

Changements durant la grossesse



Notes pour l'animatrice :

REMARQUE : Veuillez vous reporter au sommaire du module où vous trouverez le but, les objectifs et le déroulement du module, le matériel particulier à utiliser, la documentation à distribuer et la bibliographie.

S'il s'agit du premier cours :

- Souhaitez la bienvenue aux personnes participantes.
- Régie interne : toilettes, pauses, longueur de la séance, règles de base, respect.
- Demandez aux couples (ou individus) de se joindre à un autre couple (ou individu) et de se présenter mutuellement (nom, date d'accouchement prévue, nom du prestataire de soins de santé, ce qu'elles aimeraient mentionner au sujet de la grossesse). Ensuite, demandez aux couples (ou individus) de présenter l'autre couple (ou individu) au groupe.
- En fonction de votre organisme, offrez à chacune des femmes enceintes l'un ou l'autre des documents suivants : *Partir du bon pied* ou *Un départ en santé pour mon bébé et moi*.
- Fournissez une liste des ressources locales.
- Lors de la première session, il est préférable d'aviser les participants que vous avez l'obligation de signaler toute inquiétude que vous pourriez avoir concernant la sécurité ou le bien-être d'un enfant (incluant être témoin d'un mauvais traitement à la mère) au service de protection de l'enfance. (Ceci s'applique seulement s'il y a déjà des enfants dans la famille.)

Suggestion : sur un tableau à feuilles (*flipchart*), écrivez chacun des sujets qui seront abordés durant la séance.

- Étapes de la grossesse.
- Croissance et développement du bébé.
- Changements physiques.
- Travail prématuré.
- Changements émotifs.
- Adaptations du ou de la partenaire.
- Ressources additionnelles.



Notes pour l'animatrice :

- La grossesse est une période de changement pour tout le monde : la mère, le bébé, le ou la partenaire et l'entourage. Depuis le moment de la conception jusqu'à l'accouchement, votre corps subit une transformation extraordinaire. Votre bébé prend forme à partir de seulement deux cellules, et devient une petite personne unique ayant sa propre personnalité et son propre caractère. Depuis le moment de sa conception, la couleur de ses yeux, de ses cheveux, sa taille et son tempérament en général sont déjà prédéterminés.
- Au cours de la présente séance, nous passerons en revue chacune des étapes de la grossesse, comment grandit votre bébé, certains des malaises et certains des changements émotifs habituellement vécus, les adaptations que devra faire votre partenaire et où vous pourrez aller dans votre localité pour obtenir du soutien et des soins.

Activité suggérée : Ventre d'empathie

Durée : 10 minutes

But : Démontrer à quel point il est difficile de supporter le surplus de poids dû à la grossesse.

Matériel : Sac à dos et 25 lb de poids libres (environ 11,5 kg).

Remarque: certaines agences peuvent avoir un «ventre d'empathie» commercial disponible et peuvent l'utiliser à la place.

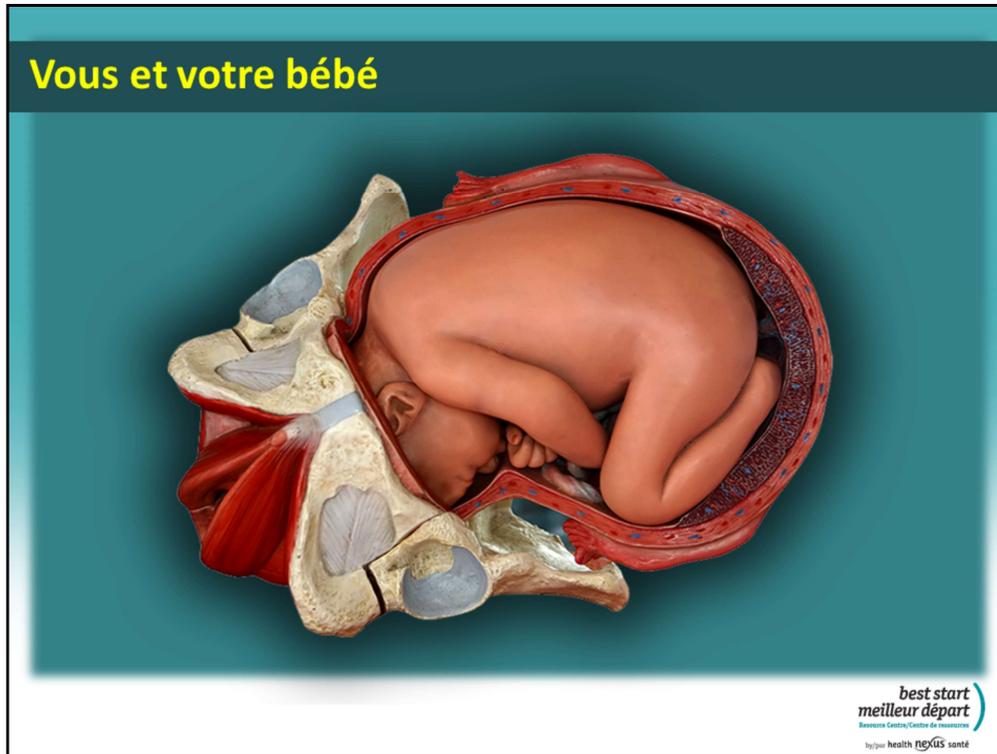
Instructions :

- Enveloppez les poids dans une serviette et placez-les dans le sac à dos.
- Démontrez comment mettre le sac à dos, de sorte qu'il soit à l'avant.
- Demandez aux partenaires de mettre le sac à dos à tour de rôle et de faire des tâches simples, comme ramasser des objets sur le sol, faire la vaisselle, préparer les repas sur un comptoir, se lever d'une position couchée sur le dos, etc.
- Discutez de la façon dont le corps s'ajuste et de ce qui constitue ces 25 lb. à part le bébé.

Alternative :

Envisagez de remplacer les poids par un melon (ou deux). Faites un suivi avec une activité de nutrition où vous coupez le melon et dégustez une collation nutritive à la pause.

Source : Adapté de Teri Shilling Idea Box for the Creative and Interactive Childbirth Educator.



