

La grossesse est le moment tout désigné pour adopter encore plus de bonnes habitudes qui aideront à la bonne santé de votre bébé... et à la vôtre.

Acquérir de saines habitudes de vie

Faites des efforts pour :

- ✓ manger des aliments nutritifs (voir [Bien manger pendant la grossesse](#))
- ✓ faire de l'exercice régulièrement (voir [Prendre soin de vous](#))
- ✓ trouver des professionnels de la santé en qui vous aurez confiance et toujours vous présenter à vos rendez-vous prénataux (voir [Les soins de santé durant la grossesse](#))
- ✓ vous brosser les dents, passer la soie dentaire régulièrement et consulter un professionnel des soins dentaires
- ✓ cesser de fumer ou fumer moins
- ✓ mettre sur pied une équipe de soutien personnelle formée de membres de votre famille, d'amis et de membres de votre communauté (voir [Votre équipe de soutien](#))



LE SAVIEZ-VOUS?

Adopter une bonne hygiène dentaire est particulièrement important durant la grossesse. Brossez-vous les dents et passez régulièrement la soie dentaire. Voyez un dentiste, si c'est possible, et dites-lui que vous êtes enceinte lorsque vous vous présenterez à votre rendez-vous.

Réduire les risques

En modifiant vos habitudes de vie, vous pourrez diminuer les risques pour vous et votre bébé. Il y a de l'aide. Discutez-en avec votre professionnel de la santé.

Bains chauds, saunas et bains à remous

Les bains chauds, les saunas et les bains à remous peuvent contribuer à hausser la température de votre corps. Lorsque vous êtes enceinte et que vous avez trop chaud, la température de votre bébé grimpe aussi et cela peut affecter son développement.

Pour réduire les risques :

- Gardez la température de l'eau sous les 38,9 °C (102 °F).
- Ne passez pas plus de 10 minutes dans la baignoire.
- Assurez-vous qu'un autre adulte est près de vous.
- Sortez de la baignoire sans attendre en cas d'étourdissement, si vous sentez que vous allez perdre connaissance ou si votre pouls s'accélère, si votre rythme cardiaque est irrégulier, ou si vous ressentez de la douleur à l'estomac ou des picotements aux mains et aux pieds.
- Installez-vous dans la baignoire en gardant les bras et la poitrine hors de l'eau.



À ESSAYER

Si les rituels de tente à sudation forment une part importante de votre culture, trouvez un autre moyen d'y participer si vous êtes enceinte. Au lieu de prendre place sous la tente, occupez-vous du jeu ou du repas qui suit la cérémonie.

Caféine

Vous pouvez consommer de la caféine en petites quantités, mais en prendre trop sera mauvais pour vous et pour votre bébé. En plus de vous faire uriner plus souvent, la caféine peut vous faire perdre des quantités importantes de minéraux comme le calcium. Et elle contribue aussi à vous garder éveillée et à faire de même pour votre bébé.

Pour réduire les risques :

- Limitez votre consommation de café à deux tasses (500 ml) et votre consommation de thé à quatre tasses (1 litre) par jour.
- Rappelez-vous que plusieurs autres aliments et boissons en plus du thé et du café contiennent de la caféine; c'est le cas du chocolat, des boissons gazeuses et des boissons énergisantes.
- Essayez de boire du thé et du café décaféinés.



PARTENAIRES

Ce que vous pouvez faire

Contribuez à la naissance d'un bébé en santé : préparez des repas nutritifs, faites de l'exercice avec votre partenaire et organisez des activités sociales sans alcool. Si vous fumez, lisez pour apprendre comment le tabac affecte votre bébé et ce que vous pouvez faire pour cesser de fumer ou fumer moins.

Rayons X et tomodensitométries

Les rayons X et les tomodensitométries peuvent exposer votre bébé aux radiations, qui peuvent entraîner des anomalies ou causer des problèmes de croissance.

