



Dr. Tammy LeRiche MSc, MD, FRCSC
205-1355 Bank Street, Ottawa, ON K1H 8K7
Tele: 613-721-2907
Fax: 613-518-6555
Askus@Origynsmedical.com
www.origynsmedical.com

Obstetrician/Gynecologist

Félicitations pour votre grossesse! C'est un privilège de faire partie de cette période particulière. Merci d'avoir choisi notre équipe.

Les visites sont généralement :

- Toutes les quatre semaines jusqu'à 28 semaines
- Toutes les deux semaines 28 à 36 semaines
- Hebdomadaire 36 semaines jusqu'à la livraison
- Votre visite post-partum a généralement lieu six semaines après l'accouchement
- Veuillez prendre rendez-vous de suivi avant de quitter le bureau.
- Mes cliniques ont généralement lieu tous les mardis

Les tests et investigations suivants sont couramment offerts pendant la grossesse en Ontario :

- 5 semaines et au-delà : échographie de datation
- 11+2 à 13+3 semaines : Dépistage du premier trimestre (FTS) ; cela permet de dépister des troubles génétiques tels que la trisomie 21 (syndrome de Down). [Dépistage Prénatal Ontario \(prenatalscreeningontario.ca\)](http://prenatalscreeningontario.ca)
- 18-22 semaines : échographie d'anatomie
- 24-28 semaines : tests de diabète et de fer
- 28 semaines : Winrho vous sera administré si vous avez un groupe sanguin négatif
- 32-34 semaines : une échographie peut être effectuée pour vérifier la croissance et la position
- 35-37 semaines : un prélèvement sera suggéré pour rechercher le streptocoque du groupe B (SGB)
- 39-41 semaines : un examen pelvien est suggéré pour vérifier la dilatation cervicale et éventuellement un balayage
- 41+3 : le déclenchement du travail sera proposé s'il n'est pas délivré d'ici là

Quelques raisons de consulter un médecin :

- Diminution des mouvements fœtaux (< six mouvements en deux heures après 24 semaines)
- Jet soudain de liquide
- Saignement vaginal
- Contractions régulières
- Maux de tête sévères, changements visuels (éclairs de lumière), douleurs thoraciques
- Fièvres/frissons, vomissements sévères ou autres problèmes de santé graves

Après 20 semaines, vous pouvez vous rendre au triage à l'Hôpital général d'Ottawa ou y appeler (613-737-8012). Nous sommes ouverts 24h/24 et 7j/7. Avant 20 semaines, vous devrez vous rendre aux urgences.

Ressources recommandées

[Dépistage Prénatal Ontario \(prenatalscreeningontario.ca\)](http://prenatalscreeningontario.ca)

Healthy Beginnings www.pregnancyinfo.ca

Online prenatal class <https://www.ottawacea.com>

<https://www.themothersprogram.ca/>

<http://www.bcwomens.ca/>

<https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/pregnancy-and-parenting.aspx>

Car Seat Safety <https://www.ontario.ca/page/choosing-child-car-seat>

TOH birth unit <https://www.ottawahospital.on.ca/en/clinical-services/deptpgmcs/departments/obstetrics-gynecology-and-newborn-care/having-a-baby/your-babys-birth-and-care/birthing-unit/>

Prenatal screening <https://www.prenatalscreeningontario.ca/en/pso/resources/Documents/Ontario-Prenatal-Screening-Leaflet-Aug2022.pdf>

Où vais-je accoucher mon bébé ?

Notre équipe livre ses produits au Campus Général de L'Hôpital d'Ottawa. Le travail et la livraison se font au 8ème étage. Je partage un appel avec un groupe d'obstétriciens. L'équipe de l'hôpital est composée d'infirmières, d'étudiants en médecine, de résidents et d'anesthésistes. Un obstétricien est disponible à l'hôpital à tout moment.

