

Réalisé par

Jessie Carrier, Inf., M. Sc.,
IPSPL

Elsa Denis, Inf., B. Sc.

Valérie St-Laurent, Inf., B. Sc.

Modifié et Adapté par

Joannie Martin, Inf., B. Sc.

Audrey Rouleau, Inf., B. Sc.

AIDE-MÉMOIRE POUR LE SUIVI DE GROSSESSE AU GMF DU PETIT- BOIS

PRÉPARATION À VOS PREMIERS RENDEZ-VOUS



Si vous prenez des médicaments

Dès le début de la grossesse, veuillez consulter votre pharmacien afin de valider la compatibilité de vos médicaments.

Il est important de demander l'avis du pharmacien avant de prendre un médicament sans ordonnance ou des produits naturels. Ceux-ci pourraient être incompatibles avec la grossesse.

Voici un guide de référence pour l'utilisation des médicaments en vente libre :

[Petit Guide grossesse et allaitement](#)



Multi-vitamines Prénatales :

À débiter idéalement avant la grossesse

Si vous avez de la difficulté à tolérer votre vitamine prénatale, vous pouvez prendre de l'acide folique (vous référer à votre pharmacienne)

PRÉPARATION À VOS PREMIERS RENDEZ-VOUS (SUITE)



Tabagisme, drogues et alcool

Il est recommandé d'éviter l'alcool, le tabac, les cannabis et les autres drogues pendant la grossesse.

Il est important de nous faire part de votre consommation afin que nous puissions vous accompagner adéquatement.

Le remplacement par la cigarette électronique n'a pas été étudié et ne peut être recommandé durant la grossesse.

Les thérapies de remplacement nicotinique peuvent être utilisées pendant la grossesse.



Dépistage prénatal

Dépiste principalement la trisomie 21, mais aussi d'autres anomalies plus rares. Comprend une prise de sang et une échographie de la clarté nucale. Vous avez le choix de les faire au public (gratuit) ou au privé (avec frais).

Pour les prises de sang : voir ci-bas la section '*Lectures à faire*' à '*dépistage de la trisomie 21*', pour plus de détails.

L'échographie de clarté nucale est offerte gratuitement à Montréal (ex : IRM Sud-Ouest, Écho Médic, Hôpital Notre-Dame et CHUM). Il existe toutefois d'autres cliniques qui offrent ce service en Montérégie (ex: Imagix, clinique gynécologie PB...) pour environ 180\$.

PRÉPARATION À VOS PREMIERS RENDEZ-VOUS (SUITE)



Nausées et vomissements

Consulter la page 14 du Petit guide grossesse et allaitement du CHU Ste-Justine : [Petit Guide Grossesse et allaitement](#)

Au besoin, votre pharmacien peut vous remettre du diclectin (médicament pour les nausées). Une prescription pourra être faite par la suite par le médecin ou l'infirmière s'occupant de votre suivi.



Activité physique

Nous vous recommandons ce guide d'activité physique pendant la grossesse : [Activité Physique en Grossesse](#).

DÉROULEMENT DES RENDEZ-VOUS

1^{er} rdv vers la 8^e semaine avec l'infirmière clinicienne

- Le 1^{er} rdv sera réalisé par l'infirmière clinicienne. Elle vous remettra les requêtes nécessaires pour les échographies, les bilans sanguins et le dépistage prénatal de la trisomie.
- Vous pourrez remplir sur place le formulaire « Pour une maternité sans danger » de la CNESST auprès de la secrétaire (si nécessaire, et si n'a pas déjà été complété à la prise du RDV).

2^e rdv vers la 14^e semaine avec le médecin ou l'IPS :

- Nous sommes affiliés avec l'Hôpital Pierre-Boucher et le CHUM. Vous serez transférée vers 32 semaines à l'équipe de médecins accoucheurs du GMF-U des Montérégiennes, ou à Dre Milsa Bien-Aimé (au sein de notre clinique) si vous choisissez d'accoucher au CHUM. Dans les 2 cas, le jour de l'accouchement, c'est le médecin accoucheur de garde qui sera présent.

Rendez-vous subséquents :

- Vous aurez des visites de suivi aux 4-6 semaines en alternance avec l'infirmière et le médecin jusqu'à 32 semaines de grossesse.
- À partir de 32 semaines, votre suivi sera transféré à une équipe de médecins accoucheurs (GMF-U des Montérégiennes pour HPB ou Dre Milsa Bien-Aimé pour le CHUM).

Politique d'annulation de rendez-vous :

- Veuillez nous contacter à la clinique au (450) 652-2222
- En cas d'annulation <24h, des frais s'appliquent.