Pour réduire les risques :

- Avant tout examen médical ou dentaire, avisez le technicien que vous êtes enceinte ou que vous allaitez. Votre professionnel de la santé optera pour l'examen le plus sécuritaire dans les circonstances.

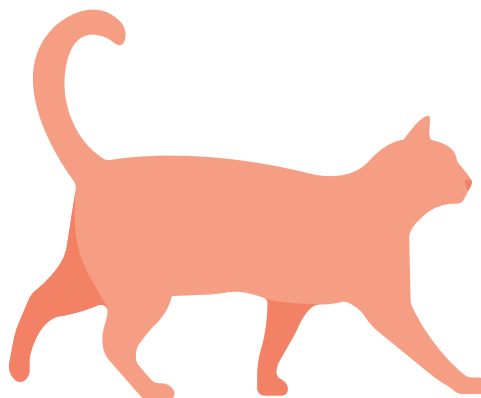


Animaux de compagnie

Les animaux de compagnie, surtout les chats, peuvent être porteurs d'un parasite qui se trouve dans leurs excréments et qui peut provoquer une grave infection appelée toxoplasmose, laquelle peut entraîner une fausse couche ou des anomalies congénitales.

Pour réduire les risques :

- Demandez à quelqu'un d'autre de nettoyer la litière du chat et de le faire tous les jours. Si vous devez le faire vous-même, enfilez des gants jetables et évitez de respirer la poussière de la litière; lavez-vous les mains par la suite.
- Dans la mesure du possible, gardez votre chat à l'intérieur.
- Portez des gants pour jardiner afin d'éviter tout contact avec la terre susceptible de contenir des excréments de chat.
- Lavez-vous les mains avec soin à l'eau et au savon après avoir touché des animaux de compagnie.



Violence familiale

La violence familiale pose des risques pour vous comme pour votre bébé. Si votre partenaire a recours à la violence physique, sexuelle, affective ou verbale à votre endroit, votre bébé pourrait aussi être blessé. Votre bébé pourrait aussi être affecté par le stress qui vient avec la violence dans la maison. Même si un enfant n'est pas directement témoin de la violence, il sentira la tension et la peur que vous vivez. Cela peut nuire à son développement et affecter sa santé pour le reste de sa vie.

Pour réduire les risques :

- Allez chercher de l'aide; commencez par en parler, puis agissez à votre propre rythme.
 - Appelez la ligne d'aide VictimLink BC pour de l'aide jour et nuit, dans 110 langues : 1 800 563-0808 (sans frais) ou victimlinkbc.ca.
 - Discutez-en avec votre professionnel de la santé ou une travailleuse spécialisée en violence conjugale.
 - Communiquez avec bc211 (composez le 211) pour trouver des services et du soutien.
 - Appelez le 911 pour de l'aide en cas d'urgence.

Médicaments

De nombreux médicaments peuvent être pris sans danger durant la grossesse et pendant que vous allaitez. Or, d'autres produits, même des remèdes naturels, des médicaments traditionnels, des médicaments vendus sur ordonnance ou en vente libre, comme Advil (ibuprofène), peuvent être dangereux durant la grossesse. La prise d'opioïdes (comme la morphine, l'oxycodone ou le fentanyl) durant la grossesse augmente les risques de fausse

couche, d'accouchement prématuré et de bébé de faible poids. L'utilisation d'opioïdes peut aussi faire en sorte que votre nouveau-né doive affronter les effets du sevrage; même chose si vous prenez des sédatifs comme le Xanax, du Valium ou de l'Ativan (benzodiazépines) durant votre grossesse.

Pour réduire les risques :

- Demandez conseil à votre professionnel de la santé ou au pharmacien. Parlez-lui des médicaments que vous prenez, y compris les produits naturels. Ces professionnels pourront vous diriger vers l'aide dont vous aurez besoin pour apporter des changements à vos médicaments afin que votre enfant et vous soyez en sécurité le plus possible.
- Si vous ne pouvez pas voir votre médecin immédiatement, appelez HealthLink BC afin de parler à une infirmière ou à un pharmacien. Il n'est pas recommandé de cesser soudainement de prendre certains médicaments, comme ceux que l'on prend en cas de convulsions.