Les vaccinations suivantes sont recommandées pendant la grossesse :

- Vaccin contre la coqueluche (coqueluche) : 21 à 32 semaines
- Grippe (saisonnière)

Les médicaments suivants peuvent être utilisés selon les besoins et toujours avec parcimonie pendant la grossesse :

- Douleur : Acétaminophène (alias Tylenol) ; veuillez utiliser avec parcimonie
- Toux et rhume : Robitussin DM
- Maux de gorge : pastilles Bradosol
- Constipation : Restorolax, Metamucil, Colace, Séné
- Hémorroïdes : Anusol, Proctosedyl
- Brûlures d'estomac : Tums, Ranitidine (75 à 150 mg deux fois par jour) ou Famotidine (20 mg deux fois par jour)
- Nausées et vomissements : Gravol, Gravol Ginger, Diclectin

Instructions préalables à l'admission pour l'Hôpital d'Ottawa, Campus Général

Vous pouvez vous préinscrire au Campus Général pour la naissance de votre bébé de préférence après la 32e semaine de grossesse. Veuillez appeler Admission du lundi au vendredi de 8h à 16h au 613-737-8200.

Veuillez préparer les informations suivantes :

- Nom, adresse et votre date de naissance
- Nom de votre obstétricien (Dre Tammy LeRiche) et nom de votre médecin de famille
- Informations sur le plus proche parent ou la personne de contact que vous avez choisie
- Numéro de carte Santé
- Toute assurance privée pouvant être utilisée pour un hébergement post-partum privé ou semi-privé

Suggestions de choses à apporter pour le travail :

- Chaussures (par exemple pantoufles, chaussures à enfiler, tongs pour la douche)
- Peignoir, chaussettes chaudes, sous-vêtements supplémentaires, vêtements confortables
- Élastiques à cheveux et brosse à cheveux
- Lèvres
- Bouteille d'eau
- Serviettes hygiéniques à débit important
- Articles de toilette personnels (brosse à dents, dentifrice, bain de bouche, savon, shampoing, lotion pour les mains)
- Oreillers supplémentaires (pour la personne de soutien et la personne en travail)
- Caméra
- Des collations (sans arachides ni produits à base de noix)
- Musique relaxante +/- écouteurs

Bébé

- Sous-vêtements
- Chaussettes
- Chapeau souple
- Réception des couvertures
- Dormeurs
- Siège auto
- Si l'hiver, une couverture plus chaude
- Sucette (si vous prévoyez d'utiliser)

EXERCICE PENDANT LA GROSSESSE

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-during-pregnancy>

- Est-il sécuritaire de faire de l'exercice pendant la grossesse ?

Si vous êtes en bonne santé et que votre grossesse se déroule normalement, vous pouvez continuer ou commencer une activité physique régulière en toute sécurité. L'activité physique n'augmente pas le risque de fausse couche, d'insuffisance pondérale à la naissance ou d'accouchement précoce.

- Existe-t-il certaines conditions qui rendent l'exercice physique dangereux pendant la grossesse ?
Les femmes présentant les affections ou complications de grossesse suivantes ne devraient pas faire d'exercice pendant la grossesse :
 - o Certains types de maladies cardiaques et pulmonaires
 - o Cerclage
 - o Être enceinte de jumeaux ou de triplés (ou plus) avec des facteurs de risque de travail prématuré
 - o Placenta praevia après 26 semaines de grossesse
 - o Travail prématuré pendant cette grossesse ou rupture des membranes (vos eaux se sont brisées)
 - o Prééclampsie ou hypertension artérielle induite par la grossesse
 - o Anémie sévère

- Quels sont les bienfaits de l'exercice pendant la grossesse?

L'exercice régulier pendant la grossesse profite à vous et à votre fœtus de ces manières clés :

- o Réduit les maux de dos
- o Soulage la constipation
- o Peut diminuer votre risque de diabète gestationnel, de prééclampsie et d'accouchement par césarienne
- o Favorise une prise de poids saine pendant la grossesse
- o Améliore votre condition physique globale et renforce votre cœur et vos vaisseaux sanguins
- o Vous aide à perdre du poids après la naissance de votre bébé

- Combien dois-je faire d'exercice pendant la grossesse?

