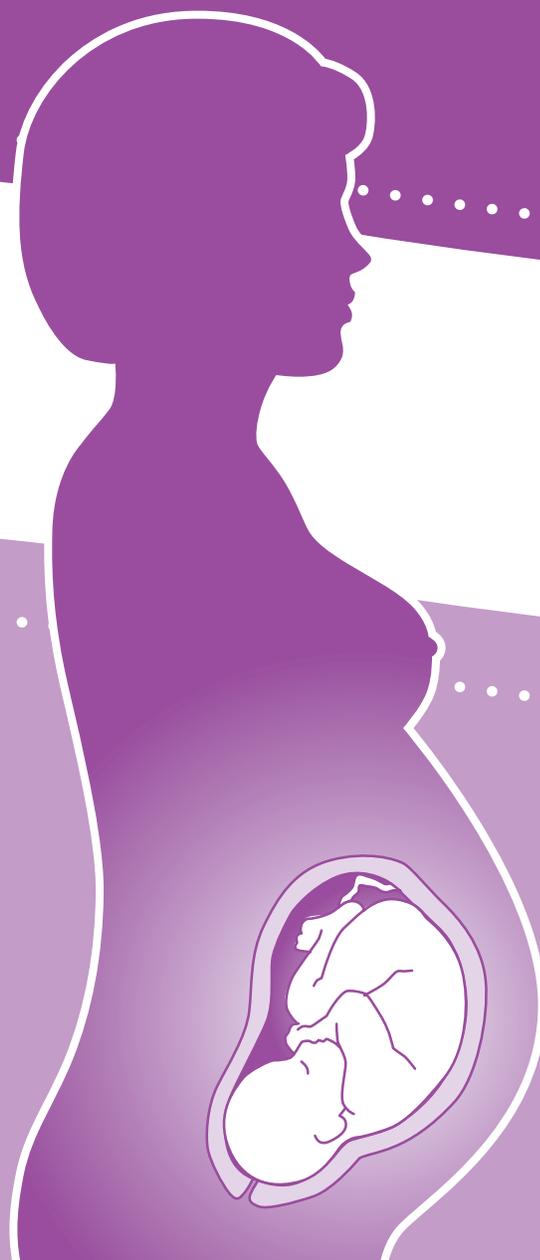


Créer des liens

Votre bébé à naître et vous



Personnes-clés

Médecin ou sage-femme

Nom :



Hôpital

Nom :



Proche parent

Nom :



Ami

Nom :



Infirmière de la santé publique

Nom :



Urgences



IMPORTANT

Le service 911 pourrait ne pas être disponible à l'extérieur de Winnipeg.

Message aux parents

Avoir un bébé est un moment spécial dans votre vie. Vous avez probablement de nombreuses questions et préoccupations pendant que vous attendez la naissance de votre bébé. Le présent ouvrage vous indiquera ce à quoi vous pouvez vous attendre pendant la grossesse et l'accouchement, et comment prendre soin de votre santé et de celle de votre bébé à naître. Parlez à votre fournisseur de soins de santé (votre médecin, votre infirmière de santé publique ou votre sage-femme) concernant toute question ou préoccupation que vous pourriez avoir.

Vous trouverez de l'information sur les stades de grossesse et ce à quoi vous pouvez vous attendre, la manière dont votre bébé se développe, comment bien manger et demeurer en santé, ce que vous vivrez pendant le travail et l'accouchement et comment prendre soin de votre bébé.

Vous pouvez participer à des programmes qui vous fourniront du soutien pendant votre grossesse et une fois que le bébé sera né. Participez à un programme avec votre partenaire si c'est possible.

Vous pouvez être un bon parent. Gardez cela à l'esprit tous les jours.



Tous droits réservés 2010, Enfants en santé Manitoba

Le présent ouvrage est fondé sur *Grandir ensemble en bonne santé : mon bébé et moi*, une publication produite par le Bureau de santé publique de Toronto. Le contenu de cette publication peut être reproduit à des fins éducatives et sans but lucratif à condition d'en mentionner la source. Veuillez communiquer avec Enfants en santé Manitoba avant de reproduire toute partie du contenu. Le contenu provenant d'autres sources est protégé par droit d'auteur. Il faut communiquer avec ces sources avant de reproduire leur contenu.

Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec :



Manitoba 

332, avenue Bannatyne, 3e étage
Winnipeg (Manitoba) R3A 0E2

Téléphone : 204 945-2266
Sans frais : 1 888 848-0140

Table des matières

SOINS DE SANTÉ PRÉNATAUX _____ **1**

Choisir un fournisseur de soins de santé _____ 2

Vos rendez-vous pour les soins prénataux _____ 3

Une personne à qui parler _____ 3

Programmes pour femmes enceintes _____ 4

Notes _____ 6

VOTRE GROSSESSE _____ **7**

Stades de grossesse _____ 8

Votre bébé à naître et vous _____ 9

 Premier trimestre _____ 9

 Deuxième trimestre _____ 11

 Troisième trimestre _____ 13

Le bébé et la mère à terme _____ 15

Changements liés à la grossesse _____ 16

 Premier trimestre _____ 16

 Deuxième trimestre _____ 18

 Troisième trimestre _____ 20

Un message au futur papa _____ 23

Calendrier de votre bébé à naître _____ 24

CHOSSES À SAVOIR LORSQUE VOUS ÊTES ENCEINTE _____ **25**

Signes indiquant que vous devez obtenir de l'aide _____ 26

Accouchement prématuré _____ 28

Comprendre les préoccupations liées à la grossesse _____ 31

ALIMENTATION SAINNE _____ **33**

Une alimentation saine pour vous et votre bébé _____ 34

Recettes santé à essayer _____ 36

Salubrité des aliments _____ 38

Prise de poids saine _____ 42

Réponses à des questions courantes _____ 43

Notes _____ 44

DEMEURER EN SANTÉ PENDANT LA GROSSESSE _____ **45**

Changements sains que je pourrais faire _____ 46

Tabac _____ 47

Alcool _____ 48

Drogues et médicaments _____ 49

Violence et mauvais traitements _____ 50

Stress _____ 50

Exercice _____ 51

Maladies _____ 52

Notes _____ 56

TRAVAIL, ACCOUCHEMENT ET NAISSANCE _____ 57

| | |
|---|----|
| Travail _____ | 58 |
| Signes de travail _____ | 59 |
| Chronométrer vos contractions _____ | 61 |
| Prendre en note vos contractions _____ | 61 |
| Quand aller à l'hôpital _____ | 62 |
| Stades de travail _____ | 62 |
| Demeurer confortable pendant le travail _____ | 63 |
| Positions de travail _____ | 64 |
| Interventions médicales dont vous pourriez avoir besoin _____ | 65 |
| Quoi apporter à l'hôpital _____ | 67 |
| Mes pensées _____ | 68 |
| Après la naissance de votre bébé _____ | 69 |
| Changements physiques _____ | 69 |
| Nouveaux sentiments _____ | 72 |
| Notes _____ | 74 |

ALLAITER VOTRE BÉBÉ _____ 75

| | |
|-------------------|----|
| Allaitement _____ | 76 |
|-------------------|----|

COMMENT ASSURER LA SÉCURITÉ DE VOTRE BÉBÉ ____ 79

| | |
|--|----|
| Comment prévenir les blessures courantes _____ | 80 |
| Équipement sécuritaire pour votre bébé _____ | 81 |
| Syndrome de mort subite du nourrisson _____ | 84 |
| Syndrome du bébé secoué _____ | 85 |
| Notes _____ | 86 |

RÉFÉRENCES _____ **87**

Notes _____ 88

REMERCIEMENTS _____ **89**

Notes _____ 90

NUMÉROS UTILES À WINNIPEG ET AU MANITOBA _____ **92**

Soins de santé prénataux



Il est important que vous et votre bébé visitiez un fournisseur de soins de santé. Prenez rendez-vous avec un fournisseur de soins de santé (p. ex., médecin, infirmière de la santé publique, sage-femme) dès que vous apprenez que vous êtes enceinte. L'obtention de soins prénataux dès le début de votre grossesse vous aidera, vous et votre bébé, à demeurer en santé. Les femmes qui visitent leur fournisseur de soins de santé régulièrement pendant leur grossesse ont tendance à avoir moins de problèmes et à avoir des bébés en meilleure santé.

La présente section porte entièrement sur les soins de santé pour vous et votre bébé. Vous trouverez des réponses aux questions suivantes :

- Comment choisir un médecin, une infirmière de la santé publique ou une sage-femme?
- Qu'arrivera-t-il pendant mes rendez-vous prénataux?
- À qui puis-je parler des changements qui surviennent dans ma vie?

Choisir un fournisseur de soins de santé

Il existe différentes sortes de fournisseurs de soins de santé qui peuvent vous fournir des soins pendant votre grossesse. Vous pouvez choisir celui qui vous convient le mieux.

1. Obstétricien

- médecin spécialisé dans les soins aux femmes enceintes et les accouchements

2. Médecin de famille

- formé pour fournir des soins aux femmes enceintes et aux familles
- pas nécessairement formé pour les accouchements

3. Sage-femme

- formée pour fournir des soins aux femmes enceintes ayant une grossesse et un accouchement normaux
- peut procéder à des accouchements à la maison, à l'hôpital ou à un centre de naissance

4. Infirmière praticienne

- formée pour fournir des soins prénataux aux femmes enceintes ayant une grossesse normale
- n'est pas formée pour les accouchements

5. Infirmière de la santé publique

- formée pour fournir du soutien et des soins aux femmes enceintes
- n'est pas formée pour les accouchements

Éléments à considérer au moment de choisir un fournisseur de soins de santé :

- Est-ce que je préfère un homme ou une femme?
- Est-ce qu'il est facile de lui parler?
- Est-ce qu'il ou elle m'écoute et discute de mes préoccupations?
- Est-ce que son bureau est situé près de chez moi?
- Est-ce facile de communiquer avec lui ou elle par téléphone?
- Va-t-il ou va-t-elle procéder à l'accouchement?
- Où l'accouchement aura-t-il lieu (maison, hôpital ou centre de naissance)?
- Que pensent d'autres mères de leur fournisseur de soins de santé?

Vos rendez-vous pour les soins prénataux

Il est important de visiter régulièrement votre fournisseur de soins de santé pendant la durée de votre grossesse. Votre fournisseur de soins :

- vous posera des questions sur votre santé avant et pendant la grossesse;
- procédera à un examen physique;
- vous pèsera;
- procédera à des tests de sang et d'urine pour vérifier les niveaux de sucre et de protéine;
- procédera à des tests de sang pour détecter l'anémie et d'autres troubles;
- vérifiera votre pression artérielle;
- écoutera la fréquence cardiaque du bébé;
- mesurera la croissance de votre utérus;
- réalisera des tests habituels pour s'assurer que le bébé est en santé (p. ex., dépistage sérologique chez la mère, VIH, ultrason);
- vous dira comment garder le bébé en santé;
- répondra à vos questions et écoutera vos préoccupations;
- vous fera visiter l'hôpital et expliquera le processus d'inscription à l'hôpital;
- vous parlera des programmes pour femmes enceintes.



IMPORTANT

Prenez en note les questions auxquelles vous pensez avant votre rendez-vous. Apportez ces questions avec vous pour pouvoir en discuter avec votre fournisseur de soins.

Une personne à qui parler

Être enceinte est un grand changement dans votre vie. Parler à quelqu'un peut vous aider à vous sentir mieux et vous fournir du soutien pendant cette période.

Discutez de ce que vous pensez et ressentez avec une personne en qui vous avez confiance (p. ex., votre partenaire, un membre de la famille ou un ami proche). Parlez-lui des choses que vous faites pour que vous et votre bébé à naître demeuriez en santé.



Vous pouvez également obtenir du soutien en participant à un programme pour femmes enceintes.

Programmes pour femmes enceintes

Il existe des programmes qui peuvent vous enseigner comment avoir une grossesse saine et un bébé en santé. Le choix de programmes est vaste. Vous trouverez ci-dessous certains programmes gratuits qui pourraient vous intéresser.

Les **programmes d'aide communautaire pour des bébés en santé** offrent du soutien, de l'information et des ressources aux femmes enceintes et aux nouveaux parents ou aux aidants naturels. Il existe plus de 100 endroits où ces programmes sont offerts au Manitoba.



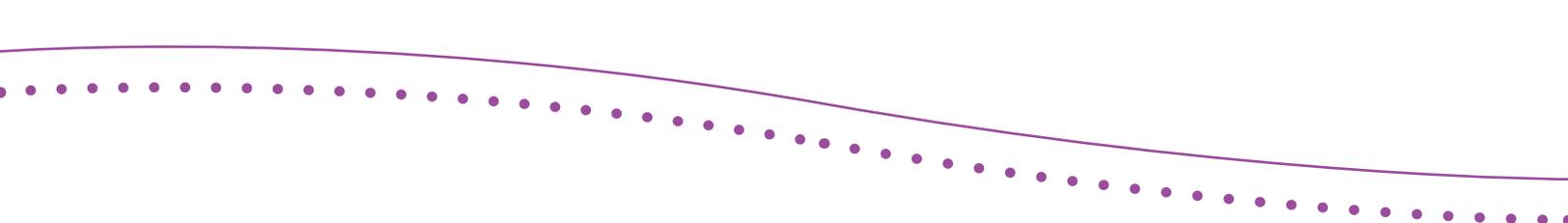
En participant à un programme Bébés en santé, vous pouvez :

- obtenir de l'information sur votre grossesse et le développement du bébé, ou des idées sur comment élever les enfants;
- goûter à des collations nutritives, essayer de nouvelles recettes et en apprendre plus sur la nutrition et la santé;
- découvrir les avantages liés à l'allaitement et connaître les soutiens offerts;
- faire des activités avec votre bébé, visiter d'autres femmes enceintes et des parents;
- obtenir un soutien individuel.

On offre des coupons pour le lait aux femmes enceintes et aux mères de bébés âgés au plus de six mois. On fournit également des services de garde pour les enfants de plus d'un an ainsi que des billets de transport en commun (pour participer au programme) là où c'est possible.

Un autre volet du programme Bébés en santé est le **Programme d'allocations prénatales du Manitoba**, qui offre une allocation financière afin de vous aider à répondre à vos besoins nutritionnels pendant la grossesse. Les allocations prénatales sont offertes aux femmes du Manitoba dont le revenu est admissible, y compris les femmes des collectivités des Premières nations.

Pour connaître l'emplacement le plus près où le programme Bébés en santé est offert ou pour en savoir plus sur le Programme d'allocations prénatales du Manitoba, composez le 204 945-1301 ou, sans frais, le 1 888 848-0140, ou rendez-vous à www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/index.fr.html.



Les **programmes canadiens de nutrition prénatale** fournissent du soutien et des services aux femmes enceintes et aux nouvelles familles au Manitoba.

- Si vous demeurez à Winnipeg ou à l'extérieur de la ville, composez le 204 789-7699; si vous désirez obtenir une liste des programmes, rendez-vous à cpnp-pcnp.phac-aspc.gc.ca/provincial-provinciale-fra.php?province=6.
- Si vous demeurez dans une collectivité inuite ou des Premières nations, composez le 204 983-4199 pour en savoir plus sur un programme canadien de nutrition prénatale offert dans votre région.

Les familles d'abord est un programme qui offre du soutien aux familles avec des enfants, de la grossesse jusqu'au premier jour d'école, en faisant des visites à domicile. Une infirmière de la santé publique ira vous rencontrer pour discuter des ressources communautaires qui vous conviendraient le mieux, y compris les visites à domicile. Un visiteur à domicile vous aidera à tisser des liens solides avec votre enfant et votre famille, tout en vous procurant des renseignements et en vous suggérant des activités qui aideront votre enfant à grandir heureux et en santé.

Pour en savoir plus, communiquez avec votre infirmière de la santé publique ou votre office régional de la santé, ou encore composez le 1 888 848-0140 (sans frais).

Une **infirmière de la santé publique** peut être une bonne source d'information et peut vous aider à trouver des programmes et des services. Pour communiquer avec une infirmière de la santé publique dans votre région, téléphonez à votre office régional de la santé (voir page 91).

La **ligne Triple P pour les parents** est une nouvelle ressource offerte à tous les parents du Manitoba. Les parents peuvent avoir accès à un soutien parental gratuit et confidentiel fondé sur le programme Triple P – Pratiques parentales positives, et poser des questions concernant plusieurs préoccupations parentales, notamment les problèmes à l'heure du coucher, les crises de colère, l'apprentissage de la propreté, etc. Les parents peuvent également participer à des programmes Triple P qui ont déjà été adaptés pour être offerts par téléphone. La ligne Triple P n'est pas une ligne d'urgence pour les parents. Les appels urgents seront immédiatement renvoyés aux ressources communautaires les mieux équipées pour répondre à ces situations. Pour en savoir plus, composez le 204 945-4777 ou, sans frais, le 1 877 945-4777 (du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h).

Notes

A large rectangular box containing 20 horizontal lines for writing notes.

Votre grossesse



La grossesse est une période de changements. Pendant neuf mois, votre bébé grandira et se développera, et vous ressentirez de nouvelles émotions et constaterez que votre corps change.

La section qui suit porte sur les changements que vous et votre bébé connaîtrez pendant la grossesse.

Vous trouverez des réponses aux questions suivantes :

- Quels sont les stades de grossesse et comment mon bébé se développera-t-il et grandira-t-il?
- Comment puis-je tisser des liens étroits avec mon bébé?
- De quelles manières mon corps changera-t-il pendant la grossesse?
- Comment puis-je gérer ces changements?

Stades de grossesse

Un bébé prend neuf mois (environ 40 semaines) à se développer avant d'être prêt à naître. La grossesse compte trois stades, appelés des trimestres. Chaque trimestre dure environ trois mois.

Vous pouvez noircir les cercles pour indiquer à quel stade de grossesse vous vous trouvez.

Premier trimestre (semaines 1 à 12)

- Premier mois
- Deuxième mois
- Troisième mois

- Pendant ce stade, votre bébé s'appelle un embryon.
- Vers la fin du troisième mois, l'embryon ressemble à un bébé humain.

Deuxième trimestre (semaines 13 à 28)

- Quatrième mois
- Cinquième mois
- Sixième mois

- Pendant ce stade, votre bébé s'appelle un fœtus (il garde ce nom jusqu'à la naissance).
- Vers la fin du sixième mois, votre bébé commence à sucer son pouce et à ouvrir et à fermer les yeux.

Troisième trimestre (semaines 29 à 40)

- Septième mois
- Huitième mois
- Neuvième mois

- Pendant ce stade, votre bébé est bien développé.
- Il commence à prendre du poids (graisse de bébé) et doit renforcer ses poumons.

Votre bébé à naître et vous

Premier trimestre (1 à 3 mois)

Le premier trimestre est une période spéciale pendant laquelle vous pouvez faire des plans et en apprendre plus sur votre grossesse et sur la croissance de votre bébé. Ne vous inquiétez pas si votre grossesse ne vous semble pas réelle pour le moment. C'est normal. Vous vous sentirez plus près de votre bébé plus tard pendant la grossesse, lorsque vous pourrez le sentir bouger et entendre son cœur battre.

Votre bébé à naître

À la fin de ce stade :

- votre bébé mesurera environ 8 à 10 cm (3 à 4 pouces);
- il pèsera environ 28 grammes (1 once);
- son cœur bat;
- ses yeux, ses oreilles et son nez sont en train de se former;
- ses bras, ses jambes, ses doigts et ses orteils sont en train de se former;
- ses ongles de doigts et d'orteils sont en train de se former;
- ses bras et ses jambes bougent – vous ne le sentez pas encore bouger!
- ses os sont en train de se former;
- son cerveau se développe rapidement;
- sa colonne vertébrale est en train de se former;
- son visage est en train de se former, mais ses yeux demeurent fermés;
- son tube digestif est en train de se former;
- son apparence est en train de changer et il commence à ressembler à un bébé humain;
- son sexe est déterminé (homme ou femme).



Premier trimestre (1 à 3 mois)

Apprendre à devenir une mère ou un parent



Pendant ce stade, vous pouvez :

- commencer à tenir un journal et à écrire vos sentiments concernant le fait d'être enceinte et de devenir mère;
- penser aux choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous et de votre bébé à naître;
- trouver un fournisseur de soins de santé avec qui vous vous sentez à l'aise;
- vous rendre à la bibliothèque pour emprunter des livres sur la grossesse;
- penser à votre enfance et décider de la manière dont vous voulez élever votre enfant lorsqu'il grandira;
- participer à une classe prénatale ou à un groupe communautaire pour femmes enceintes.

Deuxième trimestre (4 à 6 mois)

Votre bébé grandit de nouvelles façons qui vous permettent de bâtir plus facilement une relation avec lui. C'est une période très spéciale. Profitez-en au maximum!

Votre bébé à naître



À la fin de ce stade :

- votre bébé mesurera environ 35 cm (14 pouces);
- il pèsera environ 900 g (2 livres);
- il a des sourcils et des cils;
- son cœur peut être entendu par le fournisseur de soins de santé;
- il peut ouvrir ses yeux;
- ses mouvements sont ressentis, y compris le hoquet;
- ses dents commencent à se développer et il peut sucer son pouce;
- son corps est recouvert d'une couche blanche et de petits cheveux fins commencent à pousser.

Deuxième trimestre (4 à 6 mois)

Façons de tisser des liens avec votre bébé



Pendant ce stade, vous pouvez :

- chanter et parler à votre bébé, ce qui lui permettra de reconnaître votre voix après la naissance;
- faire jouer votre musique préférée au bébé;
- lire vos livres pour enfants préférés au bébé;
- penser aux choses que votre bébé est peut-être en train de faire (p. ex., bouger, sucer son pouce);
- porter attention aux moments pendant lesquels votre bébé bouge et voir ce que vous étiez en train de faire à ce moment;
- lui trouver un nom.

Troisième trimestre (7 à 9 mois)

Votre bébé est presque prêt à naître. C'est maintenant le meilleur moment pour vous préparer au travail et à la naissance, et pour préparer votre maison à l'arrivée de votre nouveau-né.

Votre bébé à naître

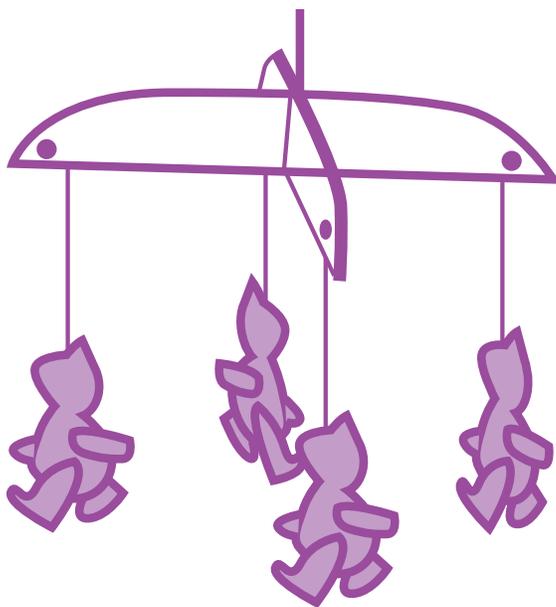


À la fin de ce stade :

- votre bébé mesurera environ 48 à 51 cm (19 à 20 pouces);
- il pèsera environ 3,4 kg (7,5 livres);
- son corps est potelé;
- sa peau est moins plissée;
- son ouïe est développée et il est maintenant capable de reconnaître les sons (p. ex., votre voix);
- il fait des mouvements différents – ne fait plus de culbutes, mais continue à donner des coups de pieds et à gigoter beaucoup;
- sa position peut changer et sa tête descendra, en préparation à la naissance;
- son cerveau est développé;
- il a des cheveux;
- ses organes sexuels sont développés;
- ses yeux sont sensibles à la lumière.