- Ne prenez jamais de somnifères avec des opioïdes ou de l'alcool.
- Si vous songez à prendre des tisanes, de la teinture ou d'autres remèdes naturels alors que vous êtes enceinte, demandez d'abord conseil à un naturopathe.
- Pour de l'information sur la prise de médicaments traditionnels durant votre grossesse, parlez à un herboriste ou demandez conseil à un aîné.

Drogues dures

Les drogues dures, ou drogues de rue, peuvent poser des risques très graves pour vous et votre bébé. La consommation de drogues comme la cocaïne ou le crystal meth (méthamphétamine) durant la grossesse hausse les risques de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et peut entraîner une perte d'adhésion du placenta sur les parois de l'utérus. Les produits consommés par inhalation – colle, essence, diluant à peinture, nettoyants liquides, fixatifs pour cheveux ou peinture en aérosol – augmentent les risques de fausse couche, d'anomalie congénitale ou de problèmes de longue haleine comme ceux associés au trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF).

Pour réduire les risques :

- Demandez à votre professionnel de la santé de vous diriger vers des services offrant de l'aide de manière respectueuse aux femmes faisant usage de drogues durant la grossesse.
- Travaillez avec votre professionnel de la santé, une infirmière de rue ou une clinique pour réduire graduellement votre consommation.

- Appelez HealthLink BC au 811, n'importe quand, pour parler à une infirmière autorisée.
- Communiquez avec la ligne d'aide Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS) pour de l'information gratuite et confidentielle, au 604 660-9382 (vallée du Bas Fraser) ou au 1 800 663-1441 (partout en Colombie-Britannique).

Cigarette, vapotage ou exposition à la fumée secondaire

Fumer, vapoter ou être exposée à de la fumée secondaire durant la grossesse peut accroître les risques de faire une fausse couche, d'accoucher d'un bébé mort-né, prématuré ou de faible poids, en plus d'augmenter le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). L'exposition à la fumée après l'accouchement peut réduire votre production de lait et augmenter considérablement les risques de SMSN, d'otite, d'asthme et de bronchite pour votre bébé. Votre enfant court aussi plus de risques de devenir lui-même un fumeur.

Pour réduire les risques :

- Essayez de cesser de fumer. Consultez le site Web quitnow.ca ou appelez au 1 877 455-2233 (sans frais).
- Si vous vous sentez incapable de cesser tout d'un coup, diminuez graduellement.
- Évitez de fumer dans la voiture et dans la maison.
- Demandez aux autres de fumer à l'extérieur seulement et de se laver les mains par la suite. Si possible, demandez-leur aussi de changer de vêtements.

- Demandez à votre pharmacien ou à votre médecin de vous renseigner sur le programme de cessation du tabagisme BC Smoking Cessation Program, à l'aide duquel vous pouvez obtenir gratuitement ou à moindre coût des produits de remplacement de la nicotine et des médicaments pour vous aider à cesser de fumer.



LE SAVIEZ-VOUS?

En Colombie-Britannique, la loi interdit de fumer ou de vapoter dans un véhicule où se trouvent des enfants de moins de 16 ans.

Alcool

Aucune quantité d'alcool n'est sans risque durant la grossesse. L'alcool pendant la grossesse peut provoquer un trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF), lequel peut entraîner de graves lésions au cerveau de votre bébé et des problèmes d'ouïe, d'élocution, de vision, de mémoire, de coordination et des troubles d'apprentissage.

Pour réduire les risques :

- Cessez de boire si vous êtes enceinte ou que vous projetez de l'être.
- Si vous avez de la difficulté à cesser de boire complètement, réduisez la quantité d'alcool que vous consommez. Ne buvez jamais plus de deux verres à la fois.
- Consultez le site Web bcapop.ca pour un programme d'aide près de chez vous.
- Appelez HealthLink BC, au 811, pour parler avec une infirmière autorisée.