Idéalement, les femmes enceintes devraient pratiquer au moins 150 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée chaque semaine. Une activité aérobique est une activité dans laquelle vous bougez les gros muscles du corps (comme ceux des jambes et des bras) de manière rythmée. Une intensité modérée signifie que vous bougez suffisamment pour augmenter votre fréquence cardiaque et commencer à transpirer. Vous pouvez toujours parler normalement, mais vous ne pouvez pas chanter. Des exemples d'activités aérobiques d'intensité modérée comprennent la marche rapide et le jardinage en général (ratisser, désherber ou creuser). Vous pouvez diviser les 150 minutes en entraînements de 30 minutes répartis sur 5 jours de la semaine ou en entraînements plus petits de 10 minutes tout au long de chaque journée.

Si vous débutez dans l'exercice, commencez lentement et augmentez progressivement votre activité. Commencez par seulement 5 minutes par jour. Ajoutez 5 minutes chaque semaine jusqu'à ce que vous puissiez rester actif 30 minutes par jour.

Si vous étiez très active avant la grossesse, vous pouvez continuer à faire les mêmes entraînements avec l'approbation de votre gynécologue. Mais si vous commencez à perdre du poids, vous devrez peut-être augmenter le nombre de calories que vous consommez.

- Quels changements se produisent dans le corps pendant la grossesse et peuvent affecter ma routine d'exercice?

Votre corps subit de nombreux changements pendant la grossesse. Il est important de choisir des exercices qui tiennent compte de ces changements :

o Articulations – Les hormones produites pendant la grossesse détendent les ligaments qui soutiennent vos articulations. Cela rend les articulations plus mobiles et plus exposées au risque de blessure. Évitez les mouvements saccadés, rebondissants ou à fort impact qui peuvent augmenter votre risque de blessure.

o Équilibre : le poids supplémentaire à l'avant de votre corps déplace votre centre de gravité. Cela exerce une pression sur les articulations et les muscles, en particulier ceux du bassin et du bas du dos. Parce que vous êtes moins stable et plus susceptible de perdre l'équilibre, vous courez un plus grand risque de chute.

o Respiration : lorsque vous faites de l'exercice, l'oxygène et le flux sanguin sont dirigés vers vos muscles et éloignés des autres zones de votre corps. Pendant que vous êtes enceinte, votre besoin en oxygène augmente. Cela peut affecter votre capacité à faire des exercices intenses, surtout si vous êtes en surpoids ou obèse.

- Quelles précautions dois-je prendre lorsque je fais de l'exercice pendant la grossesse?

o Buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après votre entraînement. Les signes de déshydratation comprennent des étourdissements, un cœur qui s'emballé ou bat la chamade, et le fait d'uriner seulement en petites quantités ou d'avoir une urine jaune foncé.

o Portez un soutien-gorge de sport qui offre beaucoup de soutien pour aider à protéger vos seins. Plus tard au cours de la grossesse, une ceinture de soutien abdominale peut réduire l'inconfort lors de la marche ou de la course.

o Évitez de surchauffer, surtout au cours du premier trimestre. Buvez beaucoup d'eau, portez des vêtements amples et faites de l'exercice dans une pièce à température contrôlée. Ne faites pas d'exercice dehors lorsqu'il fait très chaud ou humide.

o Évitez autant que possible de rester immobile ou de vous allonger sur le dos. Lorsque vous vous allongez sur le dos, votre utérus appuie sur une grosse veine qui ramène le sang vers le cœur. Rester immobile peut provoquer une accumulation de sang dans vos jambes et vos pieds. Ces positions peuvent entraîner une diminution de votre tension artérielle pendant une courte période.

- Quels exercices dois-je éviter pendant la grossesse?

Pendant la grossesse, évitez les activités qui vous exposent à un risque accru de blessure, comme les suivantes :

o Sports de contact et sports qui vous exposent à un risque de coup à l'abdomen, notamment le hockey sur glace, la boxe, le football et le basket-ball.

- o Parachutisme
- o Activités pouvant entraîner une chute, comme le ski alpin, le ski nautique, le surf, le cyclisme tout-terrain, la gymnastique et l'équitation.
- o « Yoga chaud » ou « Pilates chaud », qui peuvent provoquer une surchauffe
- o Plongée sous-marine
- o Activités réalisées au-dessus de 6 000 pieds (si vous ne vivez pas déjà en haute altitude)

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS DE GROSSESSE

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/morning-sickness-nausea-and-vomiting-of-pregnancy>

- Les nausées et les vomissements sont-ils normaux pendant la grossesse?

