



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 essoufflée 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, 81mg-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)*.