Livret de grossesse

Un passeport vers la vie !

naître ET grandir

Votre livret de grossesse

Voici un outil où noter vos rendez-vous médicaux et les renseignements importants durant votre grossesse.

Il a été créé pour faciliter vos suivis avec les différents professionnels de la santé auxquels vous aurez peut-être affaire. Gardez-le à portée de main et apportez-le à chaque visite médicale pour éviter d'oublier des questions.

Ce livret appartient à :

_____

et _____

Tél. : _____

Personne à contacter en cas d'urgence : _____

Tél. : _____

Avant-propos

Toutes nos félicitations ! Une nouvelle étape de votre vie s'annonce. La grossesse est un moment spécial. Excitation, inquiétude, stress, joie… vous et votre partenaire vivrez une gamme d'émotions au cours des neuf prochains mois. C'est tout à fait normal !

Cette période est aussi synonyme de questionnements, surtout s'il s'agit d'une première grossesse. Trouver des réponses vous permettra de mieux vivre cette période et de diminuer le stress lié à tous les changements qui surviendront.
Pour vous aider, gardez ce livret à portée de main et notez-y vos rendez-vous et les questions à poser lors de votre prochain suivi de grossesse. Notre site, notre infolettre et notre application sont bien sûr de bons outils pour vous informer, de même que les cours prénataux et les livres traitant de la grossesse, comme le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*.

Enfin, n'oubliez pas que chaque grossesse est unique… comme le sont chaque enfant et chaque façon de vivre sa parentalité. À chaque grossesse, son aventure !

Bonne grossesse !

Geneviève Doray
Directrice

naître ET grandir

naitreetgrandir.com

Directrice
Geneviève Doray

Gestionnaire, campagnes et activités de promotion
Laëtitia Parriaux

Gestionnaire, production graphique et numérique
Alexandre Gosselin

Rédactrice en chef
Julie Fortier

Chefs de pupitre
Marilyne Dubois et Prisca Simoes

Développeurs web
Antoine Bergeron et Carlos Cornejo

Coordonnatrice, contenus et médias sociaux
Pascale Roy

Coordonnatrice, service à la clientèle et promotion
Véronique Senay

RECYCLÉ
Papier fait à partir de matériaux recyclés
FSC® C102810

Le contenu diffusé dans ce livret ne sert qu'à des fins d'information et ne remplace pas l'opinion d'un professionnel de la santé.

Naître et grandir® est une marque déposée de la Fondation Lucie et André Chagnon. Il est strictement interdit de reproduire, d'adapter ou de traduire de quelque façon et à quelque fin que ce soit, en tout ou en partie, ce livret, ses illustrations ou son contenu.

© Fondation Lucie et André Chagnon, 2009-2022. Tous droits réservés.

Table des matières

Votre dossier prénatal 6
Vos droits 8
Les professionnels de la santé en périnatalité 10
Le service Ma grossesse 12
Prendre soin de sa santé mentale 14
Le deuil périnatal 16
Ressources utiles 18
Horaire des suivis 20
Premier trimestre 22
Deuxième trimestre 26
Soulager la douleur lors de l'accouchement 34
L'allaitement 38
Troisième trimestre 40
À apporter au lieu de naissance 56
Numéros importants 58
Bien s'entourer 59
Bébé est là ! Annoncer la nouvelle 60
Conseils à ne pas oublier 61
Le quatrième trimestre 62

Votre dossier prénatal

Dates à retenir

Date du début de vos dernières menstruations : _____

Date de votre test de grossesse positif : _____

Date prévue de l'accouchement : _____

Professionnel de la santé : _____

Tél. : _____

Lieu de naissance : _____

Tél. : _____

Antécédents héréditaires familiaux

	Maternels	Paternels
Hypertension artérielle	☐ _____	☐ _____
Diabète	☐ _____	☐ _____
Maladies héréditaires	☐ _____	☐ _____
Malformations	☐ _____	☐ _____
Allergies	☐ _____	☐ _____
Autres	☐ _____	☐ _____

Groupe sanguin : _____

Vos droits

Depuis que le monde est monde, la grossesse, l'accouchement et la naissance d'un enfant constituent des événements normaux et naturels. Il s'agit cependant d'une période de votre vie où vous aurez à prendre plusieurs décisions quant aux traitements et aux soins que vous recevrez. Ces décisions vous reviennent de plein droit. Les événements liés à la naissance méritent de se vivre harmonieusement et vous avez le droit d'obtenir le soutien approprié (information, accompagnement, soins, etc.) de façon à faire des choix éclairés. De même, vous avez le droit de consulter la totalité de votre dossier en tout temps.

