

#	Âge et stade	Thème	Titre
1	Avant une grossesse	Santé de la future mère	Le saviez-vous? La santé de la mère peut avoir des effets sur le cerveau d'un futur bébé, même avant d'être enceinte.

**Il est préférable de faire certains changements avant de devenir enceinte. Si vous planifiez avoir un bébé, suivez les conseils suivants :**

- ◆ Évitez de boire de l'alcool.
- ◆ Ne vous exposez pas à la fumée de tabac.
- ◆ Parlez des médicaments, des vitamines et des produits à base d'herbes médicinales que vous prenez à votre fournisseur de soins de santé ou au personnel de Motherisk.
- ◆ Cessez de prendre des drogues, comme la marijuana et la cocaïne. Ces drogues peuvent avoir un effet sur la qualité de vos ovules. Les effets sur le bébé ne sont pas toujours apparents au moment de sa naissance. Ils peuvent apparaître plus tard sous forme de problèmes d'apprentissage.
- ◆ Faites de bons choix alimentaires en suivant le Guide alimentaire canadien. Ces choix auront une influence sur le développement de votre bébé et sur votre santé.
- ◆ Réduisez le risque de problèmes au cerveau et à la colonne vertébrale de votre bébé. Prenez chaque jour une multivitamine qui contient de l'acide folique. Commencez à prendre cette multivitamine au moins trois mois avant de devenir enceinte. Certaines femmes ont besoin de plus d'acide folique que d'autres. Parlez-en à un conseiller en génétique ou à votre fournisseur de soins de santé.
- ◆ Faites de l'exercice régulièrement. Dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*, on recommande aux adultes de faire au moins 2,5 heures d'activités physiques d'intensité modérée à élevée par semaine. Faites de l'activité physique pendant au moins 10 minutes à la fois.
- ◆ Renseignez-vous sur votre état de santé et sur vos antécédents familiaux. L'hypertension artérielle, l'arthrite, la dépression, le cancer, les oreillons, le diabète et l'hépatite B peuvent diminuer vos chances d'avoir un bébé en santé. Parlez à votre fournisseur de soins de santé ou à un conseiller en génétique si certains antécédents familiaux vous inquiètent comme les allergies graves, les malformations du cœur ou des problèmes de santé mentale.
- ◆ Y a-t-il des substances toxiques à la maison, au travail et où vous passez vos temps libres? Il peut s'agir de plomb, de mercure, de solvants, de produits de nettoyage, de pesticides, de parfums artificiels et d'autres toxines. Certains peuvent nuire au système hormonal, aux ovules, au sperme et au bébé en croissance. On mène des recherches pour mieux comprendre les effets de divers produits chimiques. Quand la science ne nous donne pas d'information claire, la prudence est de mise.
- ◆ Si vous êtes exposée à des substances dangereuses au travail, parlez-en à votre employeur pour trouver une solution à ce problème.
- ◆ À la maison, décidez si vous avez vraiment besoin des produits suivants : nettoyants corrosifs, assainisseurs d'air, produits chimiques pour le nettoyage à sec et pesticides. Pensez plutôt à utiliser des produits simples, non toxiques comme le bicarbonate de soude et le vinaigre pour faire votre ménage. Demandez aux autres de faire les tâches qui pourraient vous exposer, vous et votre futur bébé, à des produits chimiques dangereux (changer le sac de l'aspirateur, par exemple).

#1

suite

- ◆ Évitez de faire des rénovations si vous pensez être enceinte ou si vous avez des enfants en bas âge. Si vous devez faire des travaux de rénovation, prenez les arrangements nécessaires pour ne pas être à la maison pendant les travaux. Retournez-y seulement quand toute la poussière aura été enlevée et que toutes les vapeurs nocives seront dissipées.
- ◆ Est-ce que vos vaccins sont à jour? Faites-vous vacciner contre la varicelle et la rubéole si vous n'avez pas eu ces maladies.
- ◆ Passez un test pour détecter toute maladie transmise sexuellement. Parlez-en à votre partenaire aussi.

C'est le moment idéal de changer vos habitudes de vie, vous et votre partenaire. Vous serez ainsi en bonne santé avant de devenir enceinte. Vous créez aussi de bonnes habitudes de vie pour votre famille à venir.

Liens

- ◆ *La santé avant la grossesse.* Centre de ressources Meilleur départ. [www.sante-avant-grossesse.ca](http://www.sante-avant-grossesse.ca)
- ◆ *Créer un environnement sain pour les enfants : Cinq choses à faire pour protéger votre famille.* Le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement. [www.environnementsainpourenfants.ca](http://www.environnementsainpourenfants.ca)
- ◆ Motherisk. 1-877-439-2744. [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org) (en anglais)