Les nausées et vomissements liés à la grossesse sont une affection courante. Cela peut survenir à tout moment de la journée, même si on l'appelle souvent « nausées matinales ». Les nausées et vomissements liés à la grossesse ne nuisent généralement pas au fœtus, mais ils peuvent affecter votre vie, y compris votre capacité à travailler ou à vaquer à vos activités quotidiennes normales. Il existe des options de traitement sûres qui peuvent vous aider à vous sentir mieux et empêcher l'aggravation de vos symptômes.

- Quand commencent les nausées et les vomissements liés à la grossesse?

Les nausées et vomissements liés à la grossesse commencent généralement avant 9 semaines de grossesse. Pour la plupart des femmes, cela disparaît après 14 semaines de grossesse. Pour certaines femmes, cela dure plusieurs semaines ou mois. Pour quelques femmes, cela dure tout au long de la grossesse.

- Quand l'hyperemesis gravidarum est-elle diagnostiquée?

Cette condition peut être diagnostiquée lorsqu'une femme a perdu 5 pour cent de son poids d'avant la grossesse et présente d'autres problèmes liés à la déshydratation ou à la perte de liquides corporels (voir ci-dessous). Les femmes atteintes d'hyperemesis gravidarum ont besoin d'un traitement, parfois à l'hôpital, pour arrêter les vomissements et restaurer les fluides corporels.

- Quels sont les signes de déshydratation?

Les nausées et les vomissements peuvent entraîner une perte de liquides. Si les liquides ne sont pas remplacés, cela peut entraîner une déshydratation. Vous devriez appeler votre gynécologue ou autre prestataire de soins obstétricaux si vous présentez les signes et symptômes de déshydratation suivants :

- o Vous avez une petite quantité d'urine de couleur foncée.
- o Vous êtes incapable d'uriner.

- o Vous ne pouvez pas retenir les liquides.
- o Vous êtes étourdi ou évanoui lorsque vous vous levez.
- o Vous avez un rythme cardiaque rapide ou battant.

- Quand les nausées et vomissements liés à la grossesse peuvent-ils devenir un problème?

Les nausées et les vomissements peuvent devenir encore plus problématiques si vous ne pouvez pas consommer de nourriture ou de liquides et commencer à perdre du poids. Lorsque cela se produit, cela peut parfois affecter le poids du fœtus à la naissance.

- La perte de poids peut-elle causer d'autres problèmes?

La perte de poids peut entraîner des problèmes au niveau de la thyroïde, du foie et de l'équilibre hydrique. L'hyperémèse gravidique étant difficile à traiter et pouvant entraîner des problèmes de santé, les experts recommandent un traitement précoce afin qu'elle ne s'aggrave pas.

- Comment puis-je gérer les nausées et les vomissements liés à la grossesse?

Des changements dans votre alimentation et votre mode de vie pourraient vous aider à vous sentir mieux. Ces changements peuvent inclure :

- o Prendre des vitamines
- o Ajustement des horaires de repas
- o Changer les types d'aliments que vous mangez

- Dois-je prendre des vitamines?

Oui, prenez une vitamine prénatale. Des études montrent que la prise d'un supplément vitaminique avant et pendant la grossesse réduit le risque de nausées et de vomissements sévères liés à la grossesse.

- Que puis-je faire pour soulager les nausées?

- o Mangez des toasts secs ou des craquelins le matin avant de vous lever du lit pour éviter de vous déplacer l'estomac vide.
- o Mangez cinq ou six « mini-repas » par jour pour vous assurer que votre estomac n'est jamais vide.
- o Mangez des bouchées fréquentes d'aliments comme des noix, des fruits ou des craquelins.

- Quels types d'aliments pourraient aider?

Essayez des aliments fades. Le régime BRATT (bananes, riz, compote de pommes, pain grillé et thé) est faible en gras et facile à digérer. Si ces aliments ne vous plaisent pas, essayez-en d'autres. Le but est de trouver des aliments que l'on peut manger et qui restent bas.

