Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Des suggestions pour vous aider durant votre grossesse

Vous êtes très heureuse d'être enceinte, mais vous ne vous attendiez pas à vous sentir aussi mal. La nourriture vous donne la nausée, vous vous sentez énorme et vous êtes incroyablement fatiguée.



En comprenant mieux les changements physiques et psychologiques qui se produisent lors de la grossesse, vous pourrez mieux vous adapter à votre nouvelle situation.

Chaque grossesse est différente. Votre corps subira d'importantes transformations chaque trimestre, mais elles ne ressembleront peut-être pas à celles des autres femmes enceintes. Si vous êtes très malade pendant votre grossesse et si vous avez de la difficulté à supporter les malaises, consultez votre médecin ou votre sage-femme. Entre-temps, voici des conseils qui vous aideront tout au long de ces moments uniques :

Les transformations physiques

- Au cours des trois premiers mois, vous pourriez avoir des nausées et vous sentir fatiguée, alors qu'au cours des trois derniers mois, il se pourrait que vous éprouviez de la difficulté à dormir, à avoir des relations sexuelles et à maîtriser votre vessie.

- Pour soulager vos inquiétudes au sujet des transformations physiques que subit votre corps et de la naissance du bébé, inscrivez-vous à des cours prénataux, suivez des cours et renseignez-vous sur la grossesse et l'art d'être parent et parlez à votre obstétricien ou à votre sage-femme.

- Surveillez votre alimentation. Vous devez plus que jamais vous nourrir sainement.

- Faites de l'exercice, reposez-vous et évitez de consommer de l'alcool et des drogues.

- Consultez votre médecin avant de prendre des médicaments en vente libre.

Les transformations psychologiques

- Votre santé psychologique aura une influence sur la façon dont vous accepterez les transformations physiques.

- Si votre grossesse vous rend malheureuse, il est important d'en parler à votre médecin.

- Si vous vous sentez souvent dépressive ou s'il existe dans votre couple des problèmes non résolus, il serait bon d'en parler à un professionnel.

La planification

De nombreux changements se produiront. Vous devez y réfléchir et planifier en conséquence.

- Allaiterez-vous votre enfant?
- Comment le bébé changera-t-il votre mode de vie?
- Retournerez-vous au travail? Sinon, comment vous en tirerez-vous financièrement?
- Si vous prévoyez continuer de travailler, quelle est la durée de votre congé de maternité? Qui prendra soin de votre bébé?

Prévoyez profiter de cette période pour resserrer vos liens avec votre conjoint. Pensez à prendre des vacances ou à vous consacrer à un passe-temps; il pourrait s'écouler de nombreuses années avant que vous soyez à nouveau seuls ensemble. De bonnes et longues conversations avant la naissance du bébé vous aideront à passer au travers de ces nuits (après la naissance du bébé) où vous serez tous les deux trop fatigués pour vous parler.

Les futurs pères

- Votre soutien et votre présence au cours de la grossesse et au moment de la naissance sont le plus beau cadeau que vous puissiez offrir à votre conjointe.

- Reconnaissez qu'il est normal qu'une femme enceinte ne se sente pas toujours bien dans sa peau et dans sa tête.

- Votre conjointe peut s'inquiéter du fait que le bébé exerce plus de contrôle qu'elle sur son propre corps.

Quand demander de l'aide

- Neuf mois, c'est long, surtout si vous êtes malade. Si vous continuez à être très nauséeuse ou à ne pas vous sentir bien, consultez votre médecin.

- Si vous êtes souvent déprimée ou complètement dépassée, parlez-en à votre médecin généraliste, à votre obstétricien ou à votre sage-femme.

- Vous pourriez éprouver des sentiments mitigés au sujet de votre grossesse. C'est très normal. Une conversation confidentielle avec votre obstétricien ou un conseiller au programme d'aide aux employés vous aidera à y voir plus clair.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

- Si vous êtes un parent célibataire, établissez pour vous aider un réseau composé d’amis et de membres de la famille.

Bien que la grossesse puisse se révéler toute une expérience, physiquement et émotionnellement, il existe du soutien. En sachant ce à quoi vous attendre, votre partenaire et vous, et en consultant votre médecin, la sage-femme ou un professionnel de la santé dès que vous avez des questions ou des préoccupations, vous serez mieux en mesure de comprendre ce que représente la grossesse et de demander l’aide et le soutien dont vous avez besoin.