

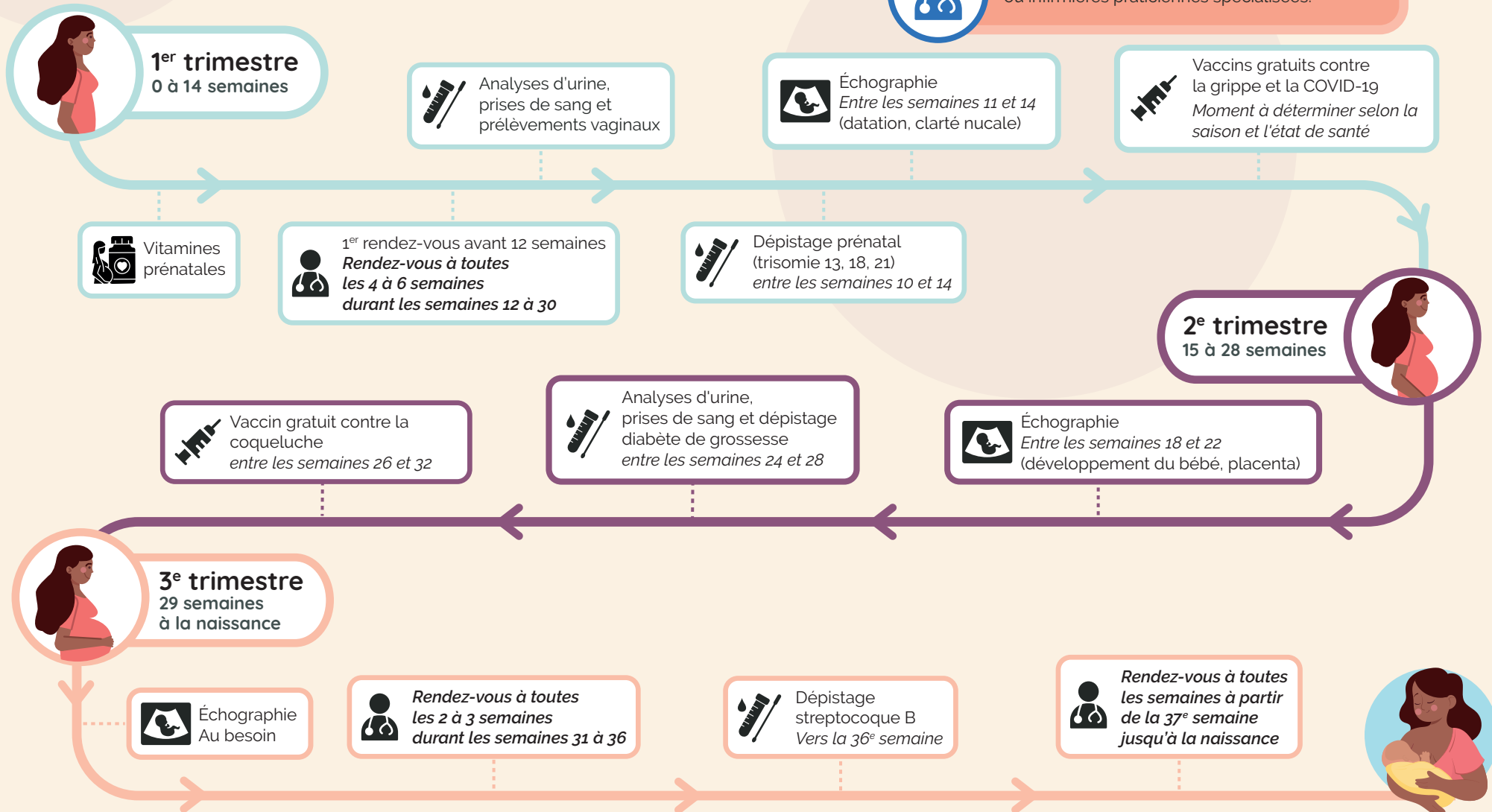
Étapes du suivi de grossesse au Québec

Vous attendez un bébé ?