Pendant votre grossesse, vous avez le droit :

- D'être informée de façon satisfaisante sur le déroulement de votre grossesse, sur le travail et l'accouchement, et sur l'allaitement.
- De choisir le professionnel qui vous suivra durant votre grossesse, que ce soit un médecin, une sage-femme ou une infirmière praticienne spécialisée, et d'avoir la possibilité de changer de professionnel, peu importe le moment de votre grossesse.
- D'être informée sur les différents lieux de naissance (hôpital, maison de naissance, domicile), sur ce qui les caractérise (routines, règlements, types d'interventions) et de les visiter.
- D'être informée des limites et des effets indésirables des médicaments et des interventions suggérés.
- De refuser les médicaments et les traitements qui vous sont proposés.
- D'obtenir de votre professionnel des informations sur les solutions de rechange aux médicaments et aux interventions proposés.

- D'être informée sur la possibilité d'avoir un accouchement vaginal même si vous avez déjà eu une césarienne (AVAC).
- De demander, au besoin, l'avis d'un deuxième professionnel concernant une question qui vous préoccupe.

Pendant le travail et l'accouchement, vous avez le droit :

- De vivre le travail et la naissance de votre bébé à votre rythme et sans intervention que vous ne souhaitez pas.
- D'être accompagnée par les personnes de votre choix pendant toute la durée du travail et de l'accouchement.
- De refuser d'être examinée par des étudiants.
- D'être informée des motifs et des effets, pour vous et votre bébé, de toutes les interventions (déclenchement, stimulation, forceps, épisiotomie, péridurale, calmants, monitorage continu, sérum, etc.) et de refuser celles que vous ne jugez pas pertinentes.
- De boire et de manger en tout temps.
- De pousser et d'accoucher dans la position qui vous convient le mieux.
- De limiter le nombre de personnes lors de la naissance de votre enfant (proches et intervenants).

Pour connaître vos droits en matière de césarienne ainsi qu'après la naissance de votre enfant, consultez **l'Association pour la santé publique du Québec : aspq.org**

Les professionnels de la santé en périnatalité

Le médecin généraliste

Le médecin généraliste, aussi appelé omnipraticien, peut faire le suivi de grossesse et s'occuper de l'accouchement. Il se préoccupe de la santé globale de la femme enceinte. Il offre en général des soins continus tout au long de la grossesse. L'omnipraticien en périnatalité est en mesure de s'occuper de certaines complications pouvant survenir pendant la grossesse et l'accouchement. Dans le cas de situations plus compliquées, il demande le soutien d'un collègue obstétricien-gynécologue.

Association des omnipraticiens en périnatalité : aopq.org

La sage-femme

La sage-femme est une professionnelle de la santé qui a suivi une formation universitaire de quatre ans et demi. Elle offre des soins et des services pendant la grossesse, l'accouchement et les six semaines suivant la naissance. Pour être suivie par une sage-femme, la future mère doit être en santé et la grossesse doit se dérouler normalement. La sage-femme privilégie une approche globale et respectueuse des choix des parents.

Regroupement Les Sages-femmes du Québec : rsfq.qc.ca

L'infirmière

L'infirmière praticienne spécialisée peut effectuer des suivis de grossesse. Elle peut aussi suivre des femmes ayant une grossesse à risque élevé en collaboration avec un médecin. Une infirmière peut aussi être présente lors des rencontres prénatales, dans les cliniques, les CLSC ou les départements d'obstétrique des hôpitaux. Elle est aussi une alliée lors du travail et de l'accouchement, et elle fait le suivi avec le bébé et la famille lors du retour à la maison.

Ordre des infirmières et infirmiers du Québec : oiiq.org

L'obstétricien-gynécologue

L'obstétricien-gynécologue s'implique habituellement dans le suivi de la grossesse et lors de l'accouchement lorsqu'il y a une situation particulière ou une complication. Par ailleurs, le suivi pourrait être fait en partie ou en totalité par l'obstétricien. C'est le cas lorsqu'il s'agit d'une grossesse à risque élevé, pour des problèmes de diabète ou d'hypertension, par exemple, ou pour la venue de jumeaux.

Association des obstétriciens et gynécologues du Québec : gynecoquebec.com

Autre alliée : la doula

Le rôle de la doula – ou accompagnante à la naissance – est de vous accompagner pendant la grossesse et l'accouchement ainsi qu'après la naissance. Ses connaissances des pratiques obstétricales peuvent vous aider à prendre des décisions éclairées. La doula n'est toutefois pas une professionnelle de la santé et ses tarifs ne sont pas couverts par la carte d'assurance maladie.

