

Partagez Article

X



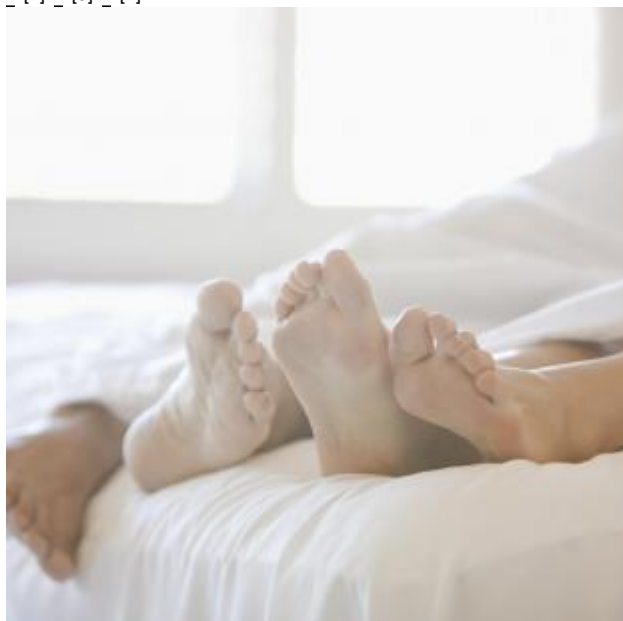
Début de grossesse: votre guide - soins, santé, alimentation

Vous êtes enceinte, quel moment palpitant!

Puisque chaque jour devrait renforcer l'excitation que vous avez ressentie au moment où vous vous en êtes rendu compte, voici une liste de vérification qui porte essentiellement sur le début de ce voyage exceptionnel. Elle est conçue pour répondre aux premières questions que vous vous posez sur votre grossesse et vous permettre d'anticiper dans la joie tous les moments palpitants qui vous attendent, vous et votre bébé!

<https://www.nestlebaby.ca/fr/grossesse/premier-trimestre/debut-de-grosse...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Début de grossesse: votre guide - soins, santé, alimentation

Vous êtes enceinte, quel moment palpitant!

Puisque chaque jour devrait renforcer l'excitation que vous avez ressentie au moment où vous vous en êtes rendu compte, voici une liste de vérification qui porte essentiellement sur le début de ce voyage exceptionnel. Elle est conçue pour répondre aux premières questions que vous vous posez sur votre grossesse et vous permettre d'anticiper dans la joie tous les moments palpitants qui vous attendent, vous et votre bébé!

Dimanche, juillet 30th, 2017

- ^[5]
- [Imprimez](#) ^[1]
- [Partagez](#)

Vos soins

- **Planifiez votre première visite prénatale** avec votre médecin dès que vous pensez être enceinte.
- **Choisissez un fournisseur de soins le plus tôt possible** (médecin généraliste, obstétricien-gynécologue, sage-femme, doula, ou plusieurs à la fois). Certains professionnels de la santé prénatale, comme les sages-femmes, sont très demandés et se font rares dans certaines régions du Canada; choisissez donc rapidement ceux que vous préférez et appelez-les dès que possible une fois votre grossesse confirmée. Consultez nos [conseils pour élaborer votre plan de naissance](#) ^[6]
- **Planifiez vos visites** chez votre fournisseur de soins en les espaçant de quatre semaines au départ, et en augmentant la fréquence au fur et à mesure de l'avancement de votre grossesse.
- **Informez votre médecin** si vos vaccins ne sont pas à jour.
- **Parlez à votre médecin des tests et dépistages génétiques** ^[7] s'il y a des antécédents de maladie génétique dans votre famille.
- **Choisissez l'endroit** où vous accoucherez en vous renseignant auprès de votre fournisseur de soins (hôpital, maison de naissance ou à votre domicile).
- **Prenez chaque jour un supplément de multivitamines.** Les spécialistes canadiens de la santé recommandent à toutes les femmes qui peuvent tomber enceintes et à celles qui sont enceintes ou qui allaitent de prendre chaque jour un supplément de multivitamines contenant de 0,4 à 1,0 mg d'acide folique*.

