

# Durant la grossesse

## Prenez soin de vous et de votre bébé

Révision 2014

### Les soins prénataux sont-ils importants?

Oui! Pour assurer votre santé et celle de votre bébé, suivez de simples recommandations et consultez votre médecin régulièrement tout au long de votre grossesse.

### Qu'est-ce qui se passe durant les visites prénatales?

Après avoir constaté que vous êtes enceinte, vous devriez prendre rendez-vous avec votre médecin.

Au cours de votre première visite, votre médecin voudra établir vos antécédents médicaux et voudra savoir comment vous vous sentez. On vous pèsera et on mesurera votre tension artérielle à chaque visite.

Au cours de cette même première visite, le médecin fera probablement un examen gynécologique pour vérifier le volume et la position de votre utérus et, au besoin, une cytologie du col et du vagin (« test de Pap ») pour vérifier la présence de signes de cancer du col de l'utérus (l'ouverture de l'utérus). Il pourra également faire des cultures pour déceler les infections. Il est possible aussi qu'on fasse une formule sanguine et une analyse d'urine lors de la première visite et lors d'une autre visite.

L'analyse d'urine permet de vérifier la présence de bactéries dans vos urines, la présence d'un taux élevé de sucre (un signe de diabète) et un taux élevé de protéines (ce qui peut être un signe que vous êtes à risque de prééclampsie, une forme d'hypertension pendant la grossesse).

Les analyses sanguines permettent de déterminer votre groupe sanguin et de vérifier :

- si vous avez une carence en fer (anémie);
- la présence de certaines infections, notamment le VIH, l'hépatite et la syphilis;
- votre immunité contre la varicelle et la rubéole.

On pourra aussi vous parler de tests de dépistage, comme le dépistage prénatal intégré (DPI) et le test sérologique maternel, pour évaluer le risque que votre bébé souffre d'une malformation du tube neural, d'une trisomie 18 ou d'un syndrome de Down. Si vous avez plus de 35 ans au moment de l'accouchement de votre bébé ou que vous présentez des facteurs de risque spécifiques, ou que le test sérologique maternel s'est avéré positif, on peut également vous proposer une amniocentèse ou un PVC (prélèvement de villosités choriales).

Souvent, on fait une échographie autour de la 18<sup>e</sup> semaine pour déterminer quand le bébé naîtra ou pour vérifier l'état des organes et la santé du bébé et la position du placenta dans votre utérus. Parfois, les échographies sont utilisées afin de suivre le développement du bébé. Il faudra peut-être faire d'autres tests si vous ou votre bébé êtes à risque de problèmes.

### Mises en garde — « Ne faites pas ci, ne faites pas ça »

Vous avez probablement entendu tous les vieux mythes. Voici quelques conseils qui valent la peine d'être suivis :

- Ne fumez pas. Le tabac augmente le risque de fausse couche, de naissance prématurée, d'avoir un bébé de faible poids à la naissance et vous expose à d'autres problèmes.
- Ne faites pas usage de drogues. La cocaïne, l'héroïne et la marijuana augmentent le risque de fausse couche, de naissance prématurée et de malformations. Si vous consommez de la drogue, le bébé peut naître dépendant de la drogue que vous avez consommée.
- Ne consommez pas d'alcool. La consommation d'alcool pendant la grossesse est la principale cause de malformations évitables, y compris le syndrome d'alcoolisme fœtal et le retard mental.

- Ne nettoyez pas vous-même la litière du chat et ne mangez pas de viande rouge crue ou insuffisamment cuite. Vous pourriez contracter la toxoplasmose, une infection qui peut causer des malformations.
- Évitez de vous asseoir dans un bain sauna ou un bain chaud : vous augmentez le risque de fausse couche et de malformations en élevant la température de votre corps.
- Ne vous donnez pas de douche vaginale; ceci peut vous causer des problèmes pendant la grossesse.
- Évitez la surconsommation quotidienne de vitamine A et D.
  - Vitamine A : limitez votre consommation quotidienne à 3000 UI ou moins.
  - Vitamine D : consommez au moins 600 UI chaque jour.

### Combien dois-je prendre de poids pendant la grossesse?

Environ 11 à 14 kilogrammes (de 25 à 30 livres). Si vous ne pesez pas suffisamment avant la grossesse, il se peut que vous deviez prendre plus de poids. Si vous faites de l'embonpoint avant la grossesse, vous devriez prendre seulement de 7 à 11 kilogrammes (de 15 à 25 livres).