Association québécoise des doulas : aqdoulas.com

Le service Ma grossesse

Ce service a pour but d'aider les femmes enceintes à avoir accès gratuitement à des services adaptés à leurs besoins et à trouver un professionnel de la santé si elles n'en ont pas. Toutes les femmes enceintes sont invitées à s'inscrire. De plus, les femmes enceintes qui ont besoin de services particuliers seront contactées par le CISSS ou le CIUSSS de leur région. **Ces femmes incluent celles :**

- qui souhaitent connaître les services offerts gratuitement près de chez elles;
- qui vivent une situation difficile ou ont besoin d'aide;
- qui n'ont pas les moyens de bien s'alimenter;
- qui n'ont pas de professionnel de la santé pour leur suivi.

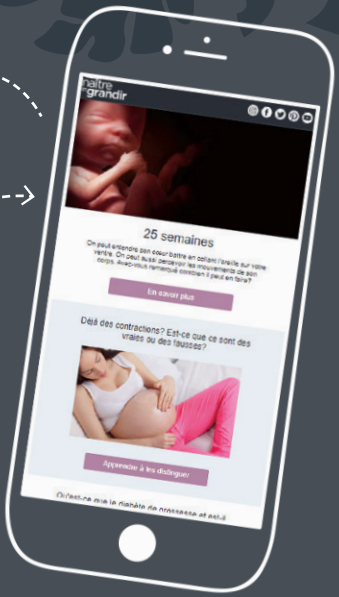
Comment s'inscrire ?

Vous pouvez remplir un formulaire en ligne dès que vous apprenez que vous êtes enceinte. Si vous avez de la difficulté à le remplir, appelez votre CLSC et quelqu'un le fera pour vous. Une fois rempli, le formulaire est transmis aux intervenantes responsables de votre région afin d'identifier vos besoins. Le formulaire est disponible en 11 langues et des services d'interprète peuvent être offerts. La carte d'assurance maladie n'est pas nécessaire pour remplir le formulaire.

bit.ly/service-ma-grossesse

Inscrivez-vous à notre infolettre grossesse
naitreetgrandir.com/infolettre

Découvrez le développement du fœtus en images
naitreetgrandir.com/foetus



Prendre soin de sa santé mentale

Durant la grossesse, il est normal de passer par toutes sortes d'émotions. Les changements d'humeur peuvent être rapides et fréquents. La nouveauté de la grossesse peut, par exemple, causer une grande joie. Cependant, il est normal de vivre aussi des émotions négatives.

Certaines femmes peuvent se sentir déstabilisées par les changements que la grossesse et l'arrivée du bébé auront sur leur vie. Certaines ressentent également de l'ambivalence pendant la grossesse. Il est, par exemple, normal de ressentir un sentiment de regret par rapport à sa vie passée.

Il est donc important de pouvoir exprimer vos émotions sans vous sentir jugée. Parler avec votre partenaire, des amis ou d'autres femmes enceintes peut permettre de constater que vous n'êtes pas seule à vous sentir ainsi.

Si vous êtes préoccupée par vos émotions ou si vous ressentez de la détresse, parlez-en à votre médecin, votre sage-femme, votre infirmière ou tout autre professionnel de la santé. Certains symptômes, comme des changements d'humeur persistants, de l'anxiété, un manque d'appétit, de la tristesse et des idées noires, peuvent indiquer une dépression prénatale ou un trouble anxieux. Vous traiter sera plus facile si vous consultez rapidement.

Les pères sont aussi à risque de dépression durant la grossesse. Ils éprouvent certaines inquiétudes et peuvent ressentir du stress. Il est donc important de garder une bonne communication dans le couple et de demander de l'aide au besoin.

