::: POUR HOMMES SEULEMENT :::

Comment concevoir un bébé en santé

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

Vous avez planifié vos études, votre carrière, vos vacances et même votre retraite.

Qu'en est-il de votre bébé?

Il était un temps où l'on croyait que les hommes n'avaient qu'à économiser et à monter le lit d'enfant pour se préparer à la venue d'un bébé. Nous savons maintenant que la santé du père joue un rôle important quant à sa capacité de concevoir un bébé et d'avoir des enfants en santé. Quand la conception ne s'effectue pas comme prévu, la cause est parfois à rechercher chez l'homme, parfois chez la femme, parfois chez les deux.

Facteurs pouvant affecter votre sperme

Conditions médicales – Certains problèmes de santé héréditaires, maladies ou médicaments prennent un nouveau sens lorsqu'on décide d'avoir un bébé. Une tension artérielle élevée, l'arthrite, la dépression, le cancer, les oreillons, le diabète, l'hépatite B, les maladies transmissibles sexuellement et le VIH peuvent diminuer vos chances d'avoir un bébé en santé.

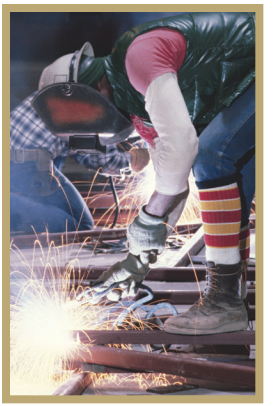
Qualité du sperme – Le corps produit constamment des spermatozoïdes. Ces spermatozoïdes prennent trois mois à parvenir à maturité. Pendant cette période, de nombreux facteurs peuvent en compromettre la qualité : chaleur, produits chimiques, prescriptions médicales, drogues récréatives, infections, etc. Par exemple, l'usage de cocaïne peut augmenter la quantité de spermatozoïdes anormaux. La qualité des spermatozoïdes décroît aussi graduellement avec l'âge.

Alcool – L'alcool peut nuire à la qualité du sperme. Les recherches ont démontré qu'une forte consommation d'alcool peut nuire à la formation et au développement des spermatozoïdes ou causer l'impuissance.

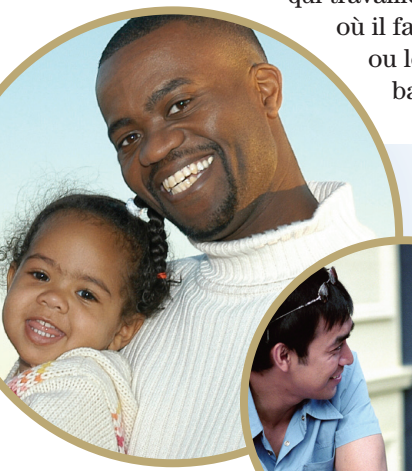
Tabac – La qualité des spermatozoïdes peut être affectée par l'usage du tabac. Les recherches ont aussi noté une légère augmentation de certains types de cancer chez les enfants dont les pères fument. Les spermatozoïdes ne peuvent pas atteindre l'ovule aussi rapidement et le pénétrer aussi facilement.

Alimentation – On est ce que l'on mange. Si votre corps est mal nourri, vous affaiblissez vos spermatozoïdes et votre libido. Une alimentation variée peut fournir les nutriments nécessaires. La vitamine C est particulièrement importante pour ceux qui fument.

Contaminants – Les toxines ou poisons présents dans votre milieu peuvent nuire aux spermatozoïdes. Vous pouvez être exposés à ces poisons à la maison ou au travail sans le savoir. Votre exposition avant la grossesse aux toxines et aux poisons comme le plomb ou les pesticides peut nuire à la qualité des spermatozoïdes. Les vêtements de travail que vous apportez à la maison peuvent aussi être une source de contamination pour votre partenaire enceinte.



Chaleur – On a remarqué un nombre moins élevé de spermatozoïdes chez certains hommes qui travaillent dans des milieux où il fait très chaud, comme dans les fonderies ou les boulangeries, ou qui utilisent souvent les bains-tourbillon ou les saunas.



Se soutenir mutuellement

Il est important d'avoir une bonne relation avec votre partenaire avant de planifier une grossesse. La naissance d'un bébé n'améliore pas la situation. Elle ne fait qu'ajouter au stress déjà présent. Avoir un enfant signifie être lié à vie avec votre partenaire.

Vous prévoyez avoir un bébé? Planifiez sa naissance en suivant les conseils suivants.

- ✔ **Renseignez-vous sur vos antécédents génétiques.** Parlez à votre prestataire de soins de santé ou au personnel d'une clinique de génétique si certains membres de votre famille souffrent de maladies qui vous préoccupent : allergies graves, malformations cardiaques ou troubles mentaux.

- ✔ **Vérifiez vos médicaments et parlez à votre prestataire de soins de santé.** Les médicaments sur ordonnance, en vente libre, ou les drogues « récréatives » peuvent nuire à la qualité des spermatozoïdes. N'oubliez pas que les produits à base de plantes médicinales et les suppléments qui font gonfler les muscles sont également des drogues! Il peut être nécessaire de changer un de vos médicaments, modifier la dose ou d'arrêter d'en prendre avant de planifier la grossesse.

