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 conseils pour favoriser la santé durant la grossesse



Ce jour que vous attendiez avec impatience est enfin arrivé : par un simple changement de couleur, la fenêtre du bâtonnet annonce au monde que vous êtes enceinte. Alors que les hauts et les bas de la grossesse se révèlent parfois un véritable défi, quelques conseils pratiques assureront que cette période de neuf mois qui vous prépare à devenir mère sera aussi saine et heureuse que possible.

Régalez-vous d'acide folique. Les études montrent que l'acide folique contribue à prévenir de façon importante les anomalies du tube neural ou le développement irrégulier du cerveau, du crâne et de la colonne vertébrale pouvant survenir au cours des premières semaines de la grossesse. Pour cette raison, les médecins recommandent que, de trois à six mois avant de planifier une grossesse et durant leur grossesse, les femmes commencent à prendre tous les jours des suppléments vitaminiques contenant de l'acide folique. Demandez à votre médecin de vous indiquer la dose quotidienne appropriée à votre corps.

Nourrissez-vous pour légèrement plus d'une personne. Le mythe selon lequel il faut manger pour deux n'est qu'un mythe. Oui, il est vrai que vous devez consommer plus de calories – 100 de plus au cours du premier trimestre et environ 300 au cours des deuxième et troisième trimestres, mais cela équivaut à peine au double de votre apport. Normalement, ces calories supplémentaires augmenteront l'apport en nutriments et aideront le bébé à bien se développer. Alors, oubliez les croustilles, les boissons gazeuses et les sucreries (aussi appelés « calories vides ») et remplacez-les par une poignée d'amandes, un verre de lait (ou de lait de soya) et un fruit.

Les aliments riches en calcium (les amandes, le saumon, les produits laitiers), en vitamine D (les poissons gras; le lait enrichi, le lait de soya et le lait de riz), en fer (les légumes, le brocoli, la viande et les œufs) et en acides gras essentiels (les poissons gras, les œufs et les produits de soya) sont particulièrement importants au développement du fœtus.

Soyez active. Si vous êtes déjà une adepte de l'exercice, la plupart des médecins n'auront pas d'objection à vous laisser poursuivre vos séances d'entraînement, mais celles-ci devront être légèrement modifiées après le troisième ou quatrième mois de votre grossesse. Les principales inquiétudes à l'égard de l'exercice durant la grossesse sont les suivantes : les risques de chute, un échauffement excessif et les blessures causées par les changements hormonaux qui entraînent un relâchement des ligaments et des articulations. D'autre part, les femmes enceintes qui passent le plus clair de leur temps sur le canapé sont encouragées à adopter de modestes habitudes de marche dans le but d'améliorer leur santé et leur forme physique en général. Avant de modifier votre routine d'exercice en raison de votre grossesse, consultez un médecin.

Prenez souvent de bonnes collations. En plus de vous procurer un regain d'énergie, les petites collations d'aliments secs tels que les craquelins de blé entier, le pain, les amandes ou les galettes de riz contribueront à prévenir les nausées et les vomissements fréquents durant la grossesse, surtout au cours des trois premiers mois.

Débarrassez-vous de vos mauvaises habitudes *maintenant.* Le tabagisme et l'alcool devraient être placés sur votre « liste d'activités à cesser immédiatement », car elles peuvent entraîner un faible poids du bébé, une déficience à la naissance ou d'autres problèmes. Si, malgré tous vos efforts, vous ne réussissez pas à vous défaire de ces habitudes, communiquez dès que possible avec un professionnel compétent : il en va de la santé de votre enfant.

Faites-vous suivre par un médecin. Dès que vous découvrez que vous êtes enceinte, communiquez avec un professionnel de la santé (un médecin et-ou une sage-femme) afin de parler des soins prénataux, des différents modes d'accouchement et d'obtenir des réponses à vos questions. Plusieurs études montrent que les soins prénataux sont essentiels à la détection précoce des problèmes chez la mère et le bébé, et permettent de réduire grandement les risques d'un faible poids à la naissance et de mortalité infantile.

Sachez reconnaître les signes de difficultés. Si les problèmes suivants se manifestent : un saignement vaginal, des crampes, de l'hypertension, une blessure ou un coup à l'abdomen, de sérieux maux de tête qui perdurent, une vision trouble, des nausées ou vomissements sérieux, une fièvre supérieure à 39 C (101°F), une douleur ou brûlure lors des mictions ou aucun mouvement chez le bébé (après la 25e semaine de grossesse), communiquez immédiatement avec votre médecin ou la sage-femme. Ces symptômes pourraient indiquer un problème beaucoup plus sérieux pouvant mettre en danger votre santé et celle de votre bébé. Dans le doute, consultez toujours un médecin.

La grossesse peut parfois présenter des difficultés, car la nausée, le gain de poids et les changements au mode de vie ne sont pas toujours faciles à gérer. Cependant, si vous êtes bien renseignée, si vous demandez un soutien supplémentaire au besoin, et vous vous conformez à certaines règles de base, vous permettrez à votre bébé de naître dans les meilleures conditions possibles et vous constaterez rapidement que ces neuf mois de votre vie en valaient largement la peine.

© 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.