Soutien en santé mentale

- **Info-Social**
  811
- **Association des centres d'écoute téléphonique du Québec**
  lignedecoute.ca
- **Association des psychothérapeutes du Québec**
  psychotherapeutesquebec.ca
- **Ordre des psychologues du Québec**
  ordrepsy.qc.ca
- **Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec**
  otstcfq.org
- **Projet Grande Ourse sur la santé mentale périnatale CHU Sainte-Justine**
  bit.ly/grande-ourse
- **Réseau Avant de craquer**
  1 855 CRAQUER (1 855 272-7837)
  avantdecraquer.com
- **Relevailles Québec, groupe d'entraide postpartum**
  relevaillesquebec.com/entraide-postpartum
- **Suicide.ca**
  1 866 APPELLE (1 866 277-3553)
- **Tel-Aide**
  1 877 700-2433

Le deuil périnatal

Vous venez de perdre votre bébé ? Il est normal de ressentir des émotions intenses qui sont difficiles à vivre et à exprimer. Plus de la moitié des femmes qui vivent une fausse couche disent vivre un véritable deuil. Sentiments de vide, d'injustice, de tristesse, de colère et de culpabilité sont parmi les émotions le plus souvent vécues. Votre partenaire vit aussi de la peine et de la déception en plus de ressentir de l'impuissance.

Il est donc important de parler et de discuter ensemble de vos émotions. Les groupes de soutien sont aussi une bonne façon de vous sentir accompagnés durant le deuil. Votre CLSC peut vous offrir un soutien individuel ou de couple. N'hésitez pas à demander de l'aide.

Avant 20 semaines de grossesse, la femme qui subit une interruption de grossesse a droit à un congé de trois semaines, sans salaire. La loi ne prévoit pas de congé pour l'autre parent. Si l'arrêt de grossesse a lieu après le début de la 20e semaine de grossesse, la femme a droit à un congé d'un maximum de 20 semaines. L'autre parent a aussi droit à un congé de 5 jours.

Soutien lors d'un deuil périnatal

- **Association québécoise des parents vivant un deuil périnatal**
  514 686-4880
  parentsorphelins.org
- **Centre de soutien au deuil périnatal**
  1 866 990-2730
- **CHU Sainte-Justine**
  Décès du bébé et deuil périnatal
  bit.ly/deuil-perinatal
- **Clinique du deuil périnatal de Laval**
  450 978-8300, poste 18349
- **Congé dans le cas d'une interruption de grossesse**
  bit.ly/conge-interruption-grossesse
- **Cyr, Manon et Isabelle Clément**
  Fausse couche, vrai deuil. Montréal, Éditions Caractère, 2013, 232 p.
- **Les Perséides**
  lesperseides.org
- **Les rêves envolés**
  450 468-8111, poste 82309
- **Nos petits anges au paradis**
  nospetitsangesauparadis.com
- **Poussière d'anges**
  bedonboutchou.ca/soutien-deuil-perinatal
- **SOS Grossesse**
  1 877 662-9666
  sosgrossesse.ca

Ressources utiles

- **Naître et grandir**
  naitreetgrandir.com
- **Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans**
  inspq.qc.ca/mieux-vivre
- **Devenir parent**
  Gouvernement du Québec
  bit.ly/devenir-parent
- **Info-Santé et Info-Social**
  811
- **Association de parents de jumeaux et de triplés de la région de Montréal**
  apjtm.com
- **AVAC-Info**
  avac-info.org
- **Fondation Olo**
  fondationolo.ca
- **Grossesse sans alcool**
  grossessesansalcool.ca
- **Grossesse-Secours**
  1 877 271-0555
  grossesse-secours.org
- **La Maison Bleue**
  maisonbleue.info
- **La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC)**
  pregnancyinfo.ca/fr
- **Ligne téléphonique Drogue : aide et référence**
  1 800 265-2626
  aidedrogue.ca

- **Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec**
  odnq.org
- **Ordre des sages-femmes du Québec**
  osfq.org
- **Préma-Québec**
  premaquebec.ca
- **Québec sans tabac**
  1 866 JARRETE (1 866 527-7383)
  quebecsanstabac.ca/jarrete
- **Regroupement pour la Trisomie 21**
  trisomie.qc.ca
- **Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec**
  rcrpq.com
- **Réseau québécois d'accompagnantes à la naissance**
  naissance.ca
- **SOS Grossesse**
  1 877 662-9666
  sosgrossesse.ca
- **SOS violence conjugale**
  1 800 363-9010
  sosviolenceconjugale.ca

Horaire des suivis

		Date	Heure	Raison	✓
	1				
	2				
Mois 1	3				
	4				
	5				
	6				
Mois 2	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
Mois 3	12				
	13				
	14				
	15				
Mois 4	16				
	17				
	18				
	19				

Grille horaire pour noter vos rendez-vous avec votre professionnel de la santé responsable du suivi de la grossesse et de l'accouchement

		Date	Heure	Raison	✓
Mois 5	20				
	21				
	22				
	23				
	24				
Mois 6	25				
	26				
	27				
	28				
Mois 7	29				
	30				
	31				
	32				
Mois 8	33				
	34				
	35				
	36				
Mois 9	37				
	38				
	39				
	40				
	41				

0-14 semaines

Le premier rendez-vous médical a normalement lieu entre la 8e et la 11e semaine de grossesse.

