



## Recommendations for a Healthy Pregnancy

Congratulations on your new pregnancy! At OFC, we appreciate that this is exciting news for you. Below, we have listed some evidence-based recommendations to keep you and your pregnancy as safe as possible.

**Exercise:** Healthy living is important for a healthy pregnancy. Unless you have a history of recurrent miscarriages or have been otherwise instructed by your doctor, continuing moderate exercise is recommended. In early pregnancy, you may find that you tire faster than usual and are more easily short of breath when exercising. As your pregnancy grows, you may find your center of gravity changes and affects your balance. When this happens, it is best to avoid sports like skiing, gymnastics, and horseback riding. After 12 weeks of pregnancy your uterus has grown big enough to be felt above your hip bones, so you should avoid sports where you could be accidentally hit in abdomen like kick boxing, soccer or martial arts.

**Intercourse:** Unless you have a history of recurrent miscarriages or are instructed otherwise by your doctor, avoiding intercourse is not necessary and has not been associated with increased risk of miscarriage. The cervix naturally is more sensitive to touch during pregnancy so you may experience some spotting after intercourse. You may also experience some cramping after orgasm. This is not dangerous. If you are experiencing heavy bleeding similar to a menstrual period, please call your health care provider.

**Diet:** Pregnancy increases your sensitivity to infections from certain foods.

**Meat, fish, and eggs:** In general, you should avoid eating any meat, eggs, or fish that are not fully cooked. No more medium rare steaks or raw fish sushi. Deli meat such as pre-sliced ham and turkey should also be avoided due to increased risk of listeria. Even cooked, certain types of fish, such as swordfish or fresh tuna, contain high levels of mercury that may be harmful to the developing fetus. Smaller fish, like salmon, cod, or haddock have lower levels of mercury and are safe to eat. For more information visit: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/publications/food-nutrition/prenatal-nutrition-guidelines-health-professionals-fish-omega-3-fatty-acids-2009.html>

**Dairy:** Unpasteurized dairy products such as raw cheese or raw milk should be avoided in pregnancy because of an increased risk of a bacterial infection called listeria. Soft cheeses can also be of risk such as blue cheese, Brie, and Camembert. Read the label to check if the cheese is made from pasteurized milk. Cottage cheese, cream cheese, ricotta, and hard cheeses such as cheddar are safe to consume.

**Fruit and vegetables:** Listeria, salmonella, and other bacterial infections can spread through raw vegetables and fruit. If possible, cooking your vegetables is advised. If consuming raw vegetables, it is recommended to thoroughly wash them beforehand.



## OTTAWA FERTILITY CENTRE CENTRE DE FERTILITÉ D'OTTAWA

**Juices:** Unpasteurized juices should be avoided. Most juice sold in the store is pasteurized, however it is best practice to check drink labels to make sure they are labelled as pasteurized.

For more information visit <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations/food-safety-pregnant-women.html>

**Caffeine:** High caffeine intake in pregnancy can adversely affect your baby. However, intake of up to 300mg per day is safe in pregnancy. Caffeine is found in coffee, tea, chocolate, and many sodas. We recommend limiting your caffeine intake to less than 300mg per day. Overall, 1-2 small cups of coffee will not exceed 300mg daily.

**Nausea/Vomiting:** Morning sickness is common in early pregnancy and, despite the name, can happen any time during the day. Certain dietary changes can help avoid morning sickness. Eating small frequent meals and having snacks on hand can help. Consider easy to digest foods such as saltine crackers or a piece of fruit. If you are finding it hard to tolerate any food or drink throughout the day, you can ask your provider at OFC, your family doctor, or your obstetrician for a prescription for pregnancy safe medications such as Diclectin. If you are unable to keep any food or drink down for a day or more and are feeling like you may pass out, you may need to be evaluated in your nearest hospital for rehydration. Most often, morning sickness will improve after the first trimester.

**Constipation:** During the first trimester, your body is increasing its blood supply by absorbing as much water as it can from your food. As a result, you may experience constipation. Drinking lots of water is the first step to try to minimize constipation. Prune juice or dried fruit can also help some people with constipation. If you are still struggling with constipation, certain over the counter medications are safe to take intermittently such as polyethylene glycol and docusate sodium.

**Medications:** You should continue your prenatal vitamin throughout the pregnancy and post-partum if you are breastfeeding. You should avoid medications such as Ibuprofen or Naproxen. If you have pain or fever, acetaminophen (Tylenol) is safe in pregnancy although you should limit your intake to less than 4000 mg per day. Aspirin is sometimes prescribed in pregnancy for certain conditions. Low doses of aspirin, 81-162mg per day, are safe, however higher doses should be avoided. If you are on other medications for your health, ask your obstetrician, provider at OFC, or family doctor about the safety of this medication in pregnancy.

**Alcohol, smoking, marijuana:** Consumption of alcohol has been linked to the development of fetal alcohol syndrome - a condition associated with behavioural difficulties and learning disabilities. To date, no amount of alcohol consumption has been found to be safe in pregnancy. Smoking has been linking to fetal growth restriction and negative pregnancy outcomes. Now is a great time to quit! There is limited evidence evaluating the effect of marijuana on pregnancy, but it may be linked to behavioural difficulties in children. At this time, abstinence from marijuana is advised.

