

Éducation prénatale

Messages clés pour l'Ontario



Mesures de précaution durant la grossesse

🔑 Messages clés

L'exposition à des produits chimiques ou à des polluants avant et pendant votre grossesse peut nuire à votre santé et à celle de de votre bébé à naître.

Vous pouvez prendre de simples précautions pour réduire les risques d'exposition des substances nocives souvent présents à la maison.

Réduisez l'utilisation des objets ou produits suivants, ou manipulez-les avec prudence :

- ▶ Conteneurs en plastique ou jouets avec du BPA (bisphénol A), ou du PVC (polychlorure de vinyle).
- ▶ Décapants et peintures à base d'huile.
- ▶ Plomb, provenant de la tuyauterie ou de projets de rénovation.
- ▶ Produits nettoyants contenant de l'ammoniaque, du javellisant ou de la térébenthine.
- ▶ Pesticides.

Vous pouvez les remplacer par :

- ▶ Conteneurs en verre ou produits en plastique sans BPA.
- ▶ Jouets sans BPA ou sans PVC.
- ▶ Peintures au latex et peintures à faible teneur en COV (composé organovolatil), ou sans COV.
- ▶ Bicarbonate de soude ou vinaigre dilué à l'eau comme agent nettoyant.

Voici d'autres conseils pour réduire les risques d'exposition à des substances nocives à la maison :

- ▶ Aérer les nouveaux articles en plastique avant l'emploi.
- ▶ Épousseter ou nettoyer souvent votre maison.
- ▶ Utiliser des produits sans plomb pour les loisirs, comme bricoler avec de la peinture, du vitrail ou de la céramique vernissée.
- ▶ Enlever les chaussures à l'entrée.
- ▶ Utiliser un service de nettoyage à sec sans solvants.
- ▶ Aérer la maison au moment de nettoyer ou de peindre.
- ▶ Réduire les activités à l'extérieur en fonction des avis sur la qualité de l'air.

Certains produits de soins personnels peuvent être dangereux durant la grossesse.

Contactez Motherisk (voir ci-après), ou parlez à votre prestataire de soins de santé si vous avez des questions concernant les produits de soins personnels ou les produits à base de plantes. Un produit soi-disant naturel ne signifie pas qu'il soit sans risque pour la grossesse.

Certains produits de soins personnels à surveiller :

- ▶ Produits de bronzage.
- ▶ Vernis à ongles et dissolvant.
- ▶ Laques et teintures pour les cheveux.
- ▶ Produits pour la peau avec rétinol.
- ▶ Cosmétiques contenant des ingrédients toxiques.
- ▶ Insectifuges.
- ▶ Produits de santé naturels ou produits à base de plantes (comprimés, tisanes).

En voiture durant la grossesse, utilisez correctement les ceintures de sécurité et les coussins gonflables.

Il est important de bien mettre votre ceinture de sécurité pendant la grossesse. Vous pourriez devoir modifier l'ajustement de votre ceinture pendant votre grossesse. Votre ceinture de sécurité doit passer sur votre épaule et vos hanches. Assurez-vous qu'elle soit bien tendue au niveau des épaules et du bassin. Si la voiture a des coussins gonflables, gardez une distance d'au moins 25 cm entre vous et le volant ou le tableau de bord.

Voyagez avec précaution pendant votre grossesse.

Discutez de vos plans de voyage avec votre prestataire de soins de santé.

Il y a plusieurs aspects à considérer si vous planifiez de voyager enceinte, notamment :

- ▶ Le meilleur moment pour voyager et les endroits à éviter.
- ▶ Le moyen de transport. Si vous restez assise pendant de longues heures, il est important de pouvoir vous lever et de marcher toutes les heures ou aux deux heures.
- ▶ Les établissements de santé à votre destination.
- ▶ Les vaccins nécessaires pour votre protection et celle du bébé à naître.
- ▶ Une police d'assurance au cas où vous devriez consulter un prestataire de soins de santé.

Apportez votre dossier de santé prénatale et les coordonnées de votre prestataire de soins de santé lorsque vous partez en voyage, en cas d'urgence.

La plupart des femmes peuvent travailler sans risque tout au long de leur grossesse.

Pour assurer une grossesse confortable et sécuritaire, tenez compte des aspects suivants de votre lieu de travail :

- ▶ Si c'est possible, votre poste de travail doit être adapté à vos besoins et aux changements de votre corps.
- ▶ Évitez de soulever des charges trop lourdes, de pousser, de tirer ou de transporter.
- ▶ Prenez des pauses si vous devez être assise ou debout pendant de longues périodes de temps.
- ▶ Si possible, réduisez votre niveau de stress.
- ▶ Évitez de rester trop longtemps dans des endroits bruyants ou à température élevée.
- ▶ Redoublez de précautions si vous êtes en contact avec des rayons X au travail.
- ▶ Faites attention aux infections. Assurez-vous d'avoir les vaccins les plus récents et adoptez de bonnes habitudes d'hygiène.
- ▶ Suivez les consignes de sécurité si vous travaillez avec des produits chimiques ou des contaminants.

Parlez de votre milieu de travail avec votre prestataire de soins de santé. Discutez avec votre employeur de toutes les questions qui vous préoccupent. Prévenez-le si vous pensez que des changements sont nécessaires pour votre santé et celle du bébé à naître. Vous pouvez aussi consulter les consignes de sécurité au travail et vous adresser au représentant en matière de santé et de sécurité au travail de votre entreprise, le cas échéant.

S'occuper d'un animal de compagnie lors de votre grossesse peut nuire à votre santé ou à celle de votre enfant à naître.

Voici une liste de précautions à prendre si vous devez vous occuper d'un animal domestique.

- ▶ Évitez de toucher la litière du chat pour réduire les risques de toxoplasmose. Si vous devez le faire, portez des gants et lavez-vous bien les mains. C'est important.
- ▶ Consultez un médecin si un animal, comme un chien, un chat ou un rongeur, vous a mordu.
- ▶ Évitez de toucher des animaux exotiques autant que possible. Si vous ne le pouvez pas, trouvez une façon sûre de le faire sans risquer votre grossesse.

En savoir davantage sur les mesures de précaution durant la grossesse.

Vous pouvez trouver plus d'informations sur les mesures de précaution auprès des ressources suivantes. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Votre bureau local de santé publique: 1-866-532-3161
- ▶ Ligne d'assistance Motherisk: 1-877-439-2744 ou 416-813-6780 (Toronto et GTA)
www.motherisk.org (Certains services sont offerts en anglais seulement)
- ▶ Workers Health and Safety Centre: 1-888-869-7950
www.whsc.on.ca (en anglais seulement)