Troisième trimestre (7 à 9 mois)

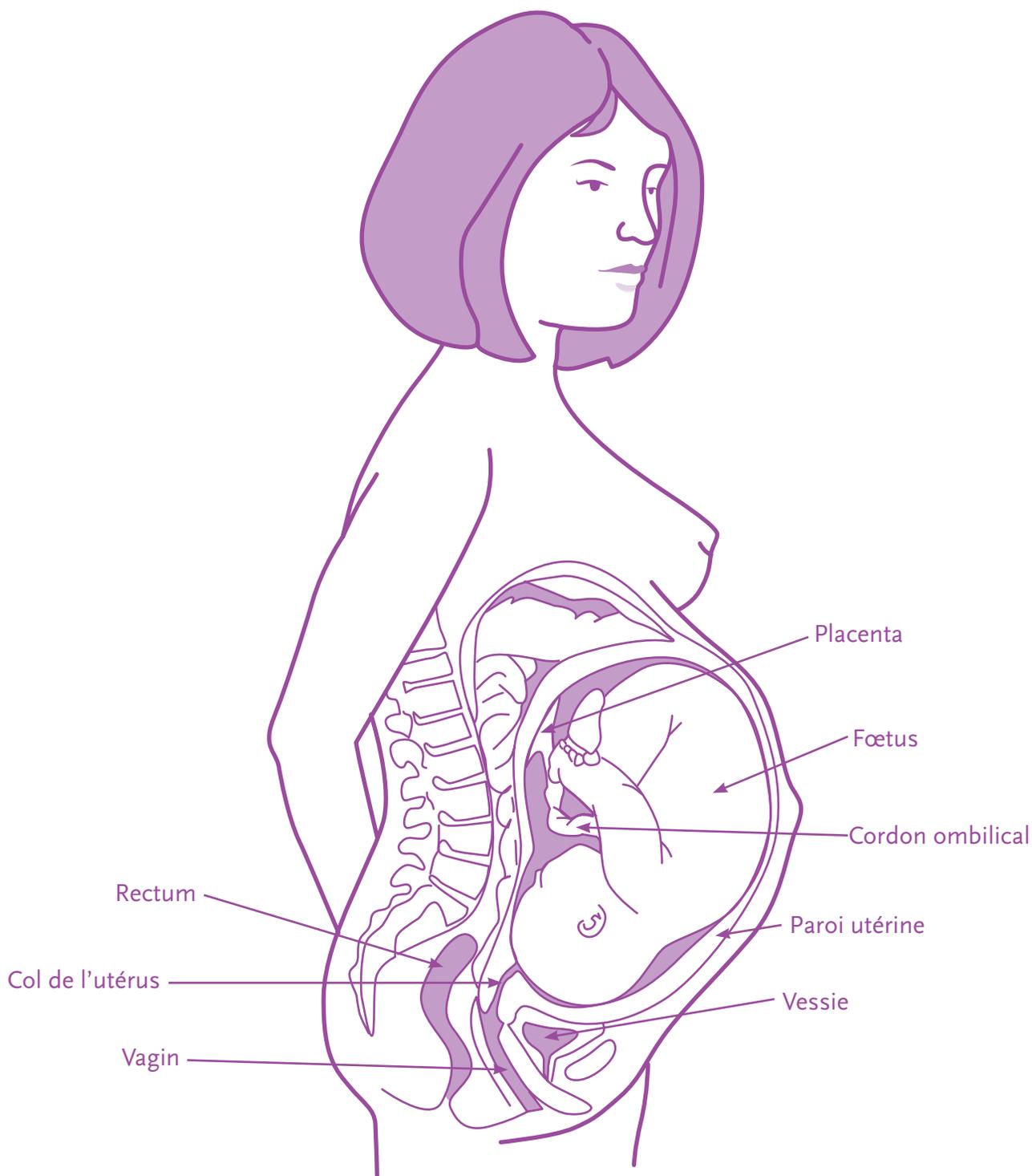
Façons de vous préparer à l'arrivée du bébé



Pendant ce stade, vous pouvez :

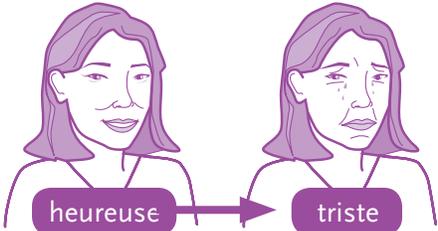
- rencontrer d'autres mères pour entendre leur expérience de travail et d'accouchement et discuter de comment prendre soin d'un nouveau-né;
- parler à votre fournisseur de soins de santé au sujet du travail et de l'accouchement;
- faire une visite de l'hôpital;
- prévoir qui vous aimeriez soit présent à l'hôpital au moment d'accoucher (p. ex., votre mère, des amis, votre partenaire);
- faire une liste de ce dont le bébé aura besoin, établir combien cela coûtera et commencer à épargner pour les articles de bébé importants;
- acheter certains articles de bébé ou essayer d'en emprunter à des amis et à la famille;
- préparer une chambre ou une partie de la maison pour le bébé;
- vous organiser avec votre famille et vos amis pour avoir de l'aide lorsque vous reviendrez de l'hôpital;
- penser à des manières de calmer le bébé lorsqu'il pleurera;
- rechercher des ressources qui pourront vous aider.

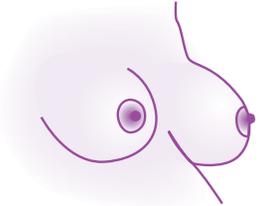
Le bébé et la mère à terme



Changements liés à la grossesse

Premier trimestre (1 à 3 mois)

| Ce qui peut arriver | Causes | Quoi faire |
|--|--|--|
| <p>Vous pourriez avoir des sautes d'humeur pendant que vous vous ajoutez à vos changements corporels.</p>  <p>heureuse → triste</p> | <p>Changements hormonaux</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Discutez de vos sentiments avec votre partenaire, des amis proches et des membres de votre famille. • Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous n'arrivez pas à vous débarrasser de ces sentiments ou si vous vous sentez toujours triste. |
| <p>Vous pourriez avoir des nausées matinales et vomir. Ces malaises prennent habituellement fin vers le 4^e mois.</p>  | <p>Changements hormonaux</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Mangez des aliments fades comme des rôties sèches ou des craquelins avant de vous lever le matin. • Sortez du lit tranquillement. • Mangez de petites portions toutes les heures ou les deux heures. • Évitez les aliments épicés, gras ou frits. • Évitez de boire en mangeant. • Parlez à votre fournisseur de soins si vous vomissez régulièrement (surtout après le 4^e mois de grossesse). |
| <p>Vous urinez souvent.</p>  | <p>Utérus appuyé sur la vessie Changements hormonaux</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Buvez moins en soirée. • Faites des exercices Kegel : fléchissez et relaxez les muscles pelviens comme si vous vouliez arrêter d'uriner. Demandez à votre fournisseur de soins de vous expliquer ces exercices si vous n'êtes pas certaine. • Videz votre vessie complètement. |

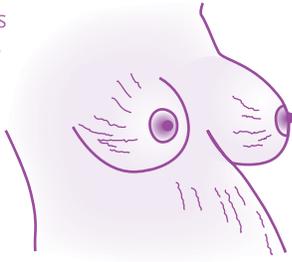
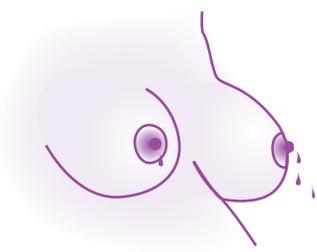
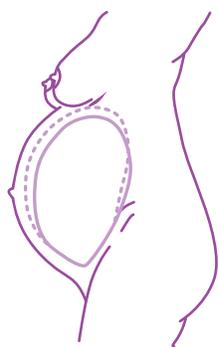
| Ce qui peut arriver | Causes | Quoi faire |
|---|--|--|
| <p>Votre vagin sécrète un liquide laiteux.</p> | <p>Changements hormonaux</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Utilisez des protège-dessous ou des serviettes hygiéniques et changez-les souvent. • Gardez cette région de votre corps propre et sèche. • Parlez à votre fournisseur de soins si le fluide dégage une mauvaise odeur ou provoque des démangeaisons. |
| <p>Vos seins deviennent plus sensibles et plus gros et vos mamelons deviennent plus foncés.</p>  | <p>Préparation du corps à l'allaitement</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Portez un soutien-gorge ferme et confortable. • Si cela est nécessaire, portez un soutien-gorge la nuit (même lorsque vous dormez). • Évitez de savonner la région des mamelons. |
| <p>Vous vous sentez étourdie ou avez des vertiges.</p> | <p>Système sanguin qui travaille plus fort pour vous et votre bébé</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Relevez-vous lentement lorsque vous êtes en position assise ou étendue. |
| <p>Vous vous sentez fatiguée.</p>  | <p>Changements hormonaux</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Reposez-vous. • Mangez de petites portions de nourriture pendant toute la journée. • Buvez beaucoup. • Acceptez de l'aide de votre partenaire, de votre famille ou de vos amis. |
| <p>Vous perdez de l'intérêt dans les activités de la vie quotidienne et remarquez une baisse du désir sexuel.</p>  | <p>Sentiment de fatigue et malaise physique</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Parlez de vos sentiments à votre partenaire. |

Deuxième trimestre (4 à 6 mois)

| Ce qui peut arriver | Causes | Quoi faire |
|---|--|---|
| <p>Votre relation avec votre bébé s'intensifie. Vous avez une sensation de « petites bulles » qui flottent dans votre ventre.</p>  | <p>Grossesse semble plus réelle Mouvements du bébé</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Portez attention à ce que le bébé fait. • Sachez apprécier ce que vous ressentez. • Parlez-en à votre fournisseur de soins. |
| <p>Vous ressentez de la douleur aux jambes et les veines de vos jambes enflent (varices).</p>  | <p>Pression causée par le bébé qui grandit</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Marchez pour aider à accroître votre circulation sanguine. • Reposez-vous en surélevant vos pieds. • Parlez-en à votre fournisseur de soins. • Ne portez pas de vêtements serrés, plus particulièrement des chaussettes qui montent jusqu'aux genoux. • Portez des bas de contention. |
| <p>Vous êtes moins malade, avez moins besoin d'uriner et avez plus d'énergie.</p> | <p>Corps qui s'adapte à la grossesse Bébé ne s'appuie plus sur la vessie</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Profitez de cette période. |
| <p>Votre peau change de couleur.</p> | <p>Changements hormonaux</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Lorsque vous sortez, portez un chapeau ou un écran solaire avec un FPS d'au moins 15. • Le soleil peut empirer la décoloration de la peau. |

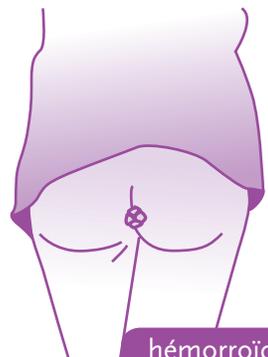
| Ce qui peut arriver | Causes | Quoi faire |
|---|---|--|
| <p>Vos gencives saignent.</p> | <p>Changements hormonaux</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Brossez-vous les dents et passez la soie dentaire tous les jours. • Visitez votre dentiste au moins une fois pendant votre grossesse. |
| <p>Vos ressentez une douleur dans le bas du dos.</p>  | <p>Abdomen qui grossit et articulations fragiles</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Faites une bascule pelvienne : rentrez votre ventre et votre postérieur pour avoir le dos plat. • Portez des chaussures plates au lieu de chaussures avec talons. • Ne restez pas debout pendant de longues périodes. • Ayez une bonne posture au moment de soulever et de transporter des objets. • Faites-vous masser. |
| <p>Vous êtes constipée (selles difficiles).</p> | <p>Hormones et pression du bébé sur les intestins</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Buvez 6 à 8 verres de liquide par jour. • Mangez plus de fibres (p. ex., grains entiers, haricots, figues). • Faites de l'exercice comme de la marche ou de la natation. • Parlez-en à votre fournisseur de soins. |
| <p>Vos chevilles et vos mains enflent.</p>  | <p>Excès de fluides dans l'organisme Circulation ralentie</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Reposez-vous en surélevant vos pieds. • Dormez sur votre côté gauche. • Ne vous couchez pas sur le dos. • Parlez-en à votre fournisseur de soins. • Ne demeurez pas assise ou debout pendant de longues périodes. • Évitez de croiser vos jambes. • Portez des vêtements amples. |
| <p>Votre désir sexuel augmente.</p> | <p>Sentiment de bien-être (moins fatiguée et moins malade)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Parlez de vos sentiments à votre partenaire. |

Troisième trimestre (6 à 9 mois)

| Ce qui peut arriver | Causes | Quoi faire |
|---|---|---|
| <p>Vous remarquez des vergetures sur votre ventre et vos seins.</p>  | <p>Étirement de la peau</p> | <ul style="list-style-type: none"> Utilisez une lotion pour aider à réduire les démangeaisons. |
| <p>Du fluide s'écoule de vos seins.</p>  | <p>Préparation du corps à l'allaitement</p> | <ul style="list-style-type: none"> Insérez des coussinets dans votre soutien-gorge. |
| <p>Vous avez des contractions Braxton-Hicks.</p>  | <p>Utérus qui se contracte et se détend</p> | <ul style="list-style-type: none"> Marchez. Restez calme et respirez profondément. Communiquez avec votre fournisseur de soins si les contractions perdurent. |
| <p>Vous avez des crampes aux jambes.</p>  | <p>Baisse de la circulation Gain de poids</p> | <ul style="list-style-type: none"> Surélevez vos pieds. Étirez vos jambes et vos pieds. Pointez vos orteils vers l'avant et l'arrière. Mangez des aliments riches en calcium (p. ex., fromage, tofu, yogourt). |

IMPORTANT

Voyez les « signes de travail » à la page 59 pour comprendre la différence entre les fausses contractions et les vraies contractions.

| Ce qui peut arriver | Causes | Quoi faire |
|--|---|--|
| <p>Vous ressentez une sensation de brûlure dans la poitrine et la gorge (brûlements d'estomac).</p>  | <p>Pression du bébé sur l'estomac</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Évitez les fritures et les aliments épicés. • Ne buvez pas en même temps que vous mangez. • Diminuez vos portions. • Ne vous étendez pas après avoir mangé. • Surélevez la tête de votre lit. • Buvez une tasse de lait. |
| <p>Vous êtes constipée et avez des hémorroïdes (enflures autour du rectum).</p>  <p style="text-align: center;">hémorroïdes</p> | <p>Pression du bébé sur vos intestins</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Mangez plus de fibres (p. ex., grains entiers, haricots, figues, fruits secs). • Buvez beaucoup. • Marchez beaucoup. • Ne demeurez pas assise ou debout pendant de longues périodes. • Parlez-en à votre fournisseur de soins. • Dormez sur votre côté gauche. • Lorsque vous êtes assise, surélevez vos jambes. • Essayez les exercices Kegel : fléchissez et relaxez les muscles pelviens comme si vous vouliez arrêter d'uriner. • Ne forcez pas trop fort lorsque vous allez à la selle. |
| <p>Vous êtes essoufflée.</p>  | <p>Bébé qui grandit et qui pousse sur vos poumons</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Gardez votre tête surélevée lorsque vous dormez (deux oreillers ou plus). • Portez des vêtements amples. • Ayez une bonne posture. • Parlez à votre fournisseur de soins si votre respiration ne s'améliore pas vers la fin du troisième trimestre. |

| Ce qui peut arriver | Causes | Quoi faire |
|---|---|---|
| <p>Vous vous sentez nerveuse concernant le travail et l'accouchement.</p>  | <p>Vous commencez à être fatiguée d'être enceinte Vos sentiments à l'égard de votre corps ont changé</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Faites d'autres choses pour vous distraire (visitez des amis, préparez les choses pour le bébé). • Dites-vous que le bébé naîtra bientôt. |
| <p>Vous urinez plus souvent. Vous pouvez avoir des fuites d'urine lorsque vous tousssez, éternuez ou riez.</p>  | <p>Descente du bébé entraînant une pression de l'utérus sur la vessie</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Faites des exercices Kegel : fléchissez et retenez les muscles autour de votre vagin et de votre anus (voir page 70). • Faites cet exercice au moins 25 fois pendant la journée, tous les jours. |
| <p>Votre désir sexuel diminue.</p>  | <p>Abdomen qui grossit entraînant une sensation d'inconfort</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Parlez de vos sentiments à votre partenaire. |

Un message au futur papa

Devenir père pour la première fois est un moment très spécial. Mais beaucoup d'hommes ont des inquiétudes par rapport à ce changement. Et c'est normal.

Parlez à votre partenaire à propos du fait de devenir père. Dites-lui comment vous vous sentez par rapport aux bébés. Demandez-lui comment vous pouvez l'aider pendant sa grossesse. Votre rôle le plus important pourrait être de comprendre les sentiments de votre partenaire. L'humeur des femmes enceintes varie beaucoup. Et ça aussi c'est normal!

Vous pouvez participer à un programme avec votre partenaire avant la naissance du bébé. Ces programmes vous enseigneront comment prendre soin de votre bébé. Ils vous seront également utiles si vous souhaitez être présent pendant la naissance du bébé.

Vous serez une personne très importante aux yeux de votre nouveau-né. Vous le ferez sentir en sécurité lorsque vous serez à proximité. Votre partenaire et vous lui enseignerez aussi beaucoup de choses à mesure qu'il grandira.

Il est également important de parler à votre nouveau bébé. Les bébés aiment le son grave d'une voix d'homme, même avant de naître!

Dites-vous tous les jours que vous pouvez être un bon père (c'est vrai) et que vous le serez.

North Kingston Community Health Centre. (Special Delivery Club: User's Guide, 3e édition.)



Calendrier de votre bébé à naître

| | Premier trimestre | Deuxième trimestre | Troisième trimestre |
|---|-------------------|--------------------|---------------------|
| Ce qui arrive à mon bébé alors qu'il se développe et grandit. | | | |
| Une chose que j'ai faite pour mon bébé. | | | |
| Choses dont je veux me rappeler à propos de ma grossesse. | | | |

Choses à savoir lorsque vous êtes enceinte



Une grossesse entraîne bon nombre de changements. La plupart des changements sont normaux et font partie de cet état. Certains changements ne sont pas normaux et peuvent indiquer que quelque chose ne va pas. Il est important de connaître ces signes afin de pouvoir les signaler à votre fournisseur de soins.

La présente section porte sur comment savoir quand il faut obtenir de l'aide médicale. Vous trouverez des réponses aux questions suivantes :

- Quels signes ne sont pas normaux pendant une grossesse?
- Quels sont les signes d'un accouchement prématuré?
- Que faire si je constate un de ces signes?

Signes indiquant que vous devez obtenir de l'aide

Communiquez avec votre fournisseur de soins si l'un de ces signes se manifeste :

- Saignements vaginaux

- Étourdissements, vertiges
- Perte de conscience

- Douleur aiguë au ventre



- Température élevée (fièvre)
- Frissons ou éruptions après une fièvre



- Beaucoup de vomissements



- Sentiment de tristesse et pleurer beaucoup



- Le bébé bouge moins ou pas du tout

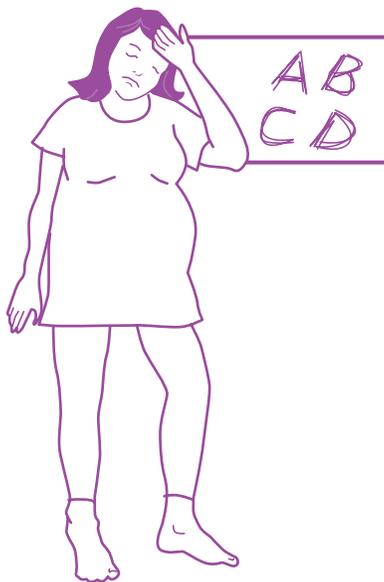


- Pertes vaginales malodorantes qui causent des démangeaisons

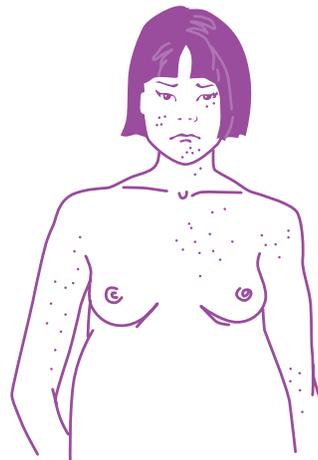
- Douleur pendant que vous urinez
- Urine plus foncée



- Enflure du visage, des mains, des jambes et des chevilles
- Maux de tête douloureux qui perdurent
- Gain de poids très rapide
- Vision embrouillée ou voir des taches
- Douleur à la poitrine



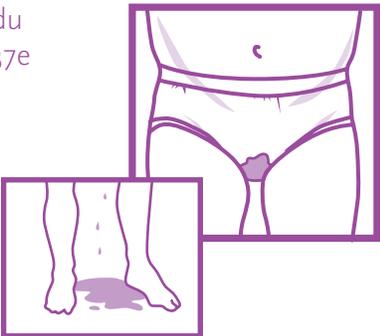
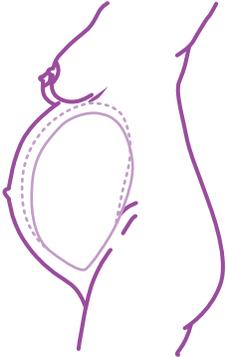
- Taches étranges sur votre visage et sur votre corps qui n'étaient pas là avant
- Risque d'avoir été exposée à une maladie contagieuse (p. ex., hépatite B, infections transmises sexuellement (ITS), VIH)



Accouchement prématuré

Un accouchement prématuré signifie que le travail commence avant la 37^e semaine de grossesse, et peut entraîner la naissance précoce du bébé. Les bébés qui naissent trop tôt sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé et ont souvent besoin de demeurer à l'hôpital pour recevoir des soins spéciaux.

Signes indiquant un accouchement prématuré

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Saignements vaginaux | <ul style="list-style-type: none">• Sentiment que quelque chose ne va pas |
| <ul style="list-style-type: none">• Augmentation soudaine des pertes vaginales | <ul style="list-style-type: none">• Crampes semblables à celles des menstruations |
| <ul style="list-style-type: none">• Eau s'écoulant du vagin (avant la 37^e semaine)  | <ul style="list-style-type: none">• Pression pelvienne qui donne l'impression que le bébé pousse vers le bas  |
| <ul style="list-style-type: none">• Douleur sourde inhabituelle dans le bas du dos• Besoin d'uriner urgent et fréquent  | <ul style="list-style-type: none">• Contractions (utérus qui se contracte) qui ne partent pas, qui deviennent régulières, et qui deviennent plus fortes et plus rapprochées• Douleur au ventre incessante (avec ou sans diarrhée)  |

Que dois-je faire si ces signes se manifestent?

- Cessez toute activité.
- Téléphonnez à votre fournisseur de soins.
- Téléphonnez au service de travail et d'accouchement de l'hôpital.
- Rendez-vous à l'hôpital (urgence!).

Il n'est peut-être pas possible de prévenir un accouchement prématuré, mais voici certaines choses que vous pouvez faire pour améliorer les chances que votre bébé naisse au bon moment.

- Consultez votre fournisseur de soins de santé aussitôt que vous apprenez que vous êtes enceinte.



- Arrêtez de fumer ou fumez moins.



- Commencez à participer à un programme pour femmes enceintes aussi tôt que possible.



- Prenez le temps de vous reposer et de relaxer tous les jours.



- Parlez à votre fournisseur de soins si vous avez des pertes vaginales malodorantes qui causent des démangeaisons



- Mangez sainement.
- Suivez les recommandations du guide alimentaire canadien.

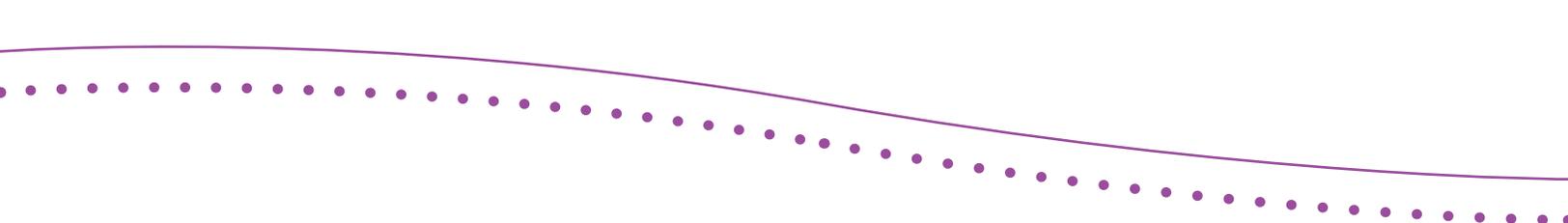


- Parlez à votre fournisseur de soins si vous ressentez de la douleur en urinant.