Suivi médical	Date	Heure	Raison	✓

Remarques, questions à poser et notes personnelles : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nombre de semaines de grossesse : ___ Tension artérielle : _____

Hauteur de l'utérus : _____ Poids : _____

Battements du cœur de bébé : _____ Autre : _____

Conseils du professionnel de la santé : _____

_____

_____

_____

_____

_____

Dépistage prénatal (s'il y a lieu)

À partir de la 10e semaine

Date et heure : _____

Endroit : _____

À la fin de la 12e semaine, le risque de faire une fausse couche est beaucoup moins élevé. Si ce n'est pas déjà fait, vous pouvez commencer à annoncer la bonne nouvelle.

Comment ça va ?

Cette page vous appartient. Écrivez, dessinez, gribouillez… Bref, exprimez-vous !

15-19 semaines

Suivi médical	Date	Heure	Raison	✓

Remarques, questions à poser et notes personnelles : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nombre de semaines de grossesse : ___ Tension artérielle : _____

Hauteur de l'utérus : _____ Poids : _____

Battements du cœur de bébé : _____ Dilatation : _____

Conseils du professionnel de la santé : _____

_____

_____

_____

_____

_____

Amniocentèse (s'il y a lieu)

Entre la 16e et la 22e semaine

Date et heure : _____

Endroit : _____

Informez-vous auprès de sources crédibles afin de connaître les avantages et les risques des options qui vous sont proposées. N'hésitez pas non plus à demander un deuxième avis médical en cas de doute.

20-24 semaines

Suivi médical	Date	Heure	Raison	✓

Remarques, questions à poser et notes personnelles : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nombre de semaines de grossesse : ___ Tension artérielle : _____

Hauteur de l'utérus : _____ Poids : _____

Battements du cœur de bébé : _____ Dilatation : _____

Conseils du professionnel de la santé : _____

_____

_____

_____

_____

_____

Amniocentèse (s'il y a lieu)

Entre la 16e et la 22e semaine

Date et heure : _____

Endroit : _____

L'exercice physique est bon pour vous et votre bébé si vous respectez vos limites. Vous devriez être en mesure de mener une conversation pendant votre séance d'exercice. Si ce n'est pas le cas, c'est que votre effort est trop intense.

25-28 semaines

Suivi médical	Date	Heure	Raison	✓

Remarques, questions à poser et notes personnelles : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nombre de semaines de grossesse : ___ Tension artérielle : _____

Hauteur de l'utérus : _____ Poids : _____

Battements du cœur de bébé : _____ Dilatation : _____

Conseils du professionnel de la santé : _____

_____

_____

_____

_____

_____

Non, ce n'est pas fou de parler à votre bébé pendant la grossesse ! À ce stade-ci, il commence à entendre les sons venus de l'extérieur. Votre bébé est aussi plus sensible aux sons graves, comme la voix du père.

Comment ça va ?

Cette page vous appartient. Écrivez, dessinez, gribouillez… Bref, exprimez-vous !

Soulager la douleur lors de l'accouchement

La gestion de la douleur est sans aucun doute le principal défi pendant l'accouchement. Vous renseigner à ce sujet et réfléchir à la façon dont vous aimeriez gérer cette douleur vous aidera à vous sentir mieux préparée et en contrôle. D'autres éléments, tels que votre état psychologique, votre niveau de fatigue, la position du bébé dans votre bassin ou votre état de santé, pourraient aussi influencer votre perception de la douleur pendant le travail.

Le soutien continu pendant l'accouchement permettrait de diminuer la durée du travail, le nombre d'interventions médicales, la perception de la douleur, l'administration d'analgésiques et l'anxiété.

L'expérience de la douleur lors de l'accouchement varie beaucoup d'une femme à l'autre. Pour cette raison, vous devriez vous sentir libre d'opter pour les moyens de soulagement de la douleur qui vous conviennent le mieux, en tenant compte de vos besoins et de vos désirs.

Sans médicament

Si vous souhaitez accoucher sans médicament, différentes approches peuvent être utilisées pour soulager la douleur, comme le massage, le bain, le ballon ainsi que les techniques de relaxation et de respiration. Le soutien que vous recevrez pendant l'accouchement joue toutefois un rôle essentiel pour vous aider à gérer la douleur.