Notes pour l'animatrice :

- Tout au long de votre grossesse, vous entendrez toutes sortes de nouveaux mots, comme placenta, col de l'utérus et liquide amniotique. Voici un aperçu du milieu dans lequel grandit votre bébé.
- Votre bébé grandit à l'intérieur de votre utérus. Cet organe musculaire de la forme d'une poire s'étire à mesure qu'avance la grossesse (montrez les illustrations) pour s'adapter à la croissance de votre bébé. La partie supérieure de l'utérus s'appelle le corps et la partie inférieure s'appelle le col de l'utérus. Le col s'amincira et s'ouvrira durant le travail. Une fois complètement dilatée (10 cm), vous aurez probablement le réflexe de pousser votre bébé dans votre vagin (que l'on appelle aussi le canal de naissance), à moins que vous n'ayez recours à l'analgésie épidurale. Votre prestataire de soins de santé vous aidera pendant tout ce processus.
- En plus de votre bébé, votre utérus contient le placenta et le sac amniotique. Le sac amniotique, aussi appelé la poche des eaux, se constitue d'une membrane enveloppant votre bébé et contenant le liquide amniotique. À la fin de la grossesse, le bébé baigne dans plus de deux tasses (500 ml) de liquide amniotique. Celui-ci aide à régulariser la température corporelle du bébé, agit comme un amortisseur de chocs et facilite ses mouvements. Saviez-vous que le bébé s'exerce à « respirer » le liquide amniotique en l'aspirant puis en l'expulsant de ses poumons, ce qui aide au développement de ces derniers? Ou encore que le liquide amniotique est renouvelé toutes les quelques heures? Le bébé avale le liquide et excrète de l'urine stérile.
- Le placenta est un organe qui se développe pendant la grossesse et qui est normalement fixé à la paroi supérieure de l'utérus. Il est relié à votre bébé par le cordon ombilical. Il produit des hormones et transfère l'oxygène et les nutriments à votre bébé en plus de retirer les déchets produits par votre bébé. Malheureusement, le placenta n'agit pas comme barrière à l'alcool, au tabac, aux drogues et autres substances. Après la naissance du bébé, vous devez accoucher du placenta.

Suggestions pour l'animatrice :

- Utilisez les illustrations de l'évolution de l'utérus (*Schuchardt*) pour expliquer plus en détail les différences entre une femme qui n'est pas enceinte et une autre qui arrive à terme. Soulignez les différences physiologiques mentionnées ci-dessus.

Étapes de la grossesse



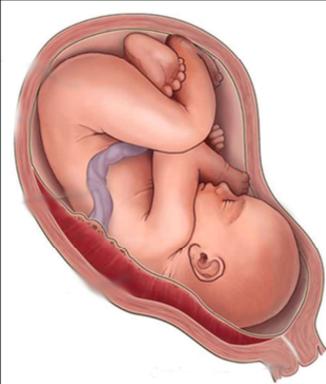
1^{er} trimestre (semaines 1 à 12)

- 1^{er} mois
- 2^e mois
- 3^e mois



2^e trimestre (semaines 13 à 28)

- 4^e mois
- 5^e mois
- 6^e mois



3^e trimestre (semaines 29 à 40)

- 7^e mois
- 8^e mois
- 9^e mois

best start
meilleur départ
Boucane Centre / Centre de Jeunesse
by your health **rigoris** santé

Notes pour l'animatrice :

- Combien de temps dure la grossesse? Avez-vous de la difficulté à vous y retrouver en semaines, en mois et en trimestre?
- Commençons par expliquer comment est calculée votre date d'accouchement. La grossesse s'échelonne normalement sur 40 semaines ou 280 jours, depuis le premier jour de vos dernières menstruations. Pour calculer votre date d'accouchement, comptez neuf mois sur le calendrier plus sept jours depuis le premier jour de vos dernières menstruations. Seulement environ 4 pour cent des bébés naissent le jour prévu de l'accouchement, tandis qu'environ 85 pour cent naissent une semaine avant ou après (souvent après).
- Si vous voulez calculer votre date d'accouchement, vous pouvez consulter le site Web de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada à l'adresse sogc.org/fr/, et faire une recherche à l'aide du mot clé « calculateur ».
- Une échographie effectuée entre la 8^e et 14^e semaine est la façon la plus précise de déterminer la date d'accouchement. Une échographie permet d'estimer la taille de votre bébé et de déterminer si la date d'échéance a changée. Votre prestataire de soins de santé vous permettra de savoir si votre date d'échéance a changée, selon l'échographie.
- Chaque grossesse se divise en trois parties appelées trimestres. Chaque trimestre dure environ trois mois.

Votre bébé grandit (semaines 1 à 12)



Notes pour l'animatrice :

- À la fin du premier trimestre, votre bébé mesure de 3 à 4 pouces (de 7 à 10 cm) et pèse environ une once (28 g). Une once correspond à peu près au poids d'une tranche de pain.
- Durant ces quelques semaines, le cerveau et la colonne vertébrale de votre bébé se développent puis son visage et ses membres prennent forme. Ses bras et ses jambes commencent à bouger.
- Saviez-vous que le cœur de votre bébé bat déjà et que son sexe est déjà déterminé? Vers la fin de votre troisième trimestre, votre prestataire de soins de santé peut entendre le battement de cœur du bébé à l'aide d'un Doptone, un appareil à ultrasons portable qui se tient dans la main et qui sert de moniteur fœtal. Le rythme cardiaque est très rapide, 110 à 160 battements par minute!

Votre bébé grandit (semaines 13 à 28)



best start
meilleur départ
Bouccière Centre, Centre de ressources
by your health **mg**IS santé

Notes pour l'animatrice :

- À la fin du second trimestre, votre bébé mesure environ 14 pouces (35 cm) de long et pèse environ deux livres (1 kg). Imaginez-vous tenant dans vos mains deux livres de beurre ou une mini-haltère de deux livres.
- Durant cette période, votre prestataire de soins de santé peut continuer à entendre le battement de cœur de votre bébé.
- Entre la 18^e et la 25^e semaine, vous allez commencer à sentir votre bébé bouger. Ceci peut ressembler à un léger battement.
- Votre bébé peut sucer son pouce et avoir le hoquet et peut même ouvrir les yeux. Ses dents se développent déjà à l'intérieur de la gencive.

Votre bébé grandit (semaines 29 à 40)



best start
meilleur départ
Bouccaire Centre, Centre de ressources
by your health  santé

Notes pour l'animatrice :

- À la fin du troisième trimestre, votre bébé mesure environ 20 pouces (50 cm) de long et pèse environ 7,5 livres (3,5 kg).
- Durant ces dernières semaines de développement, votre bébé peut entendre votre voix et les autres bruits. C'est une période idéale pour lui lire des histoires, lui parler ou chanter pour lui.
- Il perd ses rides à mesure qu'il prend du poids.
- Il se peut qu'il bouge un peu moins parce qu'il a moins de place pour bouger à l'intérieur de l'utérus. Généralement après la 34^e ou la 35^e semaine, le bébé change de position pour avoir la tête vers le bas, ce qui le prépare au travail et à l'accouchement.