- Connaissez les signes d'un accouchement prématuré et sachez quoi faire si cela vous arrive.
- Connaissez votre corps et la manière dont il s'ajuste aux changements liés à la grossesse.
- Trouver un moyen de gérer votre stress.
- Parlez à votre fournisseur de soins, à un ami ou à un membre de la famille.





Comprendre les préoccupations liées à la grossesse

1. Anita est enceinte de deux mois. Son partenaire et elle veulent s'assurer que le bébé est en bonne santé et en sécurité. Son partenaire veut savoir quels sont les signes d'une grossesse dangereuse et ce qui doit être fait si ces signes apparaissent. Qu'est-ce qu'Anita devrait dire à son partenaire?

2. Andréa est enceinte de quatre mois. Elle commence à avoir des crampes pendant qu'elle regarde un film avec des amis. Ses amis lui disent de ne pas s'en faire, car il est fréquent que les femmes enceintes aient des crampes. Quelle est la meilleure chose qu'Andréa devrait faire?

3. Adaeze est enceinte de sept mois. Elle est en train de faire une promenade lorsqu'elle sent qu'elle a une perte vaginale. Elle va à la salle de bain pour voir ce dont il s'agit. Ses sous-vêtements sont mouillés, mais Adaeze est incapable de dire s'il s'agit de l'urine ou de l'eau. Quelle est la meilleure chose qu'Adaeze devrait faire?

Réponses

1. Anita devrait parler à son partenaire des signes d'une grossesse dangereuse (voir « Signes indiquant que vous devez obtenir de l'aide » à la page 26). Elle devrait également expliquer à son partenaire ce qu'il devrait faire s'il y a des signes de danger (p. ex., communiquer avec son fournisseur de soins, l'amener à l'hôpital).
2. Les crampes sont un signe d'accouchement prématuré (voir « Signes indiquant un accouchement prématuré » à la page 28). Andréa devrait aller à l'hôpital immédiatement pour consulter un médecin.
3. Adaeze devrait aller à l'hôpital immédiatement pour voir si ces pertes constituent un problème grave.

Alimentation saine



Votre alimentation est très importante lorsque vous êtes enceinte. Toute la nourriture que le bébé reçoit passe par vous. En mangeant sainement, vous aidez votre bébé à grandir et à se développer. Bien manger vous aidera également à vous sentir en forme et à avoir l'air en santé.

Cette section porte sur la nourriture. Vous trouverez des réponses aux questions suivantes :

- Quels sont les aliments sains dont j'ai besoin pendant ma grossesse?
- Quels sont les nutriments dont j'ai besoin pendant ma grossesse?
- Quels aliments devrais-je éviter?
- Quelle quantité de poids devrais-je prendre?

Une alimentation saine pour vous et votre bébé

Messages importants pour les femmes enceintes et les femmes qui allaitent :

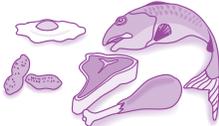
- Suivez les recommandations du guide alimentaire canadien.
- Essayez de manger trois repas par jour et des collations entre les repas.
- Prenez tous les jours une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique et 16 à 20 mg de fer pendant la grossesse*.
- Pendant le 2^e et le 3^e trimestre, ainsi que pendant que vous allaitez, ajoutez deux ou trois portions recommandées par le guide alimentaire tous les jours. Par exemple, un fruit et un yogourt comme collation ou une rôtie additionnelle au déjeuner et un verre de lait additionnel au souper.
- Soyez active tous les jours. Discutez avec votre fournisseur de soins au sujet des exercices et de l'activité physique pendant la grossesse.

*Toutes les femmes susceptibles de tomber enceintes et celles qui sont déjà enceintes ou qui allaitent ont besoin d'une multivitamine quotidienne de 0,4 mg d'acide folique. La consommation d'acide folique et l'observation des recommandations du guide *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* permettront de réduire les risques d'anomalies du tube neural pendant la grossesse et de répondre à vos besoins additionnels pendant que vous allaitez.

Pour obtenir un exemplaire de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, composez le 1 866 225-0709 ou téléchargez-le à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php.

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour

Le tableau ci-dessous indique les quantités d'aliments dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires. Trouvez votre âge dans ce tableau afin de voir les quantités d'aliments dont vous avez besoin. Si vous êtes enceinte et que vous êtes dans votre 2e ou 3e trimestre, ou si vous allaitez, ajoutez deux ou trois portions additionnelles chaque jour à la quantité totale que vous mangez.

| | Adolescentes 14 à 18 ans | Adultes 19 à 50 ans | Exemples |
|---|-----------------------------|------------------------|--|
| Légumes et fruits  | 7 | 7-8 | <ul style="list-style-type: none"> • Fruits et légumes frais, congelés ou en conserve • Légumes-feuilles • Jus 100 % purs |
| Produits céréaliers  | 6 | 6-7 | <ul style="list-style-type: none"> • Pains • Riz, bulgur et quinoa cuits • Céréales • Pâtes ou couscous cuits <p><i>La moitié de votre consommation de produits céréaliers devrait être composée de blé entier.</i></p> |
| Lait et substituts  | 3-4 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Lait (faible en gras) • Boissons de soya enrichies • Yogourt • Fromage (faible en gras) • Kéfir |
| Viandes et substituts  | 2 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Poisson, mollusques et crustacés, viande maigre et poulet cuits • Fèves et lentilles cuites • Œufs • Beurres d'arachide ou de noix • Tofu • Noix et graines écalées <p><i>Mangez 150 g (deux portions) de poisson chaque semaine.</i></p> |

Incluez une petite portion – 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) – de gras non saturé chaque jour. Notamment, de l'huile à cuisson, de la vinaigrette, de la margarine et de la mayonnaise.

Pour en savoir plus sur *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, composez le 1 866 225-0709 ou rendez-vous à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php ou à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index-fra.php (Premières Nations, Inuit et Métis).

Recettes santé à essayer

Essayez certaines des recettes suivantes, qui contiennent une quantité élevée de plusieurs des nutriments dont vous et votre bébé avez besoin.

Sauté aux légumes

Excellente source de vitamine C et d'acide folique
Bonne source de fibres et de calcium

Ingrédients

- 2 tasses de brocoli haché
- 2 c. à thé d'huile végétale
- 2 oignons de taille moyenne, tranchés
- 1 tasse de carottes, tranchées
- ½ tasse de céleri, tranché mince
- 2 c. à thé de fécule de maïs
- 3 c. à soupe d'eau froide
- 1-2 c. à soupe de sauce soya
- poivre noir moulu



Préparation

1. Allumez le feu vif sur la cuisinière. Remplissez une casserole moyenne d'eau et amenez-la à ébullition. Ajoutez le brocoli et laissez cuire pendant 1 minute. Égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle de taille moyenne à feu moyen-élevé. Ajoutez le brocoli et le reste des légumes. Faites cuire de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants.
3. Mélangez la fécule de maïs, l'eau froide et la sauce soya dans un petit bol. Ajoutez le mélange aux légumes. Faites cuire le tout et remuez jusqu'à ce que la sauce bouille et épaississe. Ajoutez du poivre au goût. Servez immédiatement.

Donne quatre portions.

Smoothie aux fruits

Excellente source de calcium

Ingrédients

- 6 fraises, fraîches ou congelées
- 1 banane brisée en morceaux
- 1 tasse de lait (250 ml)
- 1 tasse de yogourt (250 ml)
- Autres fruits que vous pouvez essayer : bleuets, kiwis, pêches en conserve, ananas ou abricots.



Préparation

1. Combinez tous les ingrédients dans un mélangeur. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une purée homogène.
2. Pour un smoothie glacé, ajoutez de la glace concassée ou faites congeler le yogourt avant de l'ajouter.

Donne deux portions.

Chili végétarien

Excellente source de protéine et de fer
Bonne source de calcium et de fibres

Ingrédients

- 1 boîte de conserve de haricots, égouttés et rincés
- 1 boîte de conserve de pois chiches, égouttés et rincés
- 1 boîte de conserve de haricots noirs, égouttés et rincés
- 2 grosses boîtes de conserve de tomates étuvées
- 1 oignon de taille moyenne, coupé en dés
- 1 poivron rouge ou vert, coupé en dés
- 1 tasse de chou-fleur haché
- 1 tasse de zucchini haché
- 1 tasse de champignons en tranches
- 1 tasse de carottes pelées et hachées
- 1 tasse de céleri, tranché mince
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de chili en poudre
- 2 gousses d'ail haché finement
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé de basilic

Préparation

1. Allumez le feu moyen-élevé sur la cuisinière. Faites sauter les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les légumes et faites sauter pendant 3 ou 4 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Ajoutez les herbes et les épices lorsque les légumes sont presque prêts. Faites sauter pendant encore 1 minute.
3. Ajoutez les tomates et les haricots égouttés. Couvrez partiellement et laissez mijoter à feu moyen-bas pendant au moins une heure.

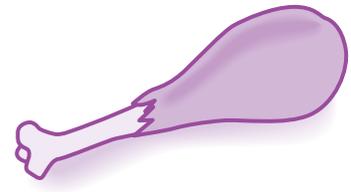
Donne dix à douze portions.

Poulet tropical

Excellente source de protéine
Bonne source de fer

Ingrédients

- $\frac{3}{4}$ tasse de jus d'orange 100 % pur
- $\frac{1}{2}$ tasse d'ananas broyés en conserve
- 2 poitrines de poulet ou 4 cuisses de poulet (sans peau, avec os)



Préparation

1. Mélangez le jus d'orange et les ananas broyés dans un bol.
2. Vaporisez légèrement le plat de cuisson d'huile. Placez le poulet dans le plat et versez la sauce à l'orange et à l'ananas sur le poulet.
3. Faites cuire à 375 °F pendant 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Badigeonner le poulet avec la sauce toutes les 20 minutes.

Donne quatre portions.

Salubrité des aliments

Pendant la grossesse, votre bébé et vous courez un plus grand risque de contracter une maladie d'origine alimentaire.

Ce risque est accru parce que tous les changements de votre corps affaiblissent votre système immunitaire, et que vous êtes donc moins en mesure de lutter contre les infections.

Votre bébé et vous êtes plus susceptibles d'être contaminés par des bactéries, des virus et des parasites comme les suivants : *Listeria monocytogenes*, *Salmonella*, *E. coli*, *Campylobacter jejuni* et *Toxoplasma gondii*.

Voici quelques conseils rapides, mais importants, relatifs à la salubrité des aliments que vous devriez garder à l'esprit lorsque vous cuisinez :

Cuisson : Faites toujours cuire la nourriture jusqu'à une température interne sécuritaire. Vous pouvez vérifier la température en utilisant un thermomètre alimentaire numérique. Santé Canada recommande des températures particulières pour la cuisson des aliments :

Températures internes de cuisson

| Aliments | Température |
|---|----------------|
| Bœuf, veau et agneau (morceaux ou pièces entières) | |
| Mi-saignant | 63 °C (145 °F) |
| À point | 71 °C (160 °F) |
| Bien cuit | 77 °C (170 °F) |
| Porc | |
| Porc (morceaux et pièces entières) | 71 °C (160 °F) |
| Volaille (p. ex., poulet, dinde, canard) | |
| Morceaux | 74 °C (165 °F) |
| Pièces entières | 85 °C (185 °F) |
| Viande hachée et mélanges de viandes (p. ex., hamburgers, saucisses, boulettes, pain de viande, ragoûts) | |
| Bœuf, veau, agneau et porc | 71 °C (160 °F) |
| Volaille | 74 °C (165 °F) |
| Œufs | |
| Plats à base d'œufs | 74 °C (165 °F) |
| Autres | |
| Autres (p. ex., hot dogs, farce, restants, fruits de mer) | 74 °C (165 °F) |

Propreté : Lavez-vous les mains et lavez les surfaces souvent avec de l'eau chaude savonneuse. Nettoyez tous les légumes et les fruits. Lavez la peau du melon miel, du cantaloup et du melon d'eau avec de l'eau chaude avant de les couper en morceaux à manger.

Réfrigération : Réfrigérez toujours les aliments et les restants rapidement à une température de 4 °C ou moins (dans un délai de deux heures).

Séparation : Assurez-vous de toujours séparer les aliments crus, comme la viande et les œufs, des aliments cuits et des légumes pour éviter la contamination croisée.

Décongélation : Décongelez les aliments dans le réfrigérateur, dans l'eau froide ou dans le four à micro-ondes, mais jamais à la température de la pièce.

Aliments à éviter et options plus sécuritaires

Pendant votre grossesse, évitez de manger certains types d'aliments et choisissez des options plus sécuritaires. Santé Canada vous avise de suivre les recommandations suivantes :

| Type d'aliments | Aliments à éviter | Options plus sécuritaires |
|---------------------------------------|--|--|
| Œufs et produits à base d'œufs | Les œufs ou les produits à base d'œufs crus ou légèrement cuits, y compris les vinaigrettes, la pâte à biscuits ou les mélanges à gâteaux, et les boissons comme le lait de poule fait maison. | Les plats à base d'œufs doivent être bien cuits pour atteindre une température interne sécuritaire. Les œufs doivent être cuits jusqu'à ce que le jaune soit ferme. Le lait de poule fait maison doit être chauffé jusqu'à une température de 71 °C (160 °F). |
| | Conseil : Les produits à base d'œufs pasteurisés peuvent être utilisés pour la préparation d'aliments non cuits qui exigent des œufs crus. | |
| Produits laitiers | Produits laitiers crus ou non pasteurisés, y compris les fromages à pâte molle et semi-molle, comme le brie, le camembert et le bleu. | Produits laitiers pasteurisés, fromages à pâte ferme comme le colby, le cheddar, le suisse et le parmesan. |
| Viande et volaille | Viande ou volaille crue ou pas assez cuite, comme un steak tartare. | Les plats à base d'œufs doivent être bien cuits pour atteindre une température interne sécuritaire (consultez le tableau Températures internes de cuisson). |
| | Conseil : Pour aider à prévenir les maladies d'origine alimentaire, n'oubliez pas d'utiliser un thermomètre alimentaire numérique pour vérifier la température interne. | |
| Fruits de mer | Fruits de mer crus, comme les sushis. Palourdes, moules et huîtres crues. Fruits de mer fumés, réfrigérés. | Fruits de mer cuits à une température interne sécuritaire de 74 °C (165 °F). Faites cuire jusqu'à ce que la coquille s'ouvre. Fruits de mer fumés en conserve qui ne nécessitent pas de réfrigération avant leur ouverture. |
| | Conseil : Les fruits de mer fumés réfrigérés peuvent être consommés en toute sécurité lorsqu'ils sont cuits à une température interne sécuritaire, comme dans une casserole. | |
| Poisson | Thon (frais/surgelé), requin, espadon, makaire, escolar, hoplostète orange. Limitez à 150 g ou 5 oz par mois. Thon blanc en conserve limité à 300 g (10 oz) par semaine. | Le poisson entièrement cuit, en conserve ou de longue conservation comme le saumon, la truite, le hareng, l'aiglefin, le goberge, la sole, le grand corégone, l'achigan et la carpe. Chair pâle de thon en conserve. |
| | Conseil : Il est possible de consommer du doré jaune/brochet/grand brochet en toute sécurité en se limitant à 3 portions (75 g ou 2,5 oz) par mois. | |

| Type d'aliments | Aliments à éviter | Options plus sécuritaires |
|-----------------------------|---|--|
| Hot dogs | Hot dogs directement sortis de l'emballage sans cuisson additionnelle. | Hot dogs bien cuits jusqu'à l'atteinte d'une température interne sécuritaire. Le centre du hot dog est fumant ou est à une température de 74 °C (165 °F). |
| | Conseil : Pour aider à prévenir les maladies d'origine alimentaire, évitez de répandre les fluides des emballages sur les autres aliments, les planches à couper, les ustensiles, les assiettes et les surfaces de préparation des aliments. Lavez-vous les mains après avoir manipulé des hot dogs. | |
| Charcuterie | Viandes de charcuterie non séchées, comme la mortadelle, le rosbif et la poitrine de dinde. | Viandes de charcuterie séchées et salées, comme le salami et le pepperoni. Viandes de charcuterie non séchées entièrement réchauffées jusqu'à ce qu'elles deviennent fumantes. |
| Germes | Germes crus, comme la luzerne, le trèfle, le radis et l'ambérique. | Germes bien cuits. |
| Pâtés et viandes à tartiner | Pâtés et viandes à tartiner réfrigérés. | Pâtés et viandes à tartiner vendus en conserve ou qui ne nécessitent pas de réfrigération avant leur ouverture. |
| Jus de fruits et cidres | Jus de fruits et cidres non pasteurisés. | Jus de fruits et cidres chauffés à gros bouillons et refroidis. Jus de fruits et cidres pasteurisés. |

Pour en savoir plus sur la salubrité et la manipulation des aliments pendant la grossesse, après la naissance du bébé et pendant l'allaitement, consultez :

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/kitchen-cuisine/index-fra.php,

et pour en savoir plus sur la consommation sécuritaire de poisson, consultez :

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/nutrition/omega3-fra.php

Prise de poids saine

Il est normal et sain de prendre du poids pendant votre grossesse. Votre corps prend du poids pour que votre bébé commence sa vie en santé. Une prise de poids constante indique :

- que votre bébé est en train de grandir;
- que votre utérus et votre placenta deviennent de plus en plus gros;
- que votre corps produit plus de sang pour transporter la nourriture et l'air à votre bébé;
- que vos seins se préparent à l'allaitement.

Quelle quantité de poids devrais-je prendre?

Les femmes prennent habituellement environ 11 à 16 kg (25 à 35 lb) pendant leur grossesse. La quantité de poids que vous devriez prendre dépend de si vous aviez un poids moyen, un poids insuffisant ou un surpoids avant d'être enceinte. Il est important que la prise de poids soit constante pendant la durée de la grossesse.

Demandez à votre fournisseur de soins quelle quantité de poids est saine pour vous.

Comment le poids additionnel est-il réparti?

0,5-1 kg (1-2 lb)

Seins

- prennent du volume en vue de l'allaitement

1,5 kg (3 lb)

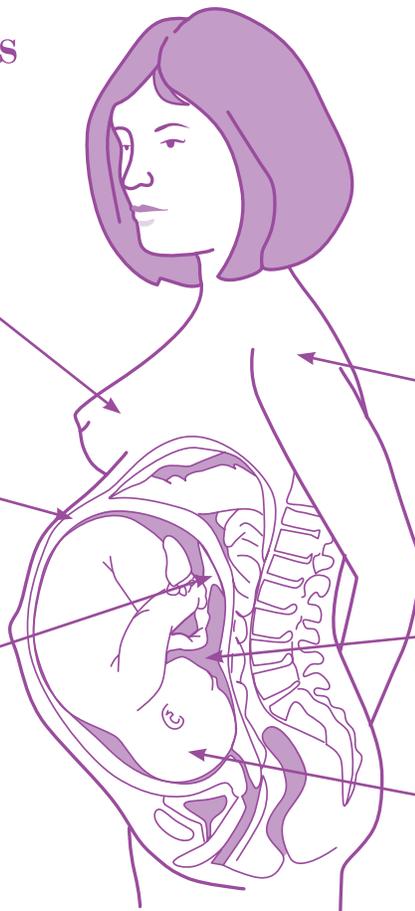
Utérus

- devient 20 fois plus gros pour contenir le bébé

0,5-1 kg (1-2 lb)

Placenta

- se forme pendant la grossesse afin de fournir les nutriments au bébé et de vous permettre d'éliminer les déchets du bébé



2 kg (7 lb)

Sang et fluides additionnels

- le corps produit plus de sang pour transporter la nourriture et l'air à votre bébé

3-4 kg (6-8 lb)

Muscles et gras

- augmentent pour aider votre corps à prendre soin du bébé

0,9 kg (2 lb)

Liquide amniotique

- le bébé flotte et grandit dans ce « sac d'eau »

3,5-4 kg (7-8 lb)

Votre bébé

Réponses à des questions courantes

1. Puis-je boire du café, du thé ou des boissons gazeuses?

Toutes ces boissons contiennent de la caféine. La consommation excessive de caféine n'est pas saine pour votre bébé. Limitez les boissons contenant de la caféine, comme le café, le thé ou les boissons gazeuses à 300 mg (environ deux tasses) par jour. Essayez des boissons plus saines comme l'eau, le lait ou le jus 100 % pur.



Certains thés ne sont pas sécuritaires à boire pendant la grossesse. Demandez à votre fournisseur de soins de vous donner une liste des thés sécuritaires.

2. Puis-je manger du sel?

Vous n'êtes pas obligée de cesser de manger du sel, sauf si votre fournisseur de soins vous dit d'arrêter d'en consommer. Votre bébé et vous avez besoin de sel, mais une consommation excessive de sel n'est pas saine. Essayez de limiter les aliments à très forte teneur en sel (p. ex., aliments en conserve ou transformés et aliments à grignoter). Utilisez moins de sel lorsque vous cuisinez.

3. Dois-je prendre des vitamines prénatales?

Santé Canada recommande que toutes les femmes enceintes consomment chaque jour une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique et 16 à 20 mg de fer.



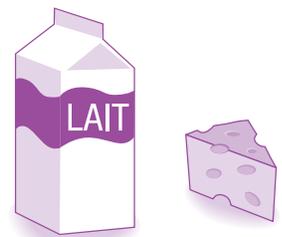
Toutes les femmes qui sont susceptibles de tomber enceintes et celles qui le sont déjà ou qui allaitent ont besoin de consommer chaque jour une multivitamine contenant de l'acide folique. La consommation d'acide folique et l'observation des recommandations du guide *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* permettront de réduire les risques d'anomalies du tube neural pendant la grossesse et de répondre à vos besoins additionnels pendant que vous allaitez.

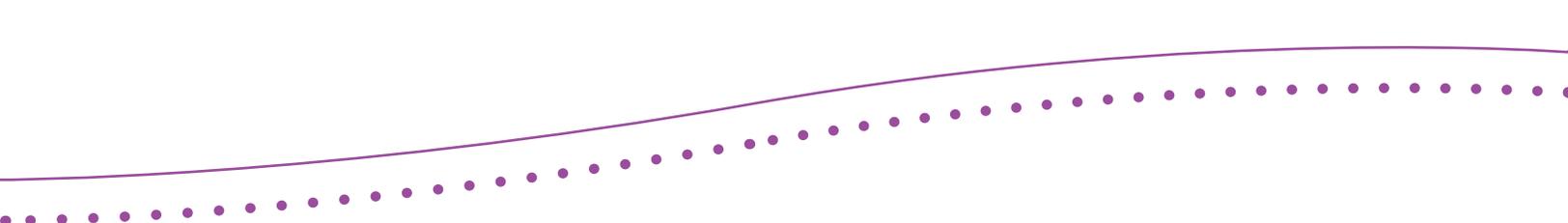
IMPORTANT

Les vitamines ne remplacent pas les aliments sains.

