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.

Grossesse tardive : avoir un enfant à 40 ans

Deux lignes bleues sont apparues et ma vie a basculé. Comment était-ce possible? Étais-je vraiment enceinte, à 40 ans? La réponse, un « oui » retentissant, je l'ai vue de mes yeux dans les toilettes du centre de conditionnement physique. Pam, une conseillère en communication vivant à Toronto, démystifie la grossesse à 40 ans.



J'ai toujours été considérée comme une « vieille maman ». J'avais 35 ans quand notre premier fils est né et 37 ans à la naissance de notre deuxième fils. Mon mari et moi discutions de la possibilité d'avoir un troisième enfant comme certaines personnes parlent de quitter leur emploi pour ouvrir un gîte touristique, c'est-à-dire comme un rêve que nous ne comptions pas vraiment réaliser. Nous hésitions à prendre une décision, mais quelqu'un l'a fait à notre place!

Je n'ai qu'à observer les gens de mon quartier pour constater que je m'inscris dans une nouvelle tendance de plus en plus marquée. Mon premier groupe de « nouvelles mamans » était principalement composé de femmes de carrière dans la mi-trentaine. Les statistiques confirment ma propre réalité. En 2008, près de la moitié de toutes les mères avaient plus de 30 ans, soit près de 2,5 fois plus qu'en 1976.

Pourquoi attendre?

Chaque maman plus âgée a ses propres raisons, mais il y a certains points communs. Ces femmes décident souvent de terminer leurs études et de bâtir leur carrière avant de se marier et d'avoir des enfants. Dans la vingtaine et au début de la trentaine, nous voulions avoir une relation stable, acheter une maison et nous accomplir. En ce qui me concerne, je travaillais à l'étranger et je profitais pleinement de cette expérience. Au moment où j'étais prête à m'établir avec mon conjoint, j'avais 30 ans. Nous avions 33 ans lorsque nous avons acheté notre maison et commencé à essayer de concevoir un bébé.

Les opinions sont tranchées à l'égard des mères plus âgées. Il suffit de visiter les babillards électroniques pour le constater. Toutefois, je crois que cette tendance ne fera que s'intensifier, puisque les femmes continuent de favoriser l'éducation et la carrière au début de leur vie adulte et attendent plus tard pour avoir une enfant.

Les avantages de la grossesse tardive

Il ne fait aucun doute qu'il y a plusieurs avantages à avoir un enfant plus tard. À 35 ans, je me sentais en pleine possession de mes moyens, tant émotionnellement que financièrement. Bien que nous ne soyons pas riches, nous avons suffisamment d'argent pour payer l'hypothèque et faire l'épicerie, et je n'ai plus le souci de savoir ce que je ferai dans la vie. Je crois aussi que mon expérience de vie m'a permis de me forger une identité forte. Oui, je suis une bonne mère, mais je suis aussi une femme de carrière bien établie ayant beaucoup plus à offrir que des conseils pour changer les couches ou nettoyer les régurgitations, ou encore des suggestions de comptines. Je sais qui je suis et je suis persuadée que cette confiance en moi ne peut qu'être bénéfique pour mes enfants. Les mères plus âgées sont plus susceptibles d'allaiter plus longtemps, et risquent moins de consommer de l'alcool ou d'adopter d'autres comportements à risque pendant la grossesse.

Les inconvénients qui viennent avec l'âge

Les statistiques peuvent vraiment nous décourager. Les risques de complication sont très élevés lors de grossesses chez les « mères âgées » (oui, c'était un terme utilisé pour décrire une femme comme moi, jusqu'à ce que ce ne soit plus politiquement correct). Si vous avez la chance de tomber enceinte après 35 ans, vous avez plus de risques de faire une fausse couche, d'avoir un bébé prématuré, une grossesse extra-utérine, un placenta prævia, une césarienne, d'être atteinte de diabète de grossesse ou d'hypertension. De plus, votre bébé est plus susceptible d'avoir le syndrome de Down, des anomalies chromosomiques, un faible poids à la naissance ou des problèmes liés à une naissance avant terme. Oui, les statistiques peuvent faire peur, mais le dépistage prénatal peut répondre à plusieurs de ces préoccupations.