Vidéoclip



best start
meilleur départ
Boucane Centre, Centre de ressources
by your health  santé

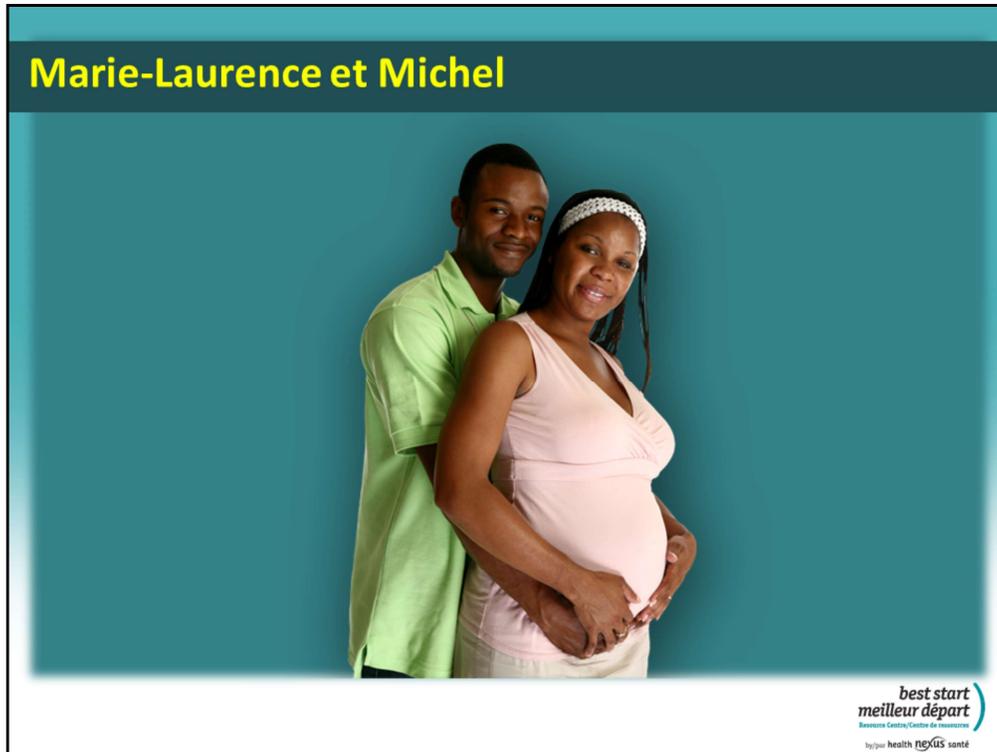
- Visionnez une vidéo, ou une partie d'une vidéo sur le développement foetal *The Biology of Prenatal Development* (en anglais avec sous-titres français)

www.ehd.org/products_bpd_dvd.php, <http://www.ehd.org/get-free-videos.php>

ou

- Des diapos sur le développement foetal. *Healthy Journey: Your Contemporary Guide to Pregnancy—Roadmap of Pregnancy*, (en anglais seulement)

www.webmd.com/baby/ss/slideshow-fetal-development



Notes pour l'animatrice :

Michel et Marie-Laurence attendent leur premier enfant. Marie-Laurence se sent à la fois fatiguée et irritable ces derniers temps. Elle essaie de manger sainement, mais trouve que manger le matin lui donne mal à l'estomac. Michel est enthousiaste à l'idée de devenir père, mais est préoccupé par le manque d'énergie et des sautes d'humeur de Marie-Laurence. Il se demande si ce sera pareil tout le temps de la grossesse. Devraient-ils s'en faire?

Marie-Laurence et Michel ne devraient pas s'inquiéter, parce que la grossesse est une période de changement. Certains symptômes, comme la nausée, les vomissements, l'instabilité émotionnelle et la fatigue, font généralement surface durant la grossesse. Habituellement, vous pouvez trouver des façons de les atténuer. N'hésitez pas à mentionner vos malaises et vos changements à votre prestataire de soins de santé.

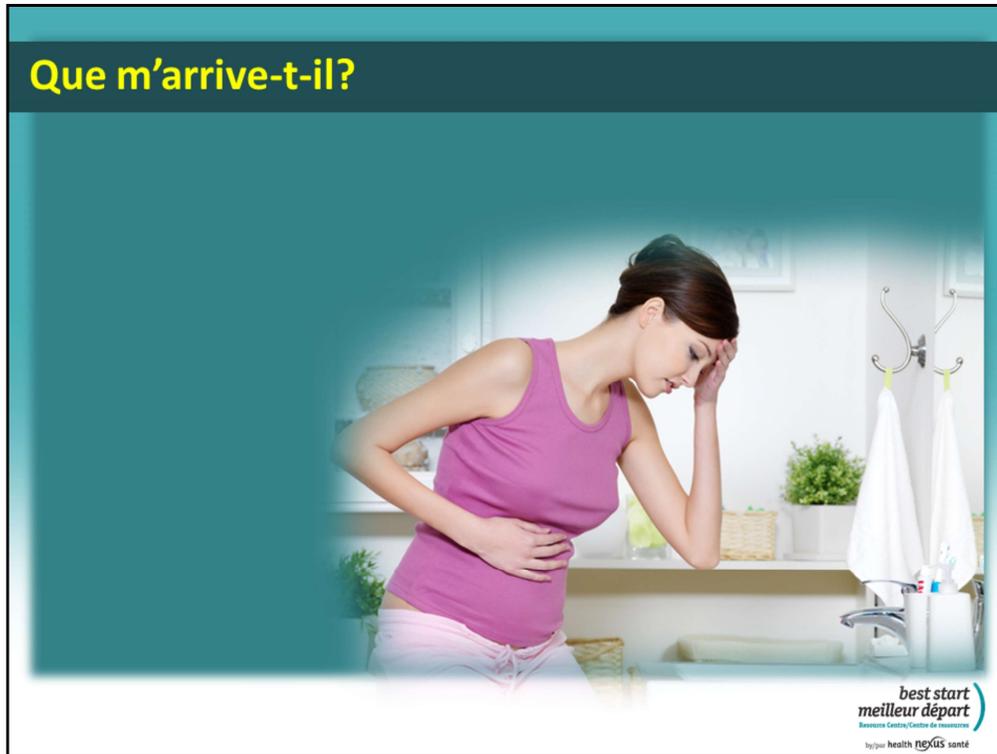
Activité proposée : Les meilleurs et les pires changements de la grossesse (voyez aussi l'activité alternative à la prochaine diapo)

But : Encourager les participants à explorer à la fois les changements positifs et négatifs durant la grossesse.

