



DONNER NAISSANCE DANS UN NOUVEAU PAYS

Un guide pour les femmes
nouvellement venues au Canada
et leurs familles

Section 3 – Se préparer à la naissance de votre bébé

Vous êtes enceinte. Félicitations!

Avec cette ressource, vous en saurez plus sur le déroulement d'une naissance au Canada. Ils se peut qu'ici, les choses ne se passent pas de la même façon que dans votre pays d'origine. Ce livret vise plus particulièrement l'Ontario.

Cette ressource comporte 4 sections. Ceci est la section 3. Toutes les sections peuvent être téléchargées à www.meilleurdepart.org/resources/repro. Assurez-vous d'avoir accès à l'information dont vous avez besoin.

- Section 1 : Obtenir l'aide dont vous avez besoin
- Section 2 : Obtenir les soins de santé dont vous avez besoin durant la grossesse
- **Section 3 : Se préparer à la naissance de votre bébé**
- Section 4 : La naissance de votre bébé

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Cours prénataux

Des cours prénataux sont généralement offerts :

- aux personnes qui attendent leur premier enfant;
- aux personnes qui vont accoucher au Canada pour la première fois.

Ces cours sont offerts dans la plupart des régions de l'Ontario.

Les sujets abordés peuvent varier d'un endroit à l'autre. La plupart du temps, ils portent sur les habitudes alimentaires saines, l'exercice physique durant la grossesse, les signes auxquels faire attention, les différentes étapes du travail, le contrôle de la douleur, l'accouchement, l'allaitement et apprendre à être un parent.

- Votre fournisseur de soins de santé devrait être en mesure de vous aider à trouver des cours prénataux dans votre région.
- Les cours sont parfois offerts dans les bureaux de santé publique, les centres de santé communautaire, les hôpitaux, ou encore les collèges communautaires. Certains cours peuvent être faits sur Internet.
- Renseignez-vous sur le prix des cours. Certains sont gratuits, d'autres sont peu coûteux tandis que d'autres le sont davantage. Parfois les cours peuvent être gratuits pour les femmes enceintes à faible revenu.

Bien manger pour avoir un bébé en santé

Ce livret (offert en plusieurs langues) vous renseigne sur les habitudes d'alimentation saines pour les femmes enceintes. Vous pouvez en obtenir un exemplaire à votre bureau de santé local ou vous pouvez le télécharger à partir de la page www.meilleurdepart.org/resources/nutrition.



Alimentation et vitamines

- Il est important de bien manger avant, pendant et après la grossesse. Essayez de manger des aliments sains et variés. Le Guide alimentaire canadien peut vous aider à adopter des habitudes alimentaires saines. Il vous est possible de l'obtenir en plusieurs langues à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php ou en appelant au 1 866 225-0709.
- Vous pouvez aussi prendre une vitamine prénatale contenant de l'acide folique. (Notez qu'il existe des vitamines halal et casher). Renseignez-vous auprès de votre pharmacien ou de votre fournisseur de soins de santé.
- Si vous n'avez pas les moyens d'acheter la nourriture dont vous avez besoin, vous pouvez vous rendre à une banque alimentaire. Pour connaître la liste des banques alimentaires en Ontario, consultez le site www.oafb.ca et sélectionnez « Find a Food Bank ». Vous pouvez également contacter le 1 866 220-4022.
- Le lait et les substituts du lait vous donneront, à vous et à votre bébé, des os et des dents solides. Ce sont des aliments qui jouent un rôle important dans l'alimentation. Si vous n'aimez pas boire du lait, vous pouvez consommer du yogourt et du fromage, du kéfir, du lait au chocolat, du flan, des potages à la crème, des boissons de soja fortifié, ou du jus d'orange avec ajout de calcium. La consommation de poissons avec arrêtes comme le saumon en conserve et les sardines, ou de bouillons préparés avec des carcasses de poissons est un autre moyen d'obtenir le calcium dont votre bébé a besoin.



