



Rencontres prénatales

Guide aux parents

MAJ : 2024-01-25

Québec 

Le présent « Guide des rencontres prénatales de la Côte-Nord » est une adaptation du « Guide d'animation des rencontres prénatales du Bas-St-Laurent » réalisé par la Direction de la Santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent.

Rédaction générale et coordination des travaux

Marie-Hélène Bouillon, infirmière Clinicienne – Service de périnatalité (Sept-Îles)

Équipe de travail :

Luce Tanguay, infirmière Clinicienne – Service de périnatalité (Port-Cartier)

Emmanuelle Paradis, infirmière Clinicienne – Service de périnatalité (Baie-Comeau)

Geneviève Paquette, infirmière Clinicienne – Service de périnatalité (Minganie)

Nancy Rémillard, infirmière Clinicienne – Service de périnatalité (Basse Côte-Nord)

Martine Joubert, infirmière Clinicienne – Service de périnatalité (Fermont)

Conception et réalisation graphique :

Marie-Hélène Bouillon, infirmière Clinicienne – Service de périnatalité (Sept-Îles)

Révision :

Karine Nadeau, Chef de service CME-pédiatrie, périnatalité, pédopsychiatrie, santé des jeunes, secteur Ouest - Direction du programme jeunesse

Marie-Hélène St-Pierre, infirmière clinicienne assistante au supérieure immédiat
Répondante des dossiers 0-5 ans - Direction de santé publique,

Lucie Cormier, Chef de l'administration du programme jeunesse, secteur est - Direction du programme jeunesse

Rédaction, conception et réalisation des capsules sur le site du CISSS de la Côte-Nord :

Marie-Hélène Bouillon, infirmière Clinicienne – Service de périnatalité (Sept-Îles)

Dans ce document, le genre féminin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte.

La désignation future mère, futur père, mère ou père, parents ou futurs parents a été retenue pour faciliter la lecture du guide, mais elle englobe tous les types de modèles parentaux et les autres accompagnants de la femme enceinte.

La majorité des photos et vidéos utilisés dans le guide et les présentations visuelles jumelées sont libérées des droits d'auteurs.

Toute reproduction, modification ou vente du guide est interdite. Toute suggestion visant l'amélioration de son contenu doit être signalée à la Direction du programme jeunesse du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord, qui en assurera la mise à jour périodique.

Mars 2020

Bienvenue !

Bienvenue aux rencontres d'informations prénatales du CIUSSS de la Capitale-Nationale! Le contenu des capsules, emprunté au CISSS de la Côte-Nord, contient énormément d'informations pertinentes et actuelles afin de vous permettre de vivre une grossesse en santé et de bien vous préparer à l'accouchement ainsi qu'à l'arrivée de bébé.

Dans ce présent document, complémentaire aux capsules vidéo, vous retrouverez des informations spécifiques à la région de la Capitale-Nationale et des ressources supplémentaires qui pourront rendre votre grossesse plus agréable.

Pour parler avec une infirmière en périnatalité, contactez votre CLSC aux numéros suivants :

- CLSC La Source } 418-628-2572 #13723
- CLSC Orléans }
- CLSC de la Jacques-Cartier : 418-843-2572 #14514
- CLSC Sainte-Foy/Sillery /Ancienne-Lorette : 418-651-2572 #38445
- CLSC Limoilou } 418-529-4777 #20414
- CLSC Basse-Ville/Vanier }
- CLSC Haute-Ville/Des-Rivières }
- CLSC Pont-Rouge } perinatalite.portneuf.dj.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca
- CLSC St-Raymond }
- CLSC Donnacona }
- CLSC Saint-Marc }
- CLSC Baie-St-Paul : 418-435-5475
- CLSC La Malbaie : 418-665-6413

The image features a collection of baby items arranged on a light-colored, textured surface. In the top left, there are two small, knitted beige bags with drawstring tops. Below them, a pair of light-colored, textured socks is visible. In the bottom left, there is a yellow knitted giraffe toy with a white face and brown spots. The center and bottom right are filled with various wooden toys, including rings, beads, and shapes like a star and an elephant. The background is a soft, light beige color with subtle geometric patterns and small gold stars scattered throughout.