Pour cette raison, assurez-vous de pouvoir compter sur la présence de votre conjoint ou conjointe, d'une doula (accompagnante à la naissance) ou d'une personne importante pour vous dès le début du travail. La personne qui vous accompagne pourra répondre à vos besoins, vous réconforter et faciliter la communication avec le personnel soignant.

Pour connaître les différentes méthodes de soulagement de la douleur sans médicament durant l'accouchement, **consultez notre article :**
naitreetgrandir.com/sansmedicament

Avec médicament

Les hôpitaux ont habituellement recours à différents médicaments pour soulager la douleur ressentie durant le travail. Ces médicaments comprennent les analgésiques de type narcotiques, le protoxyde d'azote et l'épidurale. À moins de contre-indications médicales, vous avez le droit de choisir la méthode disponible qui vous convient le mieux. Pour faire votre choix, il est important de bien vous informer.

Renseignez-vous aussi auprès de votre professionnel de la santé, car les méthodes disponibles varient d'un hôpital à l'autre. Sentez-vous libre de prendre la décision qui vous convient et, surtout, donnez-vous le droit de changer d'idée. Notez qu'il n'est pas possible d'avoir recours à de la médication pour soulager la douleur dans les maisons de naissance.

Pour connaître les différentes méthodes de soulagement de la douleur avec médicament durant l'accouchement, **consultez notre article :**
naitreetgrandir.com/avecmedicament

Pour en savoir plus sur...

Le travail et l'accouchement prématurés
naitreetgrandir.com/prematurе

Les inquiétudes des futurs pères
naitreetgrandir.com/inquietudes-peres

Les grossesses multiples
naitreetgrandir.com/jumeaux

L'allaitement

Le lait maternel est adapté pour répondre aux besoins de votre bébé. Il a donc des bienfaits pour sa santé et son développement. De plus, l'allaitement a aussi des bienfaits pour la mère.

L'Organisation mondiale de la Santé et la Société canadienne de pédiatrie recommandent de nourrir les bébés exclusivement avec du lait maternel les six premiers mois de leur vie.

L'allaitement peut ensuite se poursuivre jusqu'à 2 ans et au-delà, à condition que votre bébé mange des aliments complémentaires. Plus l'allaitement dure longtemps et plus il est exclusif (bébé nourri au sein seulement), plus certains effets bénéfiques sur la santé sont importants.

L'implication du père ou de l'autre parent peut contribuer pour beaucoup à la réussite de l'allaitement. Par exemple, encourager la mère et l'aider à surmonter certains moments difficiles. Le père ou l'autre parent peut aussi aider la mère à être plus à son aise pendant la tétée, lui apporter un oreiller, un verre d'eau ou une collation, lui amener le bébé durant la nuit, changer la couche, etc. Il peut aussi la protéger des pressions négatives si son entourage la critique au sujet de l'allaitement.

Soutien en allaitement

Allaiter peut être un défi, surtout les premiers jours. L'apprentissage de l'allaitement et l'adaptation peuvent toutefois être plus longs. Si le déroulement de votre allaitement vous inquiète, n'hésitez pas à contacter une personne spécialisée en allaitement (IBCLC), une marraine d'allaitement ou un groupe de soutien.

Consultez votre CLSC pour connaître les regroupements de votre secteur.

Pour de l'écoute téléphonique

- **Allaitement Québec**
  418 623-0971 ou 1 877 623-0971

Pour trouver une consultante en lactation

- **Association québécoise des consultantes en lactation**
  ibclc.qc.ca

Pour trouver une marraine d'allaitement

- **Fédération Nourri-Source**
  nourri-source.org

Pour trouver un groupe d'entraide en allaitement

- **Ligue La Leche**
  1 866 ALLAITE
  allaitement.ca
- **Mouvement allaitement du Québec**
  mouvementallaitement.org

Pour s'informer sur le don de lait

- **Héma-Québec**
  hema-quebec.qc.ca

29-32 semaines

Suivi médical	Date	Heure	Raison	✓

Remarques, questions à poser et notes personnelles : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nombre de semaines de grossesse : ___ Tension artérielle : _____

Hauteur de l'utérus : _____ Poids : _____

Battements du cœur de bébé : _____ Dilatation : _____

Conseils du professionnel de la santé : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Si vous vous inquiétez parce que vous avez l'impression que votre bébé ne bouge plus, allongez-vous sur le côté gauche pendant deux heures. Vous devriez sentir votre bébé bouger au moins six fois. Si ce n'est pas le cas, il faut appeler votre lieu de naissance ou vous rendre à l'hôpital.