- Le poisson est très bon pour la santé. Selon votre culture, il se peut que vous en consommiez beaucoup. Continuez à manger du poisson pendant votre grossesse mais réduisez la quantité de poisson contenant des taux élevés de mercure. Pour en savoir plus, téléchargez la brochure « **A Guide to Eating Fish for Women, Children and Families** » du Bureau de santé de Toronto, à la page www.toronto.ca/health/fishandmercury/advice_eat_fish.htm.
- Certains aliments sont à éviter durant la grossesse, en particulier ceux susceptibles de contenir des bactéries et des parasites. Ne mangez pas de poisson cru ni de fruits de mer crus, ni de la viande qui n'est pas bien cuite, des oeufs crus ou insuffisamment cuits, des produits laitiers non pasteurisés, des jus non pasteurisés ou des germes crus.
- Il est possible que vous connaissiez des médicaments naturels, des herbes et des thés utilisés par les femmes enceintes de votre culture. Même s'il s'agit de produits naturels, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé afin de voir à ce qu'ils ne soient pas nocifs pour vous ni pour votre bébé. Vous pouvez également contacter Motherisk en composant le 1 877 327-4636. Ce service est gratuit.
- Pour préserver la santé de votre bébé, buvez moins d'une ou deux tasses de café par jour. Rappelez-vous que le thé, le chocolat, les boissons énergétiques et de nombreuses boissons gazeuses contiennent de la caféine et que vous devez donc en limiter la consommation.
- Le gouvernement du Canada a mis en place le Programme canadien de nutrition prénatale pour aider les femmes à acheter des aliments sains et à obtenir des vitamines prénatales. Les personnes qui dispensent ce programme peuvent aussi vous aider à apprendre à cuisiner des aliments produits localement. Vous pouvez obtenir les coordonnées des personnes qui dispensent ce programme dans votre région en contactant votre bureau de santé. C'est aussi un bon moyen de rencontrer d'autres femmes enceintes qui vivent près de chez vous.
- Il est possible que les femmes bénéficiaires d'aide sociale qui sont enceintes ou qui allaitent perçoivent une aide complémentaire (allocation de grossesse) par l'entremise du programme Ontario au travail. Pour en savoir plus, consultez le site www.mcscs.gov.on.ca/documents/en/mcscs/social/directives/ow/0605.pdf ou contactez Service Ontario en composant le 1 800 267-8097.

Ne prenons pas de risque, protégeons la santé environnementale de nos enfants

Ce livret donne de l'information sur la façon de rendre votre domicile un lieu plus sécuritaire. Vous pouvez en obtenir un exemplaire de votre bureau de santé local ou le télécharger à partir de www.meilleurdepart.org/resources/environ.



Activité physique

- On encourage les femmes enceintes à rester actives. Une marche quotidienne vous fera du bien, à vous et à votre bébé. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour savoir quelles sont les activités physiques qui sont sans risque et qui sont saines pour vous.
- Il fait parfois très froid en hiver au Canada. Si vous vous habillez chaudement, vous vous sentirez à l'aise dehors et l'hiver ne vous semblera pas aussi rude.
- De nombreux centres commerciaux constituent un bon endroit pour marcher à l'abri. Il y a parfois des gens qui créent des groupes de marche dans ces centres. C'est un bon moyen de faire de nouvelles connaissances.
- Quand vous êtes enceinte, vous devez éviter d'avoir trop chaud lorsque vous faites de l'exercice. N'allez pas dans les cuves thermales ni les saunas.
- Certains cours d'activité physique sont conçus pour des femmes enceintes. Renseignez-vous sur les cours d'activité physique prénataux au centre de loisirs communautaire de votre région.
- Si vous avez des questions, contactez la ligne d'aide « **Exercise & Pregnancy Helpline** » en composant le 1 866 937-7678.



Le travail et la grossesse peuvent aller de pair...

Ce livret contient de l'information générale sur le fait de travailler durant la grossesse. Vous pouvez en obtenir un exemplaire de votre bureau de santé local ou le télécharger à partir de la page www.meilleurdepart.org/resources/travail.



