



Marie Fortier

LA SPÉCIALISTE DES BÉBÉS

Cahier santé-grossesse



Ce cahier de grossesse vous servira de guide durant toute l'évolution de votre suivi en attendant votre bébé.

Dans chaque section, vous trouverez des liens vers le site mariefortier.com pour vous permettre de bénéficier des informations les plus pertinentes pendant les trois trimestres de votre grossesse.

Papa, maman, vous avez des questions?

Vous vivez plusieurs émotions à la fois?

L'inconnu vous fait peur?

Ce petit guide vous suivra tout au long de cette belle et grande aventure. Vous pourrez le conserver parmi vos souvenirs de grossesse.



Mise en garde

Ce cahier de grossesse, le site mariefortier.com et l'information complète qui s'y trouve se veulent des outils pratiques pour les futurs parents qui se préparent à l'arrivée de leur bébé. Ces derniers n'entendent aucunement remplacer les compétences, les connaissances et l'expérience des professionnels de la santé qualifiés qui connaissent les faits, les circonstances et les symptômes propres à chaque individu. De ce fait, l'entreprise Marie Fortier inc. et les personnes qui y travaillent ne peuvent en aucun cas être tenues responsables des éventuels effets ou conséquences indésirables découlant de l'utilisation des informations fournies. Il incombe à l'utilisateur de consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié pour les questions personnelles le concernant.

Mon histoire de grossesse :

Moi la maman : _____ Âge : _____ Téléphone : _____

Moi le papa : _____ Âge : _____ Téléphone : _____

Dès le début de la grossesse, un couple doit se poser la question sur le choix d'un intervenant pour suivre la grossesse. Un médecin généraliste? Un gynécologue? Une sage-femme? Ou un suivi conjoint avec un médecin et une infirmière?



Voici les billets et les vidéos qui peuvent vous aider à choisir :

- > mariefortier.com/video-suivi-de-grossesse/
- > mariefortier.com/video-pratique-sage-femme
- > mariefortier.com/savez-vous-qui-est-vraiment-la-sage-femme

Nom de l'intervenant(e) choisi ou équipe : _____

Clinique médicale : _____

CIUSS : _____

Lieu d'accouchement : _____

Notes : _____

Expérience de maman et de papa :

Pour maman :

Nombre de grossesses : _____

Nombre de fausses couches : _____

Nombre de grossesses de plus de 37 semaines : _____

Nombre de naissances prématurées (entre 20 et 37 semaines) : _____

Nombre d'enfants vivants : _____

J'ai allaité _____ fois durant _____

J'ai eu des jumeaux/jumelles (ou triplés) : _____

J'ai accouché vaginalement de _____ enfant(s)

J'ai mis au monde par césarienne _____ enfant(s)



Pour papa :

J'ai _____ enfant(s) et il(s) sont âgé(s) de _____ .



Antécédents familiaux :

	Maman	Papa
Allergies		
Diabète		
HTA		
Maladies héréditaires		
Malformations		
Autres		

Le début de la grande aventure de la vie!



Je (maman) désirais cette grossesse depuis : _____

Je (papa) désirais cette grossesse depuis : _____

Date du premier jour de mes dernières menstruations (DDM) : _____

Cycle menstruel habituel d'une durée de _____ jours.

Date de mon test de grossesse positif : _____ 

➤ À lire : mariefortier.com/le-test-de-grossesse

Calcul de la date prévue d'accouchement (DPA)

Le calcul de la date prévue d'accouchement peut être fait en fonction :

→ de la date des dernières menstruations : _____

→ de la date de conception : _____

→ ou selon l'échographie : _____

➤ À voir : mariefortier.com/video-etre-enceinte/

➤ À lire : mariefortier.com/les-symptomes-de-grossesse



Notes : _____

Lors de la première visite de suivi de grossesse :

> Avant votre rencontre, voyez : mariefortier.com/video-suivi-de-grossesse

En date du _____, je suis enceinte de _____ semaines.

Questions (papa et maman) que vous souhaitez poser lors du premier rendez-vous :

Les symptômes, les craintes à discuter :

Avant chaque visite de suivi, n'oubliez pas de noter vos questions pour obtenir des réponses et pour vous rassurer sur ce que vous vivez.

Lors de votre première visite de suivi de grossesse, on vous demandera entre autres :

Votre poids d'avant la grossesse : _____ Votre taille : _____

L'intervenant calculera votre indice de masse corporel (IMC) : _____

Le groupe sanguin de la maman : _____

Le groupe sanguin du papa : _____

> À lire : mariefortier.com/prise-de-poids-et-grossesse

> À lire : mariefortier.com/les-prises-de-sang-en-debut-de-grossesse/

Grossesse en santé :

Comment favoriser le bon déroulement de votre grossesse et le développement optimal de votre bébé d'amour à venir?