PROBLÈMES COURANTS DE LA GROSSESSE ET CONSEILS

Œdème / enflure	RGO / reflux	Pertes vaginales
<p>Évitez de rester debout ou assise de façon prolongée</p> <p>Évitez de porter des vêtements trop serrés à la taille et aux jambes</p> <p>Dormez sur le côté gauche (pour diminuer la pression sur les veines). Vous pouvez aussi élever légèrement vos jambes avec un oreiller</p> <p>Placez vos pieds et vos jambes en position surélevée chaque fois que vous le pouvez</p> <p>Buvez beaucoup d'eau. Cela aura pour effet de vous faire uriner davantage, ce qui peut aider à diminuer l'accumulation d'eau dans les jambes.</p> <p>Faites plus d'activité physique; essayez de marcher ou de nager. Cela favorise une bonne circulation sanguine</p> <p>Vous pouvez aussi porter des bas de compression.</p>	<p>Privilégiez les portions plus petites, mangez plus fréquemment (ex: 5 à 6 repas par jour)</p> <p>Assurez-vous de manger lentement et de bien mastiquer</p> <p>Buvez entre les repas plutôt qu'en mangeant</p> <p>Pensez à ne pas trop manger ou boire avant de vous coucher</p> <p>Assoyez-vous bien droite lorsque vous mangez</p> <p>Après avoir mangé, attendez 2 heures avant d'aller dormir.</p> <p>Évitez aussi de vous allonger dans les 30 minutes suivant un repas</p> <p>Au lit, surélever votre tête (ex: un angle de 45 °)</p> <p>Privilégiez les vêtements amples, surtout à la taille</p> <p>Aliments à éviter : aliments gras ou frits; desserts riches (ex: gâteau au fromage); aliments épicés; oignons et ail; agrumes ; tomates; café et thé; chocolat; boissons gazeuses.</p>	<p>L'augmentation des pertes vaginales est normale pendant la grossesse</p> <p>Vous pouvez porter un protège-dessous si vous le souhaitez</p> <p>Évitez les douches vaginales, car elles peuvent irriter les muqueuses du vagin</p> <p>Essayez-vous toujours de l'avant vers l'arrière</p> <p>Consultez votre professionnel si vous remarquez que vos pertes vaginales changent de couleur, ont une texture mousseuse, ont une odeur désagréable (ou de poisson), sont accompagnées de saignements, ou provoquent des démangeaisons.</p>

PROBLÈMES COURANTS DE LA GROSSESSE ET CONSEILS (SUITE)

Nausées et vomissements	Céphalées / mal de tête	Saignements vaginaux
<p>Repos</p> <p>Évitez les odeurs fortes</p> <p>Bien s'hydrater en buvant de petites quantités</p> <p>Prenez des petits repas avant de ressentir la faim</p> <p>Mangez des aliments qui vous font envie ; optez pour des collations riches en protéines</p> <p>Consulter votre pharmacie si nausées et vomissements persistent.</p> <p>Si vous ne réussissez pas à vous hydrater ou si vous présentez des signes de déshydratation, consulter rapidement votre professionnel de la santé ou à l'hôpital</p>	<p>Buvez beaucoup d'eau.</p> <p>Reposez-vous</p> <p>Évitez le café, le thé, le chocolat, le stress ou les lumières vives.</p> <p>Mangez des repas équilibrés, en petites portions, et des collations santé</p> <p>Faites de l'activité physique régulièrement.</p> <p>Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (ex. : Tylenol, Atasol) pour aider à soulager.</p> <p>Consultez votre professionnel si la douleur persiste au-delà de quelques jours ou si elle s'accompagne d'autres symptômes</p>	<p>Pour toute perte de sang rouge clair, aviser votre professionnel.</p> <p>Pour toute perte de sang (peu importe la qualité du sang) associée à une douleur abdominale, il faut consulter rapidement votre professionnel.</p>

PROBLÈMES COURANTS DE LA GROSSESSE ET CONSEILS (SUITE)

Douleurs abdominales	Constipation	Symptômes urinaires
Les douleurs abdominales de type crampes menstruelles sont fréquentes et normales en début de grossesse, EN L'ABSENCE DE SAIGNEMENT VAGINAL	Augmentez votre consommation de fibres Buvez beaucoup d'eau Faites de l'exercice physique régulièrement Le jus de pruneaux peut aider à soulager Si ces mesures sont insuffisantes consulter votre pharmacie	Si, à n'importe quel moment durant votre grossesse, vous croyez que vous pourriez avoir une infection urinaire, consultez votre professionnel

LIGNE DU TEMPS DE VOS SUIVIS

Vers la 8^e sem : rdv avec infirmière clinicienne

- Remise des requêtes pour le 1^{er} bilan sanguin, l'échographie et le dépistage de la Trisomie

Entre la 11^e et 13,6 sem :

- Faire l'échographie + la prise de sang (1^{er} bilan + dépistage de la Trisomie)

Entre la 18^e et 22^e sem :

- Échographie de morphologie → rdv donné par l'hôpital Pierre-Boucher
- RDV de suivi avec infirmière : remise de la prescription du 2^e bilan sanguin

Vers la 28^e sem :