33-36 semaines

Suivi médical	Date	Heure	Raison	✓

Remarques, questions à poser et notes personnelles : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nombre de semaines de grossesse : ___ Tension artérielle : _____

Hauteur de l'utérus : _____ Poids : _____

Battements du cœur de bébé : _____ Dilatation : _____

Conseils du professionnel de la santé : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Si vous n'avez pas un « coup de foudre » pour votre bébé dès sa naissance, ne vous inquiétez pas. Votre amour s'approfondira avec le temps à mesure que vous en prenez soin et que vous apprenez à le connaître.

37 semaines

Suivi médical	Date	Heure	Raison	✓

Remarques, questions à poser et notes personnelles : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nombre de semaines de grossesse : ___ Tension artérielle : _____

Hauteur de l'utérus : _____ Poids : _____

Battements du cœur de bébé : _____ Dilatation : _____

Conseils du professionnel de la santé : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Faire une liste des choses dont votre bébé aura besoin vous aidera à bien vous préparer à sa venue. N'hésitez pas non plus à demander à vos amis et à votre famille s'ils ont des choses que vous pourriez emprunter.

38 semaines

Suivi médical	Date	Heure	Raison	✓

Remarques, questions à poser et notes personnelles : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nombre de semaines de grossesse : ___ Tension artérielle : _____

Hauteur de l'utérus : _____ Poids : _____

Battements du cœur de bébé : _____ Dilatation : _____

Conseils du professionnel de la santé : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Dès sa naissance, un nouveau-né gagne à être mis en peau à peau. Ainsi, il ressent votre chaleur, sent votre odeur et perçoit la douceur de votre peau. Ces sensations déclenchent des comportements innés chez lui qui faciliteront entre autres la prise du sein.

39 semaines

Suivi médical	Date	Heure	Raison	✓

Remarques, questions à poser et notes personnelles : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nombre de semaines de grossesse : ___ Tension artérielle : _____

Hauteur de l'utérus : _____ Poids : _____

Battements du cœur de bébé : _____ Dilatation : _____

Conseils du professionnel de la santé : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Vous reposer, cuisiner des plats d'avance et prévoir qui pourra vous aider en cas de besoin... Cela vous aidera à vous adapter à votre nouvelle réalité lorsque vous serez de retour chez vous avec votre bébé.

40 semaines

Suivi médical	Date	Heure	Raison	✓

Remarques, questions à poser et notes personnelles : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nombre de semaines de grossesse : ___ Tension artérielle : _____

Hauteur de l'utérus : _____ Poids : _____

Battements du cœur de bébé : _____ Dilatation : _____

Conseils du professionnel de la santé : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Il est parfois difficile de faire la différence entre les vraies et les fausses contractions. Si vous avez des doutes, appelez votre lieu de naissance. On vous donnera des conseils pour déterminer si le travail est vraiment déclenché.

41-42 semaines

Suivi médical	Date	Heure	Raison	✓

Remarques, questions à poser et notes personnelles : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nombre de semaines de grossesse : ___ Tension artérielle : _____

Hauteur de l'utérus : _____ Poids : _____

Battements du cœur de bébé : _____ Dilatation : _____

Conseils du professionnel de la santé : _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Il est normal qu'un bébé pleure beaucoup. Il exprime ainsi sa faim, sa douleur, son ennui, sa fatigue... Lorsque bébé sera là, répondez rapidement et calmement à ses pleurs. Il se sentira aimé et en sécurité.

Comment ça va ?

Cette page vous appartient. Écrivez, dessinez, gribouillez… Bref, exprimez-vous !

À apporter au lieu de naissance

1 Suggestions pour la mère

- ☐ Votre carte d'assurance maladie et votre carte d'hôpital, si vous en avez une
- ☐ Votre plan de naissance
- ☐ La liste de vos médicaments, si vous en prenez
- ☐ Des vêtements confortables pour le travail (si vous ne souhaitez pas porter la jaquette de l'hôpital) et des bas chauds
- ☐ Une robe de chambre, des vêtements de nuit et des pantoufles
- ☐ Des sous-vêtements
- ☐ Des vêtements pour le retour à la maison
- ☐ Un soutien-gorge d'allaitement ou de soutien et des compresses d'allaitement
- ☐ De grandes serviettes hygiéniques très absorbantes
- ☐ Votre trousse de toilette : brosse à dents, dentifrice, brosse à cheveux, baume pour les lèvres, etc.
- ☐ Des mouchoirs
- ☐ Des collations
- ☐ De l'argent pour les distributrices automatiques, la cafétéria ou le stationnement
- ☐ Un livre, des magazines, un crayon et du papier
- ☐ Votre téléphone cellulaire avec chargeur
- ☐ Votre livret de grossesse, qui contient la liste des personnes à contacter (p. 60)

