

Éducation prénatale

Messages clés pour l'Ontario



Soins prénataux réguliers

🔑 Messages clés

Voici les principaux messages de santé à transmettre à tous les nouveaux et futurs parents. Ils ont été rédigés à la deuxième personne à un niveau de lecture pouvant s'adresser au public en général. Ils peuvent ainsi être directement partagés. Ces messages sont fondés sur un consensus basé sur la recherche scientifique et la pratique professionnelle. Cliquer sur un mot ou un groupe de mots soulignés dans le texte permet d'être redirigé vers la section Preuve à l'appui qui traite du sujet en question.

Un bilan de santé avant d'essayer de tomber enceinte permet de mieux se préparer à la grossesse. Des soins prénataux réguliers et précoces aideront à avoir une grossesse saine et un bébé en santé.

Un bilan de santé médical avant la grossesse permet de vérifier que vous êtes en bonne santé et que vous faites les bons choix en faveur d'une grossesse saine. Un bilan à cette étape permet également de dépister toute maladie ou tout état de santé qui pourrait affecter la grossesse.

Le but principal des soins prénataux est d'assurer un bon état de santé pour la mère et l'enfant. Les soins prénataux réguliers :

- ▶ Favorisent une grossesse saine.
- ▶ Préviennent et détectent les problèmes de santé.
- ▶ Sont une occasion de poser des questions.
- ▶ Offrent des liens vers des services communautaires utiles.

Idéalement, les soins prénataux devraient commencer dès que vous apprenez que vous êtes enceinte. Cependant, les soins prénataux sont bénéfiques pour votre santé et celle de l'enfant qui grandit à tout moment durant la grossesse. La confirmation précoce d'une grossesse a son importance, car elle permet de commencer plus tôt les soins prénataux.

Il existe différents prestataires de soins de santé pouvant dispenser des soins prénataux, notamment les obstétriciens, les médecins de famille, les sages-femmes autorisées et les infirmiers et infirmières praticiens.

Les soins prénataux réguliers dispensés par l'un de ces prestataires de soins de santé sont couverts par l'Assurance-santé de l'Ontario. Leur disponibilité dépend du lieu de résidence de la mère, de son état de santé et de celui de l'enfant. Outre les prestataires de soins de santé primaires, les professionnels de la santé comme les infirmiers et infirmières autorisés, les diététiciens et diététiciennes ou autres peuvent également être appelés à dispenser des soins prénataux.

Il est important que vous ayez un prestataire de soins de santé primaires en qui vous avez confiance et qui vous rassure.

Les visites régulières de soins prénataux avec votre prestataire de soins de santé vous permettront de suivre l'évolution de votre santé et celle de votre enfant.

Ces visites régulières sont programmées au moins une fois par mois et tendent à vérifier généralement :

- ▶ Votre poids.
- ▶ Votre pression sanguine.
- ▶ Votre urine (pour les protéines et le sucre).
- ▶ Le bon développement de l'enfant.
- ▶ La position du bébé (si décelable).
- ▶ Le rythme cardiaque du bébé (si décelable).

À chaque visite chez votre prestataire de soins, vous pouvez poser des questions sur votre grossesse. Votre prestataire de soins ou un autre membre de l'équipe de santé peut vous fournir l'information qui vous aidera à chaque étape de votre grossesse. Visiter votre dentiste a son importance dans les soins prénataux pour aider à réduire les risques de caries et de saignement des gencives.

Durant votre grossesse, une série d'analyses médicales et de laboratoire pourraient vous être proposée, notamment :

- ▶ Échographie diagnostique.
- ▶ Analyse de sang.
- ▶ Analyse d'urine.
- ▶ Tests prénataux de dépistage, dont le dépistage génétique.
- ▶ Cultures vaginales ou prélèvements.
- ▶ Analyse de glucose.
- ▶ Dépistage du streptocoque du groupe B (SGB).
- ▶ Autres analyses au besoin.

Les tests de dépistage peuvent apporter plus d'informations sur votre état de santé et celui de votre bébé, et permettent soit de confirmer que tout est normal, soit de déterminer les problèmes de santé éventuels. Vous avez le choix d'accepter ou de refuser le dépistage prénatal.

Les programmes en éducation prénatale jouent un rôle essentiel pour votre santé durant la grossesse.

L'éducation prénatale peut se présenter par une série de cours, en ligne ou en personne, à l'intention des femmes enceintes, de leur partenaire ou des accompagnants.

L'éducation prénatale peut :

- ▶ Apporter l'information et les compétences nécessaires pour avoir une grossesse saine et un bébé en bonne santé.
- ▶ Favoriser une expérience d'accouchement plus positive.
- ▶ Préparer à devenir parent.
- ▶ Préparer à l'allaitement.
- ▶ Améliorer la communication entre les partenaires en matière de grossesse et de parentage.

En savoir davantage sur les soins prénataux réguliers.

Les liens suivants pourront vous aider à trouver un prestataire de soins de santé dans votre région. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Trouvez un médecin de famille ou une infirmière praticienne par l'intermédiaire d'Accès Soins : www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-medecin-de-famille-ou-une-infirmiere-praticienne
- ▶ Visitez le www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=fr pour trouver un centre de santé communautaire, une équipe de santé familiale, une clinique dirigée par du personnel infirmier praticien ou un bureau de santé près de chez vous.
- ▶ Pour trouver une sage-femme, visitez le : www.ontariomidwives.ca
- ▶ Ligne INFO de ServiceOntario : 1-866-532-3161