- Vaccin Winrho pour les femmes avec un groupe sanguin négatif

Après 32 sem :

- transfert au GMF-U des Montérégiennes (HPB) ou à Dre Bien-Aimé (CHUM)

Après la 10^e sem :

- Mettre à jour vaccin COVID

14^e sem :

- 1^{er} rdv avec médecin
- Prescription de l'échographie de morphologie

Après 14 sem :

- Vaccin recommandé contre l'influenza

Entre la 26 et 28^e sem :

- Bilan sanguin du 2^e trimestre (incluant le dépistage pour le diabète de grossesse)
- Vaccin pour la coqueluche recommandé entre la 26^e et la 32^e semaine

Après la 28^e sem :

- 3^e échographie parfois indiquée (selon vos facteurs de risques)

Certains problèmes pendant la grossesse nécessitent une consultation rapidement avec votre professionnel de la santé afin qu'il puisse évaluer la situation.

➤ Veuillez consulter ce lien pour en apprendre davantage :

[Signaux d'alarme pendant la grossesse](#)

En cas d'urgence grave : veuillez-vous diriger à l'hôpital

- À moins de 20 semaines de grossesse : à l'urgence
- À plus de 20 semaines de grossesse : à la salle d'accouchement.
Prière de téléphoner avant au (450) 468-8111 et demander la salle d'accouchement.



SIGNAUX
D'ALARME À
SURVEILLER

INSCRIPTION À « MA GROSSESSE »

Inscrivez-vous sur ce site : [Ma grossesse](#)

Permet d'avoir accès à de l'informations
et des services adaptés pour vous.

NAITRE ET GRANDIR: LA BIBLE DE LA GROSSESSE !

Livre complet accessible
sur ce site : [Mieux-vivre :
grossesse](#)

Contient de multiples
informations sur la
grossesse, le travail,
l'accouchement, le
postpartum et l'enfance
jusqu'à 2 ans.

Inscrivez-vous à l'infolettre !

LECTURES À FAIRE DURANT VOTRE GROSSESSE

I^{ER} TRIMESTRE

CNESST

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/organisation/documentation/formulaires-publications/certificat-visant-retrait-preventif-l'affectation>

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/certificat-retrait-preventif.pdf?cid=1704978715>

Guide pour une grossesse en santé

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/grossesse-sante/guide-grossesse-sante.html>

Guide pour grossesse et allaitement

<https://www.chusj.org/fr/soins-services/p/pharmacie/centre-image/petit-guide-grossesse-et-allaitement>

I^{ER} TRIMESTRE (SUITE)

Signaux d'alarme

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/grossesse/sante-pendant-grossesse/signaux-d-alarme#:~:text=Il%20n'est%20pas%20normal,ou%20un%20d%C3%A9but%20de%20travail.>

Saignements durant la grossesse

<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre1/saignements-durant-grossesse-signal-alarme/>
<https://www.chudequebec.ca/chudequebec.ca/files/4f/4fd85e4a-4380-4048-8e6e-2e9591dfadf5.pdf>

I^{ER} TRIMESTRE (SUITE)

Habitudes de vie

Exercices physiques :

<https://promotionsante.chusj.org/fr/Grossesse-et-nouveau-ne/Le-plaisir-de-bouger>

<https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4011056>

<https://www.oiiq.org/promouvoir-l-activite-physique-prenatale>

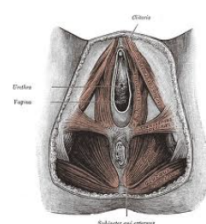
Plancher pelvien et abdos

[Grossesse-exercices-perinee-kegel-cuisses-abdos](#)

<https://www.kinatex.com/conseils-sante/importance-reeducation-perineale-pendant-grossesse/>

Exercice de renforcement des muscles du plancher pelvien

Il est important de faire cet exercice quotidiennement et ce jusqu'à l'accouchement. Vous pouvez également reprendre vos exercices de renforcement dès le premier jour après l'accouchement.



Les muscles du plancher pelvien referment la base du bassin. Ils s'étendent comme un hamac entre le pubis et le coccyx entourant l'urètre, le vagin et l'anus.

Ces muscles jouent un rôle important dans le support des organes pelviens (vessie, utérus et rectum), dans l'occlusion urétrale (bloquer l'urètre pour empêcher l'urine de s'écouler) et dans la fermeture de l'anus (empêcher les fuites de gaz et de selles). La grossesse, l'accouchement, la ménopause et le vieillissement sont susceptibles d'affaiblir les muscles du plancher pelvien et ainsi, engendrer des descentes d'organes, de l'incontinence urinaire et fécale. Voilà pourquoi il est capital de prévenir et lutter contre cet affaiblissement des muscles du plancher pelvien.