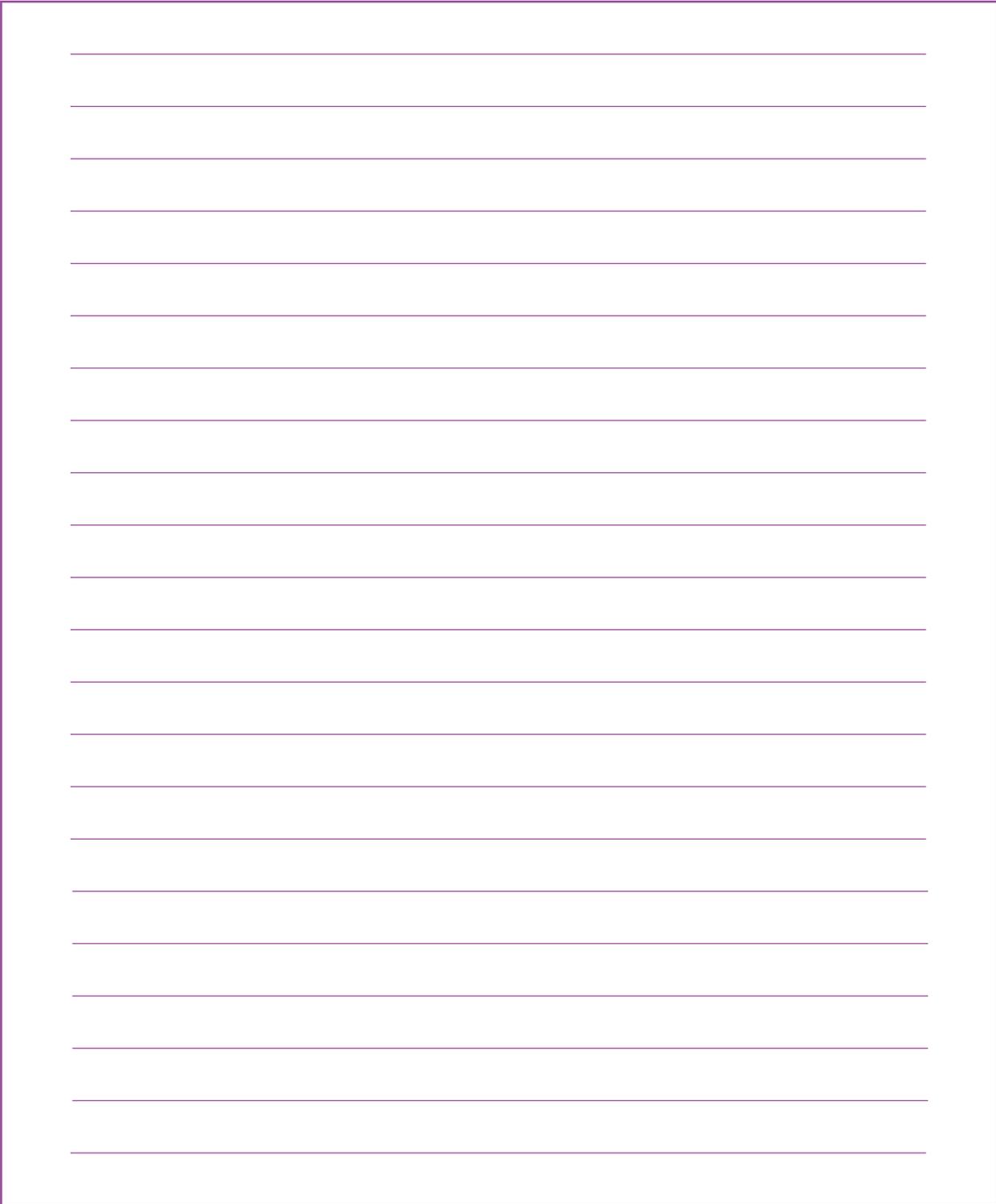
4. Dois-je boire du lait?

Votre bébé et vous avez tous les deux besoin de calcium pour demeurer forts et en santé. Le lait est riche en calcium. Si vous n'aimez pas le lait, consommez d'autres aliments riches en calcium (p. ex., fromage, yogourt, jus d'orange enrichi de calcium, saumon en conserve avec os, sardines, boissons de soya enrichies, tofu riche en sulfate de calcium, brocoli, okra, amandes, etc.). Discutez des moyens d'obtenir le calcium dont vous avez besoin avec votre fournisseur de soins. Il pourrait vous suggérer de prendre de la vitamine D pendant votre grossesse.





Notes



Demeurer en santé pendant la grossesse



Maintenant que vous êtes enceinte, il est encore plus important que vous preniez soin de vous-même. Être en santé est la chose la plus importante que vous pouvez faire pour vous et votre bébé. Vous trouverez des réponses aux questions suivantes :

- Quels sont les besoins de mon bébé à naître?
- Mes activités sont-elles saines?
- Que puis-je faire pour avoir un mode de vie plus sain?

Changements sains que je pourrais faire

Fumez-vous?

Oui Non



Consommez-vous de l'alcool?

Oui Non



Consommez-vous de la drogue?

Oui Non



Prenez-vous des médicaments sans d'abord en parler avec votre fournisseur de soins?

Oui Non



Faites-vous de l'exercice?

Oui Non



Prenez-vous le temps de relaxer tous les jours?

Oui Non



Y a-t-il quelqu'un à qui vous pouvez parler de vos préoccupations?

Oui Non



Visitez-vous votre fournisseur de soins régulièrement?

Oui Non



Mangez-vous sainement?

Oui Non



Limitez-vous votre consommation de café, de thé ou de boisson gazeuse?

Oui Non



Tabac

Si vous, ou des personnes autour de vous, fumez pendant la grossesse, cela peut être dangereux pour votre bébé et vous.

L'usage du tabac peut causer :

- une fausse couche ou une mortinaissance (perte du bébé);
- des problèmes pendant le travail et l'accouchement;
- la naissance prématurée du bébé, et celui-ci peut être malade;
- un poids faible du bébé à sa naissance;
- des risques plus élevés de problèmes d'apprentissage lorsque le bébé grandira;
- le syndrome de mort subite du nourrisson (mort au berceau);
- une baisse de l'absorption des nutriments provenant des aliments et une baisse de l'appétit.



Quoi faire

- Cessez de fumer ou fumez moins. Pour obtenir de l'aide, téléphonez à Téléassistance pour fumeurs au 1 877 513-5333.
- Moins fumer, et ce, à n'importe quel moment de votre grossesse, permet d'accroître les chances que vous et votre bébé soyez en meilleure santé.
- Demandez de l'aide à votre fournisseur de soins pour arrêter de fumer ou pour fumer moins.
- Demandez à vos proches et à vos amis de ne pas fumer près de vous pendant la grossesse et après la naissance du bébé.



Alcool

Il n'est pas sécuritaire de consommer de l'alcool, peu importe la quantité, pendant votre grossesse.

La consommation d'alcool pendant la grossesse peut entraîner de nombreux problèmes de santé chez votre bébé. Ces problèmes demeureront même lorsque votre bébé grandira.

La consommation d'alcool pendant la grossesse peut toucher le bébé et entraîner :

- des problèmes de développement de son cerveau;
- des problèmes d'apprentissage;
- un poids faible à la naissance;
- des anomalies congénitales;
- des troubles pour parler ou marcher;
- des retards de développement;
- des problèmes de comportement;
- un quotient intellectuel inférieur;
- des problèmes de mémoire;
- des problèmes d'hyperactivité ou d'attention.

Lorsque les enfants ont plusieurs de ces problèmes, causés par la consommation d'alcool pendant la grossesse, on parle d'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale.

Quoi faire

- Demandez de l'aide à un ami, à un proche ou à votre fournisseur de soins.
- Si vous avez des questions concernant la consommation d'alcool pendant la grossesse, téléphonez à la ligne Motherisk au 1 877 327-4636.
- Si vous désirez obtenir de l'aide pour cesser de boire, communiquez avec la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (services aux femmes) au 204 944-6229 (à Winnipeg) ou au 1 866 638-2561 (sans frais).



Drogues et médicaments

Drogues

Les drogues comme la marijuana, le crack, la cocaïne, la méthamphétamine, l'héroïne et le LSD sont dangereuses à consommer pendant la grossesse. Ces drogues peuvent vous causer du mal, à vous et à votre bébé.



La consommation de drogues pendant la grossesse peut entraîner :

- une naissance prématurée du bébé;
- un poids du bébé trop faible à la naissance;
- des retards de développement et des problèmes de comportement chez le bébé;
- des problèmes respiratoires chez le bébé;
- un sevrage de drogues pour le bébé.

Quoi faire

- Cessez de consommer de la drogue ou consommez-en moins. Si vous désirez obtenir de l'aide, communiquez avec la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (services aux femmes) au 204 944-6229 (à Winnipeg) ou au 1 866 638-2561 (sans frais).
- Demandez de l'aide à votre fournisseur de soins pour cesser de consommer de la drogue ou pour participer à un programme de soutien.

Médicaments

Certains médicaments ne sont pas sécuritaires pendant la grossesse. D'autres médicaments peuvent être dangereux pour votre bébé. Certains de ces médicaments dangereux peuvent être achetés en vente libre sans ordonnance du médecin (p. ex., sirop contre la toux, gouttes ophtalmologiques, pilules contre les maux de tête, pilules contre les allergies).

La consommation de certains médicaments sur ordonnance (p. ex., valium, restoril, oxycontin, xanax, etc.) est également dangereuse pendant la grossesse.



Quoi faire

- Demandez à votre fournisseur de soins si les médicaments que vous consommez sont sécuritaires pendant la grossesse.
- Pour obtenir des réponses concernant les drogues et les médicaments, communiquez avec Motherisk, au 1 877 327-4636 ou au 1 877 439-2744, ou encore à www.motherisk.org/women/index.jsp.

Violence et mauvais traitements

Vous méritez d'être dans une relation saine qui comprend de la confiance, du respect, de l'honnêteté et de l'égalité entre votre partenaire et vous. Parfois les mauvais traitements peuvent commencer ou empirer pendant la grossesse et peuvent vous blesser, vous et votre bébé. Les mauvais traitements comprennent la violence physique, verbale, psychologique, émotionnelle et sexuelle, ainsi que les dommages matériels.

Quoi faire

- Demandez de l'aide à une personne en qui vous avez confiance si votre partenaire commence à vous maltraiter.
- Téléphonnez à la Ligne de détresse et d'information au 1 877 977-0007.

Stress

Être enceinte peut être une des plus belles expériences de votre vie. La grossesse peut également vous faire sentir stressée à propos des changements que vous vivez (p. ex., changements corporels, personnes qui vous traitent différemment, avoir peur de devenir parent). Il est normal de vous sentir stressée, mais il est important que vous trouviez des moyens de gérer vos sentiments si vous vous sentez souvent anxieuse ou tendue.

Quoi faire

- Pensez aux raisons pour lesquelles vous pourriez être stressée.
- Parlez de vos sentiments à votre partenaire, à vos amis et à vos proches.
- Mangez sainement.
- Participez à un programme pour femmes enceintes afin d'obtenir du soutien d'autres femmes qui vivent les mêmes changements que vous.
- Marchez et pratiquez d'autres formes d'exercices légers.
- Reposez-vous et dormez suffisamment tous les jours.
- Soyez organisée (p. ex., faites la liste de ce que vous devez apporter à l'hôpital).
- Faites des activités ou des loisirs qui permettent de vous relaxer ou de vous distraire.
- Acceptez l'aide des autres.

Exercice

Faire de l'exercice est une bonne façon de demeurer en santé pendant la grossesse. Être active peut aussi vous faire sentir bien.

Avantages liés à l'exercice

- moins de fatigue;
- plus d'énergie;
- corps prêt pour l'accouchement;
- meilleure digestion et moins de constipation;
- moins de crampes aux jambes ou de varices;
- moins de maux de dos et de douleurs aux muscles ou aux articulations.

Quoi faire

- Parlez à votre fournisseur de soins pour connaître le type d'exercice le plus sécuritaire pour vous pendant la grossesse. Votre fournisseur de soins tiendra compte de vos antécédents médicaux, de votre niveau de condition physique et de votre stade de grossesse.
- La marche et les étirements sont habituellement des activités très sécuritaires à faire pendant la grossesse.



Maladies

Certaines maladies que vous pouvez contracter pendant votre grossesse peuvent être dangereuses pour votre bébé à naître. Il est toujours mieux d'obtenir des traitements rapidement. Communiquez avec votre fournisseur de soins si vous pensez avoir l'une des maladies ci-dessous.

Infection urinaire

Une infection urinaire peut être causée par des germes (bactéries) provenant de l'extérieur du corps (souvent de la région du rectum) qui se rendent jusqu'à la vessie.

Symptômes d'une infection urinaire

- besoin d'uriner soudain et fréquent;
- sensation de brûlure au moment d'uriner;
- urine embrouillée ou contenant du sang;
- urine ayant une odeur anormale;
- douleurs au dos ou au bas-ventre.

Les infections urinaires peuvent causer

- des lésions rénales;
- un accouchement prématuré.

Quoi faire pour prévenir une infection urinaire

- Buvez au moins huit verres de liquide par jour (principalement de l'eau).
- Essayez-vous de l'avant vers l'arrière après être allée à la toilette.
- Urinez avant et après un rapport sexuel.
- Consultez votre fournisseur de soins si vous remarquez des symptômes d'infection urinaire.

Toxoplasmose

Vous pouvez contracter cette infection après avoir consommé de la viande crue ou mal cuite ou des légumes non lavés, ou après avoir été en contact avec des excréments de chats.

La toxoplasmose peut

- rendre votre bébé très malade.

Quoi faire

- Cuisez votre viande comme il faut.
- Lavez bien vos légumes.
- Assurez-vous qu'une autre personne nettoie la litière des chats.
- Lavez-vous les mains souvent lorsque vous préparez de la nourriture.
- Ne consommez pas de produits laitiers non pasteurisés.
- Portez des gants si vous faites du jardinage.

Streptocoque (strep B)

Le strep B ou le streptocoque du groupe B (SBG) est une infection bactérienne vaginale. Il ne s'agit pas d'une infection transmise sexuellement, mais elle peut être transmise d'une personne à une autre par les rapports sexuels : le strep B a rarement de symptômes.

Le strep B peut

- rendre votre bébé très malade

Quoi faire

- Discutez des options de traitements avec votre fournisseur de soins.
- Finissez tous les médicaments (antibiotiques) prescrits pendant la grossesse.
- Protégez votre bébé en prenant des antibiotiques par voie intraveineuse pendant le travail et l'accouchement.

Infections transmises sexuellement (ITS)

Les ITS sont des infections qui se transmettent d'une personne à une autre en ayant des rapports sexuels non protégés (p. ex., VPH, herpès, chlamydia, syphilis, gonorrhée, hépatite B). Vous pouvez contracter une ITS avant, pendant ou après votre grossesse.

Les ITS peuvent causer

- des anomalies congénitales;
- de la douleur;
- des lésions aux organes.

Quoi faire

- Utilisez toujours un condom lorsque vous avez des rapports sexuels.
- Parlez à votre fournisseur de soins.

VIH

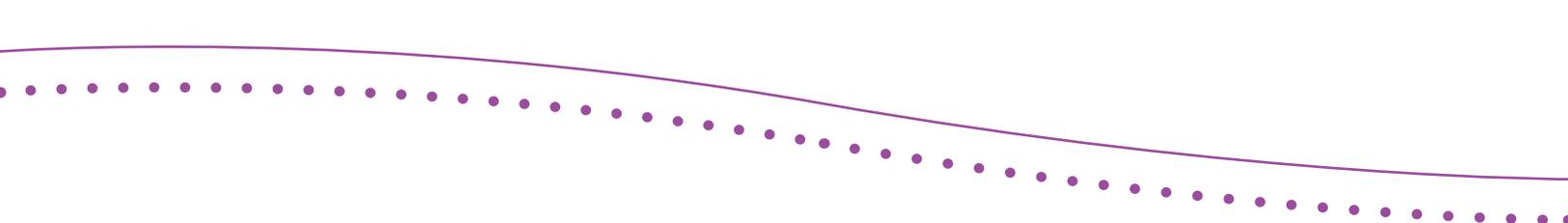
Le VIH est un virus qui peut causer le SIDA. Vous pouvez contracter le VIH en ayant des rapports sexuels non protégés avec une personne qui est infectée par ce virus. Vous pouvez aussi contracter le VIH en utilisant des seringues contaminées. Si vous avez le VIH et que vous n'êtes pas traitée, vous pouvez transmettre le virus à votre bébé pendant la grossesse, la naissance et l'allaitement.

Le VIH peut

- vous rendre très malades, vous et votre bébé. Le VIH attaque votre système immunitaire et celui de votre bébé.

Quoi faire

- Utilisez toujours un condom lorsque vous avez des rapports sexuels.
- Ne partagez jamais de seringues.
- Passez un test du VIH dès le début de votre grossesse.
- Parlez à votre fournisseur de soins des options de traitement pour vous protéger vous et votre bébé.



Expositions cachées qui peuvent être risquées

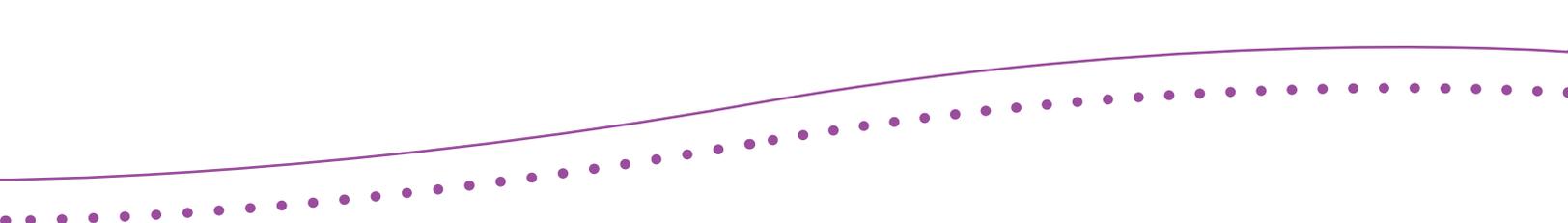
Les expositions cachées peuvent rendre plus difficile la conception et nuire aux chances d'avoir un bébé en santé.

Les expositions cachées comprennent :

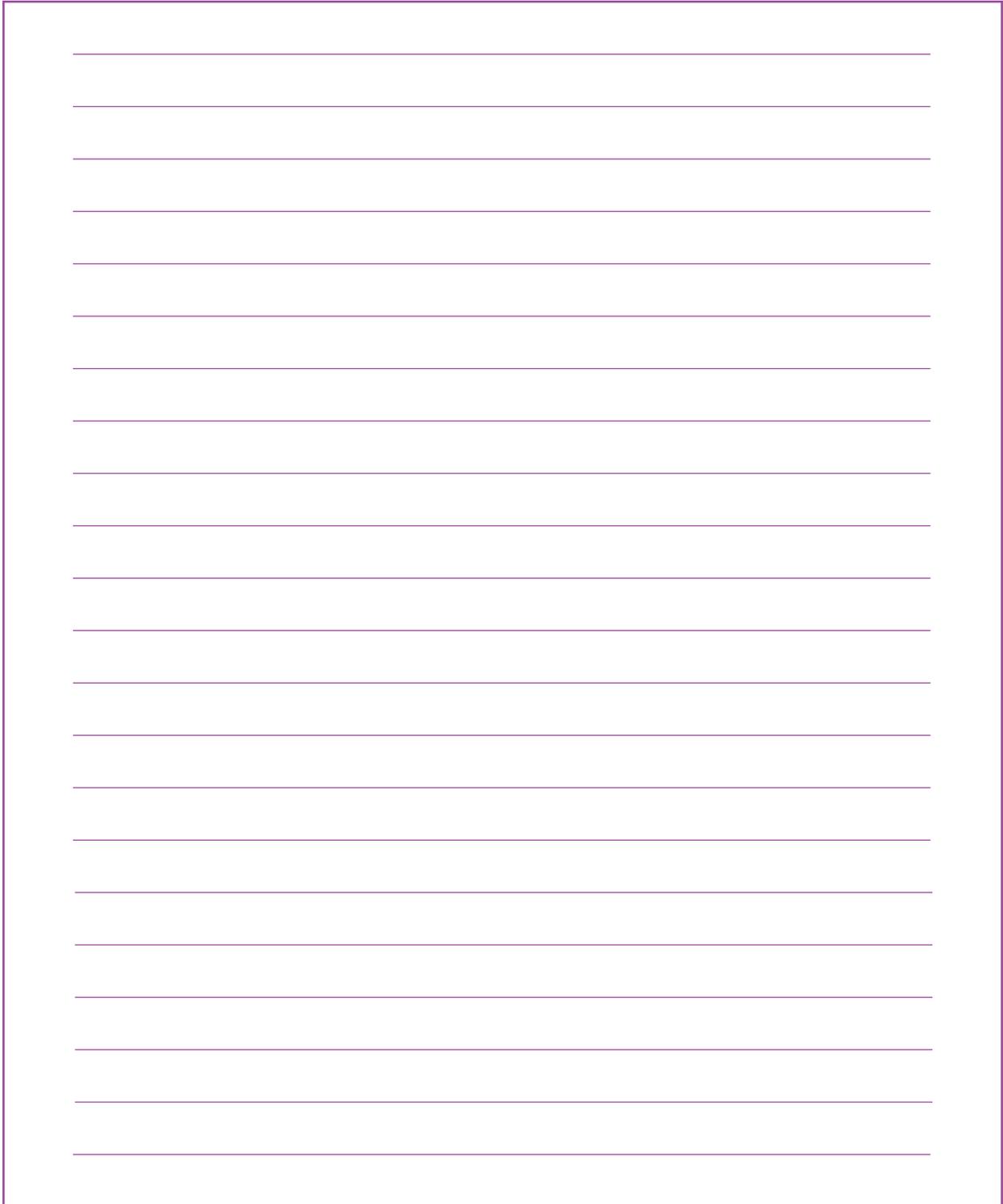
- les pesticides;
- l'amiante;
- les peintures et les solvants;
- le plomb;
- les bains à remous et les saunas;
- les plastiques;
- les produits nettoyants;
- les rayons X;
- les champs électromagnétiques.

Quoi faire

- Parlez à votre fournisseur de soins sur comment éviter ou limiter les expositions cachées.



Notes



Travail, accouchement et naissance



Le processus de naissance est différent pour tout le monde. Vous pouvez ressentir beaucoup d'émotions pendant le travail. Ces sentiments mitigés sont normaux et peuvent comprendre la nervosité, la peur, l'excitation, le bonheur et la tristesse.

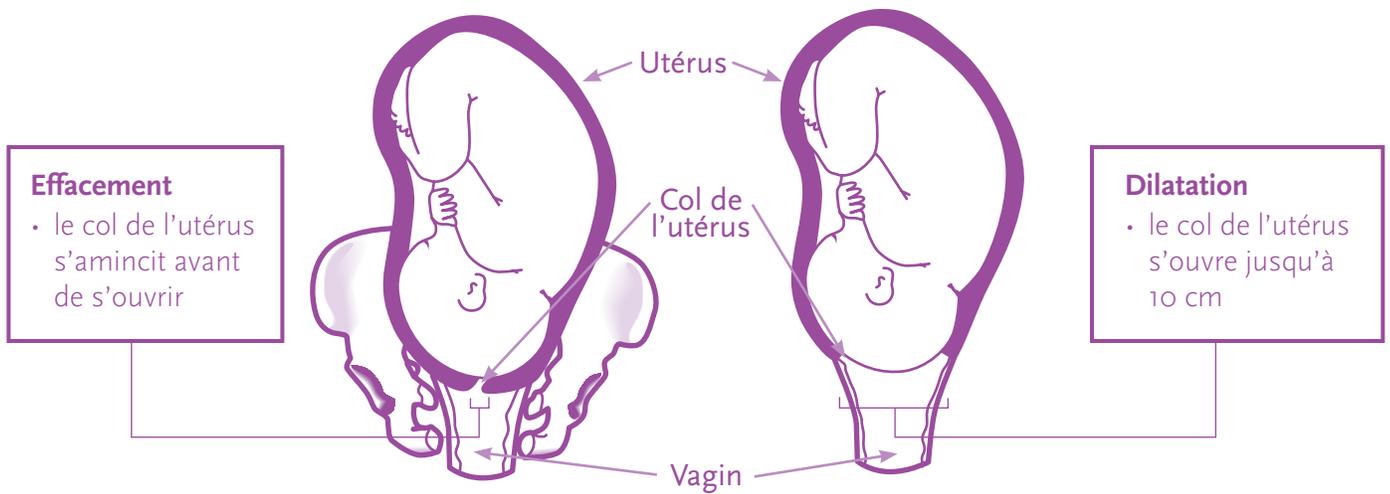
La section qui suit porte sur le travail et la naissance. Vous trouverez des réponses aux questions suivantes :

- Quels sont les signes indiquant que le travail est commencé et qu'il est temps d'aller à l'hôpital?
- Quels sont les stades du travail?
- Que puis-je faire pour relaxer pendant le travail?
- Quelles sont les interventions médicales que je pourrais subir à l'hôpital?
- Que devrais-je apporter à l'hôpital?
- Qu'arrivera-t-il après la naissance du bébé?

