

Conseils

Vous aurez peut-être à changer certaines habitudes de vie pour assurer le bon développement de bébé et pour maintenir une bonne santé. Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* vous donne beaucoup d'informations.



- Dès le début de la grossesse, ou avant même de tomber enceinte, il est recommandé de prendre des **vitamines prénatales**, parlez-en à un pharmacien.



- La **consommation** d'alcool, de drogues et de tabac peut causer des problèmes pour bébé. Un professionnel de la santé peut vous aider à arrêter ou à réduire votre consommation.



- Ce que vous **mangez** pendant la grossesse contribue à votre santé et à celle de bébé. Il est important de se renseigner.



- Certains **médicaments** peuvent nuire à bébé. Si vous prenez des médicaments, parlez-en à un pharmacien.

Consultez le site naitreetgrandir.com qui permet de suivre le développement de votre enfant à partir de la grossesse, ou **téléchargez l'application**.

Aide

- En vous inscrivant sur Quebec.ca/magrossesse, on vous guidera vers des ressources offertes par des organismes communautaires et votre CLSC. Selon vos besoins, on pourrait vous proposer des rencontres prénatales, un soutien individuel ou des coupons alimentaires.

Aide (suite)



- **Programme pour une maternité sans danger** : parlez-en lors de vos suivis de grossesse. Votre emploi peut présenter des dangers pendant la grossesse ou lorsque vous allaitez. Par exemple, si :

- Vous travaillez avec des produits chimiques industriels*;
- Vous travaillez debout pour plus de 6h par jour;
- Vous devez soulever des poids lourds;
- Vous avez des risques de tomber.



**Les produits ménagers (savons, détergents) ne posent pas de problèmes pour vous ou bébé.*
CCSMTL.ca/maternitesansdanger



- Pour joindre un **professionnel de la santé**, il suffit d'appeler le **811**. C'est confidentiel, gratuit et disponible en tout temps. Sélectionnez l'**option 1** pour des conseils de santé pour vous ou pour bébé. Sélectionnez l'**option 2** pour des conseils psychosociaux et en santé mentale, si vous vivez de la détresse, de l'anxiété, de la violence ou de la solitude.



- Si vous avez un emploi, vous pourriez avoir droit à des congés parentaux payés par le **Régime québécois d'assurance parentale**.



Rqap.gouv.qc.ca/fr

Suivi de grossesse au Québec

Informations, conseils et aide



IMPORTANT

Première grossesse ou pas, les **suivis médicaux sont importants** pour votre santé et celle de bébé. Ces rendez-vous permettent de s'assurer que vous et bébé allez bien tout au long de la grossesse.

Vous pouvez être accompagnée par un adulte de votre choix lors de tous vos rendez-vous.

Vous avez des **questions** ou des **inquiétudes** concernant votre grossesse ou les suivis médicaux ?

N'hésitez pas à en parler à n'importe quel moment lors de vos rencontres.



Étapes du suivi de grossesse au Québec

Vous attendez un bébé ?

Pour tout le monde, la 1^{ère} étape est de s'inscrire :
Ma Grossesse Quebec.ca/magrossesse



Rendez-vous de suivi de grossesse
(médecin, sage-femme ou
infirmière praticienne spécialisée)



Vaccin



Analyses et prélèvements



Échographies



1^{er} trimestre 0 à 14 semaines



Analyses d'urine,
prises de sang et
prélèvements vaginaux



Entre les semaines 11 et 14
(datation, clarté nucale)



2^e dépistage prénatal
(trisomies 13, 18, 21)
entre les semaines 14 et 16



Vitamines
prénatales



1^{er} rendez-vous avant 12 semaines
**Rendez-vous à toutes
les 4 à 6 semaines
durant les semaines 12 à 30**



1^{er} dépistage prénatal
(trisomie 13, 18, 21)
entre les semaines 10 et 13

2^e trimestre 15 à 28 semaines



Vaccin contre la coqueluche
(recommandé)
entre les semaines 26 et 32



Dépistage diabète
entre les semaines 24 et 28



Entre les semaines 18 et 22
(croissance bébé, placenta)



3^e trimestre 29 semaines à la naissance



Au besoin



**Rendez-vous à toutes
les 2 à 3 semaines
durant les semaines 31 à 36**



Dépistage
streptocoque B
Vers la 36^e semaine



**Rendez-vous à toutes
les semaines à partir
de la 37^e semaine
jusqu'à la naissance**



Vous pouvez vous procurer gratuitement le guide "*Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*" généralement remis lors de la première visite de suivi de grossesse.

Les étapes du suivi peuvent varier selon chaque grossesse.