Attention : Cet exercice ne doit pas s'effectuer lors de la miction. Le « stop pipi » va désorienter le détrusor (muscle de la vessie) qui est actif lors de la miction et pourrait rendre la vessie hyperactive. Il peut toutefois être effectué 1 fois par mois comme évaluation de l'amélioration de la condition. Dans ce cas, on arrête le jet d'urine seulement 1 fois et ce au début de la miction. Ensuite, on s'assure que la vessie est complètement vide.

Dans la position couchée ou assise, resserrez les muscles du plancher pelvien comme pour retenir les urines ou les selles. Imaginez :

- Un hamac entre vos jambes qui se ressert et remonte vers le haut
- Que l'entrée vaginale est une ouverture que l'on veut refermer comme des portes d'ascenseur

Vous pouvez vérifier si vous serrez les bons muscles en insérant un doigt dans le vagin (environ 3 à 4 cm de profondeur). Vous devriez ressentir un serrement sur votre doigt ainsi qu'une aspiration de celui-ci vers l'intérieur.

Serrez les muscles du plancher pelvien	Serrez les muscles du plancher pelvien
<ul style="list-style-type: none">- Pour sentir la remontée complète- Relâchez complètement.- Répétez « contraction/relâchement » sur une période de 20 à 30 secondes.• Prenez un repos de 20 sec.• Répétez l'exercice plusieurs fois par jour	<ul style="list-style-type: none">• 5 à 10 secondes (selon votre capacité).• Relâchez 20 secondes.• Répétez 5 à 15 fois (selon votre capacité)• 3 séries / jour
<p>Le diagramme illustre un exercice de contraction et relaxation répétitive. Une ligne en zigzag monte et descend entre deux points horizontaux. Le point supérieur est étiqueté 'Force max' et le point inférieur 'Repos'. Une double flèche horizontale sous la ligne indique une durée de '20 à 30 sec.'.</p>	<p>Le diagramme illustre un exercice de contraction maintenue suivie d'un repos. Une ligne monte à un angle, se maintient horizontalement à un niveau supérieur, puis descend à un angle. Le point supérieur est étiqueté 'Force max' et le point inférieur 'Repos 20sec.'. Une double flèche horizontale sous la partie ascendente et horizontale indique une durée de '5 à 10sec.'.</p>

I^{ER} TRIMESTRE (SUITE)

Tabac

https://www.chusj.org/getmedia/afcece1b-9e5e-4553-8d53-7b57ffcd7425/BROCHURE_TABAC_GROSSESSE_8-5X11_2022_VF.pdf.aspx?ico=pdf

Alimentation

https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/sante-bien-etre/grossesse-alimentation/?gad_source=1&gbraid=0AAAAADse2pWiygb6rL4S2lZrF3mg6Vym5&gclid=Cj0KCQjwt8zABhDKARIsAHXuD7aH-NDXTYWchSP5ickVZBoE0Tm6UBwxWBKL_nFzDooa95LhF-SDKBIaAteLEALw_wcB

<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/sante-bien-etre/grossesse-infections-alimentaires-listeriose-toxoplasmose/>

Les aliments à risque durant la grossesse

Nourrir.
la vie

dispensaire



ALIMENTS CRUS ET DEMI-CUITS

BIEN LAVER les fruits et légumes frais avant de les consommer.

ÉVITER

Viande crue, poisson cru, œuf cru et demi-cuit..



FROMAGES

ÉVITER les fromages à **PÂTE DEMI-FERME, MOLLE, FRAÎCHE, PERSILLÉE** ou à croûte fleurie (ex.: fromage bleu, camembert, brie) à moins de les inclure dans une préparation maison et de les **CUIRE À HAUTE TEMPÉRATURE** (74°C et plus), ce qui tue les bactéries.

SÉCURITAIRES

- Fromages à tartiner (ex : philadelphia)
- Fromages frais à base de lait pasteurisé (ex.: cottage, ricotta)
- Fromages à pâte ferme à base de lait pasteurisé (ex.: cheddar, mozzarella, parmesan, gouda, suisse, fromage en grains)
- Fromages fondus (ex.: Singles de Kraft).
- Fromages à pâte dure à base de lait pasteurisé et non-pasteurisé (ex: romano, parmesan etc...)

ÉVITER

- **À moins de les cuire >74°C**
- Fromages à pâte molle à base de lait pasteurisé (ex.: feta) ou cru/non-pasteurisé ou à base de lait de chèvre cru
- Fromages à pâte dure à base de lait cru/non-pasteurisé.
- Fromages à pâte persillée (ex.: bleu, roquefort)
- Fromages à croûte fleurie (ex.: camembert, brie)
- Fromages à pâte demi-ferme, même si à base de lait pasteurisé (ex: Saint-Paulin, havarti)



ALCOOL

ÉVITER

L'ALCOOL DOIT ÊTRE ÉVITÉ DURANT LA GROSSESSE.

Il n'y a pas de quantité d'alcool qui a été démontrée sécuritaire pendant la grossesse.