2 Suggestions pour bébé

- ☐ Des couches et des lingettes humides
- ☐ Des pyjamas et des cache-couches
- ☐ Des couvertures
- ☐ Un bonnet
- ☐ Des vêtements de saison pour le retour à la maison
- ☐ Un siège d'auto pour bébé (obligatoire pour sortir de l'hôpital)

3 Suggestions pour l'autre parent

- ☐ Des vêtements de nuit et de rechange ainsi qu'un oreiller si vous prévoyez dormir au lieu de naissance
- ☐ De la nourriture et des boissons
- ☐ Un livre, des magazines, un crayon et du papier
- ☐ Votre trousse de toilette
- ☐ Votre téléphone cellulaire avec chargeur

Des outils utiles à télécharger : plan de naissance, calcul des contractions, allaitement...
naitreetgrandir.com/outils-naissance

Numéros importants

	Nom	Téléphone
Lieu d'accouchement		
CLSC		
Professionnel pour les suivis		
Doula		
Groupe de soutien en allaitement		
Consultante en lactation IBCLC		
Organisme famille		

Bien s'entourer

Demander ou accepter de l'aide n'est pas toujours facile, mais peut être très utile tant durant la grossesse qu'à la suite de celle-ci. En désignant les personnes qui peuvent vous aider, vous pourrez plus facilement savoir sur qui compter en cas de besoin.

Soutien pratique et concret

Pour les tâches ménagères, les achats, les responsabilités parentales ou autres

Nom : _____

Tél. : _____

Nom : _____

Tél. : _____

Soutien émotif

Quelqu'un avec qui je peux parler, partager mes émotions sans filtre, qui m'accueille sans me juger

Nom : _____

Tél. : _____

Nom : _____

Tél. : _____

Pour en savoir plus :
bit.ly/grande-ourse

Bébé est là! Annoncer la nouvelle

Nom	Téléphone	Courriel

Conseils à ne pas oublier

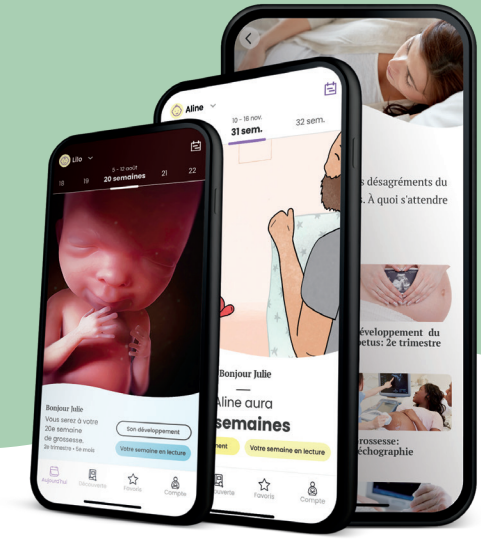
Le quatrième trimestre

Le quatrième trimestre correspond à la période qui s'étend de la naissance de votre bébé jusqu'à sa douzième semaine de vie. Il s'agit d'une période de transition, autant pour vous que pour votre nouveau-né, qui a besoin d'un environnement sécuritaire et chaleureux pour s'adapter à sa vie hors de l'utérus.

Selon certains experts, les neuf mois de la grossesse ne sont pas suffisants pour que le bébé soit prêt à affronter le monde. Comme votre nouveau-né est très immature d'un point de vue neurologique, il est entièrement dépendant de vous. C'est ce qui explique la forte connexion entre la mère et son enfant.

C'est aussi à ce moment que la mère doit s'adapter à son nouveau rôle.
En plus d'apprivoiser de nouvelles responsabilités, elle vit des changements hormonaux importants durant le quatrième trimestre. Elle doit aussi se remettre de son accouchement. Le père ou l'autre parent aussi doit s'adapter. Il a sa propre façon de réagir à la naissance et à son nouveau rôle.

Pour en savoir plus sur le quatrième trimestre et comment s'y adapter, **consultez notre article :**
naitreetgrandir.com/4e-trimestre

Un monde de questions. Un monde de réponses.

La nouvelle application
Naître et grandir