- ✔ **Vérifiez si votre fiche d'immunisation est à jour.** Avez-vous eu la varicelle ou la rubéole? Si la réponse est non, vous devez vous faire vacciner avant de concevoir un bébé. De telles maladies pourraient affecter vos spermatozoïdes; elles pourraient aussi augmenter le risque de contaminer votre partenaire même si elle a été vaccinée, les vaccinations n'étant pas toujours efficaces à 100 %.

- ✔ **Avant de planifier une grossesse, il serait mieux d'arrêter de fumer et de boire.** Ceci est recommandé pour avoir des spermatozoïdes sains. La fumée secondaire peut aussi affecter le foetus. Une consommation élevée d'alcool peut nuire à votre capacité d'être un bon parent. Si vous avez des questions, parlez à votre prestataire de soins de santé ou à un intervenant d'un centre de toxicomanie.

- ✔ **En mangeant bien, vous aurez des spermatozoïdes sains.** Assurez-vous d'avoir tous les nutriments dont votre corps a besoin.

- ✔ **Soyez au courant des risques environnementaux.** Votre domicile, votre jardin ou votre milieu de travail peuvent contenir des contaminants qui endommagent le sperme. Réduisez les risques autant que possible.

- ✔ **Déterminez avec votre partenaire si vous êtes prêts à devenir parents.** Réglez vos problèmes de couple avant de planifier la grossesse. Vous pouvez obtenir de l'aide auprès de votre prestataire de soins de santé ou d'un service en counseling.

- ✔ **Renseignez-vous.** Soyez informés sur la planification d'une grossesse saine et sur les avantages de l'allaitement.

- ✔ **Appuyez votre partenaire.** Encouragez-la lorsqu'elle fait des choix sains comme ne pas consommer d'alcool avant et pendant la grossesse.

Pour plus de renseignements, consultez la dernière page de ce document et visitez www.sante-avant-grossesse.ca.

Petit test : Êtes-vous prêt à fonder une famille?

- ❑ Est-ce que j'aime les enfants?
- ❑ Est-ce que j'aimerais en avoir un tout le temps avec moi?
- ❑ Est-ce que je peux travailler et m'occuper d'un enfant en même temps?
- ❑ Ai-je droit à un congé parental?
- ❑ Est-ce que j'accueille positivement l'idée de tomber amoureux de mon enfant?
- ❑ Est-ce que je suis prêt à changer ma routine pour répondre aux besoins d'un bébé?
- ❑ Qui sont mes modèles?
- ❑ Est-ce que je peux m'imaginer en tant que « père de famille »?
- ❑ Quelles compétences puis-je partager et enseigner à mes enfants?
- ❑ Est-ce que j'ai les moyens d'élever un enfant?
- ❑ Suis-je assez patient pour supporter le bruit, le désordre et la responsabilité 24 heures sur 24?
- ❑ Combien de temps et d'espace dois-je accorder à mes propres besoins?
- ❑ Suis-je prêt à faire de la famille ma priorité?

Une meilleure santé pour les pères et les bébés

Vous serez bientôt un père. Les pères sont importants pour leurs enfants.

Saviez-vous que l'implication des pères a été associée à des enfants qui :

- Ont une meilleure santé mentale?
- Gèrent mieux le stress, les déceptions et les frustrations?
- Ont de meilleures notes à l'école?

Pour des renseignements sur la santé :

- Parlez à votre prestataire de soins de santé ou téléphonez à Télésanté Ontario au 1-866-797-0000.
- Communiquez avec votre bureau de santé publique à travers ServiceOntario au 1-800-267-8097.
- Pour des renseignements sur l'alimentation, visitez **www.sainealimentationontario.ca** ou téléphonez au 1-877-510-510-2. Vous pouvez aussi télécharger le Guide alimentaire canadien au **www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php**.
- Pour des renseignements sur les matières dangereuses utilisées au travail, visitez **www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/occup-travail/whmis-simdut/index-fra.php**.
- Si vous voulez de l'aide pour arrêter de fumer, visitez **www.teleassistancepourfumeurs.ca** ou téléphonez au 1-877-513-5333.
- Pour des renseignements sur les menaces environnementales pour les hommes et les garçons, visitez **www.environnementsainpourenfants.ca**.

Pour des renseignements pour les pères, visitez ces sites Web :

- **www.sante-avant-grossesse.ca –** Renseignements sur la santé et l'art d'être parent pour les hommes et les femmes, avant la conception.
- **www.rvpaternite.org –** Site Web du Regroupement pour la valorisation de la paternité. Divers documents en français téléchargeables.
- **www.dadcentral.ca/im_a_dad –** Ressources téléchargeables sur l'implication des pères (certaines ressources en français).

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.meilleurdepart.org | www.nexussante.ca

Ce document a été préparé avec le soutien financier du gouvernement de l'Ontario.

2016