Les parents plus âgés, comme moi, se plaignent souvent d'avoir moins d'énergie. Quand on a vingt ans, passer la nuit debout et aller travailler le lendemain peut être difficile, mais c'est faisable. À la fin de la trentaine ou au début de la quarantaine, le biberon de 2 h peut être complètement débilitant.

Prendre soin de parents vieillissants tout en travaillant et en élevant de jeunes enfants a été tout un défi pour moi, et je le regrette. La maladie chronique dont souffrait ma mère l'a sans aucun doute empêchée de profiter de ses petits-enfants et, malheureusement, elle n'est plus là pour les voir grandir ou célébrer l'arrivée de notre troisième enfant.

Attendre un enfant à 40 ans n'est pas tout à fait comme je l'imaginais. Ça fait un peu peur et c'est un peu étrange, particulièrement parce que je ne me sens pas nécessairement « vieille ». En fin de compte, j'ai quand même hâte de revivre les joies de la maternité, mais pas de me lever pour le boire de 2 h, évidemment!

Soutenir un être cher pendant sa grossesse

Votre conjointe, une amie ou un membre de votre famille vient de vous annoncer qu'elle est enceinte. Il y a tellement de choses que vous pouvez faire pour l'aider pendant cette période de grand changement.

Soyez patient. Les hormones et le corps qui change rapidement peuvent influencer l'humeur des futures mamans. Si votre conjointe ou votre amie se fâche ou pleure toutes les larmes de son corps pour un oui ou pour un non, restez calme et tendez-lui une oreille attentive. N'oubliez pas que ce sont les hormones qui mènent!

Organisez-lui une réception pour célébrer l'arrivée du bébé ou trouvez-lui ce dont elle aura besoin pour le bébé. L'arrivée d'un bébé engendre beaucoup de dépenses à un moment où l'argent peut déjà être une source de stress pour la femme enceinte. Aidez-la en organisant une réception-cadeau pour bébé ou demandez à vos amies si elles n'ont pas des choses à lui donner pour l'arrivée du bébé.

Accompagnez-la à ses rendez-vous. La grossesse est ponctuée de rendez-vous divers : analyses sanguines, examens médicaux, échographie, etc. Offrez-lui votre soutien moral, particulièrement si elle est seule pendant sa grossesse.

Répertoriez les ressources de votre quartier, comme les cours prénataux, les groupes de rencontre, etc. Une autre personne de votre entourage est enceinte elle aussi? Organisez une rencontre entre les deux futures mamans. Rencontrer d'autres mamans permet de socialiser et d'obtenir de l'information et du soutien, surtout pendant les premiers mois suivant la naissance du bébé.

Mettez la main à la pâte et peignez la chambre du bébé, faites le lavage ou les courses, gardez les enfants ou massez-lui les pieds. La future maman a tellement de choses à faire avant l'arrivée du bébé, alors aidez-la le plus possible. Elle l'appréciera grandement!

Faits intéressants

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

- **29,3 :** âge moyen des mères canadiennes ayant accouché en 2008. En 1975, l'âge moyen était de 26,7 ans.
- **12,1** bébés sur 1 000 au Canada avaient une mère adolescente en 2008. Aux États-Unis, ce taux était de 49,1 bébés sur 1 000 en 2006.
- Risque pour la future mère de donner naissance à un **enfant trisomique :**
    - **à 20 ans,** 1 chance sur 1 667;
    - **à 30 ans,** 1 chance sur 952;
    - **à 35 ans,** 1 chance sur 385;
    - **à 40 ans,** 1 chance sur 106.

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.