Travail

Le travail est commencé lorsque votre utérus travaille fort pour vous aider à pousser le bébé hors de votre corps. Pendant les nombreuses heures de travail, votre utérus connaît un cycle de contractions (contraction, relaxation et contraction de nouveau). Les contractions permettent au col de l'utérus (ouverture de l'utérus) de s'amincir (s'effacer) et de s'ouvrir (se dilater).

Le col de l'utérus doit s'ouvrir suffisamment pour que le bébé puisse passer. Lorsque le col est ouvert à une largeur de 10 cm, votre bébé peut naître. Vos contractions vous aideront à pousser le bébé hors du vagin.



Combien de temps durera le travail?

La durée du travail varie pour tout le monde. En moyenne, le travail peut durer de 12 à 20 heures pour un premier accouchement.

Signes de travail

Il y a des signes indiquant que le travail est peut-être en train de commencer. Soyez attentif aux signes de travail pour savoir à quel moment vous devriez vous rendre à l'hôpital.

1. Vous sentez un « allègement ».

L'allègement survient lorsque votre bébé descend plus près du vagin. Vous saurez que le bébé est descendu, car il vous sera plus facile de respirer, vous pourrez manger sans sentir de brûlements dans votre poitrine et gorge, et vous devrez peut-être aller plus souvent à la toilette en raison d'une pression additionnelle sur votre vessie. Pour votre premier bébé, vous pourriez ressentir l'allègement deux ou trois semaines avant que le travail ne commence. Si vous avez déjà eu un bébé, il est possible que l'allègement survienne juste avant l'accouchement.

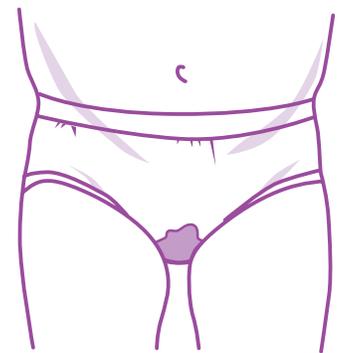


Quoi faire

- Soyez attentif aux autres signes de travail.

2. Expulsion du bouchon muqueux dans vos sous-vêtements.

Le col de l'utérus développe un « bouchon » épais pendant la grossesse. Lorsque le col s'amincit et s'ouvre, le bouchon sort. Vous pourriez remarquer une muqueuse rose ou rouge dans vos sous-vêtements. Il s'agit du bouchon muqueux. L'expulsion peut survenir plusieurs jours avant le commencement du travail ou pendant le travail.

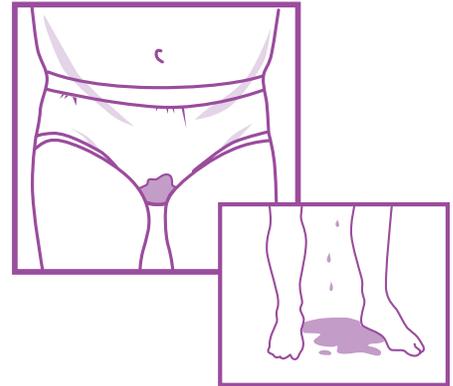


Quoi faire

- Communiquez avec votre fournisseur de soins.

3. Vous perdez vos eaux.

Pendant la grossesse, votre bébé flotte à l'intérieur d'un « sac d'eau ». Lorsque le sac perce, de l'eau s'écoule de votre vagin. La quantité d'eau qui s'écoule entre vos jambes peut être minimale ou importante. Il est difficile de dire s'il s'agit de l'eau ou de l'urine.

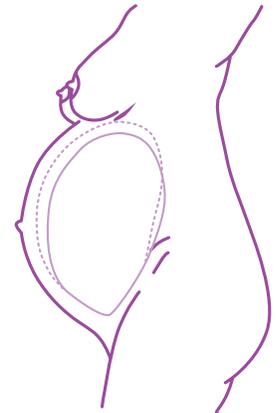


Quoi faire

- Prenez en note l'heure à laquelle vous perdez vos eaux.
- Vérifiez que l'eau est claire (elle devrait l'être).
- Vérifiez si elle dégage une odeur (elle ne devrait pas).
- Mettez une serviette hygiénique dans vos sous-vêtements (pas un tampon).
- Communiquez avec votre fournisseur de soins ou l'hôpital pour obtenir des instructions.

4. Vous avez des contractions.

Vers la fin de votre grossesse, vous aurez de très fortes contractions (votre utérus se contracte, se relâche et se contracte de nouveau). Les contractions peuvent commencer et s'arrêter pendant des heures ou des jours et ensuite prendre fin. Ces contractions, appelées « faux travail », préparent votre corps à la naissance du bébé.



Le tableau ci-dessous peut vous aider à déterminer si le travail est véritablement commencé.

| Fausses contractions | Véritables contractions |
|--|---|
| Ne deviennent pas plus fortes. | Deviennent de plus en plus fortes. |
| Durent pendant des heures ou des jours puis s'arrêtent. | Sont à des intervalles réguliers, et à mesure que le temps passe, se rapprochent. |
| Partent lorsque vous marchez. | Deviennent plus fortes lorsque vous marchez. |
| Sont le plus fortement ressenties à l'avant et pas d'expulsion du bouchon muqueux. | Peuvent commencer à l'arrière et se déplacer à l'avant, et, habituellement, expulsion du bouchon muqueux. |

Quoi faire

- Chronométrez vos contractions.

Quand aller à l'hôpital

Il est temps de vous rendre à l'hôpital si :

- Vous saignez.
- Vos contractions sont à des intervalles de 5 minutes.
- Vous perdez vos eaux et celles-ci dégagent une odeur ou ne sont pas transparentes.

Stades de travail

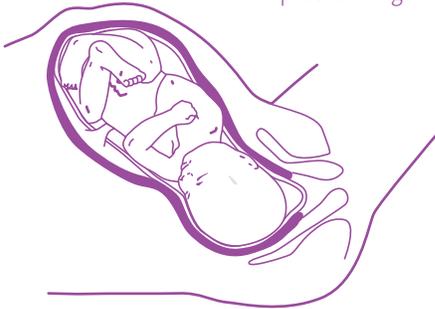
Stade 1

Vos contractions :

- deviendront de plus en plus fortes;
- se rapprocheront;
- dureront plus longtemps.

À la fin du stade 1 :

- Votre col de l'utérus s'est aminci et s'est ouvert à 10 cm.
- Votre bébé est descendu près du vagin.



Stade 2

- Vous pousserez; vos contractions seront très fortes et fréquentes. Vous ressentirez le besoin de pousser.
- Votre bébé naîtra.



Stade 3

- Vous expulserez le placenta.



Stade 4

- Vous vous reposerez et vous remettrez du travail et de l'accouchement.
- Vous apprendrez à connaître votre bébé.
- Il s'agit d'un bon moment pour commencer l'allaitement.



Demeurer confortable pendant le travail

Vous pouvez faire les activités ci-dessous pour demeurer calme et confortable pendant le travail. Être détendue pendant le travail aide votre bébé à obtenir suffisamment d'oxygène et à descendre la filière pelvi-génitale.

- Respirez comme votre fournisseur de soins vous l'a montré.



- Demandez à votre partenaire, à un proche ou à un membre de la famille de vous masser les parties du corps endolories (p. ex., le bas du dos).



- Distrayez-vous avec une activité calme (p. ex., la lecture) pendant les contractions.



- Prenez un bain ou une douche.



- Faites jouer de la musique.



- Buvez de l'eau ou sucez des morceaux de glace.



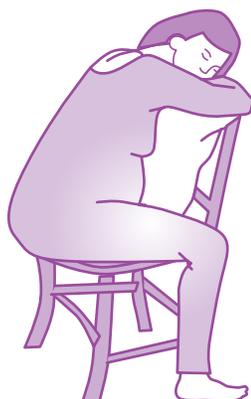
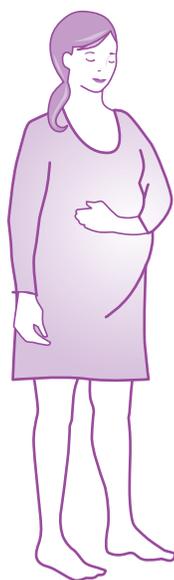
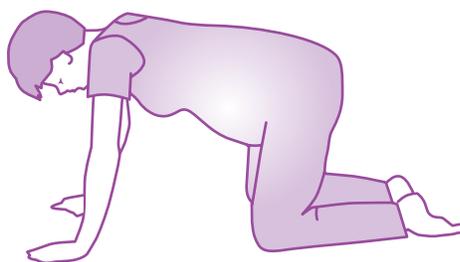
- Urinez toutes les heures.



- Parfois les femmes prennent des médicaments pour atténuer la douleur liée au travail. Les analgésiques comprennent le gaz d'anesthésie appelé oxyde de diazote, les narcotiques administrés par injection ou par voie intraveineuse et l'épidural, qui est administré au moyen d'un tube placé dans votre dos et qui enlève toute sensation dans le bas du corps.
- Parlez à votre fournisseur de soins pendant les visites prénatales au sujet des différents types de médicaments et de la manière dont ils fonctionnent.

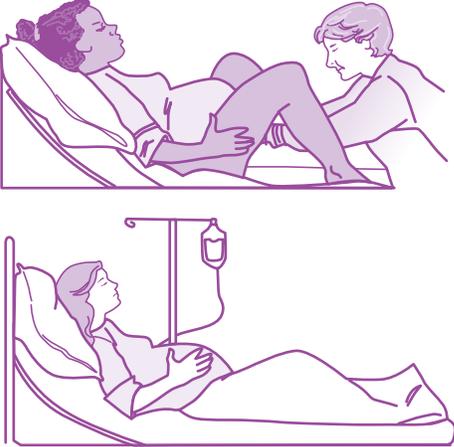
Positions de travail

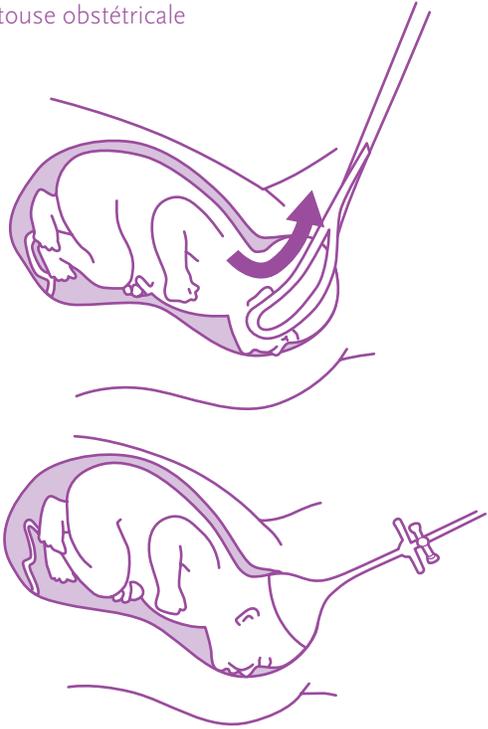
Pendant le travail, vous pouvez essayer différentes positions pour être plus à l'aise. Changer de position peut aussi aider le bébé à descendre. Essayez les positions ci-dessous pour voir si elles peuvent vous aider.



Interventions médicales dont vous pourriez avoir besoin

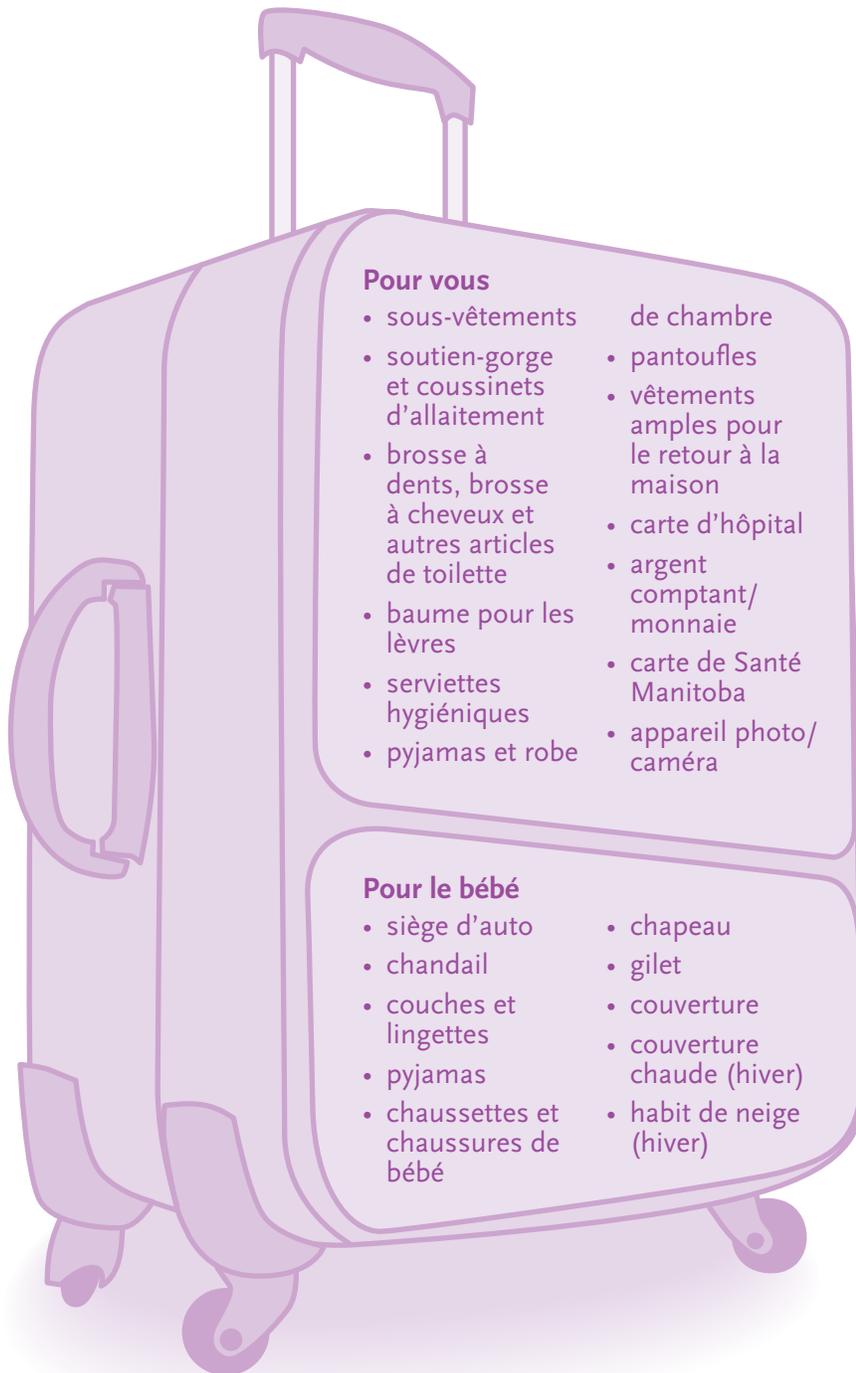
Certains bébés peuvent avoir besoin d'aide pour naître. Votre fournisseur de soins peut utiliser une ou plusieurs interventions pour vous aider vous ou votre bébé. Parlez de ces interventions pendant vos rendez-vous prénataux afin de savoir à quoi vous attendre et de connaître les avantages et les risques liés à chaque intervention.

| Intervention médicale | Ce qui est fait | Raison de l'intervention |
|--|--|---|
| <p>Épisiotomie</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Petite incision pour élargir l'ouverture du vagin • On fait ensuite des points de suture au vagin | <ul style="list-style-type: none"> • Aide le bébé à sortir |
| <p>Déclenchement</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • On provoque la perte des eaux ou on utilise un médicament pour faire commencer le travail | <ul style="list-style-type: none"> • Le bébé tarde à naître • Il n'y a pas de contractions après la perte des eaux • Autres raisons de santé spéciales |
| <p>Surveillance du fœtus</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Une machine écoute le cœur du bébé ou vérifie les intervalles et l'intensité des contractions | <ul style="list-style-type: none"> • Pour s'assurer que le bébé va bien |

| Intervention médicale | Ce qui est fait | Raison de l'intervention |
|---|---|---|
| <p>Extraction par forceps et ventouse obstétricale</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • On utilise des instruments pour aider à faire sortir le bébé • Les forceps sont appliqués autour de la tête du bébé • L'extraction sous vide implique l'utilisation d'une ventouse souple attachée à la tête du bébé et connectée à une machine | <ul style="list-style-type: none"> • Vous ne pouvez pousser ou êtes trop fatiguée pour pousser • Votre bébé n'est pas bien positionné pour sortir • Votre bébé doit naître rapidement |
| <p>Césarienne</p> <p>Il peut être difficile d'avoir une césarienne. Vous pourriez ressentir beaucoup d'émotions concernant votre expérience d'accouchement et avoir besoin d'en parler avec votre partenaire, une amie ou votre fournisseur de soins.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • On pratique une incision dans l'abdomen et l'utérus pour sortir le bébé. | <ul style="list-style-type: none"> • Le bébé est trop gros pour un accouchement vaginal • Le bébé n'est pas placé en position tête première (siège en premier) • Il y a des problèmes avec le placenta et le cordon ombilical • Le bébé doit naître rapidement • Le travail n'avance pas • Préoccupations médicales particulières |

Quoi apporter à l'hôpital

Faites une valise avec des articles additionnels plusieurs semaines avant la date de naissance prévue de votre bébé. Dans la majorité des cas, vous devez apporter tous vos propres articles.



Pour faire une visite de l'hôpital :

À Winnipeg :

Hôpital général Saint-Boniface
409, avenue Taché

- Visite virtuelle : 204 235-3144

Women's Hospital
Centre des sciences de la santé
735, avenue Notre Dame

- Visite vidéo : 204 787-3647
- Évaluation des besoins et détermination des ressources pour les femmes enceintes et qui allaitent ayant des besoins spéciaux en matière de santé : 204 787-1781

À l'extérieur de Winnipeg :

Demandez à votre fournisseur de soins de vous dire à quel endroit vous accoucherez et de vous donner des renseignements concernant une visite de l'hôpital.

Mes pensées

Lorsque je pense au travail et à l'accouchement, je ressens...

Je m'attends à ce que le travail soit...

Choses que je peux faire afin de faciliter le travail pour le bébé et moi...

Après la naissance de votre bébé

Vous vous sentirez probablement très fatiguée après avoir donné naissance. Prenez le temps de vous reposer, de prendre soin de vous et d'apprendre à connaître votre bébé.

Habituellement, un séjour à l'hôpital dure une ou deux journées. Profitez de ce moment spécial pour passer du temps avec votre bébé. Posez toutes les questions que vous pourriez avoir concernant les soins du bébé au personnel de l'hôpital ou à votre fournisseur de soins. Vous pourrez également communiquer avec l'hôpital et votre fournisseur de soins pour poser plus de questions une fois que vous serez de retour à la maison.

Changements physiques

Votre corps changera après la naissance. Ci-dessous sont indiqués certains des changements normaux auxquels vous pouvez vous attendre.

Tranchées

Après la naissance du bébé, vous pourriez ressentir des contractions douloureuses de l'utérus. Vous pouvez remarquer ces douleurs au moment de nourrir votre bébé puisque l'allaitement aide votre utérus à retrouver sa taille normale. Les tranchées devraient seulement durer une semaine. Communiquez avec votre fournisseur de soins si la douleur persiste ou est très intense.

Saignement

Du sang s'écoulera de votre vagin pendant deux à six semaines après l'accouchement. Au commencement, le sang sera abondant et rouge foncé. Au fil du temps, les saignements seront moins importants et leur couleur passera du rouge foncé au brun, au rose et au blanc.

IMPORTANT

- Gardez la région du vagin et de l'anus propre.
- Changez souvent de serviette hygiénique (ne portez pas de tampons).

Communiquez avec votre fournisseur de soins si :

- le sang remplit votre serviette en une heure (saignements très importants);
- vous voyez du sang rouge foncé après que la couleur du liquide a changé;
- vous voyez de gros caillots de sang;
- le sang dégage une très mauvaise odeur.

Douleur au périnée

La région entre vos jambes pourrait être douloureuse et enflée. Une épisiotomie avec points de suture risque d'augmenter la douleur. Pour vous sentir mieux, asseyez-vous dans un bain tiède et rincez la région douloureuse avec de l'eau tiède après être allée à la toilette. Continuez à faire les exercices Kegel. Communiquez avec votre fournisseur de soins si cette région commence à dégager une odeur ou si les points de suture s'ouvrent.

Exercices Kegel

Vous pouvez faire des exercices Kegel lorsque vous êtes enceinte et après la naissance du bébé. Ces exercices vous aideront à renforcer les muscles du plancher pelvien, qui soutiennent votre vessie, votre utérus et vos intestins.

Comment faire les exercices Kegel :

- La première fois, insérez un doigt dans votre vagin et contractez les muscles de cette région. Sentez votre vagin se contracter. Ce sont ces muscles que vous utiliserez. Retirez votre doigt.
- Lorsque vous vous exercez à resserrer votre vagin et que vous ressentez votre plancher pelvien remonter, gardez-le contracté pendant cinq secondes et relâchez-le pendant cinq secondes.
- Répétez cet exercice quatre ou cinq fois de suite et essayez de le contracter jusqu'à 10 secondes plusieurs fois pendant la journée.

IMPORTANT

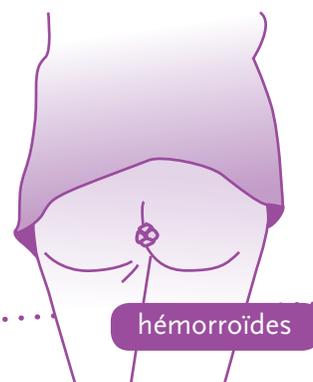
Ne faites pas d'exercices Kegel lorsque vous urinez ou lorsque votre vessie est pleine, car vous pouvez affaiblir vos muscles et accroître le risque d'infections urinaires.

Constipation

Il est possible que vous ayez de la difficulté à aller à la selle après la naissance du bébé. Mangez des aliments riches en fibre et buvez beaucoup pour aider à ramollir les selles. Si vous êtes incapable d'aller à la selle, communiquez avec votre fournisseur de soins.

Hémorroïdes

Les hémorroïdes sont des veines gonflées dans la région du rectum. Elles peuvent provoquer des démangeaisons ou de la douleur et causer des saignements lorsque vous allez à la selle. Mangez des aliments riches en fibre et buvez beaucoup pour aider à ramollir les selles et à réduire la douleur. Parlez à votre fournisseur de soins pour connaître les médicaments possibles.



Difficulté à uriner

Vous pourriez avoir de la difficulté à uriner pendant quelques jours après la naissance du bébé. Buvez beaucoup de liquides, particulièrement de l'eau, et essayez d'uriner même si vous n'en ressentez pas le besoin. Si vous avez mal lorsque vous urinez, téléphonez à votre fournisseur de soins.



Menstruations

Vos menstruations risquent de ne pas recommencer jusqu'à ce que vous cessiez d'allaiter ou que vous commenciez à donner des aliments solides à votre bébé à l'âge de six mois. Si vous n'allaites pas le bébé, vos menstruations recommenceront probablement deux mois après l'accouchement.

IMPORTANT

Il est possible de tomber enceinte même si vos menstruations n'ont pas encore recommencé. Parlez à votre fournisseur de soins pour connaître les options de contraception.

Rapports sexuels

Une fois que les saignements vaginaux ont pris fin et que la région entre vos jambes est guérie, vous pouvez avoir des rapports sexuels. Parlez de vos sentiments à votre partenaire, particulièrement si vous ne vous sentez pas prête à avoir des rapports sexuels.