Évitez les diètes amaigrissantes pendant la grossesse! Il vaut mieux prendre environ deux ou trois livres durant les 12 premières semaines et environ une livre par semaine par la suite. Pour être certaine du poids que vous devez prendre, parlez-en à votre médecin.

### Qu'est-ce que je dois manger?

Ce que vous mangez nourrit votre bébé, alors adoptez un régime alimentaire équilibré et choisissez des aliments sains. Vous avez besoin d'environ 300 calories de plus chaque jour. Assurez-vous d'inclure les aliments suivants dans votre alimentation :

- Quatre portions ou plus de lait ou de produits laitiers, pour vous donner assez de calcium à vous et à votre bébé pour garder vos os en santé
- Cinq à dix portions de légumes et de fruits
- Cinq à douze portions de pain, céréales, riz ou pâtes
- Deux à trois portions de viande, poisson, volaille, légumineuses, oeufs ou noix
- Au moins six à huit verres de liquides

Vous trouverez plus d'information dans le [Guide alimentaire canadien](#) de Santé Canada.

Il y a quelques aliments avec lesquels vous devriez être plus prudentes pendant la grossesse.

- La viande, les oeufs et le poisson qui ne sont pas assez cuits vous mettent à risque d'une infection, alors assurez-vous de bien cuire ces aliments.
- Certains poissons ont une forte teneur de mercure, ce qui peut poser un problème pour la santé de votre bébé. Ne mangez pas plus de 2 à 3 portions de poisson par semaine (y compris le poisson en conserve).
- Ne mangez pas de requin, d'espadon, de maquereau royal ou de doré de mer, qui sont plus susceptibles d'avoir une teneur en mercure élevée.
- Il y a deux types de thon en conserve : « léger » (thon listao) et « blanc » (normalement germon). Si vous mangez du thon en conserve, assurez-vous qu'il s'agit de thon « léger », qui contient moins de mercure. Il est sécuritaire de consommer 350 grammes (12 onces) de thon léger en conserve par semaine, environ deux ou trois boîtes. Ne mangez pas plus de 170 grammes (6 onces, ou une boîte) de thon blanc ou de darnes de thon.
- Ne buvez pas de lait non pasteurisé et ne mangez pas de produits laitiers non pasteurisés. Les fromages à pâte molle comme le brie, le feta, le Camembert, le fromage bleu et les fromages de style mexicain, comme le queso fresco, peuvent contenir des bactéries pouvant causer des infections.
- Si vous buvez du café ou des boissons contenant de la caféine, comme des boissons gazeuses, limitez votre consommation quotidienne à une ou deux tasses.
- Il est acceptable d'utiliser des édulcorants artificiels comme l'aspartame (certains noms de marque : Equal, NutraSweet) et le sucralose (nom de marque : Splenda) pendant votre grossesse, mais vous devez les utiliser en modération. Si vous souffrez de la maladie génétique appelée phénylcétonurie (PCU), vous ne devriez pas consommer d'aspartame du tout.
- Lavez tous les fruits et les légumes.
- Gardez les planches à couper et la vaisselle propres.

Les aliments vous apporteront tous les nutriments dont vous avez besoin. Votre médecin pourra cependant vous suggérer de prendre des suppléments prénataux qui fournissent des minéraux et des vitamines :

- Fer, pour aider à vous protéger contre l'anémie
- Acide folique, surtout en début de grossesse (ou même avant d'être enceinte), pour prévenir chez votre bébé les malformations du tube neural (problèmes graves au niveau du cerveau et de la moelle épinière).

Il existe certains programmes permettant aux femmes enceintes d'obtenir un soutien financier pour assurer leur saine alimentation durant la grossesse. Votre médecin de famille pourra vous renseigner sur ces programmes dans votre région.

### Puis-je prendre des médicaments?

Ne prenez aucun médicament sans l'autorisation de votre médecin, y compris l'AAS (Aspirine par exemple). Même les médicaments en vente libre peuvent causer des malformations au bébé, surtout durant les trois premiers mois de la grossesse. De nombreux médicaments sont sans danger pendant la grossesse, mais il vaut mieux demander l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien avant de les prendre. Pour des questions spécifiques, vous pouvez communiquer avec le programme MotherRisk à [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org).

L'acétaminophène ainsi que d'autres médicaments sont sécuritaires. Si vous prenez des médicaments d'ordonnance, parlez-en à votre médecin avant de cesser de les prendre. Certains problèmes médicaux nécessitent d'être bien contrôlés; vous et votre médecin pourrez déterminer ceux que vous pouvez continuer de prendre et ceux que vous pouvez cesser de prendre.