Questions reliées à l'environnement

- Dites à votre fournisseur de soins de santé le type de travail que vous exercez afin d'être sûre que cela est sans danger pour votre grossesse. Au Canada, vous ne pouvez pas perdre votre emploi simplement parce que vous êtes enceinte.
- Les excréments de chat peuvent contenir de dangereux parasites. Vous ne devriez pas toucher la litière de chat quand vous êtes enceinte. Arrangez-vous pour que quelqu'un d'autre vide le bac à litière. Utilisez des gants lorsque vous travaillez au jardin, au cas il y aurait des excréments d'animaux dans la terre.
- Pour en savoir plus sur les dangers que présente le milieu de travail pour les femmes enceintes, contactez les Centres de santé des travailleurs et travailleuses de l'Ontario (www.ohcow.on.ca), en composant le 1 877 817-0336. Contactez **Motherisk** si vous avez des questions concernant des produits auxquels vous êtes exposés durant la grossesse tels que des substances chimiques ou des pesticides (www.motherisk.org), en appelant au 1 877 439-2744. Ce service est gratuit.

Exposition à l'alcool, aux drogues et au tabac

- Durant la grossesse, les femmes ne doivent pas boire d'alcool ni consommer de drogues illicites telles que la marijuana, la cocaïne etc. Ces substances peuvent endommager le cerveau du bébé qui se développe.
- La fumée du tabac est nocive pour le développement du bébé. Il vaut mieux ne pas fumer et éviter les endroits où des gens fument. En Ontario, il est à présent interdit de fumer dans une voiture lorsque des enfants de moins de 16 ans s'y trouvent également.
- Avant de prendre un médicament quel qu'il soit, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Cela s'applique également aux plantes médicinales ou médicaments naturels. Certains d'entre eux peuvent ne pas être bons pour le développement de votre bébé.
- Si vous avez besoin d'un médicament en vente libre à la pharmacie ne nécessitant pas d'ordonnance, demandez d'abord à votre pharmacien s'il n'y a pas de problème d'utiliser ce médicament pour une femme enceinte.
- Votre fournisseur de soins de santé devrait être au courant de tout médicament que vous prenez.



- Si vous avez du mal à cesser de consommer de l'alcool, de la drogue ou du tabac, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé qui sera peut-être en mesure de vous aider.
- Au Canada, tous les fournisseurs de soins de santé et les pharmaciens sont tenus à la confidentialité des renseignements personnels. Vous pouvez également contacter Motherisk pour obtenir des réponses à vos questions sur les dangers des drogues et de l'alcool, en composant le 1 877 327-4636.

Planifier la naissance du bébé

Pendant votre grossesse, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour planifier la naissance de votre enfant :

- Pensez à la façon de vous rendre à l'hôpital rapidement lorsque le travail commence. Prévoyez au moins deux personnes susceptibles de vous aider à vous y rendre. Si vous prévoyez prendre un taxi, veillez à avoir suffisamment d'argent liquide pour le payer.
- Si nécessaire, vous pouvez vous rendre à l'hôpital en ambulance mais il est possible que vous ayez à payer ce service.
- Si vous avez des enfants à la maison, préparez un plan pour savoir qui s'en occupera pendant que vous serez à l'hôpital. Vous ne pourrez pas amener vos enfants avec vous à l'hôpital quand vous irez accoucher. Assurez-vous d'avoir au moins deux personnes qui peuvent s'en occuper au moment où le travail commence. Si vous n'avez personne à qui les confier, parlez-en à l'avance à votre fournisseur de soins de santé. Si vous avez des animaux de compagnie, veillez à ce que quelqu'un puisse s'en occuper.