Matériel : Des feuilles de papier, des stylos ou des crayons.

Directives :

- Diviser les participants en deux groupes distincts.
- Donnez une feuille de papier, un stylo ou un crayon à chaque groupe.
- Demandez à une personne de chaque groupe de prendre des notes.
- Assignez un sujet par groupe :
 - Quels sont les *meilleurs* changements que vous avez remarqués durant la grossesse? (ou les 3 meilleurs)
 - Quels sont les *pires* changements que vous avez remarqués durant la grossesse? (ou les 3 pires)
- Partagez l'information entre les groupes.



Activité suggérée : Grossesse “Picasso”

Durée : 20 minutes

But : Aider les participants à identifier les malaises liés à la grossesse et les encourager à proposer des solutions à ces malaises tout en développant des relations entre eux. Cette activité leur permet d’avoir davantage confiance en eux et de renforcer leurs connaissances existantes et collectives. Il s’agit d’une activité amusante couvrant l’anatomie et les changements physiologiques causés par la grossesse. Elle peut également être utilisée comme activité de renforcement de groupe.

Matériel : Tableau à feuilles mobiles, marqueurs.

Instructions :

- L'animatrice divise les participants en deux groupes (ou davantage pour les groupes très grands). Chaque groupe reçoit du papier à feuilles mobiles et des marqueurs. L'animatrice demande aux groupes d'utiliser leurs compétences artistiques pour dessiner la silhouette d'une personne enceinte. Une fois qu'ils ont fait cela, le groupe doit marquer les zones de malaise que les femmes ont connues tout au long de leur grossesse. L'animatrice donne 5 minutes pour effectuer cette tâche.
- Une fois le temps écoulé, l'animatrice invite chaque groupe à présenter une ou deux de leurs idées. L'animatrice demande au groupe «Qu'est-ce qui contribue à ce malaise, selon vous?», puis demande des suggestions sur les moyens de faire face à la situation.

Exemples : Le groupe A identifie les douleurs du dos comme un malaise courant pendant la grossesse. L'animatrice demande ce qui pourrait causer les douleurs au dos pendant la grossesse. Le participant répond «gain de poids». L'animatrice précise que 80% des femmes enceintes ont mal au dos et explique que l'hormone relaxine, ainsi que les changements de posture, peuvent contribuer à ces changements. L'animatrice demande quelques suggestions pour faire face à la situation et le participant répond «massage». L'animatrice confirme, puis enseigne au groupe comment faire une inclinaison du bassin et examiner le bon alignement postural.

L'animatrice doit être prête à faire face à d'autres malaises courants liés à la grossesse que les participantes ne sont peut-être pas aussi à l'aise de partager, comme les hémorroïdes, la constipation et les changements mammaires.

Source : Adapté avec permission de l'Institute of Childbirth Educators.

Que m'arrive-t-il?

Principales hormones :

- Gonadotrophine chorionique humaine (hCG)
- Progestérone
- Oestrogènes
- Relaxine
- Ocytocine



best start
meilleur départ
Bouccaire Centre, Centre de consultation
by your health  santé

Notes pour l'animatrice :

- Parfois, c'est comme si votre corps ne vous appartenait plus. Bien des changements physiques et émotionnels qui surviennent au cours de la grossesse résultent des changements hormonaux. Voyons un peu pourquoi vous vous sentez comme vous vous sentez.
- La *gonadotrophine chorionique humaine* (hCG) ou l'hormone de grossesse est celle qui confirme la grossesse dans les tests en début de grossesse. C'est aussi celle qui cause les nausées.
- La *progestérone* est la plus importante des hormones pour ce qui est de la grossesse. Le taux très élevé libéré dans l'organisme pendant la grossesse détend l'estomac et l'intestin afin de permettre une meilleure absorption des nutriments, mais entraîne aussi les brûlements d'estomac, le reflux acide et l'indigestion. L'hormone détend également l'utérus pour l'empêcher de trop se contracter durant la grossesse. Elle est aussi responsable de l'essoufflement.
- L'*œstrogène* est l'hormone qui permet à l'utérus de grossir. Elle augmente le débit sanguin utérin tout au long de la grossesse. Elle favorise l'augmentation de la production de mucus vaginal et stimule l'expansion des conduits dans les seins en préparation de l'allaitement.
- La *relaxine* est l'hormone qui rend les ligaments et le cartilage plus souples et élastiques pendant la grossesse, y compris le col de l'utérus. Elle est celle qui favorise l'élongation des ligaments pelviens durant le travail et l'accouchement, pour permettre au bébé de se déplacer plus facilement à travers le canal génital.
- L'*ocytocine* provoque les contractions de l'utérus pendant le travail et le réflexe de la montée de lait en vue de l'allaitement.
- À la fin de la grossesse, votre volume sanguin aura augmenté de 30 à 50 pour cent de manière à permettre la croissance du placenta. Par conséquent, votre fréquence cardiaque augmentera de 10 à 15 battements la minute afin de fournir l'oxygène et les nutriments nécessaires à votre bébé. Votre corps a besoin de plus d'oxygène alors vous verrez que votre respiration s'accélénera et s'approfondira, et vous ressentirez même de l'essoufflement parfois.

Changements normaux - premier trimestre

Composer avec les nausées / vomissements

- Sortir du lit lentement.
- Manger de petits repas et collations santé.
- Manger des aliments qui vous tentent.
- Éviter les aliments épicés, frits ou gras.



best start
meilleur départ
Bassin de Santé / Centre de ressources
by your health **REGIS** santé

Notes pour l'animatrice :

Les nausées et les vomissements constituent les malaises les plus courants durant les premiers temps de la grossesse. Ce que l'on appelle les nausées matinales peut survenir à n'importe quel moment de la journée et persiste normalement de la 7^e à la 12^e semaine de grossesse pour disparaître avant la 16^e semaine. La nausée est causée par l'augmentation de la production des hormones de grossesse. Une fois que votre corps s'est adapté aux nouveaux niveaux d'hormones, la nausée disparaît. Jusqu'à 80 pour cent des femmes ont des nausées et des vomissements à divers degrés. Environ 20 pour cent des femmes continueront de subir ces malaises plus longtemps. Il est important de demander à votre prestataire de soins de santé des conseils qui vous permettront de mieux gérer les nausées et les vomissements. Dans les cas de nausées excessives, il existe un médicament que vous pouvez prendre en toute sécurité pendant la grossesse.

