

Éducation prénatale

Messages clés pour l'Ontario



Santé avant la grossesse

Messages clés

Ces messages clés s'adressent à l'ensemble des femmes et des hommes, et à tous ceux qui s'identifient comme lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres ou queer (LGBTQ) en âge de procréer. Dans ces messages, lorsqu'on parle de médicaments, il s'agit de médicaments sur ordonnance, en vente libre et les produits à base d'herbes médicinales. On entend par consommation de drogues, les drogues à usage récréatif et les drogues dures, comme le cannabis, la cocaïne et autres.

Créez un plan de vie pour la procréation.

C'est vous qui décidez si vous voulez avoir des enfants, et quand vous en voulez. Environ 50 % des grossesses ne sont pas planifiées. En planifiant votre grossesse, vous avez le temps de vous assurer que vous êtes en bonne santé et pour vous préparer à avoir un enfant. Créer un plan de vie pour la procréation peut aider. Ce plan vous permet d'établir des objectifs et de voir comment les enfants peuvent en faire partie. Par exemple, quels sont vos plans au niveau des études, du travail ou des voyages? Quelle place les enfants occupent-ils dans vos plans?

Pour créer votre plan de vie pour la procréation, il faut souvent penser à :

- ▶ Votre état de santé général.
- ▶ Votre santé mentale et vos réseaux de soutien.
- ▶ Vos antécédents familiaux en matière de santé.
- ▶ Votre santé reproductive.

Discutez avec votre prestataire de soins de santé pour élaborer votre plan de vie pour la procréation. Il existe également des outils en ligne pour vous aider.

Si vous avez une vie sexuelle active et que vous ne planifiez pas de tomber enceinte, consultez votre prestataire de soins de santé sur la méthode de contraception qui vous convient le mieux.

Parlez avec votre prestataire de soins de santé si vous voulez avoir des enfants plus tard dans votre vie. Il devient plus difficile pour beaucoup de femmes et d'hommes de 35 ans et plus de concevoir un enfant. Les femmes de 35 ans et plus peuvent avoir une grossesse et un accouchement plus difficiles. Elles courent plus de risques d'avoir des problèmes de santé durant leur grossesse. L'enfant peut aussi naître avec des problèmes de santé. La qualité du sperme de l'homme commence à décliner vers la mi-trentaine. Les problèmes de santé de l'homme peuvent aussi augmenter. Bien qu'il existe des traitements de fertilité pour aider à concevoir un enfant, comme la fécondation in vitro, les chances de réussite diminuent avec l'âge.

Menez une vie saine et surveillez votre fertilité.

Votre fertilité fait référence à votre capacité d'avoir un enfant. Les conseils suivants peuvent vous aider à mener une vie en santé et à préserver votre fertilité.

- ▶ Mangez équilibré en suivant le Guide alimentaire canadien.
- ▶ Pour les femmes, prenez tous les jours des multivitamines avec 0,4 mg d'acide folique. Étant donné le nombre de grossesses non planifiées, il est utile de prendre de l'acide folique tous les jours, de façon préventive. Parlez avec votre prestataire de soins de santé pour savoir s'il vous faut plus de 0,4 mg par jour d'acide folique.
- ▶ Gardez un poids santé.

Avoir un poids excessif ou insuffisant peut avoir des conséquences sur :

- ▶ Votre santé.
- ▶ Votre fertilité.
- ▶ Le bon déroulement de la grossesse.
- ▶ La santé de vos enfants à venir.

Parlez avec votre prestataire de soins de santé pour en savoir plus sur le poids santé.

- ▶ Faites de l'exercice régulièrement et réduisez le temps que vous passez assis.