- Les protéines peuvent-elles aider?

Oui, essayez d'ajouter des protéines à chaque repas. Les bonnes sources de protéines non carnées comprennent :

- o Produits laitiers, comme le lait, la crème glacée et le yaourt
- o Noix et graines, y compris les beurres comme le beurre d'amande et le beurre d'arachide
- o Poudres et shakes protéinés

- Y a-t-il des suppléments qui valent la peine d'être essayés?

Le gingembre peut aider à calmer votre estomac. Tu peux essayer:

- o Gélules de gingembre
- o Bonbons au gingembre
- o Ginger ale fait avec du vrai gingembre
- o Thé au gingembre à base de gingembre fraîchement râpé

- Dois-je boire beaucoup de liquides pendant la grossesse?

Oui, votre corps a besoin de plus d'eau pendant la grossesse. Buvez tout au long de la journée, pas seulement lorsque vous avez soif. Visez 8 à 12 tasses d'eau par jour pendant la grossesse.

Ne pas boire de liquides peut entraîner une déshydratation, ce qui peut aggraver les nausées. Si un mauvais goût dans la bouche rend difficile la consommation d'eau, de mâcher de la gomme ou de manger des bonbons durs.

- Que puis-je faire si certaines odeurs aggravent les nausées?

Des aliments ou des odeurs qui ne vous auraient jamais dérangé auparavant peuvent désormais déclencher des nausées. Faites de votre mieux pour rester loin d'eux. Utilisez un ventilateur lorsque vous cuisinez. Demandez à quelqu'un d'autre de vider la poubelle.

- Comment puis-je protéger mes dents des vomissements fréquents?

Des vomissements fréquents peuvent entraîner une usure d'une partie de l'émail de vos dents, en raison de l'acide présent dans votre estomac. Rincez-vous la bouche avec une cuillère à café de bicarbonate de soude dissoute dans une tasse d'eau pour aider à neutraliser l'acide et à protéger vos dents.

- Quels médicaments peuvent être utilisés pour traiter les nausées et les vomissements liés à la grossesse?

Si les changements de régime alimentaire et de mode de vie ne vous aident pas, ou si vous souffrez de nausées et de vomissements sévères liés à la grossesse, vous pourriez avoir besoin d'un traitement médical. Votre gynécologue ou autre prestataire de soins obstétricaux voudra d'abord savoir si vos symptômes sont dus à des nausées et vomissements liés à la grossesse ou à une autre cause médicale. Si d'autres causes sont exclues, vous pourrez peut-être prendre certains médicaments :

- o La vitamine B6 est un produit sûr et en vente libre traitement qui peut être essayé en premier lieu contre les nausées et les vomissements liés à la grossesse.
- o Un médicament sur ordonnance associant vitamine B6 et doxylamine est disponible (Diclectin). Il s'est avéré sans danger pendant la grossesse et n'a aucun effet nocif sur le fœtus.

- Les médicaments antiémétiques sont-ils sans danger pendant la grossesse?

Il a été démontré que de nombreux médicaments antiémétiques sont sans danger pendant la grossesse. Mais d'autres ont des informations de sécurité contradictoires ou limitées. Par exemple, un médicament appelé ondansétron est très efficace pour prévenir les nausées et les vomissements, mais les études ne sont pas claires quant à son innocuité pour le fœtus. L'ondansétron a également été associé à des problèmes de rythme cardiaque chez les personnes prenant ce médicament, en particulier chez celles qui souffrent de certaines affections sous-jacentes

NUTRITION PENDANT LA GROSSESSE

Pour le document complet <https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>

- Pourquoi la nutrition pendant la grossesse est-elle importante?

Bien manger est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pendant la grossesse. Une bonne alimentation vous aide à gérer les demandes supplémentaires imposées à votre corps à mesure que votre grossesse progresse. L'objectif est d'équilibrer l'apport de suffisamment de nutriments pour soutenir la croissance de votre fœtus et le maintien d'un poids santé.

- Quelle quantité dois-je manger pendant la grossesse?

