

#	Âge et stade	Thème	Titre
2	Avant une grossesse	Santé du futur père	Le saviez-vous? La santé du père peut avoir des effets sur le cerveau d'un futur bébé, même avant la conception.

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

- ◆ Cessez de prendre des drogues, comme la marijuana et la cocaïne. Ces drogues peuvent faire augmenter le nombre de spermatozoïdes anormaux. Les effets des drogues sur le bébé ne sont pas toujours apparents au moment de sa naissance. Ils peuvent apparaître plus tard sous forme de problèmes d'apprentissage. Il est plus sûr d'arrêter de prendre des drogues avant que votre conjointe ne devienne enceinte.
- ◆ Parlez des médicaments que vous prenez avec votre fournisseur de soins de santé. Les médicaments sur ordonnance et en vente libre peuvent avoir un effet sur la qualité et la quantité de spermatozoïdes. Les produits à base d'herbes médicinales et les suppléments pour la musculation sont des médicaments! Vous devrez peut-être modifier la dose, arrêter de les prendre ou changer de produit si vous planifiez avoir un bébé.
- ◆ Y a-t-il des substances toxiques à la maison, au travail et où vous passez vos temps libres? Les spermatozoïdes prennent trois mois à se développer complètement. De nombreux facteurs peuvent avoir un effet sur leur qualité pendant cette période : la chaleur, les produits chimiques, les médicaments sur ordonnance, les drogues, les infections, etc. La qualité des spermatozoïdes diminue aussi avec l'âge.
- ◆ Si vous êtes exposé à des substances dangereuses au travail, parlez-en à votre employeur pour trouver une solution au problème. N'oubliez pas que vous pouvez rapporter à la maison les substances toxiques (produits chimiques présents dans la poussière) qui se sont déposées sur vos cheveux, vos vêtements et votre peau. Ces produits sont peut-être dangereux pour votre partenaire et votre futur bébé.
- ◆ Arrêtez de boire de l'alcool et de fumer quand vous planifiez avoir un bébé. Une consommation abusive d'alcool peut avoir un effet sur la forme et la mobilité des spermatozoïdes. La boisson peut aussi nuire à votre capacité d'être un père et un partenaire attentionné. La fumée secondaire peut être dangereuse pour le bébé. Pensez à arrêter de fumer avant de concevoir un bébé. Si vous avez des doutes, parlez à votre fournisseur de soins de santé ou au personnel du service d'aide aux toxicomanes de votre localité.
- ◆ 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. Ces maladies peuvent nuire à la santé de votre bébé.
- ◆ 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.

#2

suite

- ◆ Assurez-vous de prendre tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin. Un régime alimentaire sain produit des spermatozoïdes sains.
- ◆ Prenez le temps de faire de l'exercice chaque jour. 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. Aidez votre partenaire à remplir ses besoins en activité physique.
- ◆ Pour être un père présent, renseignez-vous sur la grossesse, le travail, l'accouchement et le développement de l'enfant. Le saviez-vous? Les femmes qui ont un partenaire présent qui les soutient allaitent avec plus de succès.

C'est le moment idéal de changer vos habitudes, vous et votre partenaire. Vous serez ainsi tous les deux en bonne santé avant de concevoir un bébé. Vous créez aussi de bonnes habitudes de vie pour votre famille grandissante.

Liens

- ◆ *La santé avant la grossesse*. Centre de ressources Meilleur départ. www.sante-avant-grossesse.ca
- ◆ *Comment concevoir un bébé en santé*. Centre de ressources Meilleur départ. www.beststart.org/resources/preconception/men_health_bro_fre_2016_LR.PDF