Votre santé

- **Évitez l'alcool, les médicaments et la cigarette.** Pour en savoir plus sur les aliments à privilégier et à éviter pendant la grossesse, cliquez [ici](#) ^[8]
- **Consultez votre médecin** avant de prendre quelque médicament que ce soit.
- **Dormez le plus possible.** (Les siestes sont recommandées, surtout lorsque vous vous sentez fatiguée!)
- **Faites attention de ne pas avoir trop chaud** pendant les séances d'exercice prolongées.
- **Soyez consciente** que de nombreuses femmes connaissent des nausées durant leur premier

trimestre (pouah, c'est le pire. Essayez de manger des aliments bons pour la grossesse qui vous font envie et tentez de vous reposer davantage)¹.

Lecture suggérée



s de votre premier

[10]



s de votre deuxième



[11]

Votre alimentation

- **Augmentez votre niveau d'énergie** en mangeant des aliments riches en protéines et en bons glucides comme le riz brun, les fromages à pâte ferme et les pains multigrains. Plus d'information juste ici dans Bien manger avec le Guide alimentaire canadien [12].
- **Consommez des aliments naturellement riches en acide folique** comme les oranges, les melons et les légumes à feuilles vert foncé.
- **Hydratez-vous!** Buvez beaucoup de liquide, surtout de l'eau (de 8 à 10 verres par jour si possible).
- **Mangez beaucoup d'aliments riches en fer** comme la viande, les haricots, les noix, les raisins secs et les grains entiers enrichis.
- **Vous aimez le café? Limitez les boissons caféinées** en les remplaçant par du café ou du thé décaféiné.
- **Mangez bien** et choisissez des aliments sains; ce n'est pas le moment de vous mettre au régime. Cliquez maintenant pour en savoir plus sur les choix alimentaires pour une grossesse en santé [13].

Votre style de vie

- **Commencez à établir un budget** (il n'est jamais trop tôt) pour votre nouvelle vie avec votre bébé; réfléchissez à votre régime de congé de maternité et de congé parental, ainsi qu'à l'argent que vous voulez mettre de côté pour ses études.
- **Envisagez de commencer un journal de votre grossesse ou un journal photo** de votre corps qui se transforme. (Vous ne le regretterez pas!)
- **Complétez vos ressources:** Inscrivez-vous au programme Bébé Nestlé & moi [14] pour recevoir des

renseignements très pertinents tirés du Programme nutritionnel des 1 000 premiers jours, ou allez à la bibliothèque, dans une librairie ou même chez un ami pour vous procurer quelques livres traitant de la grossesse.

Dans tous les cas, faites de votre mieux pour que vous informer au sujet de votre bébé soit relaxant – et amusant!

Références:

* Santé Canada et Société des obstétriciens et gynécologues du Canada

¹ Campbell K. et coll. Prise en charge des nausées et vomissements de la grossesse. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada* 2016;38(12):1127-1137.

Pour en savoir plus ^[15]

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/grossesse/premier-trimestre/debut-de-grossesse-votre-guide>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/grossesse/premier-trimestre/debut-de-grossesse-votre-guide>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/grossesse/premier-trimestre/debut-de-grossesse-votre-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/grossesse/premier-trimestre/debut-de-grossesse-votre-guide&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_80079.jpg&desc)

[guide&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_80079.jpg&desc](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_80079.jpg&desc)
de grossesse: votre guide - soins, santé, alimentation

[3] <https://twitter.com/share?text=D%C3%A9but%20de%20grossesse%3A%20votre%20guide%20-%20soins%2C%20sant%C3%A9%2C%20alimentation&url=https://www.nestlebaby.ca/fr/grossesse/premier-trimestre/debut-de-grossesse-votre-guide>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/grossesse/premier-trimestre/debut-de-grossesse-votre-guide>

[5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/1304821>

[6] <https://www.nestlebaby.ca/fr/cest-aujourd'hui-le-grand-jour-plans-de-naissance-et-signes-annoncant-le-debut-du-travail>

[7] <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/fertilite/tests-et-depistage-genetiques.html>

[8] <https://www.nestlebaby.ca/fr/alimentation-au-cours-de-la-grossesse-aliments-privilegier-et-eviter>

[9] <http://www.nestle-baby.ca/fr/grossesse/votre-sante-et-votre-bien-etre/composer-avec-les-nausees>

[10] https://www.nestlebaby.ca/fr/les-symptomes-du-premier-mois-de-grossesse?utm_source=internal&utm_medium=inreadpushv2

[11] <https://www.nestlebaby.ca/fr/https>

[12] <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html>

[13] <https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/des-choix-alimentaires-pour-une-grossesse-en-sante>

[14] <https://www.nestlebaby.ca/en/user/register>

[15] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>