Voici quelques conseils pour vous aider avec les nausées et les vomissements :

- Manger quelques craquelins ou du pain grillé, surtout avant de sortir du lit le matin.
- Sortir du lit lentement.
- Manger de petits repas ou de fréquentes collations de manière à ce que l'estomac ne soit jamais vide.
- Manger des aliments qui vous tentent.
- Éviter les aliments épicés, frits ou gras.
- Éviter les odeurs fortes.
- Boire de petites quantités de liquide durant le jour et éviter de boire du liquide durant les repas.
- Porter autour des poignets des bandes élastiques d'acupression commercialisées pour le mal des transports.
- S'assurer de dormir suffisamment.
- Demander l'aide et le soutien des amis et de la famille.

Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements sur le site Web de Motherisk. 1-800-436-8477 (www.motherisk.org/women/morningSickness.jsp, en anglais seulement, en cours de révision).

Changements normaux - premier trimestre

Gérer la fatigue

- Écouter son corps et se reposer à l'apparition de signes de fatigue.
- Faire des siestes durant le jour.
- Accepter l'aide de la famille et des amis.



best start
meilleur départ
Bouccière Centre / Centre de grossesse
by your health  santé

Notes pour l'animatrice :

Durant les premiers mois de la grossesse, vous ressentirez peut-être **beaucoup de fatigue**. Ne vous en faites pas, c'est normal. L'augmentation des niveaux de progestérone (une hormone de grossesse) rend les femmes plus fatiguées. En plus, le métabolisme de la femme enceinte s'accélère, ce qui exige beaucoup plus d'énergie de sa part.

Voici quelques conseils pour composer avec la fatigue :

- Écouter son corps et, si possible, se reposer à l'apparition de signes de fatigue.
- Faire des siestes durant le jour si votre horaire vous le permet.
- Chercher d'autres façons vous permettant d'intégrer du repos à votre journée.
- Accepter l'aide de votre partenaire, de la famille et des amis.
- Manger de petites quantités de nourriture saine plusieurs fois par jour. Utiliser le *Guide alimentaire canadien* ou visitez *Saine alimentation Ontario* pour des conseils de repas et collation durant la grossesse.

(www.eatrightontario.ca/fr/MenuPlanner.aspx?aliaspath=%2fen%2fMenuPlanner)

Changements normaux - premier trimestre

Composer avec l'urgence d'uriner

- Boire moins le soir.
- Aller à la toilette à chaque fois que l'envie d'uriner se fait sentir.
- S'assurer de vider complètement la vessie.
- Essayer les exercices de Kegel.



best start
meilleur départ
Bouccière Centre / Centre de grossesse
by your health  Réseau Santé

Notes pour l'animatrice :

Avez-vous **besoin d'uriner plus souvent** dernièrement? Durant la grossesse, votre utérus grossit et exerce une pression sur votre vessie. En plus, vos reins produisent plus d'urine.

Voici quelques conseils pour composer avec la situation :

- Boire moins le soir.
- Aller à la toilette à chaque fois que l'envie d'uriner se fait sentir.
- S'assurer de vider complètement la vessie.
 - Asseyez-vous confortablement sur le siège de toilette et détendez vos jambes et genoux. Gardez les jambes écartées. Ne pas forcer pour uriner, mais laisser couler.
 - Lorsque vous pensez que vous avez terminé, penchez-vous vers l'avant et un peu plus va peut-être sortir. Cela peut devenir plus difficile lorsque votre abdomen grandit, alors essayez juste de petits mouvements de balancement.
- Essayer les exercices de Kegel.

Les **exercices de Kegel** permettent d'entraîner les muscles enveloppant le plancher pelvien. En faisant une série d'exercices de Kegel plusieurs fois par jour, vous renforcez les muscles qui s'étirent durant l'accouchement et vous pouvez ainsi prévenir l'incontinence à l'effort (écoulement urinaire quand vous toussiez, éternuez ou riez). Ces exercices peuvent se faire dans n'importe quelle position. Par exemple, imaginez-vous que vous essayez de retenir votre urine et que vous comprimez les muscles utilisés à cet effet. On peut aussi décrire l'exercice comme si vous tiriez du liquide à l'aide d'une paille. Ne retenez pas votre respiration et ne contractez pas les muscles de votre ventre ou de vos fesses. Gardez la pose pendant une dizaine de secondes. Si vous ne pouvez pas la garder pour 10 secondes, augmentez graduellement jusqu'à 10 secondes au cours de quelques jours ou semaines. Répétez la séquence contraction-retenue-relâchement entre une douzaine et une vingtaine de fois. (Simkin et autres, pp. 95 et 96, en anglais seulement).

Changements normaux - premier trimestre

Composer avec les étourdissements

- Prendre son temps pour se lever.
- Manger de petits repas et collations santé.
- Communiquer avec le prestataire de soins de santé si nécessaire.
- En cas d'étourdissements, s'asseoir et pencher la tête entre les genoux.
- Détacher ses vêtements.
- Placer un linge frais sur le front ou l'arrière du cou.
- Manger des aliments riches en fer.



best start
meilleur départ
Boucane Centre, Centre de ressources
by your health  santé

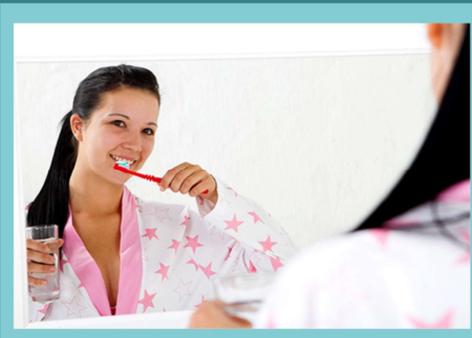
Notes pour l'animatrice :

Il est normal d'**avoir des étourdissements** durant la grossesse. Des niveaux hormonaux plus élevés, des changements dans votre pression sanguine et système circulatoire, voire peut-être un plus faible taux de sucre et de fer dans le sang, causent ce phénomène.

Voici quelques conseils pour composer avec la situation :

- Prendre son temps pour se lever (de la position assise ou couchée).
- Manger plusieurs petites collations nutritives durant le jour.
- Manger des aliments riches en fer.
- En cas d'étourdissements, s'asseoir et pencher la tête entre les genoux.
- Détacher les vêtements serrés.
- Demander à quelqu'un de vous amener un linge frais et le placer sur le front ou l'arrière du cou.
- Communiquer avec le prestataire de soins de santé si la situation ne change pas.