L'activité physique peut aider à :

- ▶ Garder un poids santé.
- ▶ Réduire le stress.
- ▶ Avoir une grossesse plus agréable.
- ▶ Arrêtez de fumer et faites de votre maison et votre voiture des espaces sans fumée.
 - ▶ Fumer peut avoir des conséquences sur votre fertilité et sur la santé de votre bébé.
- ▶ Les Directives de consommation d'alcool à faible risque (DCAFR) du Canada recommandent de limiter la consommation d'alcool à deux verres par jour pour les femmes, et à trois verres par jour pour les hommes. Cependant, quelle que soit la quantité, l'alcool n'est jamais sans risque durant la grossesse. L'alcool peut nuire à la santé de votre bébé en devenir. Le meilleur choix pour une femme enceinte ou qui planifie de l'être est de ne pas boire d'alcool du tout.
- ▶ Évitez la consommation des drogues dures et à usage récréatif. Elle peut avoir de graves conséquences sur votre fertilité et sur la santé d'un bébé en devenir durant la grossesse.
- ▶ Parlez à votre prestataire de soins de santé si vous fumez, buvez de l'alcool ou consommez de la drogue. Il existe des services pouvant vous aider à vous en passer.
- ▶ Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, en vente libre ou des produits à base d'herbes médicinales, parlez avec votre prestataire de soins de santé pour vous assurer qu'ils sont sans risque en cas de grossesse.
- ▶ Prenez soin de votre santé mentale.

Si vous, ou quelqu'un de votre famille, avez des problèmes de santé mentale ou que vous en avez dans le passé, parlez avec votre prestataire de soins de santé pour :

- ▶ Savoir où trouver de l'aide.
- ▶ Vous faire prescrire des médicaments sans risque durant la grossesse.
Pour avoir d'autres informations, contactez la ligne d'assistance Motherisk Helpline, au 1-877-439-2744
- ▶ Prenez le temps de vous détendre. Un niveau de stress élevé peut avoir des conséquences sur votre fertilité. Il existe plusieurs façons de réduire le niveau de stress présent dans votre vie. Par exemple, vous pouvez essayer les méthodes suivantes :
 - ▶ Dormir au moins sept à huit heures chaque nuit.
 - ▶ Contacter sa famille et ses amis pour se faire aider.
- ▶ Une bonne relation est une relation de respect, de confiance et de soutien. C'est important pour votre santé générale. Si vous ne vous sentez pas protégée et en sécurité dans votre relation, vous vous trouvez peut-être dans une relation abusive. Pour d'autres informations et ressources, voir le fichier Violence.
- ▶ Si vous avez une maladie, parlez avec votre prestataire de soins de santé avant de tomber enceinte. Assurez-vous que votre maladie soit bien sous contrôle médical avant de tomber enceinte, afin de donner naissance à un bébé en santé.
- ▶ Informez-vous sur vos antécédents familiaux et héréditaires. Certaines maladies peuvent se transmettre au bébé.
- ▶ Consultez un prestataire de soins de santé pour vous assurer que vos vaccins sont à jour. Ceci permettra de prévenir des maladies qui peuvent avoir des conséquences sur votre fertilité ou sur la santé d'un bébé en devenir durant la grossesse. Certains vaccins ne peuvent pas être administrés durant la grossesse.
- ▶ Vous ou votre partenaire pouvez souffrir d'une infection transmissible sexuellement (ITS) sans même le savoir. Les ITS comme la chlamydia ou la gonorrhée n'ont pas de symptômes. Les ITS peuvent causer des dommages irréversibles à vos capacités d'avoir des enfants. Elles peuvent causer une infection des trompes de Fallope, et des problèmes de santé pour vous et votre enfant à naître. Faites un test de dépistage d'ITS et faites vous traiter au besoin.
- ▶ Protégez votre maison des substances toxiques et des produits chimiques. Soyez vigilant si vous devez y être exposé au travail.

La présence de produits nocifs à la maison et au travail peut :

- ▶ Nuire à votre santé.
- ▶ Affecter votre fertilité.
- ▶ Avoir des effets à long terme sur la santé d'un bébé.
Pour d'autres informations et ressources, voir le fichier Mesures de précaution durant la grossesse.
- ▶ Consultez votre dentiste régulièrement. Des problèmes liés à vos dents ou à vos gencives peuvent affecter votre santé et votre grossesse.