POISSONS ET MERCURE

Consommer au moins **2 PORTIONS DE 150 G DE POISSON PAR SEMAINE.**

PRIVILÉGIÉ

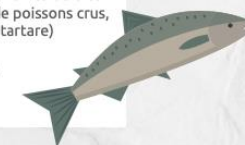
- Baudroie
- Carpe
- Éperlan
- Truite
- Hareng
- Mahi-mahi
- Maquereau de l'Atlantique
- Morue du Pacifique
- Omble chevalier
- Saumon
- Sardines
- Sole
- Sprats
- Thon pâle en conserve
- Tilapia
- Turbot

LIMITER

- Escolier
- Hoplostète orange
- Marlin
- Thon blanc
- Thon frais ou surgelé

ÉVITER

- Achigan
- Bar
- Brochet, doré
- Espadon
- Flétan
- Lotte
- Mérou
- Poissons de lacs et rivières
- Poissons fumés ou crus (sushis de poissons crus, ceviche, tartare)
- Requin
- Sébaste



FRUITS DE MER

CUIRE les fruits de mer à **74°C** : la chair doit être colorée, opaque. La coquille s'ouvre.

PRIVILÉGIÉ

- Crabe
- Crevettes
- Fruits de mer fumés en conserve ou dont la fraîcheur est assurée (coquille bien fermée) ou cuits à 74°C
- Homard
- Palourdes
- Pétoncles
- Moules et coques



*Doit provenir d'un fournisseur fiable.

ÉVITER

- Fruits de mers crus ou fumés réfrigérés, dont la coquille est brisée ou ne s'ouvre pas après cuisson
- Huîtres
- Moules et palourdes crues

CAFÉINE

! **LIMITER** la consommation à un maximum de 300 mg de caféine par jour.



- 1 tasse (250 ml) de café percolateur ou filtre : 103-200 mg
- 1 tasse (250 ml) de thé en feuille ou sachet : ~ 50 mg
- 1 oz (30 ml) d'expresso : 30-90 mg
- 1 canette (355 ml) de cola : 36-46 mg
- 1 tasse (250 ml) de lait au chocolat : ~ 8 mg
- 1 oz (28 g) de chocolat noir : ~ 7 mg

Ex.: 1 t. de café filtre + 1 t. thé vert + 30 ml d'expresso = 299 mg de caféine

BOISSONS ÉNERGISANTES



! **ÉVITER**

Les **BOISSONS ÉNERGISANTES DOIVENT ÊTRE ÉVITÉES** pendant la grossesse et l'allaitement. Ex.: Red Bull®, Rock Star, Monster, et autres.

THÉ/TISANES



PERMIS JUSQU'À 2 À 3 TASSES PAR JOUR :
pelures d'oranges ou d'agrumes, échinacée, menthe poivrée, ortie



BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES avant la consommation afin d'identifier quels types d'herbes se trouvent dans ces infusions.

! **ÉVITER**

- | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------|--------------------------------|
| • Achillée | • Cascara Sagrada | • Gattilier, | • Lobélie | • Sassafras |
| • Actée à feuilles bleues ou noires | • Consoude | • Genévrier | • Marrube blanc, | • Saugé |
| • Agripaume | • Éleutérocoque | • Ginko | • Menthe pouliot | • Séné |
| • Airelle rouge | • Épazote | • Ginseng | • Moût de St-John | • Thé du Labrador |
| • Aloès | • Éphédra | • Grande camomille | • Nerprun | • Thuya (ou cèdre) |
| • Angélique chinoise | • Extrait de saule blanc | • Huile de l'arbre de thé | • Passiflore | • Thym |
| • Bourse à pasteur | • Fenugrec | • Hydraste du Canada | • Persil | • Uva-ursi (ou raisins d'ours) |
| • Busserole | • Feuilles de framboisiers | • Kava | • Péta-site | • Verveine |
| • Calendula | • Feuilles de papaye | • Livèche | • Primevère | |
| | | | • Tussilage | |
| | | | • Réglisse | |

Fondé en 1879 et mettant en pratique la méthode d'inter-vention nutritionnelle Higgins®, qu'il a lui-même développée, le Dispensaire diététique de Montréal (Dispensaire) est, au Québec, le chef de file en nutrition sociale adaptée aux femmes enceintes en situation de précarité. Depuis le début des années 60, il aide, en moyenne et annuellement, près de 1 500 de ces femmes du Grand Montréal à se nourrir adéquatement pendant leur grossesse, à donner vie à des bébés en santé et à se doter des moyens nécessaires pour s'épanouir en tant que parent et citoyenne à part entière.

ÉDULCORANTS

À consommer **AVEC MODÉRATION**, les édulcorants ne doivent pas remplacer les aliments ou breuvages qui offrent une bonne source d'énergie et apportent des éléments nutritifs. Pour les repérer, lire les étiquettes des aliments.