Changements normaux - second trimestre



- Moins de nausées.
- Plus d'énergie.
- Changements de la forme et la taille du corps.
- Ligne brunâtre au milieu du ventre.
- Masque de grossesse.
- Colostrum.
- Douleurs aux articulations ou dans le dos.
- Gencives qui saignent.

best start
meilleur départ
Boucciers Centre / Centre de grossesse
by your health  Réseau Santé

Notes pour l'animatrice :

- Vers le milieu de la grossesse, la plupart des femmes commencent à avoir plus d'énergie et à se sentir plus calmes. Vous verrez aussi que la forme et la taille de votre corps commencent à se transformer. Les hormones de la grossesse peuvent provoquer certains changements visibles à votre peau, comme la ligne brune abdominale (une ligne verticale brunâtre allant du nombril jusqu'à l'os pubien), le masque des femmes enceintes (chloasma) ou le noircissement du tissu du mamelon et de l'aréole.
- Vos seins s'alourdissent et peuvent commencer à sécréter du colostrum, qui est le premier lait maternel. Celui-ci est riche en nutriments et en anticorps.
- Vous pourriez éprouver de la douleur aux ligaments ou au dos.
- Si vous avez des maux de tête, c'est peut-être causé par une déshydratation.
- Vous aurez peut-être remarqué que vos gencives saignent plus facilement. Advenant le cas, pensez à utiliser une brosse à dents douce. Il est important d'avoir une bonne hygiène buccale et de continuer à vous rendre chez votre dentiste périodiquement. Les recherches ont démontré que les femmes enceintes qui ont des caries et une affection gingivale présentent davantage de risque d'accoucher avant terme. Si vous n'avez pas de dentiste, communiquez avec le service de santé publique de votre localité.
- Vous pourriez saigner du nez, surtout pendant l'hiver quand l'air est sec. Vous pourriez utiliser un humidificateur advenant le cas.

Voici quelques conseils pour composer avec ces situations :

- Se brosser les dents au moins deux fois par jour et utiliser la soie dentaire une fois par jour.
- Éviter les aliments riches en sucre ou qui collent aux dents.
- Advenant le cas de vomissements répétés, se rincer la bouche avec de l'eau afin de minimiser l'érosion de l'émail des dents.
- Voir son dentiste au moins une fois durant la grossesse.
- Ne pas oublier de mentionner au dentiste que vous êtes enceinte.
- Boire beaucoup de liquide, surtout de l'eau.
- Faire des **inclinisions du bassin** tout au long de la journée afin de renforcer les muscles abdominaux et de soulager les douleurs au dos (presser le bas du dos bien à plat contre le sol en contractant les muscles du ventre et des fesses).
- Vérifier sa posture et utiliser une technique appropriée pour soulever un objet ou pour se mettre debout ou s'asseoir.

Changements normaux - troisième trimestre

- Fausses contractions.
- Enflure des chevilles et pieds.
- Varices.
- Augmentation de l'envie d'uriner.
- Douleurs au dos.
- Essoufflement.
- Indigestion/ballonement.
- Brûlements d'estomac.
- Difficulté à dormir.



best start
meilleur départ
Bouccière Centre / Centre de Bouccière

by your health  santé

Notes pour l'animatrice :

- Le troisième trimestre est le moment où surviennent les changements préparatoires au travail, à l'accouchement et à l'allaitement. Les changements hormonaux font que le col utérin s'assouplit et que l'utérus répond à l'ocytocine, qui stimule les contractions et provoque le travail. Vous pourriez remarquer que votre utérus se contracte et se détend souvent vers la fin de votre grossesse. Il s'agit des fausses contractions dites de *Braxton-Hicks*. Contrairement aux contractions que vous connaîtrez durant le vrai travail, les fausses contractions sont irrégulières et ne provoquent aucun changement au col utérin.
- À mesure que grandit votre bébé, votre utérus s'élargit et fait plus de pression sur les vaisseaux sanguins, la vessie et les ligaments pelviens. Ce phénomène peut causer l'enflure de vos chevilles et de vos pieds, l'apparition de varices sur vos jambes, une multiplication de l'envie d'uriner et des douleurs au dos. Vous pourriez aussi souffrir d'essoufflement, d'indigestion et de brûlements d'estomac parce que votre bébé fait pression sur vos poumons et sur d'autres organes.
- Votre respiration s'améliore à la fin du troisième trimestre quand votre bébé descend pour prendre position en préparation de l'accouchement (allègement).

Voici quelques conseils pour composer avec ces situations :

- Manger de plus petites quantités de nourriture plus souvent durant le jour et ne pas boire de liquide avec les repas, mais de 20 à 30 minutes plus tard.
- Éviter d'être assise ou debout trop longtemps durant le jour et relever les pieds quand vous êtes assise.
- Étirer les jambes en pliant les chevilles et en pointant les orteils vers le nez, ce qui atténuera les crampes aux pieds.
- Dormir avec la tête surélevée sur deux oreillers et même plus pour réduire les brûlures d'estomac.
- Éviter les aliments frits ou épicés, et ne pas s'étendre juste après avoir mangé.

Quand demander une aide médicale

- Saignement vaginal
- Écoulements vaginaux légers ou abondants
- Douleurs abdominales
- Aucun signe de mouvement du bébé pendant 24 heures
- Mal de tête anormal et constant
- Changements dans la vision (voir des taches ou des éclairs)
- Douleur persistante dans le bas du dos
- Contractions sporadiques de l'utérus avant le terme du bébé

Notes pour l'animatrice :

- Si, à n'importe quel moment durant votre grossesse, vous avez l'un des symptômes mentionnés, communiquez sans tarder avec votre prestataire de soins de santé ou présentez-vous à l'hôpital de votre localité.
- Avant la 28^e semaine, aucune recherche n'a démontré que les mouvements du bébé suivent un certain schéma.
- Si vous remarquez une diminution des mouvements après la 28^e semaine, comptez les mouvements fœtaux:
 - Trouvez un endroit calme et confortable pour vous asseoir ou vous coucher.
 - Comptez les mouvements de votre bébé pendant 2 heures, ou jusqu'à ce que vous ayez senti six mouvements, selon ce qui arrive en premier. Si vous ne vous sentez pas au moins six mouvements en 2 heures, communiquez avec votre prestataire de soins de santé afin que vous puissiez être évaluée.
- Vous pouvez être invitée à effectuer des comptages quotidiens de mouvement fœtal si vous avez certains facteurs de risque de grossesse.
- Autres situations nécessitant de communiquer avec votre prestataire de soins de santé :
 - Nausées et vomissements continuels.
 - Vertiges ou inconfort.
 - Saignements vaginaux ou pertes de liquides.
 - Sentir que le bébé pousse vers le bas.
 - Mouvements réduits de votre bébé.
 - Gonflement soudain du visage, des mains ou des pieds.
 - Douleur au mollet.
 - Éruption cutanée soudaine.
 - Fièvre et frissons (température au-dessus de 38,3 °C ou 101 °F).
 - Sensation de brûlure lorsque vous urinez.
 - Vous vous sentez dépassée, inquiète ou triste.
 - Si vous êtes dans un accident de véhicule motorisé, que vous êtes tombée ou que vous êtes blessée au niveau du ventre.