- Demandez l'aide d'une infirmière en santé publique, d'un travailleur social ou d'un aîné.
- Communiquez avec la ligne d'aide Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS) pour de l'information gratuite et confidentielle, au 604 660-9382 (vallée du Bas Fraser) ou au 1 800 663-1441 (partout en Colombie-Britannique).



PRUDENCE!

Si vous souffrez de dépendance à l'alcool ou que vous vivez un sevrage quand vous cessez de boire, il peut être dangereux pour vous de cesser brusquement. Demandez l'aide de votre professionnel de la santé ou faites appel aux ressources proposées dans ce guide.

Cannabis (marijuana)

Aucune quantité de cannabis n'est sans risque durant la grossesse. Le cannabis, quelle qu'en soit la forme – à fumer, à vapoter ou dans des produits comestibles – peut traverser le placenta et affecter votre bébé avant sa naissance. Consommer du cannabis quand vous êtes enceinte peut entraîner la naissance d'un bébé de faible poids, mort-né ou prématuré, ou causer des anomalies congénitales. En grandissant, votre enfant pourrait avoir des problèmes de développement intellectuel – notamment des troubles de mémoire et de concentration et de la difficulté à prendre des décisions. Le cannabis peut aussi provoquer des problèmes de sommeil, de l'hyperactivité et augmenter les risques que l'enfant consomme des drogues plus tard dans la vie.

Pour réduire les risques :

- Cessez de consommer du cannabis si vous êtes enceinte ou projetez de l'être. Si vous avez de la difficulté à cesser, parlez-en avec votre professionnel de la santé.
- Consommez moins de cannabis, moins souvent.
- Ne consommez pas de cannabis avec du tabac, d'autres drogues ou des médicaments.
- Ne consommez pas de cannabis pour calmer vos nausées matinales. Trouvez des moyens plus sécuritaires de faire face à ce problème (voir [Les étapes de la grossesse](#)) ou parlez-en avec votre professionnel de la santé.
- Choisissez des produits moins puissants comportant une plus forte concentration de cannabidiol (CBD) et une concentration plus faible en tétrahydrocannabinol (THC). N'oubliez pas, toutefois, que même les produits qui contiennent du CBD uniquement n'ont pas démontré qu'ils sont sans danger durant la grossesse.



LE SAVIEZ-VOUS?

Il est possible de devenir dépendant au cannabis.



À ESSAYER

Parlez à vos amis et aux membres de votre famille des changements que vous souhaitez apporter à votre mode de vie pendant votre grossesse. Demandez-leur de vous aider à atteindre vos objectifs pour une grossesse en santé en s'abstenant de fumer du tabac ou du cannabis autour de vous, par exemple.

Infections transmissibles sexuellement (ITS)

Les infections transmissibles sexuellement (ITS) peuvent causer des difficultés durant votre grossesse, accroître le risque d'accoucher prématurément et nuire à la santé de votre enfant.

Pour réduire les risques :

- Utilisez des condoms.
- Discutez de vos pratiques sexuelles avec votre professionnel de la santé.
- Passez un test de dépistage des ITS le plus tôt possible pendant votre grossesse et assurez-vous que votre partenaire fait de même, ou si c'est possible, passez des tests de dépistage avant de devenir enceinte.
- Si vous avez des relations sexuelles avec un nouveau partenaire, utilisez un condom et passez des tests de dépistage des ITS.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le dépistage des ITS fait partie des soins prénataux. Ce sont des tests qui vous aident, vous et votre bébé, à vous sentir en sécurité et à être en aussi bonne santé que possible.

HealthLink BC offre plus d'information sur les risques les plus courants durant la grossesse et les moyens de vous protéger, vous et votre bébé. Consultez healthlinkbc.ca ou composez le 811 pour parler à une infirmière ou à un autre professionnel de la santé.