SÉCURITAIRES

- Acésulfame de potassium
- Alcool de sucre (xylitol, maltitol, sorbitol, etc.)
- Aspartame (Égal®, Nutrasweet®)
- Saccharine (Hermesetas®)
- Sucralose (Splenda®)
- Glycosides de stéviol (Stévia, Truvia, Krisda, Pure Via).



*Selon Diabète Québec, l'acésulfame de potassium, l'aspartame et le sucralose sont les édulcorants acceptables durant la grossesse.



ÉVITER

- Cyclamate (Sucaryl®, Sugar Twin®, Sweet'N Low® et autres marques indépendantes).

CHARCUTERIES



Les charcuteries séchées et salées sont sans danger. Les charcuteries qui ne sont **PAS SÉCHÉES SONT À ÉVITER** à moins d'être cuites à haute température (74°C et plus) ce qui tuera les microorganismes.



SÉCURITAIRES

- Pepperoni
- Produits à tartiner en conserve
- Salami



À RÉCHAUFFER OU CUIRE IMPÉRATIVEMENT

- Mortadelle
- Saucisse fumée (ex.: hot-dog), roast beef, poitrine de dinde ou jambon en tranches.



ÉVITER

- Les pâtés et viandes à tartiner vendus réfrigérés sont déconseillés.

I^{ER} TRIMESTRE (SUITE)

Voyager enceinte

<https://voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/voyager-enceinte>

Prise de poids

<https://sante.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/nutrition-prenatale/calculateur-gain-poids-grossesse.html>

<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/sante-bien-etre/prise-de-poids-durant-grossesse/>

I^{ER} TRIMESTRE (SUITE)

Dépistage de la Trisomie :

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/depistage-et-offre-de-tests-de-porteur/programme-quebécois-de-depistage-prenatal>

https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre1/grossesse-trisomie-21-depistage/?gad_source=1&gbraid=0AAAAADse2pWiygb6rL4S2lZrF3mg6Vym5&gclid=Cj0KCQjwt8zABhDKARIsAHXuD7YWMXp3Xk0lkm_EBvYyj1j2IPKY0JnLWz8AQ_cKQFOwb_kCklGM3agaAv7ZEALw_wcB

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-931-01F.pdf>

Dépistages prénataux disponibles

** Veuillez noter que vous n'êtes pas dans l'obligation de faire un dépistage prénatal. Ce document s'adresse aux personnes qui en désirent un et permet une décision libre et éclairée**

	Échographie	Public (PQDP)		Privée	
Examens	Clarté nucale	Dépistage biochimique (marqueurs sériques)	TGPNI (ADN foetal)	Dépistage biochimique (marqueurs sériques)	ADN foetal
Description	Mesure échographique de l'espace sous -cutané situé entre la peau et la colonne cervicale du fœtus.	Calcul de risque basé sur l'analyse de 6 marqueurs biochimiques provenant du fœtus ou du placenta en combinaison avec certains facteurs de risque (âge, mesure clarté nucale).	Calcul de risque basé sur l'analyse de l'ADN foetal qui circule dans le sang de la mère.	Calcul de risque basé sur l'analyse des marqueurs sériques, de certains facteurs maternels et des mesures échographiques	Calcul de risque basé sur l'analyse de l'ADN foetal qui circule dans le sang de la mère.
Trisomie 18-21	X	X	X	X	X
Trisomie 13	X		X		X
Sexe foetal					X
Grossesse gémellaire	X		X		X
Procédure	Échographie	Prise de sang	Prise de sang	Analyse de sang capillaire ou prise de sang	Prise de sang
Quand	Entre 11 sem. 4/7 et 13 sem. 6/7	Entre 10 sem. et 13 sem. 6/7 (Accepté jusqu'à 20 sem. 3/7.)	Dès 10 sem. pour grossesse unique Dès 12 sem. pour grossesse gémellaire	Entre 11 sem. et 13 sem. 6/7	Dès 10 sem. (recommandons d'avoir fait écho avant)
Taux de détection de la trisomie 21	80 % sans prise de sang 18% de faux positif	Prélèvement 1er trimestre avec écho CN : 96% (4.4% faux positifs) Prélèvement 1er trimestre sans écho CN : 88% (13.2% faux positifs) Prélèvement 2e trimestre sans écho CN : 83% (6% faux positifs)	Prélèvement avec écho CN : 95% (0.1% faux positifs) Prélèvement sans écho CN : 87% (0.1% faux positifs)	Variable d'une compagnie à l'autre (entre 90-98%) < 1 % faux positif	99 % < 1 % faux positif
Coût	Gratuit avec RAMQ Payant au privé (environ 180\$)	Gratuit au public	Gratuit au public (certains critères à respecter)	Payant au privé (environ 395\$)	Payant au privé (entre 299 et 550\$)
Délai résultat (jours ouvrables)	5 jours	4-5 jours	5- 10 jours	4-5 jours	5-10 jours
Signification des résultats (seuil de risque)	< 3.5mm : normal ≥3.5mm : nécessite investigation supplémentaire	Risque faible : < 1/300 Risque élevé : ≥ 1/300 (TGPNI recommandé et offert gratuitement)	Si négatif : Ø autre intervention Si positif : amniocentèse recommandée pour confirmer car risque de faux positif	Risque faible : < 1/2500 Risque moyen : entre 1/100 et 1/2500 (ADN foetal gratuit recommandé) Risque élevé : >1/100 (ADN foetal gratuit recommandé)	Si négatif : Ø autre intervention Si positif : amniocentèse pour confirmer car risque de faux positif
Autres informations			Disponible seulement si: - grossesse gémellaire - risque élevé au dépistage biochimique ou dépistage biochimique - ≥40 ans à la DPA - Grossesse antérieure avec fœtus atteint T13-18-21	Combo possible avec échographie clarté nucale ADN foetal gratuit en 2 ^e temps si risque intermédiaire ou élevée (selon la compagnie)	Frais supplémentaire pour les grossesses gémellaires Combo possible avec échographie clarté nucale
Où	Couvert par la RAMQ: Écho Médic et IRM Sud-Ouest Au privé: Clinique Pure, Ovo, Prénato, Imagix	CLSC	CLSC Maska Centre prélèvement hôpitaux	Ovo, Prénato, Dynacare, Imagix/Biron, Nomade santé	Nomade santé, Dynacare, Ovo, Prénato

