressources sur qui vous pouvez compter pour obtenir différents types d'aide?

## Je fais mon bilan de santé

Les futurs parents ont intérêt à effectuer un bilan de santé avant la grossesse. Certaines situations nécessiteront un suivi particulier lors de la grossesse et certaines infections peuvent constituer un danger pour le bébé à naître.

- Avez-vous pris un rendez-vous avec votre médecin pour un bilan de santé?
- Êtes-vous à jour dans votre vaccination?
- Avez-vous subi des tests de dépistage des infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS)?

## Alimentation du bébé

La décision concernant le mode d'alimentation du nourrisson est souvent prise avant même la conception. L'allaitement maternel est le choix le plus sain à la fois pour la santé du bébé et celle de la mère. C'est aussi le choix le plus économique et le plus écologique.

- Avez-vous réfléchi au mode d'alimentation que vous choisirez pour votre bébé?
- Connaissez-vous tous les bienfaits liés à l'allaitement maternel?
- Avez-vous songé aux risques que présente l'alimentation de votre bébé avec les préparations commerciales pour nourrissons?
- Savez-vous où vous procurer des informations fiables et du soutien concernant l'allaitement maternel?

Extrait et adapté de : *Meilleur départ, Prévoyez-vous avoir un bébé? Planifiez sa naissance*, 2012 : <http://www.sante-avant-grossesse.ca/future.hmm>

## RESSOURCES :

- Commission de la santé et de la sécurité du travail : [www.csst.qc.ca](http://www.csst.qc.ca)
- Éduc Alcool : La grossesse et l'alcool en questions : <http://educalcool.qc.ca/alcool-et-vous/famille/la-grossesse-et-lalcool-en-questions/>
- Extenso : Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal : [www.extenso.org](http://www.extenso.org)
- Guide alimentaire canadien : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view\\_eatwell\\_vue\\_bienmang\\_fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang_fra.pdf)
- Immunisation pendant la grossesse : [www.sogc.org/guidelines/documents/gui220CPG0812f.pdf](http://www.sogc.org/guidelines/documents/gui220CPG0812f.pdf)
- Information sur les effets de l'alcool et des drogues pendant la grossesse et l'allaitement) : 1 877 327-4636 ou [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)
- Information, écoute et orientation pour les personnes ayant des problèmes d'abus d'alcool ou de drogues et leur entourage : 1 800 265-2626 ou [www.drogue-aidereference.qc.ca](http://www.drogue-aidereference.qc.ca)
- 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/](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/)
- Ordre des physiothérapeutes [www.oppg.qc.ca](http://www.oppg.qc.ca)
- Ordre professionnel des diététistes du Québec : [www.opdq.org](http://www.opdq.org)
- Pour trouver un kinésologue : [www.kinesiologue.com/public.php](http://www.kinesiologue.com/public.php)
- Renseignements sur divers produits chimiques : [www.chemicalsubstanceschimiques.gc.ca/fact-fait/index-fra.php](http://www.chemicalsubstanceschimiques.gc.ca/fact-fait/index-fra.php)

- Sécurité des aliments : [www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/)
- Site interactif pour aider à se libérer du tabac : <http://www.jarrete.qc.ca>
- S.O.S. Violence conjugale : Service téléphonique bilingue accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine : 1 800 363-9010 ou 514 873-9010 : [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

Janvier 2014

Centre de santé et de services sociaux  
du Sud de Lanaudière

Centre de santé et de services sociaux  
du Nord de Lanaudière

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Lanaudière  
Québec 