

Centre de ressources Meilleur départ -
Programme d'éducation prénatale

Soins prénataux



best start
meilleur départ

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

Importance des soins prénataux périodiques

- Aide à vivre une grossesse en santé.
- Permet de prévenir et de déceler les problèmes de santé.
- Donne l'occasion de poser des questions et de prendre des décisions pour vos soins.
- Donne accès à des services offerts dans la collectivité.



Qui sont les prestataires de soins de santé?

- Médecins de famille
- Obstétriciennes ou obstétriciens
- Sages-femmes agréées
- Infirmières praticiennes ou infirmiers praticiens



Conseils pour choisir votre prestataire de soins de santé

- Accès Soins (www.ontario.ca/accessoins)
- Options de soins de santé à proximité (www.ontario.ca/optionsdesoinsdesante)
- Ontario Midwives (www.ontariomidwives.ca) (en anglais)



À quelle fréquence devrais-je voir mon prestataire de soins de santé?

Après la première visite, vous devriez voir votre prestataire de soins de santé :

- Une fois par mois jusqu'à la 28^e semaine de grossesse.
- Toutes les deux semaines jusqu'à la 36^e semaine de grossesse.
- Puis toutes les semaines jusqu'à l'accouchement.



Conseils pour votre visite chez votre prestataire de soins de santé

- Écrivez toutes vos questions avant votre visite.
- Invitez votre partenaire ou une personne de confiance à vous accompagner.
- Demandez toujours des éclaircissements si vous ne comprenez pas.
- Prenez des décisions éclairées.
- Commencez à penser à votre plan d'accouchement.



Soins de santé au début de la grossesse

Votre prestataire de soins de santé...

- Vous posera des questions sur votre santé avant la grossesse.
- Prendra des notes sur vos antécédents médicaux et familiaux.
- Discutera de l'utilisation des médicaments.
- Calculera votre date d'accouchement approximative.
- Procédera à un examen physique.
- Vous interrogera sur votre style de vie et sur celui de votre partenaire (nutrition, cigarette, alcool, etc.).
- Se renseignera au sujet de votre santé affective.



Soins de santé au début de la grossesse

En plus, votre prestataire de soins de santé...

- Vous suggérera certains tests et examens.
- Discutera de ce que vous pouvez faire pour accoucher d'un bébé en santé.
- Vous posera des questions au sujet de votre situation familiale et de votre cadre de vie.
- Répondra à toutes vos questions.
- Vous fournira des renseignements sur les services disponibles dans la communauté.



À quoi vous attendre lors de chaque rendez-vous prénatal?

- Analyse d'urine
- Contrôle de la pression artérielle
- Contrôle du gain pondéral
- Mesure de la hauteur utérine
- Contrôle de la fréquence cardiaque du fœtus
- Position du bébé



Tests normalement offerts durant la grossesse

Le dépistage anténatal peut se faire à des fins de **dépistage** ou de **diagnostique**

Tests habituels :

- Analyse sanguine
- Analyse d'urine
- Échographie
- Dépistage génétique
- Décompte des mouvements du bébé
- Test de tolérance au glucose
- Cultures vaginales ou prélèvements

Que peut m'apprendre une analyse sanguine?

- Groupe sanguin et facteur Rh
- Formule sanguine



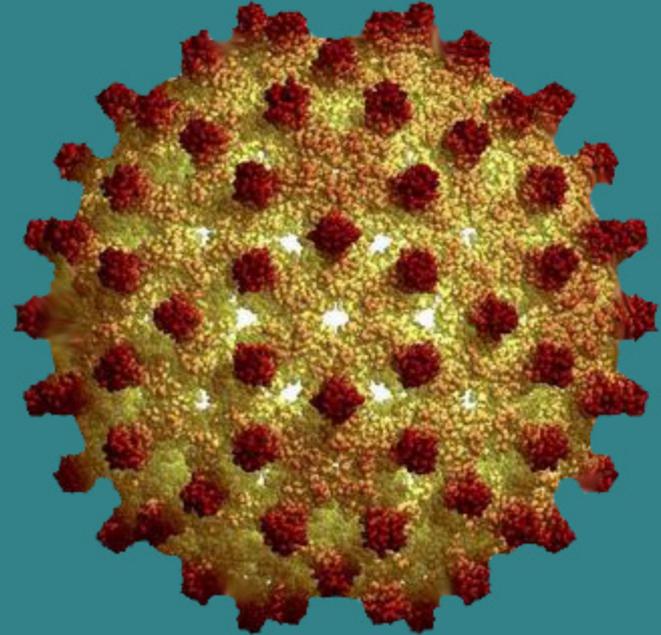
Que peut m'apprendre une analyse sanguine?