**Activities:** High temperatures can increase the risk of having a baby with a neural tube defect such as Spina Bifida. It is advised that you avoid hot tubs, saunas, and hot baths in your early pregnancy.



**OTTAWA FERTILITY CENTRE**  
**CENTRE DE FERTILITÉ D'OTTAWA**

**For more information please look at the following resources:**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html>

<http://www.omama.com/en/index.asp>

<https://www.parentinginottawa.ca/en/becoming-a-parent-and-pregnancy/Safe-Pregnancy.aspx>

[https://journals.lww.com/greenjournal/Fulltext/2018/04000/Dos\\_and\\_Don\\_ts\\_in\\_Pregnancy\\_Truths\\_and\\_Myths.16.aspx](https://journals.lww.com/greenjournal/Fulltext/2018/04000/Dos_and_Don_ts_in_Pregnancy_Truths_and_Myths.16.aspx)



## Recommandations pour une bonne grossesse

Félicitations pour votre grossesse ! Au CFO, nous sommes conscients qu'il s'agit d'une excellente nouvelle pour vous. Ci-dessous, nous avons énuméré quelques recommandations fondées sur des données probantes pour réduire au minimum les risques pendant votre grossesse.

**Exercice** : Un mode de vie sain est important pour le bon déroulement de la grossesse. La poursuite de l'exercice modéré est encouragée, à moins que vous ayez des antécédents de fausses couches récurrentes ou que votre médecin vous ait recommandé de vous abstenir. En début de grossesse, vous constaterez probablement que vous vous fatiguez plus vite que d'habitude et que vous êtes plus facilement essouffée lorsque vous faites de l'exercice. Au fur et à mesure que votre grossesse se poursuit, il est également possible que vous remarquiez que votre centre de gravité se modifie et affecte votre équilibre. Dans de tels cas, il est préférable d'éviter les sports comme le ski, la gymnastique et l'équitation. Après 12 semaines de grossesse, vous vous rendrez compte que votre utérus a pris du volume et a remonté dans l'abdomen, de sorte que vous devriez éviter les sports où vous pourriez être accidentellement frappée à cet endroit, comme le kick-boxing, le soccer ou les arts martiaux.

**Rapports sexuels** : À moins que vous ayez des antécédents de fausses couches récurrentes ou que votre médecin vous ait recommandé de vous abstenir, il n'est pas nécessaire d'éviter les rapports sexuels et ces derniers ne sont pas associés à un risque accru de fausse couche. Le col de l'utérus est naturellement plus sensible au toucher pendant la grossesse de sorte que vous remarquerez peut-être quelques pertes après les rapports sexuels. Il est également possible de ressentir des crampes après l'orgasme. Ce n'est pas dangereux. Si vous constatez des saignements abondants semblables à vos menstruations, veuillez appeler votre fournisseur de soins de santé.

**Alimentation** : La grossesse augmente votre sensibilité aux intoxications alimentaires.

**Viandes, poissons et œufs** : En général, il est préférable d'éviter de manger de la viande, des œufs ou du poisson qui ne sont pas entièrement cuits, comme les steaks partiellement cuits ou les sushis au poisson cru. La charcuterie tranchée à l'avance, comme le jambon et la dinde, doit également être évitée, car elle s'accompagne d'un risque accru de listériose. Même cuits, certains types de poisson, comme l'espadon ou le thon frais, contiennent des taux élevés de mercure pouvant être nocifs pour le fœtus en développement. Les petits poissons, comme le saumon, la morue ou l'aiglefin, contiennent, quant à eux, très peu de mercure et ne présentent donc aucun danger. Pour de plus amples informations sur ce sujet, veuillez consulter le site <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/aliments-et-nutrition/lignes-directrices-nutrition-pendant-grossesse-intention-professionnels-sante-poisson-acides-gras-omega-3-2009.html>.

**Produits laitiers** : Les produits laitiers non pasteurisés comme le fromage cru ou le lait cru sont à éviter pendant la grossesse, car ils sont associés à un risque accru de listériose, une infection bactérienne. Les fromages à pâte molle, comme le fromage bleu, le brie et le camembert, peuvent également présenter un risque. Lisez attentivement l'étiquette pour vérifier que le fromage est fabriqué à partir de lait pasteurisé. Le fromage cottage, le fromage à la crème, le ricotta et les fromages à pâte dure, comme le cheddar, sont sans danger pour la consommation.



## OTTAWA FERTILITY CENTRE CENTRE DE FERTILITÉ D'OTTAWA

**Fruits et légumes :** La listériose, la salmonelle et autres infections bactériennes peuvent se propager par l'entremise des légumes et des fruits crus. Il est conseillé, dans la mesure du possible, de cuire les légumes. Si vous consommez des légumes crus, il est recommandé de bien les laver à l'avance.