### Combien de temps puis-je continuer à travailler?

Ceci dépend du déroulement de votre grossesse, du type de travail que vous faites, et si vous êtes exposée à quelque chose au travail qui pourrait nuire à la santé de votre bébé. Par exemple, soulever des objets lourds ou travailler debout pendant de longues périodes de temps pourrait être difficile pour vous. Être en contact avec des substances radioactives, des produits à base de plomb et autres métaux lourds, tels le cuivre et le mercure, pourrait être néfaste. Travailler à l'ordinateur ne menace pas la santé de votre bébé.

### Dois-je faire de l'exercice?

À moins d'avoir des problèmes pendant la grossesse, vous pouvez pratiquer à peu près les mêmes activités physiques que vous faisiez avant la grossesse. Vous vous sentirez mieux si vous êtes active. Certaines femmes disent que de rester en bonne condition physique pendant la grossesse facilite le travail et l'accouchement. La marche et la natation sont d'excellents choix. Si vous ne faisiez pas d'exercice avant la grossesse, commencez graduellement. Évitez les exercices qui comportent un risque pour vous ou pour votre bébé. Évitez d'avoir trop chaud et buvez beaucoup de liquides pour vous réhydrater après avoir transpiré. Il serait mieux d'éviter

toute activité qui pourrait entraîner une chute, comme le ski nautique ou l'escalade. Il est préférable d'éviter les sports de contact comme le basketball ou le soccer.

### Puis-je avoir des relations sexuelles?

Oui, à moins que votre médecin pense que vous êtes à risque de problèmes. Ne soyez pas surprise si vous avez davantage ou moins de désir sexuel. À mesure que votre corps prend de l'ampleur, vous aurez peut-être besoin d'essayer différentes positions, p. ex., couchée sur le côté ou par-dessus votre partenaire. Si vous avez des caresses orales génitales, dites à votre partenaire de ne pas souffler dans votre vagin, ceci peut faire entrer de l'air de force dans votre organisme et causer une embolie gazeuse. Une embolie gazeuse peut causer des lésions cérébrales permanentes et même la mort chez une femme enceinte et son bébé.

### Que puis-je faire pour me sentir mieux?

Voici la liste des malaises les plus fréquents de la grossesse et des moyens pour y remédier :

**Nausées du matin.** Les nausées et vomissements peuvent survenir à n'importe quel moment du jour (ou de la nuit). Prenez des petits repas fréquents et évitez les aliments gras. Gardez des biscuits secs sur une table près du lit afin de les manger avant de vous lever. On suggère aussi de manger des aliments froids ou d'éviter l'odeur des aliments qui cuisent. Si les nausées du matin persistent après le troisième mois de grossesse ou vous font perdre du poids, parlez-en à votre médecin. Il semblerait que les femmes enceintes qui ont beaucoup de nausées le matin font rarement de fausse couche.

**Fatigue.** La fatigue de la grossesse est souvent due à l'anémie, alors parlez-en à votre médecin. Accordez-vous suffisamment de repos. Faites une sieste pendant la journée si possible.

**Crampes dans les jambes.** Étirez vos mollets en redressant vos orteils vers le haut et vers le genou.

**Constipation.** Buvez beaucoup de liquides. Mangez des aliments riches en fibres comme les prunes et les céréales de son. Ne prenez pas de laxatif sans en parler d'abord à votre médecin. Les produits qui ramollissent les selles sont sans danger. N'utilisez que les laxatifs à base de fibres, tels que Metamucil et Prodiem.

**Hémorroïdes.** Ne faites pas d'efforts pour faire une selle. Évitez la constipation. Prenez des bains de siège et utilisez un onguent pour les hémorroïdes au besoin.

**Envie fréquente d'uriner.** À mesure que le bébé se développe, vous pourrez éprouver davantage l'envie d'uriner parce qu'il exerce une pression sur votre vessie. C'est normal et on ne peut pas y remédier. Si vous éprouvez une sensation de brûlure au moment d'uriner, parlez-en à votre médecin.

**Varices.** Évitez les vêtements serrés autour des jambes ou de la taille. Reposez vos jambes et surélevez-les le plus souvent possible. Si vous devez rester debout pendant longtemps, déplacez-vous. Demandez à votre médecin si vous pouvez porter des bas supports ou de compression.

**Humeur changeante.** Votre taux d'hormones variera constamment pendant ces neuf mois, sans compter que c'est un gros changement de vie. Ne vous en imposez pas trop. Si vous vous sentez triste ou si vous avez des idées suicidaires, parlez-en à votre médecin.