- Rubéole
- Varicelle
- Érythème infectieux aigu (5^e maladie de l'enfant)

Que peut m'apprendre une analyse sanguine?

Elle permet aussi de détecter :

- la présence ou non de l'hépatite B



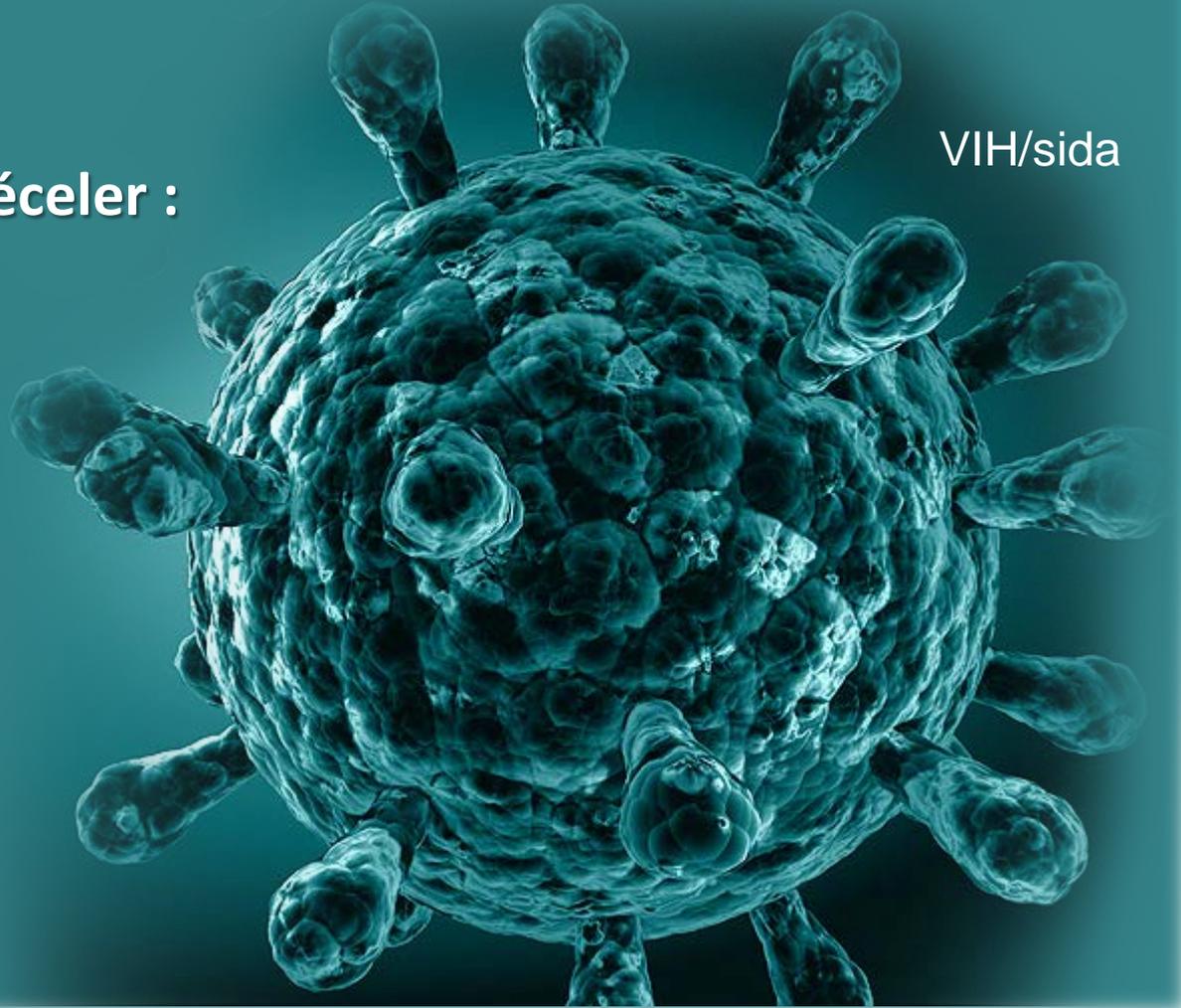
Hépatite B

Que peut m'apprendre une analyse sanguine?