- Décidez qui sera la personne qui vous soutiendra durant le travail. Cela peut être votre conjoint, votre mère, un parent ou une amie. Vous pouvez également embaucher une doula (c'est-à-dire une femme vous accompagnant durant l'accouchement) qui pourra vous assister durant le travail. Choisissez quelqu'un en qui vous avez confiance et qui pourra vous aider à prendre de bonnes décisions.
- Rédigez votre plan d'accouchement et discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé avant la date prévue pour l'accouchement. Assurez-vous que la personne qui vous accompagnera soit au courant de vos souhaits et qu'elle accepte de vous aider à les réaliser.
- Au Canada, la circoncision n'est généralement pas pratiquée sur les garçons nouveau-nés. Si vous souhaitez que votre bébé soit circoncis, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Sachez toutefois que ceci n'est pas couvert par l'OHIP ni par les autres régimes d'assurance. Pour en savoir plus à ce sujet, vous pouvez consulter la page www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/circumcision.
- Il est important de considérer les avantages de l'allaitement pendant votre grossesse. Posez les questions que vous avez à ce sujet à votre fournisseur de soins de santé. Discutez-en en famille et avec vos amis. L'allaitement est une pratique courante au Canada et c'est un droit pour les mères que d'allaiter leur bébé en public. Le lait maternel constitue le meilleur aliment que vous puissiez donner à votre bébé et il est gratuit.

L'équipement pour votre bébé

Certains équipements pour les soins du bébé s'avèrent nécessaires tandis que d'autres sont superflus. Lorsque vous achetez un équipement quelconque pour votre bébé, le critère le plus important que vous devez voir à l'esprit est la sécurité de votre bébé.

- Vous pouvez vous procurer un équipement d'occasion. Veillez à ce qu'il réponde aux normes de sécurité actuelles. Santé Canada dispose d'un site Web dans lequel on explique comment choisir l'équipement pour le soin des bébés et des enfants. (www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/safe-securite-fra.php)
- Dans de nombreuses régions de la province, il existe des groupes qui prêtent de l'équipement pour enfant ou en vendent à prix réduit. Votre bureau de santé publique pourrait vous aider à situer ces groupes. Votre Centre de la petite enfance pourrait également avoir accès à cet équipement. (www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx) (www.ontario.ca/petiteenfance)
- Lorsque vous quittez l'hôpital, vous aurez besoin d'un siège d'auto pour votre bébé, même si vous ne possédez pas de voiture. Votre siège d'auto doit porter l'autocollant des Normes de sécurité des véhicules automobiles du Canada (NSVAC) et ne doit pas avoir plus de 10 ans. Si vous trouvez difficile d'installer le siège d'auto de manière sécuritaire dans votre véhicule, contactez votre bureau de santé local. (www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx)

- Durant ses 6 premiers mois, la position la plus sécuritaire pour dormir pour votre bébé est sur le dos, dans une couchette, dans votre chambre. La couchette doit respecter les normes de sécurité et vous ne devriez pas y placer d'oreillers, de bordures de protection, d'animaux en peluche ni de couverture. Tous ceux-ci risquent de couvrir le visage de votre bébé et l'empêcher de respirer. Les couchettes fabriquées avant septembre 1986 ne respectent pas les normes de sécurité et NE doivent PAS être utilisées.
- Le site Web de la Société canadienne de pédiatrie destiné aux parents donne de bons renseignements sur les mesures à prendre pour la sécurité des bébés. (www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/keep_your_baby_safe)

Votre enfant est-il en sécurité?

Cette publication sur les produits sécuritaires pour les bébés et les enfants peut être téléchargée à www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-Safe-enfant-securite-fra.pdf ou en contactant le Bureau national de la sécurité des produits de consommation 1 866 662-0666.



Site Web « Protégeons nos enfants »

Consultez le site Web « Protégeons nos enfants » pour savoir quel type de sièges d'auto est requis en Ontario pour les bébés et les enfants. (www.tc.gc.ca/fra/securiteautomobile/conducteurssecuritaires-securitedesenfants-inserttitle-1083.htm) Vous y trouverez aussi des explications sur leur installation sécuritaire.

www.meilleurdepart.org