Consultez votre prestataire de soins de santé si vous prévoyez avoir un enfant dans les prochaines années.

Un bilan de santé avant la grossesse permettra de vérifier que vous êtes en aussi bonne santé que possible avant que vous ne tombiez enceinte. Discutez de vos projets de voyages, surtout si vous prévoyez aller dans des régions où le virus du Zika est présent.

Les personnes sans partenaire ou avec partenaire du même sexe qui veulent fonder une famille peuvent consulter un spécialiste de la fertilité pour obtenir une grossesse.

Les sites Web suivants peuvent vous être utiles :

- ▶ Gouvernement du Canada
 - ▶ Traitements de fertilité possibles
<http://canadiensensante.gc.ca/healthy-living-vie-saine/pregnancy-grossesse/fertility-fertilite/traitement-traitement-fra.php>
- ▶ The LGBTQ Parenting Network
<http://lgbtqpn.ca/> (en anglais seulement)

Espacez vos grossesses et tirez des leçons de vos grossesses antérieures.

Après la naissance de votre bébé, il vaut mieux attendre au moins 18 mois avant d'essayer de concevoir un autre enfant. Cet intervalle permet au corps de la femme de récupérer et améliore l'état de santé du prochain enfant.

Si possible, essayez de ne pas laisser s'écouler plus de cinq ans avant de retomber enceinte. Si vous avez déjà fait une fausse couche, parlez avec votre prestataire de soins de santé pour obtenir de l'information sur le meilleur moment pour planifier la prochaine grossesse.

Lorsque vous vous préparez à votre prochaine grossesse, pensez à votre grossesse antérieure et à la santé de votre bébé.

Sujets de discussion à aborder avec votre prestataire de soins de santé :

- ▶ Avez-vous connu une des situations suivantes lors d'une grossesse ou d'un accouchement dans le passé?
 - ▶ Diabète gestationnel, hypertension, anomalie placentaire ou autre problème de grossesse.
 - ▶ Prise de poids faible ou élevée.
 - ▶ Problème de santé mentale avant, pendant ou après la grossesse.
 - ▶ Violence.
 - ▶ Consommation de tabac, d'alcool, de cannabis ou autre drogue à usage récréatif ou drogue dure.
 - ▶ Accouchement par césarienne.
 - ▶ Naissance prématurée (à moins de 37 semaines de gestation).
 - ▶ Grossesse multiple.
 - ▶ Poids insuffisant à la naissance (moins de 2,5 kg).
 - ▶ Surpoids à la naissance (plus de 4,5 kg).
 - ▶ Malformation congénitale.
 - ▶ Problème de santé du bébé.
 - ▶ Perte fœtale/infantile.
- ▶ Avez-vous commencé à prendre un nouveau médicament depuis votre dernière grossesse?
- ▶ Vos vaccins sont-ils à jour?

En savoir davantage sur la santé avant la grossesse.

Vous pouvez trouver d'autres informations sur la santé avant la grossesse auprès des ressources suivantes. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Autres fichiers avec messages clés :
 - ▶ Soins prénataux réguliers
 - ▶ Alimentation saine et prise de poids
 - ▶ Vie active
 - ▶ Alcool
 - ▶ Tabagisme
 - ▶ Médicaments et drogues
 - ▶ Mesures de précaution durant la grossesse
 - ▶ Violence
 - ▶ Santé mentale
- ▶ Votre prestataire de soins de santé
- ▶ Votre bureau local de santé publique: 1-866-532-3161
- ▶ Centre de ressources Meilleur départ
 - ▶ Santé avant la grossesse
<http://www.sante-avant-grossesse.ca>
- ▶ Les diététistes du Canada
 - ▶ Évaluez votre IMC
<http://www.dietitians.ca/Your-Health/Assess-Yourself/Assess-Your-BMI/BMI-Adult.aspx>
- ▶ Agence de la santé publique du Canada
 - ▶ Grossesse en santé
<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/think-pense-fra.php>
- ▶ OMama