Les infections transmissibles que vous pouvez donner à votre bébé

Infection	Mode de transmission au bébé	Symptômes	Traitement	Risques si non traitée	Prévention
<p>Vaginose bactérienne</p> <p>Diagnostiquée par le test d'un prélèvement vaginal.</p> <p>La vaginose bactérienne n'est pas considérée comme une infection transmissible sexuellement, mais vos risques de l'attraper sont plus élevés si vous avez un nouveau partenaire ou plus d'un partenaire.</p>		<p>Parent : Pertes vaginales, démangeaisons ou sensation de brûlure, ou encore, aucun symptôme.</p>	<p>Parent : Antibiotiques.</p> <p>Bébé : Soins pour naissance prématurée.</p>	<p>Parent : Travail prématuré, rupture prématurée des eaux (rupture des membranes), infection au cours du travail ou après l'accouchement, fausse couche.</p>	<p>Traitez le parent durant la grossesse afin de réduire les risques.</p>
<p>Chlamydia</p> <p>Diagnostiquée à l'aide d'un test d'urine ou d'un prélèvement vaginal.</p>	<p>Au cours de l'accouchement.</p>	<p>Parent : En général, aucun symptôme. Peut causer de la douleur quand vous urinez, des pertes vaginales ou de la douleur à l'estomac.</p>	<p>Parent et bébé : Antibiotiques.</p>	<p>Parent : Travail prématuré, rupture prématurée des eaux.</p> <p>Bébé : Pneumonie, infections oculaires, cécité.</p>	<p>Traitez le parent avant l'accouchement pour prévenir l'infection du bébé. Onguent antibiotique pour les yeux pour le bébé à la naissance.</p>
<p>Gonorrhée</p> <p>Diagnostiquée par un test d'urine ou d'un prélèvement vaginal.</p>	<p>Durant la grossesse ou lors de l'accouchement.</p>	<p>Parent : Douleur au bas du ventre, pertes vaginales, douleur quand vous urinez, ou aucun symptôme.</p>	<p>Parent et bébé : Antibiotiques.</p>	<p>Parent : Travail prématuré, infertilité ou fausses couches futures, maladie pelvienne inflammatoire, arthrite réactive.</p> <p>Bébé : Infection oculaire et cécité.</p>	<p>Traitez le parent avant l'accouchement pour éviter l'infection du bébé. Onguent antibiotique pour les yeux pour le bébé à la naissance.</p>

Infection	Mode de transmission au bébé	Symptômes	Traitement	Risques si non traitée	Prévention
<p>Hépatite B</p> <p>Diagnostiquée par une prise de sang.</p>	<p>Durant l'accouchement ou par contact avec le sang.</p>	<p>Parent : Perte d'appétit, fièvre, fatigue générale, douleurs aux muscles et aux articulations, maux d'estomac, nausées, diarrhée, vomissements, urine foncée, peau et yeux jaunâtres.</p> <p>Bébé : En général, aucun signe; peut avoir de la fièvre, de la fatigue, des vomissements, une perte d'appétit, une peau jaunâtre.</p>	<p>Parent : Prise d'antiviraux en continu au besoin.</p> <p>Bébé : Vaccin contre l'hépatite B et immunoglobuline de l'hépatite B.</p>	<p>Maladie ou cancer du foie, surtout chez les bébés.</p>	<p>Parent : Vaccin contre l'hépatite B; antiviraux si le virus est en concentration élevée durant la grossesse.</p> <p>Bébé : Vaccin contre l'hépatite B dès la naissance; on peut aussi donner de l'immunoglobuline de l'hépatite B.</p>
<p>Herpès</p> <p>Diagnostiqué à l'aide d'un prélèvement ou d'une prise de sang après l'apparition de la plaie.</p>	<p>Le plus souvent lors de l'accouchement; parfois avant ou après la naissance; durant l'allaitement s'il y a une plaie sur le sein ou près du mamelon.</p>	<p>Parent : Ampoules ou plaie sur les organes génitaux qui apparaissent une fois, puis reviennent de temps en temps. Peut ne présenter aucun signe.</p> <p>Bébé : Pas d'énergie, fièvre, faible gain de poids.</p>	<p>Parent et bébé : Prise d'antiviraux en continu.</p>	<p>Bébé : Infection de la peau, des yeux, sur la bouche ou dans le sang; convulsions. Peut entraîner la mort.</p>	<p>Évitez les relations sexuelles si vous avez une plaie; évitez le sexe oral (avec la bouche) si votre partenaire a un feu sauvage. Un condom peut être utile, mais ne garantit pas une protection absolue. L'accouchement par césarienne est recommandé si l'infection est active quand vous arrivez à terme.</p> <p>Évitez d'allaiter si vous avez des plaies ouvertes sur les seins; utilisez un tire-lait ou exprimez le lait avec la main jusqu'à ce que vous soyez guérie. Le lait obtenu peut être donné au bébé si le tire-lait ou vos mains n'ont pas touché la plaie; sinon, jetez le lait.</p>