**Jus :** Les jus non pasteurisés doivent être évités. La plupart des jus vendus en magasin sont pasteurisés, mais il est préférable de vérifier les étiquettes des boissons pour s'assurer qu'elles sont bel et bien pasteurisées.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-aliments-pour-populations-vulnerables/salubrite-aliments-pour-femmes-enceintes.html>.

**Caféine :** Une consommation élevée de caféine pendant la grossesse peut nuire à la santé de votre bébé. Cependant, une consommation maximale de 300 mg de caféine par jour ne présente aucun danger pendant la grossesse. On trouve la caféine dans le café, le thé, le chocolat et de nombreux sodas. Nous vous recommandons de limiter votre consommation de caféine à moins de 300 mg par jour. Dans l'ensemble, 1 à 2 petites tasses de café ne dépasseront pas 300 mg par jour.

**Nausées/vomissements :** Les nausées matinales sont fréquentes en début de grossesse et peuvent en fait se produire à tout moment de la journée. Certains changements alimentaires peuvent contribuer à éviter les nausées matinales, comme manger des petits repas fréquemment et avoir des collations à portée de main. Privilégiez les aliments faciles à digérer, comme les craquelins salés ou les fruits. Si vous avez de la difficulté à tolérer les aliments ou les boissons tout au long de la journée, vous pouvez demander à votre fournisseur de soins de santé au CFO, à votre médecin de famille ou à votre obstétricien une ordonnance de médicaments contre la nausée sans danger pour la grossesse, comme Diclectin. Si vous n'êtes pas en mesure de garder de la nourriture ou des boissons pendant une journée ou plus et que vous sentez que vous risquez de vous évanouir, il serait prudent de vous rendre à l'hôpital le plus proche pour s'assurer que vous ne souffrez pas de déshydratation. Dans la plupart des cas, les nausées matinales s'atténuent après le premier trimestre.

**Constipation :** Au cours du premier trimestre, le corps absorbe autant d'eau que possible de la nourriture consommée, ce qui augmente le volume du sang et peut entraîner de la constipation. Boire beaucoup d'eau constitue la première étape pour essayer de réduire la constipation. Le jus de pruneau ou les fruits secs peuvent également aider certaines personnes. Si malgré tout rien ne fonctionne, certains médicaments en vente libre peuvent être pris par intermittence sans danger, comme le glycol polyéthylénique et le docusate sodique.

**Médicaments :** Il est recommandé de continuer à prendre vos vitamines prénatales tout au long de la grossesse et après l'accouchement si vous allaitez. Par contre, vous devriez éviter les médicaments, comme l'ibuprofène ou le naproxène. En cas de douleur ou de fièvre, vous pouvez sans danger prendre de l'acétaminophène (Tylenol) pendant la grossesse, bien qu'il soit important de noter que la dose journalière de ce médicament doit rester inférieure à 4000 mg. L'aspirine est parfois prescrite pendant la grossesse pour certaines affections médicales. De faibles doses d'aspirine, 81 mg-162mg par jour, sont sans danger, mais des doses plus élevées doivent être évitées. Si vous prenez d'autres médicaments pour des raisons de santé, assurez-vous auprès de votre obstétricien, de votre fournisseur de soins de santé au CFO ou de votre médecin de famille de leur innocuité pendant la grossesse.



**OTTAWA FERTILITY CENTRE**  
**CENTRE DE FERTILITÉ D'OTTAWA**

**Alcool, tabagisme, cannabis** : La consommation d'alcool est reliée au développement du syndrome d'alcoolisme fœtal – une affection pouvant donner lieu à des troubles comportementaux et d'apprentissage. À ce jour, aucune quantité d'alcool n'a été jugée sans danger pendant la grossesse. Le tabagisme, quant à lui, est associé à un retard de croissance fœtale et à des résultats défavorables de grossesse. C'est le moment idéal pour cesser de fumer ! En ce qui concerne le cannabis, il existe peu de données probantes issues de l'évaluation de son effet sur la grossesse, mais on soupçonne toutefois qu'il entraîne des troubles comportementaux chez l'enfant. Pour l'instant, il est conseillé de s'abstenir de consommer du cannabis.

**Activités** : Des températures élevées augmentent potentiellement le risque d'anomalie du tube neural, comme le spina-bifida, chez le bébé. Il est donc conseillé d'éviter les bains à remous, saunas et bains chauds en début de grossesse.

**Pour de plus amples informations, nous vous invitons à consulter les ressources suivantes :**

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/grossesse-sante/guide-grossesse-sante.html>.

<https://www.omama.com/fr/index.asp>.

<https://www.etreparentaottawa.ca/fr/becoming-a-parent-and-pregnancy/Safe-Pregnancy.aspx>.

[https://journals.lww.com/greenjournal/Fulltext/2018/04000/Dos and Don ts in Pregnancy Truths and Myths.16.aspx](https://journals.lww.com/greenjournal/Fulltext/2018/04000/Dos_and_Don_ts_in_Pregnancy_Truths_and_Myths.16.aspx). *(en anglais seulement)*.