Si vous êtes enceinte d'un fœtus, vous avez besoin de 340 calories supplémentaires par jour à partir du deuxième trimestre (et un peu plus au troisième trimestre). C'est à peu près le nombre de calories d'un verre de lait écrémé et d'un demi-sandwich. Si vous portez des jumeaux, vous devriez consommer environ 600 calories supplémentaires par jour. Si vous portez des triplés, vous devriez consommer 900 calories supplémentaires par jour.

- De quels vitamines et minéraux ai-je besoin pendant la grossesse?

Pendant la grossesse, vous avez besoin d'acide folique, de fer, de calcium, de vitamine D, de choline, d'acides gras oméga-3, de vitamines B et de vitamine C. Consultez le tableau ci-dessous pour connaître les quantités recommandées.

Vitamines et minéraux clés pendant la grossesse

Nutriment (quantité quotidienne recommandée) Pourquoi vous et votre fœtus en avez besoin

Meilleures sources

Calcium (1 300 milligrammes pour les 14 à 18 ans ; 1 000 milligrammes pour les 19 à 50 ans) Renforce les os et les dents Lait, fromage, yaourt, sardines, légumes à feuilles vert foncé

Fer (27 milligrammes) Aide les globules rouges à fournir de l'oxygène à votre fœtus Viande rouge maigre, volaille, poisson, haricots et pois secs, céréales enrichies en fer, jus de pruneau

Iode (220 microgrammes) Essentiel au bon développement du cerveau Sel de table iodé, produits laitiers, fruits de mer, viande, certains pains, œufs

Choline (450 milligrammes) Importante pour le développement du cerveau et de la moelle épinière de votre fœtus Lait, foie de bœuf, œufs, arachides, produits à base de soja

Vitamine A (750 microgrammes pour les 14 à 18 ans ; 770 microgrammes pour les 19 à 50 ans) Forme une peau et une vue saines

Aide à la croissance osseuse Carottes, légumes à feuilles vertes, patates douces

Vitamine C (80 milligrammes pour les 14 à 18 ans ; 85 milligrammes pour les 19 à 50 ans) Favorise la santé des gencives, des dents et des os Agrumes, brocolis, tomates, fraises

Vitamine D (600 unités internationales) Renforce les os et les dents de votre fœtus

Aide à promouvoir une vue et une peau saines Lumière du soleil, lait enrichi, poissons gras comme le saumon et les sardines

Vitamine B6 (1,9 milligrammes) Aide à la formation des globules rouges

Aide le corps à utiliser les protéines, les graisses et les glucides Bœuf, foie, porc, jambon, céréales complètes, bananes

Vitamine B12 (2,6 microgrammes) Maintient le système nerveux

Aide à la formation de globules rouges Viande, poisson, volaille, lait (les végétariens devraient prendre un supplément)

Acide folique (600 microgrammes) Aide à prévenir les malformations congénitales du cerveau et de la colonne vertébrale

Favorise la croissance et le développement généraux du fœtus et du placenta Céréales enrichies, pain et pâtes enrichis, arachides, légumes à feuilles vert foncé, jus d'orange, haricots. Prenez également un traitement prénatal quotidien

• Combien de poids dois-je prendre pendant la grossesse?

La prise de poids dépend de votre état de santé et de votre indice de masse corporelle (IMC) avant votre grossesse. Si vous aviez un poids insuffisant avant la grossesse, vous devriez prendre plus de poids que celles qui avaient un poids normal avant la grossesse. Si vous étiez en surpoids ou obèse avant la grossesse, vous devriez prendre moins de poids. L'ampleur de la prise de poids diffère selon les trimestres :

o Au cours de vos 12 premières semaines de grossesse (le premier trimestre), vous pourriez prendre seulement 1 à 5 livres, voire rien du tout.

o Si vous aviez un poids santé avant la grossesse, vous devriez prendre entre 0,5 et 1 livre par semaine au cours de vos deuxième et troisième trimestres.

Consultez le tableau ci-dessous pour connaître la prise de poids recommandée pendant la grossesse.