Infection	Mode de transmission au bébé	Symptômes	Traitement	Risques si non traitée	Prévention
VIH (virus de l'immuno-déficience humaine) Diagnostiqué à l'aide d'une prise de sang.	Durant la grossesse, à l'accouchement ou en allaitant.	Parent : Éruption cutanée d'abord, puis fièvre, gorge irritée, maux de tête intenses, ganglions enflés, nausées, fatigue, plaies dans la bouche, infections vaginales, sueurs nocturnes, vomissements, douleurs musculaires et articulaires. Bébé : Retard de croissance, ventre et ganglions enflés, diarrhée, pneumonie, muguet. Les tests peuvent être négatifs et le bébé peut n'avoir aucun symptôme. Il est important de faire des tests régulièrement.	Parent et bébé : Prise d'antiviraux (en continu).	Parent et bébé : VIH avancé ou sida.	Parent : Thérapie antirétrovirale en continu durant la grossesse et après la naissance. Bébé : Prise d'antiviraux pendant 6 semaines après la naissance. Ne pas allaiter le bébé.
Syphilis Diagnostiquée à l'aide d'une prise de sang.	Durant la grossesse ou à l'accouchement.	Parent : Plusieurs personnes ne ressentent aucun symptôme; certains ont une petite plaie indolore sur les organes génitaux, puis de la fièvre, une éruption cutanée, des maux de tête ou de l'enflure aux glandes.	Parent et bébé : Antibiotiques (administrés durant la grossesse ou au nouveau-né).	Parent : Troubles du système nerveux ou de la vision; problèmes cardiaques; accouchement prématuré. Bébé : Mort-né, ou troubles mentaux et problèmes physiques.	Le traitement du parent sans délai empêche habituellement l'infection chez le bébé. Évitez d'allaiter si vous avez des plaies ouvertes sur les seins; utilisez un tire-lait ou exprimez le lait avec la main jusqu'à ce que vous soyez guérie. Le lait obtenu peut être donné au bébé si le tire-lait ou vos mains n'ont pas touché la plaie; sinon, jetez le lait.
Virus Zika Diagnostiqué à l'aide d'une prise de sang ou d'un test d'urine.	Durant la grossesse.	Parent : Une semaine de fièvre légère, éruption cutanée, douleurs aux muscles et aux articulations, yeux irrités, maux de tête.	Parent : Disparaît habituellement par lui-même. Bébé : Soutien et soins en continu pour aider le bébé dans ses retards de développement et les autres difficultés qu'il va avoir.	Bébé : Peut affecter le développement du cerveau du bébé et causer une microcéphalie (le bébé aura une tête plus petite que la normale); risque de retard de développement, d'épilepsie, de troubles de l'ouïe et de la vision.	Utilisez des condoms si le partenaire a voyagé dans un pays où le Zika est présent. Évitez les relations sexuelles avec des partenaires infectés. Pendant la grossesse, évitez de vous rendre dans les pays où le Zika est présent.