**Changements au niveau de la peau.** Des vergetures, sous forme de petites lignes rouges, apparaissent sur la peau. L'application d'une lotion garde la peau humide et aide à réduire la démangeaison due à une peau sèche. On ne peut vraiment empêcher l'apparition de vergetures, mais elles disparaissent souvent après l'accouchement. D'autres changements peuvent se manifester au niveau de la peau, dont le brunissement de la peau du visage et autour des mamelons, et l'apparition d'une ligne foncée sous le nombril. Il vaut mieux éviter le soleil ou utiliser un écran solaire afin d'atténuer ces marques. Ces taches devraient disparaître après l'accouchement.

**Brûlures d'estomac.** Prenez de plus petits repas et mangez plus souvent. Évitez les aliments épicés ou gras. Ne vous étendez pas immédiatement après le repas. Pour toute autre forme de traitement, parlez-en d'abord à votre médecin.

**Infection à champignons.** Les pertes vaginales sont plus abondantes pendant la grossesse. Mais les infections à champignons peuvent aussi causer des pertes et des démangeaisons et elles sont plus fréquentes pendant la grossesse. N'hésitez pas à en parler à votre médecin si vos pertes ne s'améliorent pas après un traitement.

**Autres infections.** Votre médecin pourra demander un test pour détecter la présence de bactéries appelées streptocoques du groupe B (SGB) autour de la 36<sup>e</sup> semaine de grossesse. Pour effectuer le test, un échantillon est prélevé dans le vagin et dans la région rectale. Les bébés peuvent être infectés par le SGB lors

du passage dans le vagin et être très malades, bien que ce soit très rare. Si le test est positif, vous devrez prendre des antibiotiques durant le travail.

Si vous ou votre partenaire êtes infectés par l'herpès génital, parlez-en à votre médecin. Le risque de transmettre l'herpès à votre bébé est faible. Si vous n'avez pas l'herpès, mais que votre partenaire en est infecté, évitez les relations sexuelles lorsque votre partenaire a des lésions. Utilisez un condom au moment des relations pendant la grossesse. Parlez à votre partenaire de prendre un médicament pour l'herpès. N'ayez pas de relations sexuelles orales si votre partenaire a un « feu sauvage ».

**Saignement des gencives.** Utilisez la soie dentaire et brossez-vous régulièrement les dents. Ne manquez pas de visiter votre dentiste pour le nettoyage de vos dents, même si vous êtes enceinte. Mentionnez toutefois à votre dentiste que vous êtes enceinte.

**Congestion nasale.** Ceci est dû à des changements dans le taux d'hormones femelles appelées œstrogènes. Vous pouvez aussi saigner du nez. Évitez d'utiliser un décongestionnant.

**Oedème (rétention de liquide).** Reposez-vous en surélevant les jambes. Dormez sur le côté afin de favoriser la circulation qui ramène le sang de vos jambes vers le cœur. N'utilisez pas de diurétiques (pilule qui aide l'organisme à éliminer l'eau).

## Consultez votre médecin si vous avez :

- Des pertes de liquide ou de sang provenant du vagin
- Un gonflement soudain ou extrême de votre visage ou de vos doigts
- Des maux de tête graves ou persistants
- Des nausées et vomissements qui persistent
- Des étourdissements
- Une vision floue ou brouillée
- Une douleur ou des crampes à l'abdomen
- De la fièvre ou des frissons
- Une diminution de la fréquence des mouvements du bébé
- Une diminution de la quantité d'urine ou une sensation de brûlure au moment d'uriner
- Une maladie ou une infection qui persiste

- Si vous avez été victime d'abus ou de mauvais traitements
- Toute autre inquiétude

### Suivre le développement du bébé

Vous pouvez suivre le développement de votre bébé en utilisant le calendrier des soins de maternité. Il est offert en vente sur le site : <http://maternitycalendar.med.ubc.ca/>.

Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American

Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.

### Connexe

[Soins de maternité et de périnatalité](#), [Éducation des patients](#).



THE COLLEGE OF  
FAMILY PHYSICIANS  
OF CANADA



LE COLLÈGE DES  
MÉDECINS DE FAMILLE  
DU CANADA

*Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des plus importants groupes médicaux au pays, est déterminé à maintenir et à promouvoir des normes élevées pour les médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus, complets et globaux à toute la population, quel que soit l'âge. Pour de plus amples renseignements, visitez le site web du CMFC <http://www.cfpc.ca>.*

*Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.*