IMPORTANT

Visitez votre fournisseur de soins pour un examen six semaines après la naissance du bébé.

Exercices postnataux

Il est important que vous preniez soin de vous-même afin que vous puissiez prendre soin de votre bébé. Faire de l'exercice après la naissance permet de renforcer les muscles qui avaient changé pendant la grossesse et d'accroître la circulation sanguine. Parlez à votre fournisseur de soins pour connaître les exercices sécuritaires.

Nouveaux sentiments

Les premiers jours et les premières semaines après la naissance du bébé peuvent être une période à la fois merveilleuse et épuisante. Vous pourriez ressentir bon nombre de nouveaux sentiments qui peuvent apporter beaucoup de confusion. N'oubliez pas, cela fait partie du processus de devenir parent.

« Baby Blues »

Beaucoup de nouvelles mères se sentent tristes, ou pleurent facilement, dans les premières semaines suivant la naissance de leur enfant. Ces sentiments sont normaux. Ils sont causés par différentes raisons, notamment :

- les changements hormonaux;
- le manque de sommeil;
- un sentiment d'inconfort découlant du travail et de la naissance;
- l'incertitude concernant la manière de prendre soin du bébé;
- le stress additionnel lié à vos nouvelles responsabilités en tant que mère;
- le besoin d'essayer de tout faire en même temps;
- la relation changeante avec votre partenaire.



Conseils

Voici quelques conseils pour vous aider pendant ces premières semaines :

- Lorsque vous êtes à l'hôpital, posez beaucoup de questions concernant les soins à donner au bébé (p. ex., à quelle fréquence dois-je le nourrir? Que dois-je faire s'il n'arrête pas de pleurer? Pourquoi dois-je le placer sur son dos pour dormir?).
- Une fois de retour à la maison, reposez-vous beaucoup.
- Dormez en même temps que le bébé afin d'avoir plus d'énergie lorsqu'il est éveillé.
- N'ayez pas trop de visiteurs et gardez les visites courtes.
- Demandez à des proches et à des amis de vous aider avec la cuisine et le ménage.
- Ne soyez pas trop sévère envers vous-même si vous ne savez pas tout. Soyez patiente et donnez-vous le temps de vous habituer à votre nouvelle vie et à votre nouveau bébé.

Dépression postpartum

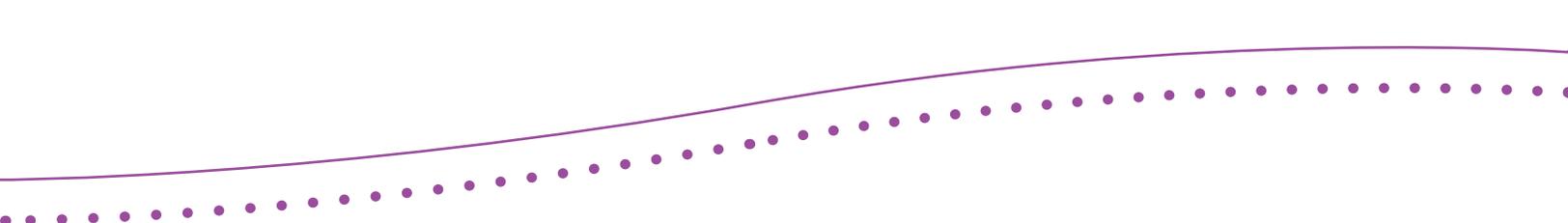
Si les sentiments de « baby blues » ne partent pas et que vous vous sentez de plus en plus triste, vous pourriez être atteinte de dépression postpartum.

Vous pourriez ressentir ce qui suit :

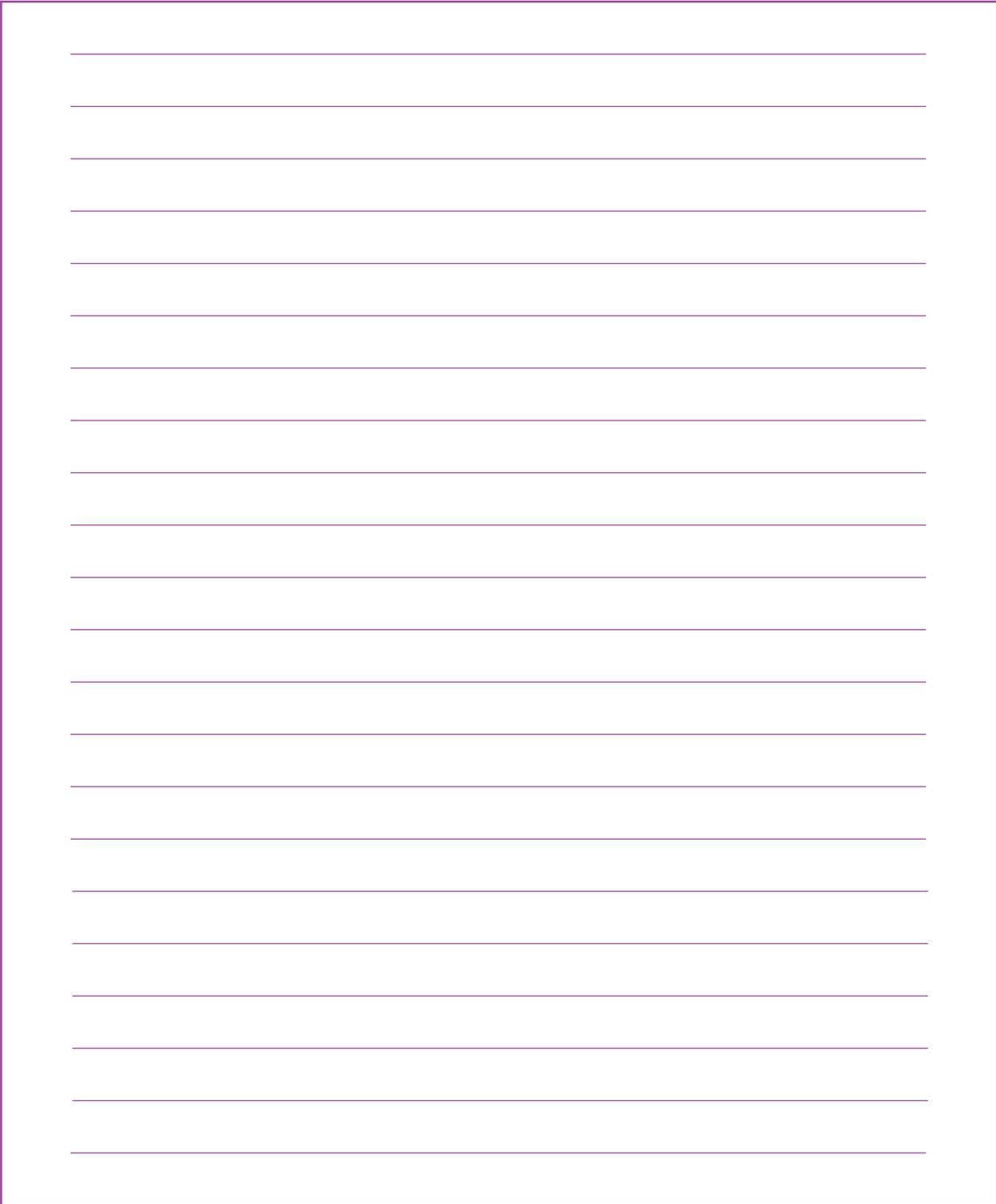
- Vous sentir triste, seule, isolée, anxieuse ou nerveuse, débordée, coupable, fâchée, troublée ou irritable.
- Ne pas vouloir voir d'autres gens.
- Ne pas aimer être avec votre bébé.
- Vous inquiéter au sujet de votre santé et de celle de votre bébé (même si votre fournisseur de soins dit que votre bébé va bien).
- Ne pas être capable de vous concentrer ou de vous rappeler certaines choses, avoir des fantaisies ou des idées terrifiantes, ou vouloir vous enfuir.
- Vous sentir fatiguée.
- Ne pas être capable de dormir ou de relaxer (même lorsque le bébé dort).
- Vouloir dormir tout le temps (demeurer au lit).
- Vouloir pleurer tout le temps.
- Ne plus avoir faim, avoir moins faim ou avoir beaucoup plus faim.
- Ressentir que votre cœur s'emballé (crise de panique).
- Être très anxieuse.
- Vous sentir en sueur.

IMPORTANT

Si vous vous sentez triste pendant une longue période ou que vous n'arrivez pas à vous adapter à la situation, communiquez avec votre fournisseur de soins. **Si vous pensez que vous pourriez vous faire du mal ou faire du mal au bébé**, communiquez immédiatement avec votre fournisseur de soins ou le service d'urgence de l'hôpital local.



Notes



Allaiter votre bébé



Lorsque vous allaitez votre bébé, vous faites plus que simplement le nourrir. L'allaitement est une manière merveilleuse d'établir un lien profond avec votre bébé. Tenez votre bébé près de vous et parlez-lui d'une voix douce pendant que vous l'allaitiez. Il se sentira aimé et en sécurité.

La section qui suit porte sur l'allaitement. Vous trouverez des réponses aux questions suivantes :

- Pourquoi l'allaitement est-il bon pour moi et pour le bébé?
- Que dois-je savoir à propos de l'allaitement?
- Comment puis-je obtenir de l'aide pour l'allaitement?

Allaitement

L'allaitement est la manière idéale de nourrir votre bébé. Santé Canada recommande de seulement donner du lait maternel au bébé jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge de six mois. On peut commencer à donner des aliments solides riches en fer au bébé vers l'âge de six mois en continuant à l'allaiter pendant encore deux ans ou plus.

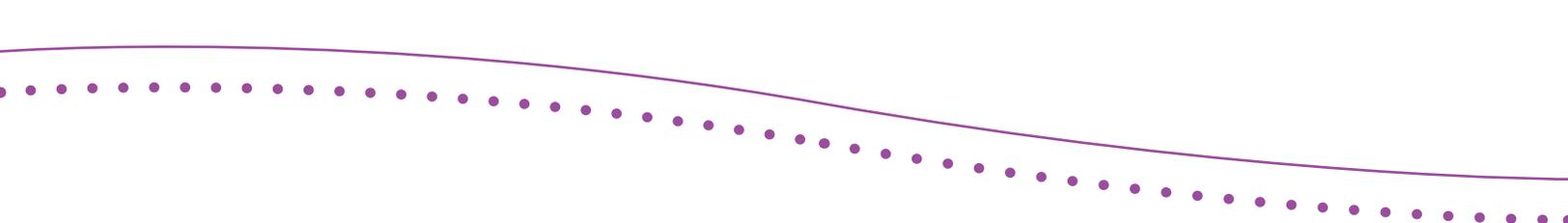


Avantages de l'allaitement pour le bébé

- Le bébé reçoit une nourriture qui est toujours fraîche et disponible.
- Protège le bébé contre certaines maladies comme le diabète infantile.
- Protège le bébé contre les infections et les allergies.
- Protège le bébé contre les cancers touchant les enfants, notamment la leucémie et le lymphome.
- Protège le bébé contre la toux et le rhume, la pneumonie et d'autres infections respiratoires.
- Protège le bébé contre les vomissements, la diarrhée et la constipation.
- Protège le bébé contre les infections des oreilles qui peuvent endommager l'audition.
- Aide au développement correct de la mâchoire et des dents du bébé.
- Peut mieux protéger le bébé contre le syndrome de mort subite du nourrisson.

Avantages de l'allaitement pour vous

- Vous rapproche de votre bébé.
- Vous permet d'économiser, car vous n'avez pas à acheter de lait maternisé.
- Vous permet de gagner du temps, car vous n'avez pas à stériliser de biberons et à préparer le lait.
- Vous protège contre le cancer du sein et des ovaires.
- Permet de brûler plus de calories et de vous aider à perdre le poids accumulé pendant la grossesse.
- Est meilleur pour l'environnement; aucun contenant ou emballage à jeter.



Ce que vous devez savoir à propos de l'allaitement

Vous êtes plus libre lorsque vous allaitez.

Vous pouvez allaiter le bébé n'importe où et n'importe quand. Vous n'avez pas à vous soucier de transporter des biberons et du lait maternisé. Vous n'avez pas non plus à vous soucier de chauffer le lait et de stériliser les biberons.

Vous pouvez manger beaucoup d'aliments différents pendant que vous allaitez.

Il vaut mieux manger une variété d'aliments de tous les groupes alimentaires recommandés dans le guide alimentaire canadien. Il n'y a aucune raison d'éviter un aliment à moins que vous ne remarquiez une réaction importante chez votre bébé chaque fois que vous mangez un aliment particulier. Si c'est le cas, vous remarquez probablement d'autres symptômes comme des régurgitations ou des vomissements, des coliques, de la diarrhée, des éruptions cutanées, une toux persistante ou des écoulements nasaux.

Vous pouvez allaiter même si vous fumez.

Si vous fumez, vous pouvez tout de même allaiter. L'idéal serait que vous arrétiez de fumer ou fumiez moins. Si vous êtes incapable de faire cela, vous pouvez tout de même allaiter puisque cela est bon pour vous et, plus particulièrement, pour le bébé.

Vous pouvez allaiter dans des endroits publics.

Vous pouvez nourrir votre bébé dans de nombreux endroits publics. Avec un peu de pratique, vous pourrez allaiter de manière à ce que peu de personnes ne le remarquent. Si vous le préférez, placez une couverture par-dessus votre épaule au moment d'allaiter afin de vous sentir plus à l'aise.

Vous faites suffisamment de lait pour votre bébé.

Vous pouvez accroître votre quantité de lait en allaitant le bébé dès les premiers signes de la faim, comme lorsque le bébé fait des mouvements de la bouche pour trouver le sein et met ses doigts ou sa main dans sa bouche. Parlez à votre fournisseur de soins si vous êtes préoccupée par l'allaitement et il pourra vous aider avec votre quantité de lait et la prise du sein par le bébé.

Votre partenaire et l'allaitement

Votre partenaire peut être avec vous pendant que vous allaitez. Il peut faire faire le rot au bébé au besoin. Après quelques semaines, votre partenaire peut aussi nourrir le bébé avec le lait que vous aurez aspiré avec le tire-lait. Pendant que vous êtes enceinte, discutez avec votre partenaire de sa participation et de la manière dont il peut vous aider en ce qui concerne l'allaitement.

Vous ne devriez pas ressentir de douleur pendant l'allaitement.

Il est normal que vos mamelons soient plus sensibles pendant la première semaine d'allaitement. Cette sensibilité partira avec le temps. Si l'allaitement est douloureux, vous pourriez devoir réajuster la position de bébé et faire en sorte qu'il prenne mieux le sein. Votre infirmière de la santé publique ou votre sage-femme peut vous aider.

Vous serez en mesure de dire si le bébé boit suffisamment de lait.

Voici quelques signes indiquant que le bébé boit bien :

- il mouille et souille ses couches;
- il prend du poids;
- l'allaitement est confortable, vous entendez le bébé avaler et vos seins sont moins fermes après le boire.

Pour en savoir plus sur l'allaitement, consultez : *Créer des liens – Vos deux premières années avec bébé*, à www.gov.mb.ca/healthchild/index.fr.html, ou *Baby's Best Chance*, 6e édition, à www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/babybestchance.pdf.

Ressources concernant l'allaitement

Il existe de nombreuses ressources pour vous aider à en savoir plus sur l'allaitement et sur les endroits où obtenir de l'aide.

| | |
|--|---|
| Health Links – Info Santé | 1 888 315-9257 (à l'extérieur de Winnipeg) 204 788-8200 (à Winnipeg) |
| Soutien en matière d'allaitement maternel | 204 787-1166 204 788-8667 (ligne d'aide à l'allaitement) |
| La Leche League Manitoba | 204-257-3509 |

Comment assurer la sécurité de votre bébé



Une des responsabilités les plus importantes en tant que parent est de veiller à ce que votre bébé soit en sécurité. La meilleure manière de le faire est de connaître les dangers et de savoir comment les éviter.

Cette section porte sur les mesures de sécurité que vous pouvez prendre avant la naissance du bébé et une fois qu'il est à la maison. Vous trouverez des réponses aux questions suivantes :

- Comment puis-je assurer la sécurité de mon bébé?
- Quel type d'équipement pour bébé devrais-je utiliser?
- Qu'est-ce que le syndrome de mort subite du nourrisson?
- Qu'est-ce que le syndrome du bébé secoué?

Comment prévenir les blessures courantes

Les parents peuvent prévenir bon nombre de blessures en veillant à ce que leur maison et le milieu dans lequel ils vivent soient sécuritaires pour le bébé.

Chutes

- Surveillez le bébé en tout temps lorsqu'il est réveillé.
- Placez le bébé dans un berceau ou un petit parc si vous devez quitter la pièce.
- Gardez toujours au moins une main sur le bébé lorsque vous changez sa couche, l'habillez et lui donnez le bain.

Suffocation et étranglement

- Si vous nourrissez le bébé au biberon, tenez toujours la bouteille et ne la laissez jamais appuyée sur la bouche du bébé.
- Gardez les petits objets hors de la portée du bébé.
- Donnez seulement à votre bébé des jouets qui sont lavables, résistants et qui n'ont pas de petits morceaux.
- Ne mettez rien autour du cou du bébé (p. ex., corde pour tenir une suce).



Brûlures

- Lavez le bébé seulement à l'eau tiède, JAMAIS à l'eau chaude.
- Réglez la température maximale de l'eau à 43 °C (110 °F); vous pouvez le faire en baissant votre chauffe-eau à 48 °C (120 °F).
- Ne tenez jamais votre bébé dans vos bras lorsque vous cuisinez, fumez ou buvez une boisson chaude.

Conseils additionnels

- Couchez le bébé sur son dos pour dormir.
- Gardez les coordonnées d'urgence à un endroit facile à trouver.
- Vérifiez les piles de vos détecteurs de fumée.
- Ayez un détecteur de monoxyde de carbone et un extincteur d'incendie à la maison.
- Rappelez à vos jeunes enfants que le bébé N'EST PAS un jouet.

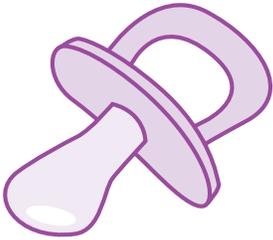
Équipement sécuritaire pour votre bébé

Suivez les lignes directrices ci-dessous pour l'achat ou l'emprunt d'équipement pour bébé :

| Équipement | Quoi rechercher |
|---|---|
| <p>Parcs</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Fabriqué en 1976 ou plus tard • Bonne condition • Plancher solide • Matelas de mousse mince • Charnières solides et qui ne peuvent pincer • Côtés de mailles fines sans déchirures ni trous |
| <p>Lits de bébé</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Fabriqué en 1986 ou plus tard • Bonne fabrication • Fait avec des vis et des écrous • Pas de crochets ni de pinces • Matelas mince et ajusté (on ne devrait pas pouvoir insérer plus de deux doigts entre le matelas et le côté du lit) • Ne placez pas d'oreillers, de coussins de protection ni de jouets dans le lit (peut faire accroître les risques du syndrome de mort subite du nourrisson) • Ne mettez pas le lit près d'une fenêtre, d'une lampe ou d'un fil électrique |
| <p>Sièges pour bébé</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Base large, solide et antidérapante • Courroies de sécurité • N'utilisez jamais un siège pour bébé sur une table, seulement sur le sol |
| <p>Sièges d'auto</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Utilisez un siège d'auto chaque fois que le bébé se déplace en voiture • L'utilisation d'un siège d'auto est exigée par la loi et les sièges doivent répondre aux Normes de sécurité des véhicules automobiles du Canada • On recommande un siège faisant face à l'arrière pour les bébés de 0 à 1 an • L'endroit le plus sécuritaire pour le siège faisant face à l'arrière est la banquette arrière du véhicule • Installez le siège d'auto en suivant les instructions du fabricant • À Winnipeg, il est possible de se présenter gratuitement et sans rendez-vous au service d'incendie de Winnipeg pour s'assurer que le siège d'auto est installé correctement. Composez le 204 985-7133 pour connaître les heures d'ouverture et les endroits près de chez vous. À l'extérieur de Winnipeg, composez le 1 888 767-7640. |

IMPORTANT

Achetez ou empruntez des articles qui sont fabriqués au Canada pour vous assurer qu'ils respectent les normes de sécurité canadiennes.

| Équipement | Quoi rechercher |
|--|--|
| <p>Chaises hautes</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Base solide et large • Ceinture de sécurité et harnais avec attaches qui passe entre les jambes du bébé • Plateau lisse sans extrémités pointues qui peuvent pincer • Attachez toujours votre bébé lorsqu'il est dans sa chaise haute • N'asseyez jamais votre bébé près d'une cuisinière ou d'un comptoir |
| <p>Suces</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Fabrication en un morceau • Tétine bien attachée • Trop grosse pour être avalée • Pas de fissures ni de déchirures • Remplacez la suce de votre bébé tous les deux mois • N'accrochez jamais une suce autour du cou du bébé |
| <p>Vêtements</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Pas de morceaux qui pendent (p. ex., cordons, lacets de serrage, rubans ou écharpes) • Pas de petits morceaux non fixés (p. ex., boutons) • Bonne taille • Vêtements de nuit faits de matériaux ignifuges |

| Équipement | Quoi rechercher |
|--|--|
| <p>Poussettes</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Solide • Bon fonctionnement des freins • Bonne taille pour votre bébé • Harnais de sécurité et ceinture abdominale • Attachez toujours votre bébé lorsqu'il est dans sa poussette • Ne surchargez jamais la poussette |
| <p>Marchettes</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • N'utilisez pas de marchette. Toutes les marchettes sont dangereuses et leur utilisation est illégale au Canada. |

IMPORTANT

Pour en savoir plus sur la sécurité des produits, communiquez avec Santé Canada au 1 866 662-0666 ou consultez son site Web au www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-fra.php

Syndrome de mort subite du nourrisson

Parfois des bébés en santé âgés de moins d'un an meurent de façon soudaine et imprévue. Ce phénomène s'appelle le syndrome de mort subite du nourrisson. On l'appelle aussi mort au berceau.

Il n'y a aucune cause connue pour ce syndrome, mais il existe des façons de réduire les risques.

Comment protéger votre bébé contre le syndrome de mort subite du nourrisson :

- Couchez le bébé sur son dos pour dormir, PAS sur son ventre ni sur le côté.
- Couchez le bébé sur une surface plane et ferme, sans jouets, coussins de protection et oreillers.
- Assurez-vous que le bébé ne puisse tomber de son lit de bébé.
- Éloignez le bébé de la fumée de cigarette avant et après la naissance.
- Gardez votre bébé à une température tiède, PAS chaude. Utilisez seulement une couverture mince pour le couvrir.
- L'allaitement peut aider à réduire les risques du syndrome de mort subite du nourrisson.
- Ne dormez pas avec votre bébé pendant que vous êtes assise ou étendue sur un fauteuil, une chaise ou un fauteuil inclinable; votre bébé pourrait tomber et suffoquer entre les coussins.
- Ne laissez pas un bébé de moins d'un mois dormir dans un siège d'auto, sauf si vous êtes en train de vous déplacer en voiture.
- Ne faites pas dormir votre bébé de moins d'un mois dans une balançoire ou un porte-bébé de plastique rigide.



Syndrome du bébé secoué

Il ne faut absolument jamais secouer un bébé ou un enfant. Secouer votre bébé, même pour un court moment, peut causer des lésions cérébrales (cécité/paralysie) ou la mort (syndrome du bébé secoué). Ne balancez jamais votre bébé et ne le lancez pas dans les airs. Assurez-vous de toujours soutenir sa tête, car il faut du temps pour que les muscles de son cou se renforcent.