Les principes de base sur lesquels vous avez du contrôle :

→ L'alcool, les drogues et le tabac

→ Votre alimentation :

➤ À voir : mariefortier.com/video-bonnes-habitudes-de-vie-et-grossesse

➤ À lire : mariefortier.com/fer-et-grossesse

→ Les multivitamines et acide folique :

➤ À lire : mariefortier.com/vitamines-et-acide-folique/

→ Les activités physiques durant la grossesse :

➤ À voir : mariefortier.com/video-exercices-prenataux/

➤ À lire : mariefortier.com/bouger-et-grossesse/



Suivi de grossesse :

La fréquence des suivis peut varier selon la situation de chaque femme. Par exemple, on peut planifier des visites rapprochées pour vérifier certains aspects de la grossesse qui pourraient être problématiques.

Pour la grande majorité des femmes enceintes, la fréquence des rendez-vous suit ce tableau :

Semaine	Fréquence des visites
Avant la 12 ^e semaine	Une visite
Entre la 12 ^e et la 30 ^e semaine	Toutes les 4 à 6 semaines
Entre la 31 ^e et la 36 ^e semaine	Toutes les 2 à 3 semaines
À partir de la 37 ^e semaine jusqu'à l'accouchement	Toutes les semaines

Rendez-vous à prévoir :

Intervenant	Date	Heure	Semaine de grossesse	Hauteur	Poids	Questions/inquiétudes

Prise de sang à venir :

Afin de prévenir les complications qui pourraient survenir, plusieurs composantes de votre sang et de votre urine doivent être connues dès le début de votre grossesse.

Voir les détails dans le tableau ci-dessous et lire les billets éducatifs qui s'y rapportent pour bonifier l'information :

- > mariefortier.com/les-prises-de-sang-en-debut-de-grossesse
- > mariefortier.com/tests-de-depistage-de-la-trisomie-21
- > mariefortier.com/diabete-gestationnel-diabete-grossesse



Prélèvements sanguins :

Prises de sang	Date	Heure	Lieu
Trisomie 21			
Labo début de grossesse			
Labo de 26-28 semaines			
Autres			

Notes : _____

Échographies à venir :

Une échographie est une technique d'imagerie qui emploie des ultrasons et qui permet de déterminer plusieurs choses, comme par exemple :

- l'âge de la grossesse, nombre de semaines de fait (datation)
- évaluer le développement du bébé (croissance, dépistage)
- constater l'emplacement du placenta (lieu d'implantation)
- déterminer le nombre de bébés en route en même temps, etc.

L'échographie de croissance à 20 semaines est offerte à toutes les mamans. Les autres demeurent optionnelles ou sont prescrites selon la situation.

Voici un tableau résumant les principales échographies pratiquées :

Échographies	Date	Heure	Lieu
Écho datation			
Écho viabilité			
Clarté nucale (12-13 sem.)			
Écho de croissance (20 sem.)			
Écho de contrôle			

Notes : _____

Autres rendez-vous possibles :

	Date	Heure	Lieu
Amniocentèse			
Vaccin WinRho			
Version			
Nutritionniste			
Yoga/Sport			
Psychologue			
Cours prénataux			
Consultante en allaitement			
Autre			

Vous cherchez un prénom pour votre petit bébé d'amour?

➤ À lire : mariefortier.com/trouver-prenom-pour-bebe

Valérie
Stéphanie
Paul Philippe
Cassandra
Rose
Rowan Ingrid
Georges
Alma Kaleb

Bien se préparer à l'accouchement :

Ce que vous devriez savoir!

Demandez à votre intervenant :

- si vous pouvez remplir la préadmission en avance pour votre séjour prochain à la maternité (papier ou en ligne)
- le numéro de téléphone de la maternité : _____
- la durée du séjour approximatif à la maternité lors d'un accouchement vaginal : _____
- la durée moyenne du séjour à la maternité lors d'une césarienne : _____
- les consignes à donner aux visiteurs de la maternité, car elles peuvent varier d'un centre à l'autre : âge minimum, nombre de personnes à la fois et les heures de visite

N'oubliez pas! Vous, les parents, aurez besoin de récupérer!

Quand se rendre à la maternité :

- À voir : mariefortier.com/video-rupture-de-la-poche-des-eaux
- À voir : mariefortier.com/video-les-contractions
- À voir : mariefortier.com/video-signes-avertisseurs-d-un-prochain-travail/
- À lire : mariefortier.com/perte-des-eaux

EN CAS DE :

- saignements • le bébé ne semble plus bouger
- importantes douleurs à l'estomac • vision trouble ou avec points noirs
- fièvre inexplicable persistante

**Consultez votre intervenant en clinique, à la maternité
ou à l'urgence de votre centre hospitalier.**

Souhaits de naissance :

Vous aimeriez transmettre au personnel de la maternité vos souhaits lors du travail et de votre accouchement? Bonne idée!