2^E TRIMESTRE

Vaccination

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/grossesse>

<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/vaccines-immunization/vaccination-grossesse-fiche-renseignement.pdf>

Covid

https://www.sogc.org/common/Uploaded%20files/Covid%20Information/FR_HCP-FAQ_SOGC_FINAL.pdf

Coqueluche

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-278-21F.pdf>

<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/vaccination/piq-vaccins/diphterie-coqueluche-tetanos-et-poliomyelite-dt-dcat-dcat-vpi/>

Influenza

https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/piq/feuillets_2024/F11_grippe-injectable.pdf

2^E TRIMESTRE (SUITE)

Diabète de grossesse

https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre2/diabete-grossesse/?gad_source=1&gbraid=0AAAAADse2pWiygb6rL4S2lZrF3mg6Vym5&gclid=Cj0KCQjwt8zABhDKARIsAHXuD7YwVcauO0EluiA2l6ljNVp3XdwlutObXZlxP3j4vBgNZCpQA86FsWEaAuMVEALw_wcB

<https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/informations-sur-le-diabete/diabete-de-grossesse/>

https://www.chusj.org/getmedia/0b75e5b2-78c9-4244-9796-8ada59cf58f7/depliant-F-4203-Bien-vivre-sa-grossesse-avec-le-diabete-gestationnel_web.pdf.aspx?ext=.pdf

3^E TRIMESTRE

RQAP

https://affilies.fiqsante.qc.ca/sichudequebec/wp-content/uploads/sites/24/2022/06/RQAP_Brochure_fr.pdf?download=1

https://www.rqap.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/publications/RQAP_depliant_releve_fr.pdf

https://www.rqap.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/publications/RQAP_depliant_releve_fr.pdf

https://www.rqap.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/RQAP_depot_direct.pdf

Winrho

https://www.chusj.org/getmedia/22ed4500-52a7-4c38-9ebc-d950f367cea8/depliant_F-824_allo-immunisation-maternelle_FR.pdf.aspx?ext=.pdf

Préparation du périnée

Voir image à la prochaine diapositive.

La préparation du périnée

La préparation du périnée peut, pour certaines femmes, aider à diminuer les déchirures. Le périnée comprend tous les tissus situés entre le vagin et l'anus. Cette préparation effectuée tous les jours pendant 5 minutes à partir de la 34^{ième} semaine peut augmenter la souplesse et l'élasticité de la région du périnée.

Exécution de la technique :

- En préparation, prenez un bain ou appliquez des compresses chaudes sur le périnée pour faciliter la détente.
- Installez-vous confortablement en position semi-assise, jambes ouvertes et supportées de chaque côté par des oreillers.
- Regardez dans un miroir pour vous guider.
- Enduisez votre pouce d'huile naturelle.
- Si vous êtes aidé par votre conjoint, il utilisera son index et le majeur.
- Insérez les doigts à environ 4 centimètre dans le vagin.
- Appliquez une première pression vers le bas en direction de l'anus pour une durée d'une minute. Vous pouvez ressentir une sensation d'étirement ou de picotement. Diminuez la pression s'il y a de la douleur.
- Si on compare le vagin à une horloge, vous faites la pression à trois points précis, soit à 5 heures, 6 heures et 7 heures. Commencez doucement en augmentant la pression au fur et à mesure que votre tolérance augmente.
- Il ne faut pas faire un massage des tissus, car ce frottement pourrait être irritant pour la vulve qui est congestionnée à la fin de la grossesse.