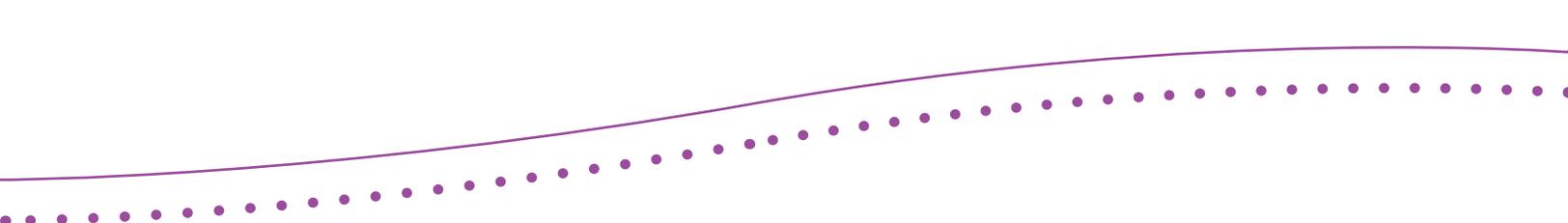
Calmer un bébé qui pleure

- Nourrissez-le.
- Tenez-le dans vos bras et bercez-le doucement en faisant des mouvements répétitifs.
- Faites jouer de la musique apaisante, chantez doucement ou fredonnez.
- Donnez-lui un bain tiède.
- Faites-lui un massage.
- Montrez-lui des objets de couleurs vives.

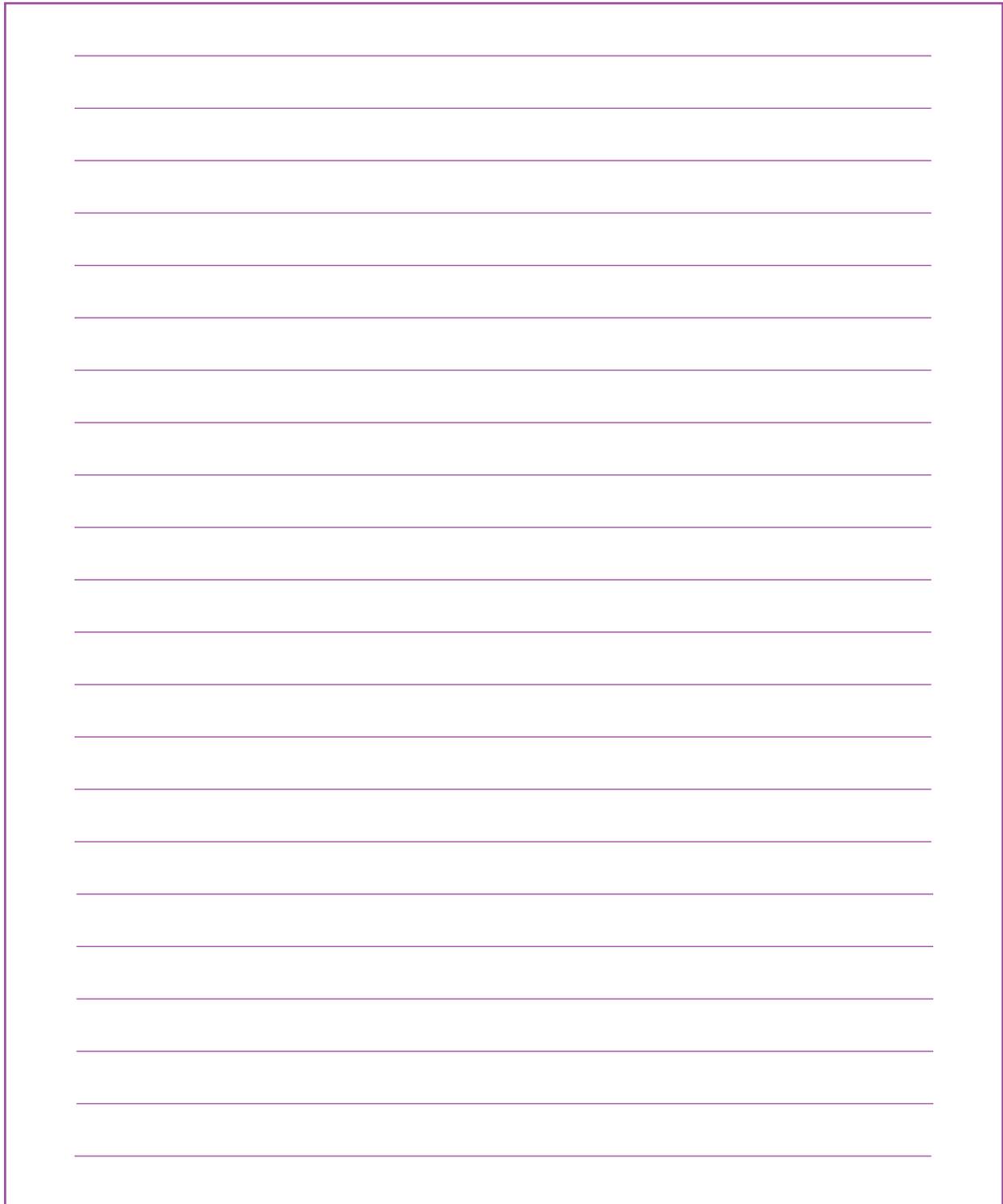


Il est normal de ressentir du stress ou de la colère lorsque votre bébé pleure pendant une longue période. Voici quelques choses que vous pouvez faire pour demeurer en contrôle :

- Essayez de calmer le bébé dès qu'il commence à pleurer. **NE LE LAISSEZ PAS** pleurer si fort qu'il ne peut plus arrêter.
- Prenez une pause; mettez le bébé dans son lit et sortez de la pièce.
- Demandez à une personne en qui vous avez confiance de venir prendre soin du bébé.
- Parlez de ce que vous ressentez à votre partenaire, à des amis ou à des proches.
- Communiquez avec votre fournisseur de soins.



Notes



Références

Agence de la santé publique du Canada (2011). Promotion de la santé. www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/index-fra.php

Bureau de santé publique de Toronto (2000). Growing Healthy Together: Baby and Me, 2e édition. Toronto.

Bureau de santé publique de Toronto (2000). Growing Healthy Together: Birth to Two years, 2e édition. Toronto.

Canadian Pediatric Society (1996). Well Beings. A Guide to Promote the Physical Health, Safety and Emotional Well-Being of Children in Child Care Centres and Family Daycare Homes.

Canadiens en santé (2010). Santé et sécurité des enfants. www.canadiensensante.gc.ca/index-fra.php

Encyclopedia on Early Child Development : www.childencyclopedia.com/en-ca/home.html

Farrugia, M., Thomas, J., Bernstein, P., (2009). Canada's Pregnancy Care Book. Robert Rose Inc.

Girvan, S. (Éd.) (2010). Baby's Best Chance: Parent's Handbook of Pregnancy and Baby Care, 6e édition. Colombie-Britannique : MacMillan Canada.

O'Campo, P., Faden, R.R., Gielen, A.C. et Wang, M.C. (1992). Prenatal factors associated with breastfeeding duration: recommendations for prenatal interventions. Birth. 19 (4), 195-201.

Perinatal Education Program of Eastern Ontario (1996). Preterm Labour – It Might Happen To You. (Brochure du client).

Santé Canada (2010). Aliments et nutrition : Salubrité des aliments. www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/kitchen-cuisine/index-fra.php

Santé Canada (2007). Bien manger avec le guide alimentaire canadien – Nutrition pendant la grossesse : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Santé Canada (2008). Le guide pratique d'une grossesse en santé. www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-fra.php

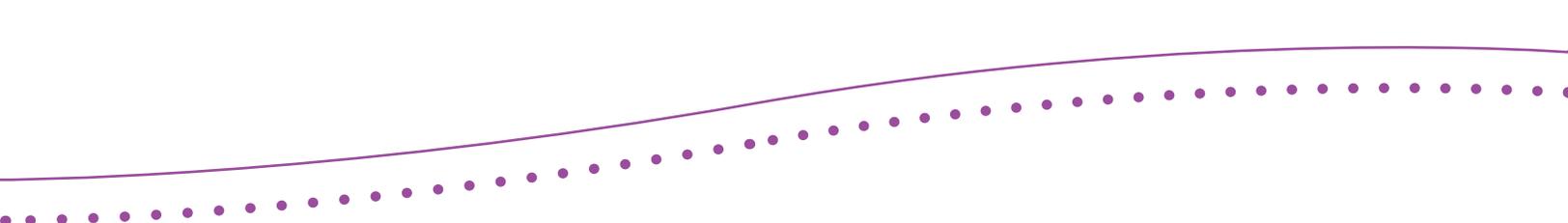
Santé Canada (2000). Les soins à la mère et au nouveau-né dans une perspective familiale : lignes directrices nationales.

Santé Canada (1997). Safety Book: Nobody's Perfect – Ministère des Travaux publics et des Services gouvernementaux du Canada.

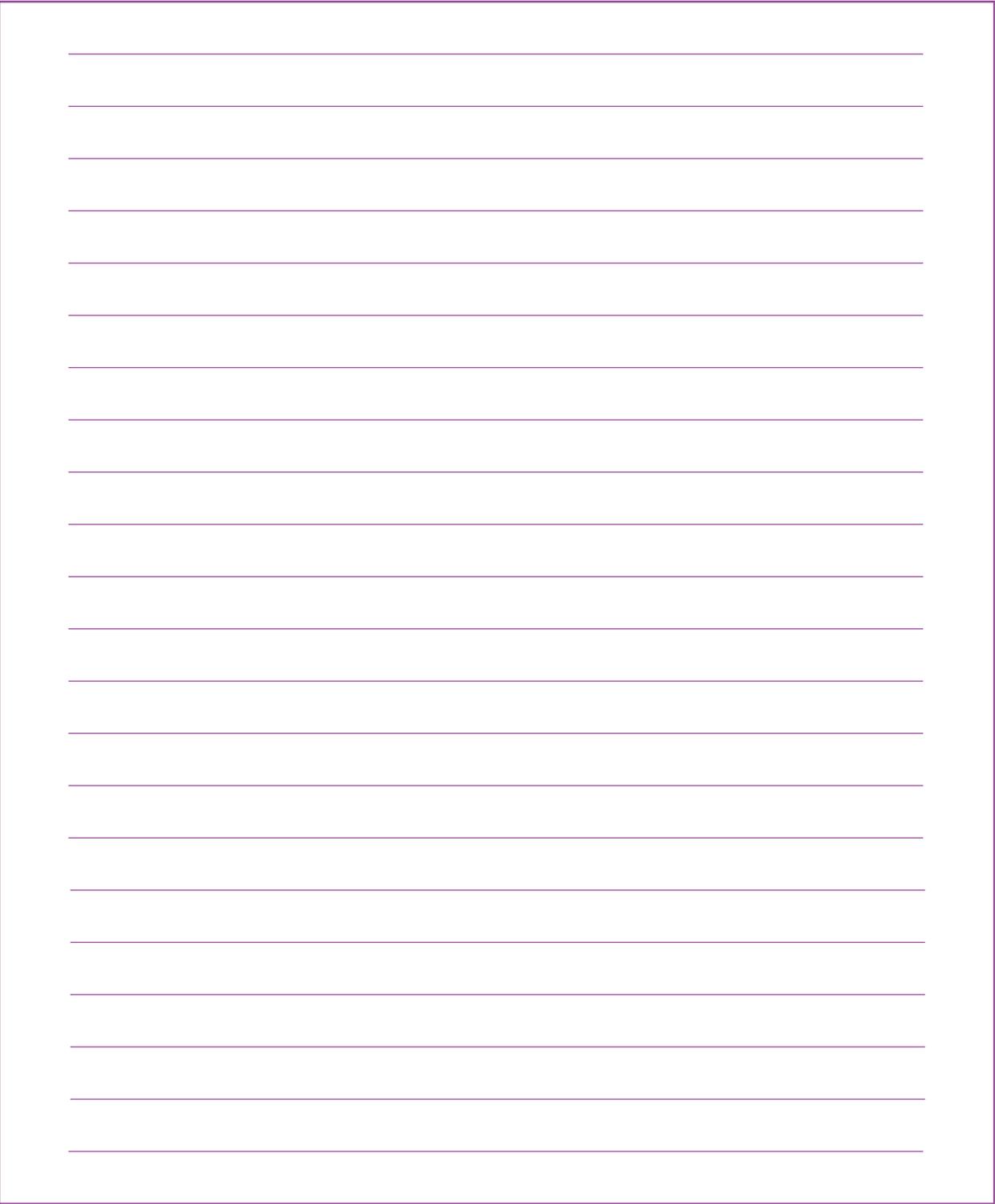
Santé Canada (Mars 2010). Votre santé et vous : Sécurité alimentaire pour la femme enceinte. www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/alt_formats/pdf/iyh-vsv/food-aliment/pregnant-enceintes-mar-2010-fra.pdf

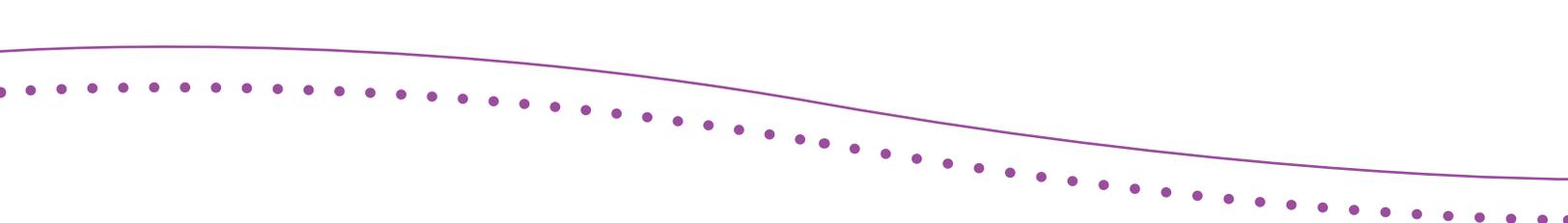
Simkin, P., Whalley, J. et Keppler, A. (2010). Pregnancy Childbirth and the Newborn: The Complete Guide. Meadowbrook Press, Minnesota.

Soins de nos enfants : www.soinsdenosenfants.cps.ca



Notes

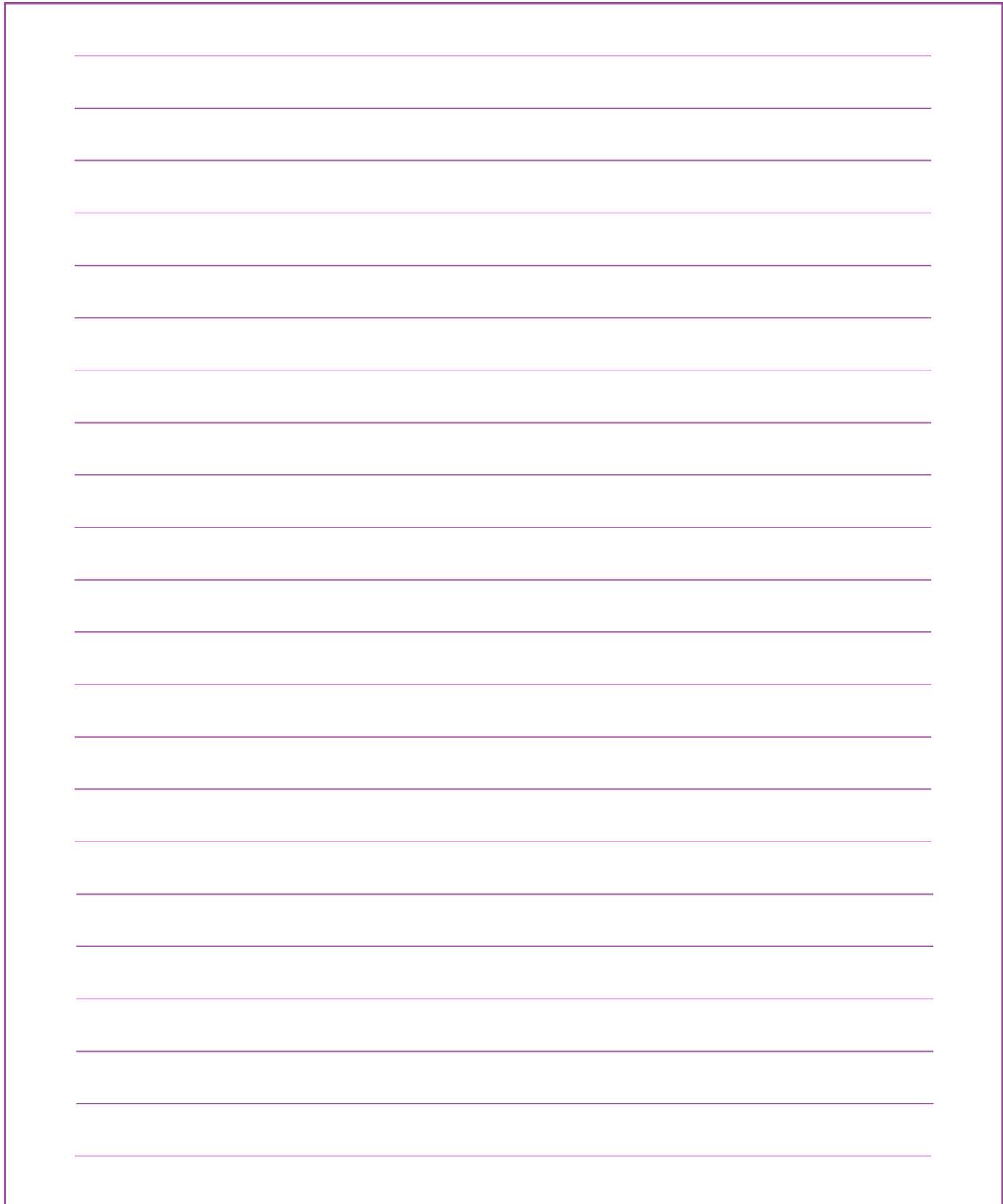




Remerciements

Nous aimerions remercier sincèrement les personnes dont les conseils et l'expertise ont aidé à préparer cet ouvrage. Nous sommes reconnaissants de votre généreuse contribution.

Notes



A large rectangular box with a thin black border, containing 20 horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.



332, avenue Bannatyne, 3e étage
Winnipeg (Manitoba) R3A 0E2

Téléphone : 204 945-2266
Sans frais : 1 888 848-0140

Courriel : healthychild@gov.mb.ca

Numéros utiles à Winnipeg et au Manitoba

Bébés en santé : Allocations prénatales du Manitoba _____ **945-1301 / 1 888 848-0140**

- Recevez des allocations si votre revenu est faible ou moyen pendant la grossesse

Ligne Triple P – Pratiques parentales positives pour les parents _____ **945-4777 / 1 877 945-4777**

Bureaux de la santé publique

Renseignements généraux – Cours prénataux, services postnataux, santé et bien-être _____ **940-2655**

Assiniboia South (139, avenue Tuxedo, bureau 3) _____ 940-1950

Centre-ville (490, rue Hargrave) – Ligne de renseignements sur la tuberculose

Centre-ville ouest (755, Portage) _____ 940-2236 / 940-6669

Centre Youville _____ 255-4840

Équipe des maladies transmises sexuellement (705, Broadway) _____ 940-2210

Fort Garry/Saint-Norbert (2989, chemin Pembina) _____ 940-2015

Inkster/Tyndall Park (61, avenue Tyndall, bureau 103) _____ 940-2020

Point Douglas (601, rue Aikins) _____ 940-2025

River East (975, chemin Henderson) _____ 938-5300

River Heights (1001, avenue Corydon) _____ 938-5500 / 940-2000

Saint-Boniface (233, boulevard Provencher) _____ 940-2035

Saint-Vital (845, rue Dakota) _____ 940-2045

Seven Oaks (1050, avenue Leila) _____ 938-5600

St. James – Assiniboia/North Headingley (2015, avenue Portage) _____ 940-2040

Transcona (1615, avenue Regent, bureau 400A) _____ 938-5555 / 940-2055

IMPORTANT

Les infirmières de la santé publique peuvent faire des visites à domicile afin de répondre aux besoins en matière de santé de votre famille.

Bureaux de la santé publique ruraux

Office régional de la santé de Brandon

Brandon _____ 578-2500

Burntwood Regional Health Authority

Gillam _____ 652-2600

Ilford _____ 288-4348

Leaf Rapids _____ 473-2441

Lynn Lake _____ 356-2474

Pilwitonei _____ 458-2402

Thicket Portage _____ 286-3254

Thompson _____ 677-5350

Wabowden _____ 689-2600

Office régional de la santé du Centre du Manitoba

Altona _____ 324-2351

Carman _____ 745-2426

Elie _____ 353-2043

MacGregor _____ 685-5705

Morden/Boundary Trails _____ 331-8841

Morris _____ 746-7354

Pilot Mound _____ 825-2466

Portage-la-Prairie _____ 239-2408

Rosenort _____ 746-8885

Sanford _____ 736-2388

Seven Regions
Community Health
Centre (Gladstone) _____ 385-3137

Somerset _____ 744-2073

Saint-Jean _____ 758-3031 ou
1 800 348-6088

Saint-Claude _____ 379-2585

Winkler/Boundary Trails _____ 331-8841

Churchill RHA

Churchill _____ 675-8322

Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs

Arborg _____ 376-5559

Ashern _____ 768-2585

Eriksdale _____ 739-4409

Fisher Branch _____ 372-8703

Lundar _____ 762-5469

Gimli _____ 642-4587

Riverton _____ 378-2460

Saint-Laurent _____ 646-2504

Selkirk _____ 785-7702

Stonewall _____ 467-4400

Teulon Community
Health _____ 886-4068

Office régional de la santé d'Assiniboine

Baldur _____ 535-2933

Birtle _____ 842-3399

Boissevain _____ 534-3340

Carberry _____ 834-3262

Deloraine _____ 747-1820

Erickson _____ 636-6802

Glenboro _____ 827-5313

Hamiota _____ 764-4213

Killarney _____ 523-3220

Melita _____ 522-4312

Minnedosa _____ 867-8719

Neepawa _____ 476-7832

Reston _____ 877-3925

Rivers _____ 328-6204

Rosburn _____ 859-5302

Russell _____ 773-7563

Shoal Lake _____ 759-2686

Souris _____ 483-6221

Treherne _____ 723-3404

Virten _____ 748-4340

Wawanesa _____ 824-6255

Association de santé du Nord-Est

Beauséjour _____ 268-7468

Lac-du-Bonnet _____ 345-1219

Oakbank _____ 444-6130

Pinawa _____ 753-3147

Pine Falls _____ 367-5406

Whitemouth _____ 348-4613

Office régional de la santé des Parcs

Benito _____ 539-2513

Camperville _____ 524-2169

Dauphin _____ 638-2118

Ethelbert _____ 742-4400

Grandview _____ 546-5150

McCreary _____ 835-5010

Roblin _____ 937-2151

Sapotayweyak
(Shoal River) _____ 587-2058

Sainte-Rose-du-Lac _____ 447-4080

Swan River _____ 734-6603

Waterhen _____ 628-3329

Winnipegosis _____ 656-4721

South Eastman Health / Santé Sud-Est

Lorette _____ 878-9752

Niverville _____ 388-2030

Saint-Adolphe _____ 883-2243

Sainte-Anne _____ 422-8817

Saint-Pierre _____ 433-7636

Sprague _____ 437-3015

Steinbach _____ 346-6123

Vita _____ 425-3859

Bureaux de la santé publique ruraux

NOR-MAN Regional Health Authority

| | |
|-------------------|----------|
| Cormorant | 357-2161 |
| Cranberry Portage | 472-3338 |
| Flin Flon | 687-1350 |
| Sherridon | 468-2012 |
| Snow Lake | 358-2637 |
| The Pas | 623-9650 |

Postes de soins infirmiers

(servant les collectivités des Premières nations)

| | |
|-----------------------------|---------------|
| Chemawawin Easterville) | 329-2212/2720 |
| Grand Rapids | 639-2215 |
| Mosakahiken (Moose Lake) | 678-2252 |

Lignes d'aide

Ligne d'urgence après les heures de bureau **945-0183**

| | |
|--|----------------|
| Health Links – Info Santé (pour obtenir de l'information et poser des questions 24 h sur 24) | 788-8200 |
| Jeunesse, J'écoute | 1 800 668-6868 |
| Ligne d'urgence KLINIC | 786-8686 |
| Ligne d'urgence relative aux agressions sexuelles – KLINIC | 786-8631 |
| Ligne d'urgence et de refuge pour femmes victimes de violence – Osborne House | 942-3052 |
| Ligne d'urgence relative aux grossesses en détresse et aux services d'aide aux familles (9 h à minuit) | 775-2877 |
| Ligne d'urgence 24 h sur 24 – Teen Touch | 783-1116 |