Pour tout le monde, la 1^{ère} étape est de s'inscrire :
Ma Grossesse [Québec.ca/magrossesse](https://www.quebec.ca/magrossesse)

Vous recevrez de l'aide pour trouver un suivi de grossesse et pour connaître les autres services.

Le suivi de grossesse peut être fait par des médecins, des sages-femmes, des infirmiers ou infirmières praticiennes spécialisées.



Vous pouvez vous procurer gratuitement le guide "*Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*" généralement remis lors de la première visite de suivi de grossesse.

Les étapes du suivi peuvent varier selon chaque grossesse.

Suivi de grossesse au Québec

Informations, conseils et aide

IMPORTANT



Première grossesse ou pas, les suivis médicaux sont importants pour votre santé et celle de bébé jusqu'à la fin de la grossesse. Vous pouvez être accompagné par un adulte de votre choix lors de tous vos rendez-vous.

Vous avez des **questions** ou des **inquiétudes** concernant votre grossesse ou les suivis médicaux ?

N'hésitez pas à en parler à n'importe quel moment lors de vos rencontres.

Conseils

Vous aurez peut-être à changer certaines habitudes de vie pour assurer le bon développement de bébé et pour maintenir une bonne santé. Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* vous donne beaucoup d'informations.



Dès le début de la grossesse, ou avant même d'être enceinte il est recommandé de prendre des **vitamines prénatales**, et de continuer à les prendre pendant toute la grossesse, parlez-en à un pharmacien.



La **consommation** d'alcool, de drogues et de tabac peut causer des problèmes pour bébé. Un professionnel de la santé peut vous aider à arrêter ou à réduire votre consommation.



Ce que vous **mangez** pendant la grossesse contribue à votre santé et à celle de bébé. Il est important de se renseigner.



Certains **médicaments** peuvent nuire à bébé. Si vous prenez des médicaments, parlez-en à un pharmacien.



Les infections pendant la grossesse peuvent être dangereuses pour votre santé ou celle de votre bébé. Parlez à un professionnel de la santé pour savoir comment vous protéger, surtout si vous **voyagez** ou avez des **relations sexuelles sans protection**.

Consultez le site naitreetgrandir.com qui permet de suivre le développement de votre enfant à partir de la grossesse, ou **téléchargez l'application**.



Aide



• En vous inscrivant sur [Québec.ca/magrossesse](http://Quebec.ca/magrossesse), on vous guidera vers des ressources offertes par des organismes communautaires et votre CLSC. Selon vos besoins, on pourrait vous proposer des rencontres prénatales, un soutien individuel ou des coupons alimentaires.

• **Programme Pour une maternité sans danger** : parlez-en lors de vos suivis de grossesse. Votre emploi peut présenter des dangers pendant la grossesse ou lorsque vous allaitez. Par exemple, si :

- Vous travaillez avec des produits chimiques industriels*;
- Vous travaillez debout pour plus de 6h par jour;
- Vous devez soulever des poids lourds;
- Vous avez des risques de tomber.



**Les produits ménagers (savons, détergents) ne posent pas de problèmes pour vous ou bébé.*

CCSMTL.ca/maternitesansdanger



Pour des **conseils de santé** pour vous ou votre bébé, appelez le **811** et choisissez **l'option 1**. C'est confidentiel, gratuit et disponible en tout temps.

La grossesse est un grand changement qui peut faire vivre beaucoup d'émotions et affecter votre **bien-être**. Si vous vivez de la déprime, de l'anxiété, de la solitude ou de la violence, appelez le **811** et choisissez **l'option 2**. Une personne saura vous écouter et vous conseiller.



• Si vous avez un emploi, vous pourriez avoir droit à des congés parentaux payés par **le Régime québécois d'assurance parentale**.



Rqap.gouv.qc.ca/fr