Travail prématuré



Signes et symptômes

- Crampes et douleurs à l'estomac
- Écoulement ou saignement vaginal.
- Douleur / pression dans le dos.
- Sensation que le bébé pousse vers le bas.
- Contractions.
- Augmentation de la décharge vaginale.
- « Quelque chose ne va pas ».

Remettez à chacune des femmes enceintes une copie du document *Le travail prématuré – signes et symptômes*.

Notes de l'animatrice :

- On parle de travail prématuré quand le travail survient avant la fin de la 37^e semaine de grossesse. Au Canada, un bébé sur treize vient au monde avant ce moment.
- Le travail prématuré peut entraîner une naissance prématurée. Celle-ci survient quand le bébé naît entre 20 et 37 semaines de grossesse. Les bébés prématurés ont besoin de soins dans des unités spéciales à l'hôpital. Il arrive que les bébés doivent rester à l'hôpital pendant quelques semaines à quelques mois jusqu'à ce qu'ils soient assez forts pour rentrer à la maison avec leurs familles. Les bébés prématurés risquent d'avoir des problèmes médicaux après leur naissance. Certains d'entre eux sont trop petits, trop immatures ou trop malades pour survivre.
- Ce n'est pas toujours facile pour une femme de savoir reconnaître le travail prématuré. Bien des signes peuvent ressembler à certaines sensations normales de la seconde moitié de la grossesse. Il importe de surveiller ce qui se passe dans son corps, particulièrement si les sensations sont *nouvelles ou différentes*. Les partenaires peuvent aider en apprenant à reconnaître les signes de travail prématuré et à savoir quoi faire s'ils surviennent.

Parmi les signes et les symptômes du travail prématuré, mentionnons :

- De fortes crampes et des douleurs persistantes à l'estomac.
- Un écoulement ou un jaillissement de liquide du vagin ou un saignement vaginal.
- Une douleur ou une pression lombaire ou un changement dans la douleur ressentie dans le bas du dos.
- La sensation que le bébé pousse vers le bas.
- Des contractions ou un changement dans leur intensité ou leur nombre.
- Une augmentation de la quantité de décharges vaginale.
- Certaines femmes sentiront tout simplement que « **quelque chose ne va pas** ».

Si vous avez l'un ou l'autre de ces symptômes, rendez-vous immédiatement à l'hôpital pour une évaluation par un médecin ou une sage-femme. Il pourra se révéler nécessaire de faire des tests et un suivi. Votre sage-femme peut être notifiée et vous rejoindre à l'hôpital.

Facteurs de risque du travail prématuré



- Déjà eu un travail prématuré.
- Fausses couches précédentes.
- Suture au col de l'utérus / col court.
- Certaines infections.
- Rupture prématurée des membranes.
- Enceinte de plus d'un bébé.
- Poids insuffisant avant la grossesse
- Gain de poids insuffisant pendant la grossesse.
- Tabagisme / drogues illicites.
- Moins de 18 ans ou plus de 35 ans.
- Stress.
- Violence.
- Environnement de travail

Notes de l'animatrice :

Vous pourriez courir un plus grand risque d'avoir un travail prématuré si :

- Vous avez déjà eu un travail prématuré ou un bébé prématuré.
- Vous avez eu plusieurs fausses couches.
- Vous avez eu une suture placée à votre col de l'utérus (cerclage) pendant la grossesse ou qu'on vous a dit que vous avez un col court.
- Vous avez une infection des voies urinaires ou certaines infections transmissibles sexuellement.
- Votre poche des eaux se rompt avant la 37^e. On appelle cela la rupture prématurée des membranes.
- Vous êtes enceinte de plus d'un bébé.
- Vous aviez un poids insuffisant avant de tomber enceinte ou que vous ne gagnez pas assez de poids pendant la grossesse.
- Vous fumez ou que vous prenez des drogues illicites pendant la grossesse.
- Vous avez moins de 18 ans ou plus de 35 ans.
- Vous faites face à beaucoup de stress votre vie.
- Vous subissez de la violence dans votre vie. Celle-ci peut être physique, verbale, émotionnelle, financière et/ sexuelle.
- Vous travaillez physiquement très fort à votre emploi ou à la maison.
- Vous travaillez en rotation; vous êtes debout pendant de longues périodes de temps à votre travail; vous travaillez à des températures extrêmes (comme dans une boulangerie).

Changements affectifs

- Dans les deux dernières semaines, avez-vous souvent ...
 - Ressenti une grande tristesse ou souffert de dépression ou d'irritabilité?
 - Été incapable d'apprécier les choses que vous appréciez normalement?
 - Été angoissée, inquiète ou prise de panique?
 - Pleuré plus facilement?
- Avez-vous subi une perte ou avez-vous vécu un événement stressant de la vie?
- Avez-vous des antécédents de dépression, d'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale?



best start
meilleur départ
Ressource Centre/ Centre de ressources
by your health nexUS santé

Notes pour l'animatrice :

- La grossesse est une période de transition et de préparation. Votre corps change, mais aussi votre perspective sur la vie. Certaines des questions qui vous viennent à l'esprit peuvent être : Comment ce bébé viendra-t-il modifier ma relation de couple et ma vie? Quel genre de parent serais-je? Pourquoi suis-je heureuse une minute pour me retrouver en pleurs la minute suivante?
- Vos sautes d'humeur résultent directement du changement de votre niveau hormonal. Les sautes d'humeur sont normales durant le premier trimestre (de la 6^e à la 10^e semaine) et durant le troisième trimestre.
- Même s'il est normal d'être à fleur de peau durant la grossesse, vous pourriez trouver que cela dérange votre quotidien et vos relations avec votre entourage. Lisez chacune de ces questions puis consultez votre prestataire de soins de santé si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions (voir la diapositive).
- Il importe également de se rappeler que l'on confond souvent les symptômes de dépression avec certains symptômes normaux qui apparaissent durant la grossesse. Par exemple, la perte de sommeil et d'appétit et la difficulté de concentration peuvent expliquer tout autant l'anxiété prénatale que la dépression.
- Environ 10 pour cent des femmes enceintes ont besoin d'une aide quelconque en raison de dépression ou d'anxiété prénatales (*Creating Circles of Support*, p. 3, en anglais seulement).