Vous pouvez imprimer un exemple de plan de naissance afin de guider votre réflexion et d'y annoter vos demandes :

> mariefortier.com/plan-de-naissance

Déposez le plan de naissance dans votre valise préparée pour la maternité et remettez-le à la personne qui est près de vous lors de votre travail (infirmière, sage-femme, assistante natale ou doula).

Idéalement, demandez à votre intervenant si vous pouvez visiter votre centre accoucheur durant la grossesse afin de vous familiariser avec les lieux physiques et aider votre préparation psychologique à l'accouchement.

Préparer votre valise vous stresse?

Pas de panique! Vous avez la base à apporter ici :

> mariefortier.com/quoi-apporter-dans-ma-valise-pour-lhopital

À 34 semaines de grossesse, assurez-vous que les articles de base à apporter soient dans la valise ouverte dans votre chambre.



Notes : _____

Soutien durant le travail et l'accouchement :

Pour vivre cette expérience de la vie, il est crucial de bien choisir les personnes que vous souhaitez près de vous. Il faut s'entourer d'amour, d'énergie positive et de confiance.

Papa, vous êtes la meilleure personne pour soutenir votre amoureuse.

- À voir : mariefortier.com/video-soutien-durant-la-grossesse-et-l-accouchement/
- À lire : mariefortier.com/besoins-dune-mere-travail-pendant-laccouchement/

Bébé est arrivé! Bienvenue!



Enfin, ce petit être est maintenant dans vos bras! BRAVO!
Quelle réalisation vous avez faite!

Voici des liens importants à consulter pour vous accompagner dans cette étape de vie si bouleversante. À lire ou à voir :

La pratique du peau à peau :

- mariefortier.com/le-portage-choix-porte-bebe

La cohabitation en famille :

- mariefortier.com/video-accouchement-dans-une-chambre-des-naissances

Les conditions favorables à l'allaitement :

- mariefortier.com/video-etre-en-relation-avec-mon-bebe/

En postnatal, les priorités seront celles orientées vers le rétablissement et l'adaptation. À lire :

La récupération de la maman avec le repos :

- mariefortier.com/besoins-des-nouvelles-meres-en-periode-postnatale-immediate/

L'enseignement et les soins au bébé aux parents :

- mariefortier.com/soins-au-bebe-en-postnatal

L'ébauche à l'allaitement :

- mariefortier.com/ebauche-et-allaitement

Retour à la maison :

Il est important d'être soutenu dans votre nouveau rôle de parents. **Qui viendra nous aider?**

Le suivi à domicile par des infirmières du réseau public de la santé est possible selon certains critères à vérifier avec votre intervenant, puisque l'offre de services varie selon le territoire.



Adaptation à la maison :

Donnez vous du temps et vous verrez, on apprend chaque jour à devenir parents!

- À lire : mariefortier.com/adaptation-a-larrivee-dun-bebe
- À lire : mariefortier.com/bientot-un-nouveau-bebe
- À voir : mariefortier.com/video-adaptation-au-retour-a-la-maison-avec-un-nouveau-bebe

En cas de besoin (parents et amis) :

J'appellerai _____ au _____
ou _____ au _____
ou _____ au _____

Dans mon quartier, il y a plusieurs ressources pour les nouveaux parents :

Une ressource communautaire _____ au _____
Les services du CISSS/CIUSSS _____ au _____
La clinique d'allaitement _____ au _____
Des services de suivi de bébé _____ au _____

INFO-SANTÉ en tout temps au 811

Pour retrouver l'équilibre au sein de votre famille transformée par l'arrivée d'un nouveau bébé, les premiers mois nécessiteront un temps d'adaptation.

Devenir parents, c'est vivre une multitude d'émotions variées. Même si vous êtes heureux, vous pouvez vous sentir dépassés par les événements et fatigués. En passant, c'est tout à fait normal puisqu'un nouveau-né bouscule un quotidien!

L'adaptation à votre nouvelle vie se fera plus facilement si vous réussissez à revoir le partage des tâches, à communiquer vos besoins, à retrouver votre intimité de couple et votre solitude afin de vous ressourcer. Seul le temps peut réussir tout cela, **DONNEZ-VOUS DU TEMPS.**

Soyez heureux chers parents et familles!

Je vous attends sur mon site mariefortier.com pour vous accompagner au jour le jour durant toute la grossesse et avec votre bébé jusqu'à 1 an.

À bientôt,

Marie 