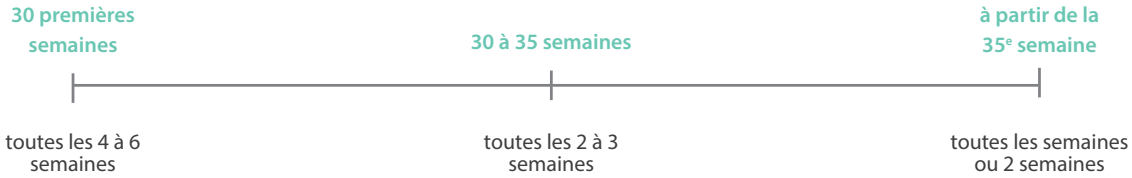
Les soins de santé durant la grossesse

Travailler avec votre professionnel de la santé est essentiel pour vivre une grossesse saine et avoir un bébé en santé.

À quelle fréquence devez-vous consulter votre professionnel de la santé?



On vous proposera davantage de visites si vous :

- avez un poids insuffisant ou que vous faites de l'embonpoint
- avez eu des problèmes lors d'une grossesse précédente
- vivez avec le diabète ou faites de l'hypertension
- avez plus de 40 ans
- portez plus d'un bébé
- avez déjà subi une césarienne ou une chirurgie à l'utérus
- consommez de l'alcool, fumez ou consommez des drogues
- souffrez de dépression ou avez d'autres problèmes, comme la violence familiale

LE SAVIEZ-VOUS?

Vous pouvez choisir de vous rendre seul chez votre professionel de la santé ou vous rendre à la consultation avec quelqu'un d'autre. Faites ce que vous souhaitez pour être le plus à l'aise.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Lisez attentivement la liste des urgences médicales (voir Les facteurs de risque pendant la grossesse) et assurez-vous que votre partenaire consulte son professionel de la santé si nécessaire.

LE SAVIEZ-VOUS?

Pour garder une bouche saine, rendez-vous régulièrement chez le dentiste pour des examens et des nettoyages. Cela peut aider à prévenir les problèmes de gencives durant la grossesse et réduire le risque d'avoir un bébé prématuré ou trop petit. Le traitement des caries aide également à prévenir la propagation de la carie dentaire à votre bébé après sa naissance.

Que se passe-t-il lors d'une visite chez votre professionnel de la santé?

À chaque visite chez votre professionnel de la santé, on va :

- prendre votre tension artérielle
- vérifier le rythme cardiaque de votre bébé
- mesurer votre ventre pour vérifier si la croissance du bébé se passe bien

Les consultations au début de la grossesse sont habituellement celles qui durent le plus longtemps. Votre professionel de la santé établira vos antécédents médicaux et procédera à un examen complet, qui pourra inclure :

- un test de grossesse
- des questions sur votre mode de vie, notamment vos habitudes alimentaires, si vous faites de l'exercice, si vous fumez et si vous consommez de l'alcool ou des drogues
- de l'information sur les suppléments prénataux
- un examen abdominal
- un examen gynécologique avec frottis cervical ou prélèvement vaginal
- un auto-dépistage du cancer du col de l'utérus/HPV
- la mesure de votre taille et de votre poids
- des tests sanguins pour le dépistage d'infections transmissibles sexuellement (ITS), pour confirmer votre groupe sanguin et vérifier votre niveau de fer
- des tests de dépistage génétique
- un test d'urine

PRUDENCE!

Santé Canada a émis un avertissement précisant que le violet de gentiane (aussi connu sous le nom de « cristal violet ») peut accroître les risques de cancer. Si vous êtes enceinte, évitez de l'utiliser pour traiter quelque problème que ce soit.

Lors des autres consultations de suivi de votre grossesse, votre professionnel de la santé pourrait vous suggérer des examens qui permettront de voir si votre bébé a des problèmes dont il pourra déjà s'occuper. Ces examens peuvent comprendre :

- des ultrasons (entre 19 et 22 semaines) pour voir si le placenta est au bon endroit et si le développement de votre bébé se passe bien
- un test de dépistage (entre la 24e et la 28e semaine) pour vérifier la présence d'un diabète de grossesse
- un frottis (entre 35 et 37 semaines) pour le dépistage d'une infection à streptocoque du groupe B
- des tests de dépistage génétique

Votre professionnel de la santé vous demandera aussi si vous vous sentez bien sur le plan affectif. De plus, si vous avez un groupe sanguin Rh négatif, il vous donnera de l'immunoglobuline anti-Rh en injection quand vous serez entre 28 et 29 semaines.