Ces mouvements étireront le périnée et les muscles qui ferment l'entrée du vagin. Vous pouvez vous sentir tendue au début mais avec la pratique, vous atteindrez un relâchement des tissus.

Faites cet exercice en pratiquant la respiration abdominale.



3^E TRIMESTRE (SUITE)

Décompte des mouvements fœtaux

<https://www.chusj.org/CORPO/files/76/769228be-7cbf-4d45-9d17-35dfaad89b1f.pdf>

<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre2/mouvements-bebe-durant-grossesse-quand-inquieter/>

Contraction utérine

<https://naitreetgrandir.com/documentsng/pdf/comment-calculer-contractions-accouchement.pdf>

<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre2/grossesse-accouchement-contractions-braxton-hicks/>

<https://www.pampers.fr/grossesse/accouchement/article/comment-calculer-les-contractions>

Perte de liquide amniotique

<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre1/perde-liquide-amniotique-signal->

[alarme/?gad_source=1&gbraid=0AAAAADse2pWiygb6rL4S2lZrF3mg6Vym5&gclid=Cj0KCQjwt8zABhDKARIsAHXuD7ZuOgEQyt6Gh2R9909u22y3ybZhXvV19fG8ZAlPkCo_6xRUBmr9CNAaAuT1EALw_wcB](https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre1/perde-liquide-amniotique-signal-alarme/?gad_source=1&gbraid=0AAAAADse2pWiygb6rL4S2lZrF3mg6Vym5&gclid=Cj0KCQjwt8zABhDKARIsAHXuD7ZuOgEQyt6Gh2R9909u22y3ybZhXvV19fG8ZAlPkCo_6xRUBmr9CNAaAuT1EALw_wcB)

[IsAHXuD7ZuOgEQyt6Gh2R9909u22y3ybZhXvV19fG8ZAlPkCo_6xRUBmr9CNAaAuT1EALw_wcB](https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre1/perde-liquide-amniotique-signal-alarme/?gad_source=1&gbraid=0AAAAADse2pWiygb6rL4S2lZrF3mg6Vym5&gclid=Cj0KCQjwt8zABhDKARIsAHXuD7ZuOgEQyt6Gh2R9909u22y3ybZhXvV19fG8ZAlPkCo_6xRUBmr9CNAaAuT1EALw_wcB)

• <https://www.chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/complications-mere/Complications/Rupture-prematuree-membranes>

3^E TRIMESTRE (SUITE)

Plan de naissance

<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre3/grossesse-plan-de-naissance/>

<https://www.chusj.org/fr/soins-services/A/Naissance/Plan-de-naissance>

Accouchement

<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/accouchement/grossesse-accouchement-douleur-soulagement-naturel/>

ALLAITEMENT

Allaitement

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/?gad_source=1&gbraid=0AAAAADse2pXnZya4U8kDZmBR0-XcvxLYc&gclid=Cj0KCQjwt8zABhDKARIsAHXuD7ai7b1GTeoBi9O1k4IsScLDKVddCrajz8BW6O0ryB4y-JasLAAcWB0aAlrqEALw_wcB

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-utiles-reussir-allaitement-maternel.html>

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/naitre-grandir-bebe-nourrir-allaitement/

<https://naitreetgrandir.com/documentsng/pdf/guide-allaitement-positions-bebe.pdf>

<https://fondationolo.ca/fr/articles/10-choses-a-savoir-sur-l->

[allaitement/?gad_source=1&gbraid=0AAAAADOZ94Bsq4RFTvNgn3wfH5cbLJQCn&gclid=Cj0KCQjwt8zABhDKARIsAHXuD7ZxchMmLLGxK6uBcsg0Jn6l6n4IHBfdHNUGERnOJGpcmcOGSGRe0HIaAjSIEALw_wcB](https://naitreetgrandir.com/documentsng/pdf/guide-allaitement-positions-bebe.pdf)

<https://naitreetgrandir.com/documentsng/pdf/bebe-boit-il-assez.pdf>

NOUVEAU-NÉ

Dépistage sanguin du nouveau-né

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/depistage-et-offre-de-tests-de-porteur/depistage-sanguin-nouveau-nés>

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/developpement/nouveau_ne/naitre-grandir-bebe-nouveau-ne-test-depistage/?gad_source=1&gbraid=0AAAAADse2pXnZya4U8kDZmBR0-XcvxLYc&gclid=Cj0KCQjwt8zABhDKARIsAHXuD7brj9liXVbDAmArLF7nM4VguvVCaEnQgF71pBVE61oOF9pKsW07NyYaAgZlEALw_wcB

Documents utiles pour les parents

<https://enseignement.chusj.org/fr/Formation-continue/ABCdaire/documents-parents>

<https://www.santemonteregie.qc.ca/est/nouveaux-parents>



N'HÉSITEZ PAS À COMMUNIQUER
AVEC NOUS À LA CLINIQUE SI
VOUS AVEZ BESOIN !



(450) 652-2222