

### Changements durant la grossesse

#### But

Accroître les connaissances sur le développement fœtal, sur les changements qui surviennent généralement durant la grossesse et sur la gestion des malaises normaux.

#### Objectifs

À la fin du module, les participants seront en mesure de décrire :

- Certains changements physiques et émotionnels qui surviennent normalement durant la grossesse.
- Certains des changements de croissance et de développement du bébé survenant durant la grossesse.
- Au moins une façon de gérer les nausées, la fatigue, le mal de dos et les crampes aux jambes.
- Comment faire les exercices de Kegel et les inclinaisons du bassin.
- A quel moment il faut consulter un prestataire de soins de santé s'il y a présence de symptômes anormaux durant la grossesse.
- Les facteurs de risque, signes et symptômes de travail prématuré.
- Les changements survenant chez le ou la partenaire durant la grossesse.
- Où il est possible d'obtenir des ressources et des services prénataux dans leur localité.

#### Déroulement du module (60 à 75 minutes)

- 1) Présentations et régie interne.
- 2) Croissance et développement du bébé.
- 3) Étapes de la grossesse.
- 4) Changements par trimestre.
- 5) Travail prématuré.
- 6) Changements sur le plan affectif.
- 7) Adaptations du ou de la partenaire.
- 8) Ressources communautaires.

#### Matériel particulier

- Ordinateur / portable et projecteur.
- Illustrations montrant les changements dans l'utérus - illustrations de l'accouchement.
- Vidéo : *The Biology of Prenatal Development*, disponible auprès de The Endowment for Human Development (en anglais avec sous-titres français). [www.ehd.org](http://www.ehd.org)
- Vidéo : *Healthy Journey : Your Contemporary Guide to Pregnancy*, disponible auprès de InJoy Birth and Parenting Education (en anglais seulement).
- Accès Internet, pour faire la démonstration du calculateur de la date d'accouchement ([www.sogc.org/health/pregnancy-calculator\\_f.asp](http://www.sogc.org/health/pregnancy-calculator_f.asp)); si l'accès n'est pas possible, vous pourriez utiliser des captures d'écran.
- Cartes individuelles avec les réactions possibles que des femmes enceintes et leurs partenaires peuvent avoir quand ils apprennent qu'ils attendent un bébé. Inclure une variété de réactions, y compris celles qui peuvent se rapporter aux deux, et celles qui peuvent se rapporter à un seul des partenaires.
- Cercles autocollants, de deux couleurs différentes.

### Changements durant la grossesse

- Sac à dos, poids (ou melon) OU ventre d'empathie pour l'activité du ventre de l'empathie.
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs pour l'activité Grossesse « Picasso ».

### Documentation à distribuer

- Centre de ressources Meilleur départ. *Partir du bon pied*, (5e édition, 2017), ou *Un départ en santé pour mon bébé et moi* (2016).\*
- Centre de ressources Meilleur départ. (2016). *Le travail prématuré - Signes et symptômes*.
- Centre de ressources Meilleur départ (n.d.). *Éducation prénatale, Messages clés pour l'Ontario, Changements physiques durant la grossesse* (PDF).  
[www.educationprenataleontario.ca/changements-physiques](http://www.educationprenataleontario.ca/changements-physiques)
- Centre de ressources Meilleur départ (n.d.). *Éducation prénatale, Messages clés pour l'Ontario, Travail prématuré* (PDF).  
[www.educationprenataleontario.ca/travail-premature](http://www.educationprenataleontario.ca/travail-premature)

### Vidéos/Diapos

- National Geographic (n.d). *The Biology of Prenatal Development*, (en anglais avec sous-titres français).  
[www.ehd.org/store/index.php?route=product/product&product\\_id=51](http://www.ehd.org/store/index.php?route=product/product&product_id=51)
- National Geographic (n.d). *The Biology of Prenatal Development*, clips vidéo gratuits (widgets) (en anglais avec sous-titres français).  
[www.ehd.org/get-free-videos.php](http://www.ehd.org/get-free-videos.php)
- Webmd (2014). *Slideshow: Fetal Development Month by month*, (en anglais seulement).  
[www.webmd.com/baby/ss/slideshow-fetal-development](http://www.webmd.com/baby/ss/slideshow-fetal-development)

### Bibliographie

Centre de ressources Meilleur départ (2010). *Creating Circles of Support for Pregnant Women and New Parents*. Toronto, Canada: auteur, (en anglais seulement).

Motherisk (n.d). *Information sur les nausées du matin*. Toronto, Canada : auteur.

Simkin, P., Whalley, J., Keppler, A., Durham, J., & Bolding, A. (2010). *Pregnancy, childbirth and the newborn: The complete guide* (4<sup>th</sup> ed.). Minnetonka, MN: Meadowbrook Press. (en anglais seulement).

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (2016). *Décompte des mouvements fœtaux*. Extrait de [grossesse.sogc.org/tests-systematiques/decompte-des-mouvements-foetaux](http://grossesse.sogc.org/tests-systematiques/decompte-des-mouvements-foetaux)

---

\* Si ceci n'a pas déjà été distribué aux participantes.