À ESSAYER

Notez dans un calepin les renseignements de base suivants et apportez-le à votre premier rendez-vous :

- la date de vos dernières menstruations et de votre dernier frottis
- votre groupe sanguin et celui de l'autre ou des autres parents biologiques
- la liste des médicaments que vous prenez (y compris les produits naturels)
- si vous avez été enceinte auparavant
- les maladies que vous avez eues ou que les membres de votre famille ont eues ou l'autre ou les autres parents biologiques
- les plans et questions concernant l'alimentation de votre bébé
- toute autre question

C'est quoi... le dépistage génétique prénatal?

Ce sont des tests sanguins facultatifs qui disent quels sont les risques que votre bébé vive avec la trisomie 21 ou le spina-bifida. Ces tests de dépistage ne sont pas parfaits et ne sont pas un diagnostic. Si les résultats sont positifs, vous pouvez décider si vous voulez des tests plus poussés. Pour en savoir plus, consultez la section intitulée Les facteurs de risque durant la grossesse.

Qu'est-ce que le passeport de grossesse et le passeport de grossesse autochtone?

Des brochures offertes gratuitement pour vous aider à bien faire le suivi des soins qu'il vous faut pendant la grossesse. Le passeport de grossesse autochtone tient également compte des croyances et des valeurs traditionnelles. On peut se procurer les deux à perinatalservicesbc.ca ou par le biais de votre professionnel de la santé.

Vaccins recommandés

Se faire vacciner pendant la grossesse est un moyen sûr et efficace de vous protéger, vous et votre bébé, contre des maladies dangereuses. Visitez : immunizebc.ca/adults/pregnancy pour plus d'informations, et consultez une infirmière en santé publique ou votre professionel de la santé au sujet des vaccins auxquels vous pourriez avoir droit.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les jeunes bébés peuvent tomber gravement malades à cause de la grippe. En vous faisant vacciner contre la grippe durant votre grossesse, vous transmettrez des anticorps protecteurs à votre bébé et contribuerez à le protéger jusqu'à l'âge de 6 mois, âge auquel il pourra lui-même se faire vacciner.

Vaccin contre la grippe

L'influenza (la grippe) est bien plus grave quand vous êtes enceinte. Cela peut nuire à votre santé et à celle de votre bébé et entraîner des maladies graves et des complications, notamment un accouchement prématuré. Faites-vous vacciner contre la grippe et encouragez votre famille et vos amis que vous voyez régulièrement à faire de même. Et si vous présentez des symptômes grippaux (fièvre, toux, maux de tête, courbatures, fatigue), contactez votre professionel de la santé ou HealthLink BC au 8 1 1 ou healthlinkbc.ca.

Vaccin contre la coqueluche

La coqueluche est une infection grave des voies respiratoires qui peut provoquer une pneumonie (infection des poumons), des convulsions, des dommages au cerveau et peut même entraîner la mort. Plus un bébé est jeune lorsqu'il contracte la coqueluche, plus il est susceptible de devoir être hospitalisé. Mais les bébés ne peuvent pas être vaccinés contre la coqueluche avant l'âge de 2 mois. En vous faisant vacciner à un moment donné pendant votre grossesse, idéalement entre la 27e et la 32e semaine, vous transmettrez des anticorps protecteurs à votre bébé, lui offrant ainsi une protection précoce à court terme contre l'infection. Pour plus d'informations, consultez le site immunizebc.ca/pregnancy.

COVID-19

Les femmes enceintes courent un risque accru de développer une forme grave de la maladie et des complications liées à une infection à la COVID-19. Les vaccins contre la COVID-19 peuvent être administrés en toute sécurité à tout moment pendant la période de conception, durant la grossesse ou pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine. Pour en savoir plus, visitez le site : bccdc.ca/Health-Info-Site/Documents/COVID-19_vaccine/COVID19_Vaccine_Perinatal.pdf