

## Les soins de santé durant la grossesse

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

### À quelle fréquence voir votre médecin ou votre sage-femme?

30 premières semaines

semaines 30 à 35

à partir de la 35<sup>e</sup> semaine

toutes les 4 à 6 semaines

toutes les 2 à 3 semaines

toutes les semaines ou 2 semaines

Vous devrez consulter plus souvent si vous :

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



#### LE SAVIEZ-VOUS?

Vous pouvez consulter votre médecin seule ou vous rendre à la consultation avec quelqu'un d'autre. Faites ce que vous souhaitez pour être le plus à l'aise.



#### PARTENAIRES

Ce que vous pouvez faire

Consultez la liste des urgences médicales (voir [Les facteurs de risque durant la grossesse](#)) et assurez-vous que votre partenaire se rend chez son professionnel de la santé au besoin.



#### PRUDENCE!

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

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

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

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

Les consultations au début de la grossesse sont habituellement celles qui durent le plus longtemps. Votre professionnel de la santé vous demandera votre historique de santé et vous fera un bilan de santé complet, qui pourrait comprendre :

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

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

- des ultrasons (à 20 semaines) pour voir si le placenta est au bon endroit et si le développement de votre bébé se passe bien
- un test de dépistage par tolérance au glucose (entre 24 et 26 semaines) pour vérifier si vous avez du diabète de grossesse
- un frottis (entre 35 et 37 semaines) pour le dépistage du streptocoque du groupe B
- d'autres tests de dépistage génétique

Votre professionnel de la santé vous demandera aussi si vous vous sentez bien sur le plan affectif. De plus, si vous avez un groupe sanguin Rh négatif, il vous donnera de l'immunoglobuline anti-Rh en injection quand vous serez entre 24 et 28 semaines.



### À ESSAYER

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

- la date de vos dernières menstruations et de votre dernier test Pap
- votre groupe sanguin et celui du père de votre bébé
- la liste des médicaments que vous prenez (y compris les produits naturels)
- les maladies que vous avez eues ou que les membres de votre famille ont eues
- si vous avez été enceinte auparavant
- ce que vous voulez faire pour nourrir votre enfant et vos questions à ce sujet
- toute autre question

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

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

### C'est quoi... le Pregnancy Passport (passeport pour la grossesse) et l'Aboriginal Pregnancy Passport (passeport autochtone pour la grossesse)?

Des brochures offertes gratuitement pour vous aider à bien faire le suivi des soins qu'il vous faut pendant la grossesse. L'Aboriginal Pregnancy Passport présente aussi des croyances et des valeurs traditionnelles autochtones. On peut se procurer les deux à [perinatalservicesbc.ca](http://perinatalservicesbc.ca) ou par le biais de votre professionnel de la santé.

## Les vaccins dont vous aurez besoin

### Vaccin contre la grippe

L'influenza (la grippe) est bien plus grave quand vous êtes enceinte. Faites-vous vacciner contre la grippe : le vaccin est sécuritaire, gratuit et peut être administré n'importe quand durant la grossesse. Si vous avez des symptômes (fièvre, toux, maux de tête, courbatures ou

fatigue), communiquez avec votre médecin, appelez HealthLink BC au 811 ou consultez [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca).



### LE SAVIEZ-VOUS?

En vous faisant vacciner contre la grippe et en encourageant les autres membres de la famille et les amis que vous voyez régulièrement à se faire vacciner eux aussi, vous aidez à protéger votre bébé jusqu'à ce qu'il soit assez vieux pour se faire vacciner lui aussi.

### Vaccin contre la coqueluche

La coqueluche est une infection grave des voies respiratoires qui peut provoquer une pneumonie, des convulsions, des dommages au cerveau et peut même entraîner la mort. La coqueluche est particulièrement dangereuse pour les bébés, mais les bébés ne peuvent pas être vaccinés avant l'âge de 2 mois. En vous faisant vacciner pendant que vous êtes enceinte, vous aidez à protéger votre nouveau-né. En Colombie-Britannique, le vaccin contre la coqueluche n'est pas offert gratuitement. Demandez plus de détails à votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus, consultez [immunizebc.ca/pregnancy](http://immunizebc.ca/pregnancy) (en anglais) ou demandez à une infirmière en santé publique à quels vaccins vous pourriez être admissible.