Elle permet aussi de détecter :

- le VIH/sida
- le VDRL (syphilis)

VIH/sida



Qu'est-ce qu'une échographie?

- Un examen à l'aide d'un appareil qui transforme les ondes sonores en une image de votre bébé sur un écran d'ordinateur.
- Il existe deux types d'échographie :
 - abdominale
 - vaginale



Pourquoi votre prestataire de soins de santé pourrait vous recommander une échographie?

- Aide à confirmer la date d'accouchement.
- Permet de constater la croissance et la position du bébé.
- Permet de déterminer la position et l'état du placenta.
- Aide à déceler les anomalies.
- Aide à déterminer si vous portez plus d'un bébé.



Comment se préparer pour une échographie?

- Très peu à faire avant l'examen.
- On demande parfois une « vessie pleine ».
- N'oubliez pas de poser des questions au moment de fixer votre rendez-vous.



L'échographie dure habituellement une trentaine de minutes.

Exemples de tests de dépistage génétique

- *Le dépistage génétique prénatal permet d'établir s'il y a un risque élevé pour ce qui est :*
 - du syndrome de Down
 - de la trisomie 18
 - des anomalies du tube neural
- *Exemple - le dépistage prénatal intégré :*
 - premier échantillon de sang entre la 11^e et la 14^e semaine
 - échographie entre la 11^e et la 14^e semaine
 - second échantillon de sang entre la 15^e et la 20^e semaine
 - résultats transmis entre la 16^e et la 21^e semaine

C'est à vous de choisir si vous voulez subir des tests de dépistage ou non.

Examen de réactivité foetale

- Permet de contrôler le bien-être du fœtus.
- Permet d'évaluer les changements de la fréquence cardiaque avec les mouvements du bébé.
- Le rythme cardiaque devrait s'accélérer à chaque fois que bouge le bébé.
- Normalement pratiqué après la 30^e semaine de grossesse.
- Examen d'une durée d'environ 30 minutes.

L'examen n'est pas recommandé pour toutes les femmes enceintes.



Calcul des mouvements du fœtus à la fin de la grossesse (4 dernières semaines)

- L'activité du bébé varie durant la journée.
- Il vaut mieux effectuer l'examen après un repas.
- Placez une horloge tout près, puis inclinez-vous dans une position confortable (pas complètement sur le dos); calculez combien de temps il faut pour compter six mouvements du bébé.
- Vous devriez sentir votre bébé bouger tout au long de la journée, tous les jours.
- Communiquez avec votre prestataire de soins de santé si vous ne pouvez pas compter au moins six mouvements sur une période de deux heures .



Test de tolérance au glucose

- Un prélèvement sanguin effectué entre la 24^e et la 28^e semaine de grossesse permet de déterminer le taux de sucre dans le sang.
- Si la glycémie est élevée, on recommandera peut-être un test plus long en prélevant plusieurs échantillons sanguins (c.-à-d., test de tolérance au glucose).



Streptocoques du groupe B (SGB)

- Bactéries souvent présentes (environ 45 % des femmes) dans le vagin et le rectum et peuvent causer une infection.
- Dépistage avec un coton-tige inséré dans le vagin et dans le rectum de la femme autour de la 36^e semaine de grossesse.
- Test positif → traitement par antibiotiques une fois le travail commencé (pas avant).
- L'infection n'est pas grave pour la mère, mais le bébé risque de présenter des complications.

Informations complémentaires sur

www.sogc.org/health/pregnancy-groupb_f.asp

N'oubliez pas...

- Notez toute information importante, y compris les tests ou les examens de suivi.
- Sachez qui appeler si vous avez des questions ou des inquiétudes.
- Fixez votre prochain rendez-vous avant de quitter le bureau de votre prestataire de soins de santé.



N'oubliez pas...

- Assurez-vous d'obtenir vos renseignements de sources fiables.



Pour en savoir plus

- Prestataire de soins de santé
- Service de santé publique de votre localité
- Pharmacienne ou pharmacien
- Hôpital ou maison des naissances
- Ressources en éducation prénatale
- Doula agréée
- Bibliothèque publique
- SOGC - Société des obstétriciens et gynécologues du Canada — www.grossesse.sogc.org
- Motherisk (en anglais seulement) - www.motherisk.org



**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/par health **nexus** santé