Lignes d'information sur l'allaitement

| | |
|---|----------|
| Ligne d'information sur l'allaitement | 788-8667 |
| Ligne d'information sur l'allaitement du Women's Hospital | 787-1166 |

Services sociaux

| | |
|--|----------------|
| Renseignements – Winnipeg | 311 |
| Renseignements – Gouvernement provincial | 1 888 626-4862 |
| Renseignements – Gouvernement du Canada (Service Canada) | 1 800 622-6232 |

Aide juridique

| | |
|---|----------|
| Aide juridique Manitoba (294, avenue Portage, bureau 402) | 985-8500 |
| Bureau d'aide juridique Agassiz (294, avenue Portage, bureau 416) | 985-5230 |

Garde d'enfants

| | |
|---|----------|
| Garde d'enfants – Renseignements généraux (114, rue Garry, bureau 102) | 945-2197 |
| • Téléphonnez pour les demandes relatives aux allocations dans votre région | |

Violence et mauvais traitements

| | |
|---|----------|
| Evolve, dirigé par Klinic (870, avenue Portage) | 784-4070 |
| Centre de ressources pour femmes du North End (394, avenue Selkirk) | 589-7347 |
| Ligne d'urgence – Osborne House, 24 h sur 24 | 942-3052 |
| Wahbung Abinoonjiag (225, avenue Dufferin) | 925-4610 |

Alcool et drogues

| | |
|---|----------|
| Centre pour femmes toxicomanes (Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances) | 944-6229 |
| Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances | 944-6200 |
| Behavioural Health Foundation | 269-3430 |
| Programme interorganismes relatif au syndrome d'intoxication fœtale à l'alcool et aux effets de l'alcool sur le fœtus | 582-8658 |

Programmes Nouveau regard au Manitoba

| | |
|--|--------------|
| Nor'West Co-op Community Health Centre | 940-6646 |
| Aboriginal Health and Wellness Centre | 925-3750 |
| The Pas – Centre de soins de santé primaires | 204 623-9670 |
| Flin Flon – Centre de soins de santé primaires | 204 687-1366 |
| Portage-la-Prairie – Portage Friendship Centre | 204 870-1386 |
| Dauphin – Office régional de la santé des Parcs | 204 638-3054 |
| Thompson – Immeuble du Burntwood Regional Health Authority | 204 677-5372 |
| Native Addictions Council of Manitoba | 586-8395 |

Centres de ressources parents-enfants

| | |
|---|----------|
| Child and Family All Nations Coordinated Response Network | 944-4200 |
| Services à l'enfant et à la famille (après les heures de bureau) | 944-4050 |
| Centre de ressources communautaires Elmwood (75, rue Brazier) | 982-1720 |
| Lord Selkirk Family Resource Centre (254, Stella Walk, bureau 12) | 586-1595 |
| Ma Mawi Wi Chi Itata Centre (330, rue Blake, bloc H) | 925-0320 |
| Programme pour adolescents parents, âgés de 14 à 18 ans : | |
| • 94, rue McGregor | 925-0300 |
| • 318, rue Anderson | 925-0349 |
| • 443, rue Spence | 925-0376 |
| • North Main Child and Family Centre (1386, rue Main) – Services à l'enfant et à la famille | 944-4031 |
| Centre de ressources familiales Norwood (219, rue Marion) | 944-4268 |
| St. George's School Family Centre (151, chemin St. George) | 253-6773 |
| Services à l'enfant et à la famille de Winnipeg (490-A, chemin St. Anne's) | 944-4286 |

Coalitions axées sur les parents et les enfants

Winnipeg

Assiniboine Sud :

Assiniboine Early Years Team (a/s de la Division scolaire Pembina Trails, 450, chemin Laxdal) _____ 885-0738

Centre-ville :

Communities 4 Families – Coalition axée sur les parents et les enfants du centre-ville
(a/s du Klinik Community Health Centre, 870, avenue Portage) _____ 474-5755

Elmwood :

Together in Elmwood – Coalition axée sur les parents et les enfants
(212, chemin Henderson, unité 3, bureau 319) _____ 451-7706

Fort Garry/Saint-Norbert :

Coalition axée sur les parents et les enfants de Fort Garry/Saint-Norbert
(a/s du South Winnipeg Family Information Centre, 800, chemin Point, sous-sol) _____ 299-1600 / 284-9311

Inkster :

Coalition axée sur les parents et les enfants d’Inkster
(a/s du Nor’West Co-op Community Health Centre, 61, avenue Tyndall, bureau 103) _____ 940-2106

Point Douglas :

Families and Communities Together (FACT) – Coalition axée sur les parents et les enfants de Point Douglas
(a/s du Ralph Brown Community Centre, 460, rue Andrews) _____ 582-1518

River East :

Early Childhood Matters – Coalition axée sur les parents et les enfants de River East
(a/s de la Division scolaire River East Transcona, Centre de ressources éducatives,
95, promenade Bournais) _____ 669-9412, poste 2243

River Heights :

Families Forward – Coalition axée sur les parents et les enfants de Fort Rouge/River Heights
(925, avenue Jessie) _____ 791-0956

Seven Oaks :

Early Years – Coalition axée sur les parents et les enfants de Seven Oaks
(a/s de l’école Victory, 395, avenue Jefferson) _____ 338-9384

Saint Boniface :

Coalition axée sur les parents et les enfants de Saint-Boniface _____ Tél. : 204 257-7827,
(a/s de la Division scolaire Louis-Riel, 900, chemin St. Mary’s, _____ poste 269
Winnipeg (Manitoba) R2M 3R3) _____ Téléc. : 204 257-4805

St. James-Assiniboia :

Coalition axée sur les parents et les enfants de St. James-Assiniboia _____ Tél. : 204 998-8400
(1, croissant Braintree, Winnipeg (Manitoba) R3J 1C7), www.sjapcc.ca _____ Courriel : familyresource@sjsd.net

Saint-Vital :

Coalition axée sur les parents et les enfants de Saint-Vital _____ Tél. : 204 612-6884
(a/s du Centre Youville, 845, rue Dakota, unité 6, _____ Téléc. : 204 255-4903
Winnipeg (Manitoba) R2M 5M3), www.stvitalpcc.ca _____ Courriel : stvitalpcc@maccpf.ca

Transcona :

Early Childhood Matters – Coalition axée sur les parents et les enfants de Transcona _____ Tél. : 204 669-9412,
(a/s de la Division scolaire River East Transcona, Centre de ressources éducatives, _____ poste 2243
95, promenade Bournais, Winnipeg (Manitoba) R2C 3Z2) _____ Téléc. : 204 669-9428

Coalition francophone :

Coalition francophone de la petite enfance du Manitoba _____ Tél. : 204 791-3286
(209, rue Kenny, bureau 217A, Winnipeg (Manitoba) R2H 2E5), www.cpefmb.org _____ Téléc. : 204 233-6899

Collectivités rurales et du Nord

Brandon :

Healthy Families Team – Coalition axée sur les parents et les enfants de Brandon
(a/s du Family & Community Development Centre, 613, 10e Rue, bureau 4, Brandon) _____726-7043

Burntwood :

Coalition axée sur les parents et les enfants de Burntwood (160, promenade Deerwood, Thompson) _____778-8420

Région du Centre :

Coalition axée sur les parents et les enfants de la région du Centre (C. P. 39, Langruth) _____445-2326

Churchill :

Coalition axée sur les parents et les enfants de Churchill
(a/s du Families 'R' Us Centre, 59, rue James, C. P. 28, Churchill) _____675-2273

Région d'Entre-les-Lacs :

Early Childhood Development Coalition – Coalition axée sur les parents et les enfants d'Entre-les-Lacs
(Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs, 589, 3e Avenue Sud, Stonewall) _____467-4768

Région du Nord :

Coalition axée sur les parents et les enfants de la région du nord du Manitoba
(143, rue Main, bureau 102, Flin Flon) _____687-1748

Région Assiniboine Nord :

Coalition axée sur les parents et les enfants de la région Assiniboine Nord
(Bureau de santé de Hamiota, 177, avenue Birch, Hamiota) _____764-2412

Région du Nord-Est :

Bright Beginnings – Coalition axée sur les parents et les enfants de la région du Nord-Est
(C. P. 176, Anola) _____866-3258

Région des Parcs Nord :

Better Beginnings Program (a/s de la Division scolaire de Swan Valley, C. P. 995, Swan River) _____734-4531

Région des Parcs Sud :

Coalition axée sur les parents et les enfants de la région des Parcs Sud
(253, avenue Brown Est, Dauphin) _____638-6256

Région Assiniboine Sud :

Promise Years Parent Child Program – Coalition axée sur les parents et les enfants de la région Assiniboine Sud (a/s du Service de santé de Virden, C. P. 10, Virden) _____851-6327

Région du Sud-Est :

Healthy Child Coalition – Coalition axée sur les parents et les enfants de la région du Sud-Est _____346-7019
(a/s de South Eastman Health / Santé Sud-Est, C. P. 2560, 365, avenue Reimer, Steinbach)

Nourriture

Winnipeg Harvest (1085, avenue Winnipeg) _____982-3663

Lighthouse Mission (669, rue Main) _____943-9669

Union Gospel Mission (320, rue Princess) _____943-9904

Logements subventionnés

- Office d'habitation de la Première nation Dakota Ojibway _____ 985-4242
- fournit des logements abordables aux familles autochtones
- Office d'habitation du Dakota Ojibway Tribal Council (340, avenue Assiniboine, bureau 100) _____ 956-5093
- fournit des logements subventionnés aux familles autochtones
- Kinew Housing Inc. (424, avenue Logan, bureau 201) _____ 944-8102
- fournit des logements subventionnés aux familles à faible revenu
- Bureau de logement du Manitoba (185, rue Smith, bureau 100) _____ 945-4663
- offre des logements à prix modique, au loyer subventionné, aux familles, aux pensionnés et aux personnes handicapées
- Aide au loyer _____ 945-2197 ou sans frais 1 877 587-6224
- fournit une aide directe et en argent pour le paiement du loyer aux familles à faible revenu avec des enfants à charge
- Winnipeg Housing Rehabilitation Corporation (60, rue Frances, bureau 104) _____ 949-2880

Emploi, éducation et formation

- Centre pour les adolescents parents (136, rue Cecil) _____ 775-5440
- fournit un programme d'études secondaires particulier aux filles enceintes ou aux adolescents parents
- Adult Education Centre (310, rue Vaughan) _____ 947-1676
- fournit du perfectionnement scolaire du niveau secondaire, à temps plein ou à temps partiel, aux adultes qui ont arrêté l'école pendant au moins un an
- Employment Projects of Winnipeg Inc. (167, avenue Lombard, bureau 990) _____ 949-5300
- offre des services de counselling préalable à l'emploi et d'orientation professionnelle aux femmes qui entrent sur le marché du travail ou qui le réintègrent, ou qui changent de carrière
- Taking Charge (290, rue Vaughan, bureau 100) _____ 925-1100
- offre des services en vue d'aider les parents seuls qui sont bénéficiaires de l'aide sociale à trouver un emploi
- Upward Bound (1066, avenue Beauty) _____ 694-8661
- offre des services de recyclage et d'éducation des adultes jusqu'à la 12e année
- Winnipeg Transition Centre (1836, rue Main) _____ 338-3899
- fournit du soutien et de l'information en matière de techniques de recherche d'emploi aux personnes au chômage qui recherchent activement un emploi

Sécurité des sièges d'auto

- Transports Canada _____ 1 800 333-0371
- Bureau principal du service d'incendie, renseignements généraux (151, avenue Princess) _____ 986-6380
- offre des inspections régulières pour la sécurité des sièges d'auto; téléphonez pour connaître les heures de visite sans rendez-vous dans votre quartier

Location d'un tire-lait

| | |
|---|----------|
| Healthy Start for Mom and Me | 949-5350 |
| Stevens Medical Supplies Health Sciences Centre (700, avenue William) | 787-3532 |
| Tache Pharmacy | 233-3469 |
| Meyer's Drugs | 943-1466 |
| A Child's Place, Grant Park Mall | 284-7633 |
| St. Vital Centre | 257-5646 |

Shoppers Drug Mart :

- Charleswood 888-2112
- Manitoba Clinic 779-1996
- Pembina Village 269-8113
- Rue Marion 235-1919

Pharmacies Safeway :

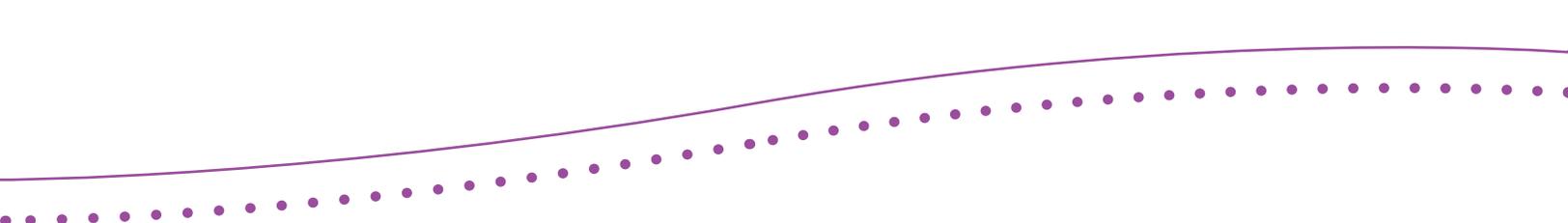
- 654, avenue Kildare 222-6849
- 285, rue Marion 237-6803
- 850, rue Dakota 253-7899
- 2155, chemin Pembina 261-9870
- 3393, avenue Portage 888-5600

Ressources en matière de santé et connexes

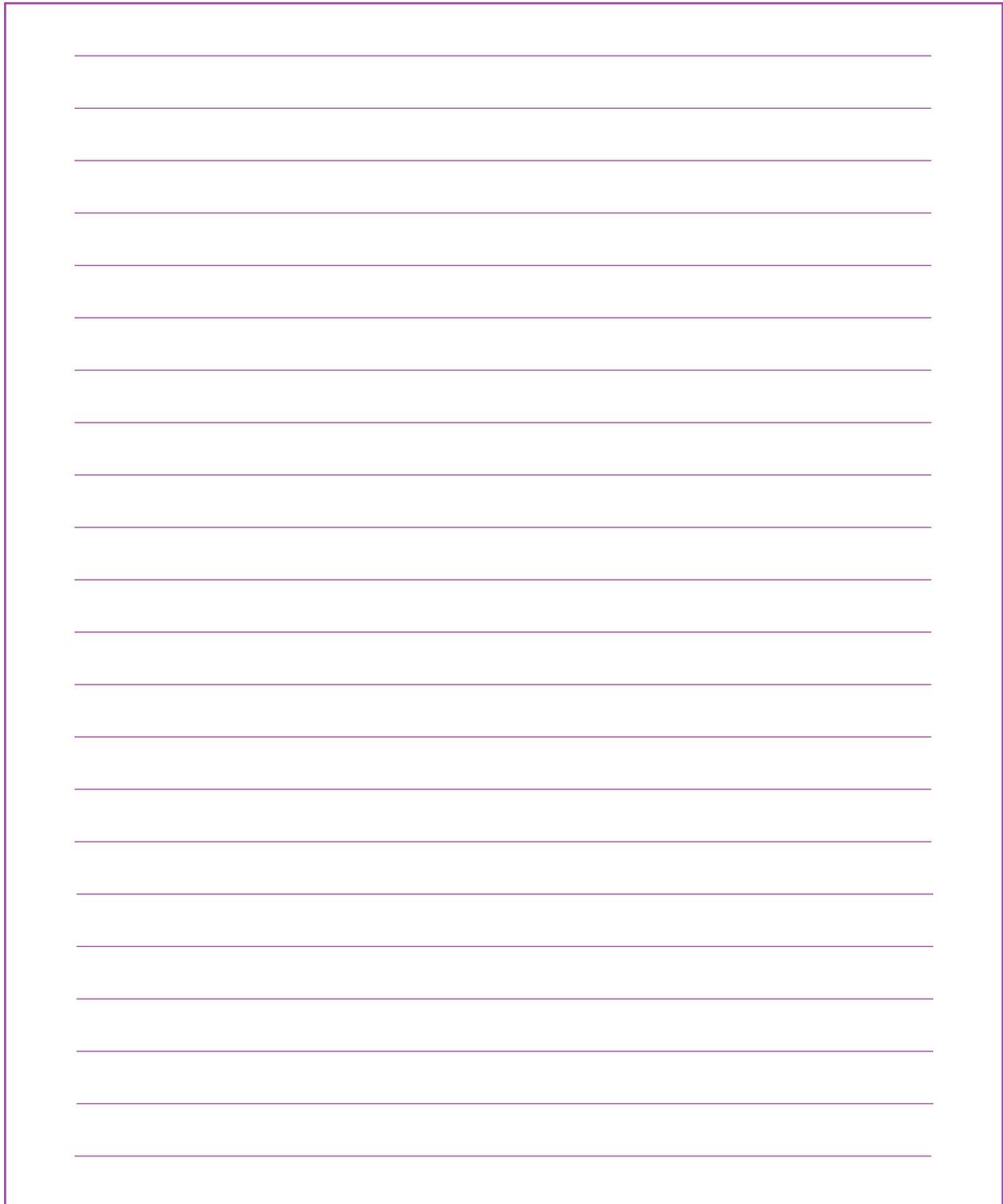
| | |
|---|----------|
| Aboriginal Health and Wellness Centre (181, avenue Higgins, bureau 215) | 925-3700 |
| • enseignements de la roue médicinale, gamme de groupes de soutien | |
| Adoption Options Manitoba Inc. (1313, avenue Portage) | 774-0511 |
| Andrews Street Family Centre (220, rue Andrews) | 589-1721 |
| • cuisine communautaire, club d'achat de nourriture, visites sans rendez-vous, groupe de soutien pour les mères | |
| Aurora Family Therapy Centre (515, avenue Portage, Université de Winnipeg, Sparling Hall, 2e étage) | 786-9251 |
| • offre du counselling individuel, familial et matrimonial | |
| Centre for War Affected Families – N.E.E.D.S. Inc. (Newcomers Employment and Education Development Services) | 940-1260 |
| Community Financial Counselling Services Inc. (294, avenue Portage, bureau 516) | 989-1900 |
| • offre du counselling particulier et de groupe dans les domaines du crédit à la consommation, de la dette et de la gestion de l'argent | |
| Elizabeth Hill Counselling Centre (321, avenue McDermot, 3e étage) | 956-6560 |
| • services de counselling gratuits pour les couples et les familles à faible revenu | |
| The Family Centre of Winnipeg (393, avenue Portage, bureau 401) | 947-1401 |
| • counselling individuel, familial et de couple pour les familles en situation de crise | |
| Family Community Centre (475, avenue Sargent, bureau 100) | 775-9934 |
| • garde d'enfants, groupes de soutien, cours sur le rôle parental et cours prénataux | |

| | |
|---|----------|
| Fort Garry Women's Resource Centre (1150-A, rue Waverley) | 477-1123 |
| <ul style="list-style-type: none"> entraide, renseignements, aiguillages et ateliers | |
| Health Action Centre (640, rue Main) | 940-1626 |
| <ul style="list-style-type: none"> soins pendant la grossesse, traitements des ITS, examens médicaux, soins dentaires et conseils en nutrition | |
| Hope Centre Health Care Inc. (240, rue Powers) | 589-8354 |
| <ul style="list-style-type: none"> cours prénataux et postnataux, groupes sur le rôle parental, planification familiale, traitements des ITS et counselling aux personnes en situation de crise | |
| Programme interorganismes relatif au syndrome d'intoxication fœtale à l'alcool et aux effets de l'alcool sur le fœtus (469, rue King, bureau 49) | 582-8658 |
| <ul style="list-style-type: none"> interventions auprès d'enfants âgés de 0 à 6 ans qui sont atteints du syndrome d'intoxication fœtale à l'alcool ou des effets de l'alcool sur le fœtus, et services de counselling aux femmes enceintes toxicomanes | |
| KLINIC, soins médicaux (870, avenue Portage) | 784-4090 |
| <ul style="list-style-type: none"> services de counselling, planification familiale, information sur la contraception et counselling prénatal et postnatal | |
| KLINIC, ligne d'urgence (870, avenue Portage) | 786-8686 |
| <ul style="list-style-type: none"> services de counselling, planification familiale, information sur la contraception et counselling prénatal et postnatal | |
| KLINIC, counselling (870, avenue Portage) | 784-4059 |
| <ul style="list-style-type: none"> counselling en matière d'agression sexuelle, de violence familiale, d'inceste, de violence sexuelle et de harcèlement sexuel | |
| Manitoba Association for Childbirth and Family Education (MACFE) | 475-1865 |
| <ul style="list-style-type: none"> partenaires d'accouchement qualifiés qui fournissent du soutien aux femmes pendant la grossesse et la naissance | |
| Sages-femmes – College of Midwives of Manitoba (500, avenue Portage, bureau 235) | 783-4520 |
| <ul style="list-style-type: none"> soins aux femmes pendant la grossesse, accouchement du bébé et soins postpartum de la mère et du bébé | |
| Morgentaler Clinic (883, avenue Corydon) | 477-1887 |
| <ul style="list-style-type: none"> counselling en matière de contraception et d'avortement | |
| Mount Carmel Clinic (886, rue Main) | 582-2311 |
| <ul style="list-style-type: none"> soins prénataux et postnataux, testage et traitement des ITS, nutrition, contraception, soins médicaux et dentaux | |
| New Directions for Children, Youth and Families, Inc. (491, avenue Portage, bureau 400) | 786-7051 |
| <ul style="list-style-type: none"> programmes éducatifs, professionnels et de counselling | |
| Centre de ressources pour femmes du North End (394, avenue Selkirk) | 589-7347 |
| <ul style="list-style-type: none"> programmes sur le rôle parental, groupes d'entraide et counselling individuel | |
| Nor'West Co-op Community Health Centre Inc. (61, avenue Tyndall, bureau 103) | 940-2020 |
| <ul style="list-style-type: none"> counselling en matière de contraception et de santé de la reproduction, et programmes sur le rôle parental | |
| Pregnancy and Family Support Services (555, rue Spence) | 772-9091 |
| <ul style="list-style-type: none"> counselling gratuit, hébergement temporaire, services de défense et d'aiguillage, et cours prénataux | |

- SERC (Sexuality Education Resource Centre) (226, rue Osborne Nord, bureau 200) _____ 982-7800
- soins prénataux et postnataux et service d'information sur les ITS offerts aux immigrants et aux réfugiés
- Sexuality Education Resource Centre (555, Broadway, 2e étage) _____ 982-7800
- éducation sexuelle, information sur le SIDA et les ITS, programme de santé pour les immigrants et les réfugiés
- South Winnipeg Family Information Centre (800, chemin Point) _____ 284-9311
- offre des programmes sur le rôle parental et du soutien et de l'information concernant l'adoption
- Villa Rosa (784, avenue Wolseley) _____ 786-5741
- résidence, counselling prénatal et postnatal, soins médicaux pour les femmes enceintes et soins postnataux pour les adolescentes et femmes seules
- Wolseley Family Place (691, avenue Wolseley) _____ 788-8052
- Women's Health Clinic (491, avenue Graham, unité A) _____ 947-1517
- counselling en matière de grossesse et d'avortement, différents services de counselling individuel, notamment sur les troubles de l'alimentation
- Centre Youville
- 33, rue Marion (centre de traitement du diabète) _____ 233-0262
 - 845, rue Dakota _____ 255-4840
 - programmes en matière de grossesse, de planification familiale et d'éducation sur le diabète, counselling individuel et groupe de soutien parental



Notes





Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord



332, avenue Bannatyne, 3e étage
Winnipeg (Manitoba) R3A 0E2

Téléphone : 204 945-2266
Sans frais : 1 888 848-0140

Courriel : healthychild@gov.mb.ca