Voici quelques conseils pour prendre soin de votre santé affective pendant la grossesse :

- Rester active et manger sainement, en incluant de bonnes sources d'oméga-3 (ce qui sera expliqué plus en détail dans le module sur la saine alimentation).
- Faire de l'exercice, ce qui favorise à la fois la bonne humeur et la gestion du stress.
- Prendre le temps de se relaxer et de se reposer lorsque possible.
- Éviter les situations et les personnes stressantes.
- Ne pas hésiter à confier ses pensées et ses sentiments à une personne de confiance (*Partir du bon pied*, pp. 66 et 67).
- Tout au long de la grossesse, être honnête avec son prestataire de soins de santé en ce qui concerne ses sentiments.

Les choses peuvent changer pour le partenaire aussi...



- ✓ S'inquiète de la fatigue et des sautes d'humeur de la femme enceinte et des changements dans les rapports sexuels
- ✓ Se fait du mauvais sang par rapport aux finances
- ✓ Éprouve divers sentiments par rapport aux changements dans l'apparence de la femme enceinte
- ✓ Se montre protecteur de la famille
- ✓ A hâte et se prépare à l'accouchement
- ✓ S'inquiète de la santé de la femme enceinte et du bébé


Association Centre de l'Estrie
by your health  santé

Activité suggérée: (si toutes les participantes ont un(e) partenaire présent).

But : Explorer la variété de réactions lorsque les gens apprennent qu'ils attendent un bébé.

Matériel : Aucun

Directives :

Promenez-vous dans la salle et demandez à chaque partenaire de décrire comment ils se sentaient, et comment ils ont réagi lorsque leur partenaire leur a dit qu'elle était enceinte. Prenez note des différentes réponses puis faites un résumé de la gamme d'inquiétudes et de sentiments mentionnés. Soulignez le fait que les partenaires éprouvent des inquiétudes et des sentiments qui peuvent différer, ou être similaires, à ceux de la femme enceinte.

Autre activité possible :

But : Explorer de manière visuelle la réaction que les gens peuvent avoir lorsqu'ils apprennent qu'ils attendent un bébé.

Matériel : Cartes préparées avec des réactions possibles, cercles autocollants de deux couleurs différentes, adhésives.

Directives :

- Affichez les cartes de réactions autour de la salle.
- Donnez aux femmes enceintes des autocollants d'une certaine couleur puis donnez aux partenaires les autocollants d'une couleur différente. Demandez-leur d'apposer un autocollant sur les sentiments et les inquiétudes qu'ils ont éprouvés. Il s'agit d'un moyen très visuel pour les parents de constater les inquiétudes et les sentiments les plus courants sans avoir à parler des leurs.

Les choses peuvent changer pour le partenaire aussi...



best start
meilleur départ
Boucane Centre, Centre de ressources
by your health  santé

Notes pour l'animatrice :

L'attente de devenir parents est une expérience émotionnelle. Parfois, vous vous sentez excités, fiers et confiants tandis qu'à un autre moment, vous vous sentez impuissants et incertains par rapport à l'avenir. Il est important de parler à votre partenaire enceinte ou à vos amis proches des changements qui se produisent dans votre vie et dans vos relations avec votre entourage.

Durant la grossesse, les partenaires peuvent...

- Avoir l'impression de perdre leur liberté et avoir un sens accru des responsabilités.
- Réfléchir à la vie, à l'immortalité et à la fierté de poursuivre la lignée familiale pour une autre génération.
- Faire l'évaluation de son emploi et de sa situation financière.
- Devenir protecteur ou protectrice leur partenaire enceinte.
- Se sentir « exclu » et ne pas faire partie de la grossesse.
- Ressentir de l'anxiété et de l'inquiétude par rapport à son rôle lors du travail et de l'accouchement.
- Vivre des malaises « sympathiques » (p. ex., le syndrome de la couvade); prendre du poids, être affamé et avoir des nausées, des maux de dos et autres.
- Avoir l'impression que la partenaire enceinte est moins disponible affectivement, physiquement et sexuellement.

Vous reporter au livre de Simkin et autres, *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*, pp. 54 à 58, en anglais seulement.



Notes pour l'animatrice :

- Dans la plupart des cas, il est sain et sécuritaire d'avoir une activité sexuelle pendant la grossesse. Saviez-vous que les rapports sexuels ne font aucun mal au bébé parce que celui-ci est protégé par le sac amniotique et le liquide amniotique?
- Le désir et le degré d'aisance de la femme enceinte changent tout au long de la grossesse. Certaines femmes se sentent plus attirantes et apprécient davantage le sexe tandis que d'autres s'y intéressent moins et se sentent moins en confiance. Durant le premier trimestre, l'intérêt envers le sexe diminue souvent sous l'effet des nausées, de la sensibilité des seins et de la fatigue.
- À mesure que les semaines avancent dans le second trimestre, bien des femmes connaissent un retour du désir sexuel parce qu'elles ont plus d'énergie et moins de malaises physiques en plus d'apprécier leur « nouveau corps tout en courbes » (Simkin et autres, p. 54, en anglais seulement). Durant le dernier trimestre, les femmes enceintes éprouvent souvent moins de désir en raison de la fatigue et de leur « bedaine grossissante » (Simkin et autres, p. 54, en anglais seulement).
- Votre prestataire de soins de santé peut vous suggérer d'éviter ou de cesser les relations sexuelles si vous avez une grossesse à risque.

Les situations à risque sont notamment :

- Être à risque d'un travail débutant avant terme.
 - Saignement vaginal.
 - Placenta prævia, lorsque le placenta couvre toute ou une partie du cervix.
 - Écoulement du liquide amniotique.
 - Vous ou votre partenaire avez une infection transmissible sexuellement.
- Avec tous ces changements physiques et affectifs, il est vital de communiquer vos sentiments et vos désirs tout au long de la grossesse. Rappelez-vous qu'une saine sexualité comprend d'autres sortes d'intimité comme les caresses, les baisers, les massages et se tenir la main.

Ressources additionnelles

- Prestataire de soins de santé
- Service de santé publique local
- Hôpital ou maison de naissance
- Doula agréée
- Principaux sites Web, comme celui de la SOGC sogc.org/fr



Au moment de sa publication, la présente information suit les lignes directrices des pratiques exemplaires. Le gouvernement de l'Ontario ne reconnaît pas officiellement le contenu. Consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir de l'information spécifique à votre grossesse.



L'élaboration du présent document a été rendue possible grâce à des fonds du gouvernement de l'Ontario.

www.meilleurdepart.org

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/pas health **nexus** santé

© 2018