Gain de poids pendant la grossesse

Indice de masse corporelle (IMC) avant la grossesse Taux de gain de poids au cours des deuxième et troisième trimestres* (en livres par semaine) Gain de poids total recommandé avec un seul fœtus (en livres) Gain de poids total recommandé avec des jumeaux (en livres)

Moins de 18,5 (insuffisance pondérale) 1,0 à 1,3 28 à 40 Inconnu

18,5 à 24,9 (poids normal) 0,8 à 1,0 25 à 35 37 à 54

25,0 à 29,9 (surpoids) 0,5 à 0,7 15 à 25 31 à 50

30,0 et plus (obèse) 0,4 à 0,6 11 à 20 25 à 42

*En supposant un gain de poids au premier trimestre compris entre 1,1 et 4,4 livres

Source : Institut de médecine et Conseil national de recherches. 2009. Gain de poids pendant la grossesse : réexamen des lignes directrices. Washington, DC : La Presse des Académies Nationales.

VOYAGE PENDANT LA GROSSESSE

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/travel-during-pregnancy>

- Est-il sécuritaire de voyager pendant la grossesse ?

Dans la plupart des cas, les femmes enceintes peuvent voyager en toute sécurité jusqu'à l'approche de la date prévue de leur accouchement. Mais voyager peut ne pas être recommandé si vous avez des complications de grossesse. Si vous prévoyez un voyage, parlez-en à votre obstétricien-gynécologue (ob-gyn). Et quelle que soit la manière dont vous choisissez de voyager, pensez à votre confort et à votre sécurité.

- Quel est le meilleur moment pour voyager pendant la grossesse ?

Le meilleur moment pour voyager est le milieu de la grossesse (14 à 28 semaines). Au cours de ces semaines, votre énergie est revenue, les nausées matinales se sont améliorées ou ont disparu et vous pouvez toujours vous déplacer facilement. Après 28 semaines, il peut être plus difficile de bouger ou de rester assis longtemps.

- Que dois-je savoir sur la thrombose veineuse profonde et la prévention des caillots sanguins ?

La TVP est une affection dans laquelle un caillot sanguin se forme dans les veines, généralement dans la jambe. La TVP peut entraîner une maladie dangereuse appelée embolie pulmonaire. C'est à ce moment qu'un caillot de sang se déplace vers les poumons. La recherche montre que tout type de voyage d'une

durée de 4 heures ou plus, que ce soit en voiture, en train, en bus ou en avion, double le risque de TVP. Être enceinte est un facteur de risque supplémentaire de TVP.

Si vous prévoyez un long voyage, suivez les étapes suivantes pour réduire votre risque de TVP :

o Buvez beaucoup de liquides sans caféine.

o Portez des vêtements amples.

o Marchez et étirez-vous à intervalles réguliers.

Des bas spéciaux qui compriment les jambes, soit sous le genou, soit sur toute la longueur, peuvent être portés pour empêcher la formation de caillots sanguins. Parlez avec votre gynécologue avant d'essayer ces bas. Certaines personnes ne devraient pas les porter (par exemple celles souffrant de diabète sucré et d'autres problèmes de circulation). De plus, les bas de compression peuvent augmenter le risque de TVP s'ils sont trop serrés ou mal portés.

- Comment dois-je me préparer pour un voyage international?

Consultez votre gynécologue au moins 4 à 6 semaines avant un voyage à l'extérieur du Canada. Lors de cette visite, vous pourrez passer en revue vos projets de voyage, obtenir des conseils sur des problèmes de santé spécifiques et discuter des vaccins recommandés pour la région que vous visiterez.

Cela vous laisse également le temps d'appeler votre assurance maladie. Demandez si vous êtes couvert à l'extérieur du Canada. Sinon, vous pourrez peut-être souscrire une assurance maladie voyage.

Emportez une copie de votre dossier de santé avec vous à l'extérieur du pays. Aussi, avant de quitter votre domicile, localisez l'hôpital ou la clinique médicale le plus proche de l'endroit que vous visitez.

Vous devriez également vérifier auprès des compagnies aériennes si vous souhaitez prendre un vol plus tard au cours de la grossesse (parfois une note est requise ou les vols ne sont pas autorisés au-delà de 36 semaines de grossesse).