

#	Âge et stade	Thème	Titre
5	Grossesse	Gestion du stress pendant la grossesse	Le saviez-vous? Si vous êtes positive pendant la grossesse, vous pouvez favoriser le développement du cerveau de votre bébé.

Si vous êtes positive pendant la grossesse, vous pouvez favoriser le développement du cerveau de votre bébé. En tant que futurs parents, unissez vos efforts pour réduire le stress dans vos vies. Voici quelques suggestions :

- ◆ Prenez le temps de faire de l'exercice tous les jours. L'exercice vous aide à mieux relaxer et procure beaucoup de bienfaits. Il est important d'avoir un bon tonus musculaire, de la force et de l'endurance pour bien passer à travers les phases du travail et l'accouchement. Votre récupération sera aussi plus facile.
 - Si vous étiez active régulièrement avant de devenir enceinte, vous pouvez continuer d'accumuler au moins 150 minutes d'exercice d'intensité moyenne chaque semaine, réparties sur au moins trois jours.
 - Si vous n'étiez pas active avant de devenir enceinte, vous pouvez augmenter petit à petit l'exercice jusqu'à au moins 150 minutes d'intensité moyenne, réparties sur au moins trois jours par semaine. Avant de commencer tout programme d'activités physiques, parlez à votre fournisseur de soins de santé ou à votre sage-femme.
 - Buvez de l'eau avant, pendant et après vos activités physiques. Vous remplacez ainsi les liquides que vous perdez en transpirant.
 - Évitez de faire des activités qui vous obligent à commencer ou à arrêter très vite. Ne sautez pas et ne changez pas de direction rapidement.
 - Essayez de ne pas faire d'exercices par temps chaud et humide, surtout pendant le premier trimestre, ou si vous êtes malade.
 - Vérifiez la température de l'eau d'une piscine chauffée avant de vous baigner. Évitez les spas et les bains-tourbillons.
 - Évitez de faire les exercices qui vous demandent de vous allonger sur le dos après 16 semaines de grossesse. Faites l'exercice allongée sur le côté, assise ou debout.
- ◆ Essayez de réduire votre stress. Votre réaction à une situation influence votre niveau de stress. Voici quelques suggestions :
 - Déterminez ce qui cause votre stress. Est-ce que vous avez le contrôle sur ceci? Est-ce que vous devez gérer ce problème ou est-ce que quelqu'un d'autre peut le faire à votre place? Est-ce que le problème va s'aggraver avec le temps? Ou est-ce qu'il semblera peu important plus tard?
 - Gérer votre charge de travail. Laissez tomber certaines choses. Pendant la grossesse, vos priorités et celles du bébé passent en premier.
 - Gérez votre stress en méditant, en respirant profondément ou en utilisant des techniques de relaxation.
 - Essayez de faire quelque chose qui vous plaît quelques fois par semaine (un bain, des souvenirs plaisants, un bon repas, etc.)
 - Parlez à votre partenaire, votre famille ou une bonne amie pour vous aider à faire la part des choses. La communication saine entre les parents réduit le stress de la famille.

#5

suite

- Exercez-vous à gérer votre colère et d'autres émotions. Plus tard, vous pourrez montrer ces techniques à votre enfant.
- Essayez de former un bon réseau de soutien tout au long de votre grossesse. Vous l'apprécierez une fois votre bébé né.
- Il est possible que dans certaines situations, vous n'ayez pas le contrôle. Il est utile de le reconnaître et d'accepter ce fait.

◆ Il est normal pour une femme enceinte d'être plus émotive. Il est toutefois important de reconnaître les symptômes de dépression ou d'anxiété. Les signes d'anxiété ou de dépression prénatale sont les suivants : dormir mal ou trop, perdre l'appétit ou avoir toujours faim, avoir souvent de la peine et de la difficulté à se concentrer. Si on ne traite pas les symptômes d'anxiété ou de dépression prénatale, ils peuvent se prolonger après la naissance du bébé. Si vous souffrez d'anxiété ou de dépression pendant plus de deux semaines, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

◆ La violence conjugale est très stressante. Si vous êtes dans une relation difficile, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Trouvez des moyens de relaxer. Établissez un environnement paisible pour votre vie de famille future. Donnez à votre bébé la meilleure chance de départ dans la vie.

Liens

- ◆ *Réponse de relaxation*. Passeport Santé. www.passeportsante.net (recherche avec mot-clé « relaxation »)
- ◆ *Fem'aide*. 1-877-336-2433. www.femaide.ca