Grossesse au quotidien

Pour en savoir plus sur la grossesse

Plusieurs sites de références fiables pour vous informer sur votre grossesse au quotidien et en santé

[Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans](#) – Sections :

- [Le suivi de la grossesse | MVANE](#)
- [Le quotidien pendant la grossesse | MVANE](#)
- [La santé pendant la grossesse | MVANE](#)
- [L'alimentation pendant la grossesse | MVANE](#)
- [Devenir parent : programmes et services gouvernementaux | MVANE](#)

[Grossesse et accouchement | CIUSSSCN](#)

[Grossesse et parentalité | Québec.ca](#)

[Grossesse | Canada.ca](#)

- [Votre guide pour une grossesse en santé | Canada.ca](#)

[Grossesse | Naître et grandir](#)

Capsule 1 : Professionnels et services

Tout d'abord, si vous n'êtes pas inscrites au service Ma grossesse, c'est le moment de le faire. Rendez-vous sur le site internet [Ma Grossesse | Gouvernement du Québec](#). Ce service vous permet un accès gratuit, rapide et confidentiel à de l'information et des services adaptés à vos besoins durant votre grossesse.

Ce service permet également aux familles admissibles d'intégrer divers programmes du CLSC comme le [programme Olo](#) ou le [programme SIPPE](#). Notez que dans la [Capsule 1 : Professionnels et services](#), il est mentionné que le programme Olo offre des coupons pour 1L de lait/jour. Selon les dernières normes de pratique, ce sont plutôt des coupons pour 500 ml de lait/jour qui seront remis. Ces programmes sont accessibles à partir de la 12^e semaine de grossesse.

Pour la prise de rendez-vous pour la vaccination, rendez-vous sur le [Portail Clic Santé](#).

Pour en savoir plus

[Famille, enfants et parents | CIUSSSCN](#)

[Dépistage et diagnostic prénatal | CHU de Québec-Université Laval](#)

[Programme Pour une maternité sans danger | CNESST](#)

[Régime québécois d'assurance parentale](#)

[La santé buccodentaire et la grossesse | ODQ](#)

[Conseils pour la santé buccodentaire des femmes | Canada.ca](#)

[Santé buccodentaire et grossesse | Canada.ca](#)

Quelques infections possibles durant la grossesse

Infektion	Description	Prévention	Quoi faire?
Rhume	<ul style="list-style-type: none">☆ Infection virale des voies respiratoires supérieures (irritation du nez, de la gorge, congestion et toux).☆ NON associé à des complications fœtales/maternelles.	<ul style="list-style-type: none">☆ Se laver les mains régulièrement.☆ Éternuer ou tousser dans le pli du coude.	<ul style="list-style-type: none">☆ Se reposer.☆ Boire beaucoup de liquide.☆ Éviter de fumer ou de s'exposer à la fumée de tabac.☆ Prendre de l'acétaminophène et une solution saline au besoin.
Grippe	<ul style="list-style-type: none">☆ Causée par le virus de l'influenza (frissons, douleurs musculaires, fatigue, fièvre élevée).☆ La femme enceinte n'est pas plus à risque de contracter la grippe, mais elle est plus vulnérable aux complications de cette infection, ce qui peut éventuellement mener à des fausses couches, à des accouchements prématurés et à des morts fœtales. Le risque de complications pour la femme	<ul style="list-style-type: none">☆ Se laver les mains régulièrement.☆ Éternuer ou tousser dans le pli du coude.☆ Vaccin contre la grippe saisonnière : Indiqué chez la ♀ enceinte qui est au 2^e ou 3^e trimestre durant la saison grippale.	<ul style="list-style-type: none">☆ Se reposer.☆ Boire beaucoup de liquide.☆ Éviter de fumer ou de s'exposer à la fumée de tabac.☆ Prendre de l'acétaminophène et une solution saline au besoin.☆ Consulter un médecin.

Infection	Description	Prévention	Quoi faire?
	<p>enceinte survient surtout en fin de grossesse.</p> <p>☆ Saison grippale : généralement de décembre à avril.</p>		
Toxoplasmose	<p>☆ Secondaire à l'exposition à un parasite dans les excréments de chat (litière, terre, etc).</p> <p>☆ Conséquences possibles sur le fœtus.</p>	<p>☆ Se laver les mains après le jardinage.</p> <p>☆ Éviter de nettoyer la litière.</p> <p>☆ Bien laver fruits, légumes, ustensiles; bien</p> <p>☆ Faire cuire la viande.</p>	<p>☆ Consulter un médecin.</p>
Infection urinaire	<p>☆ Souvent causée par une bactérie dans les urines.</p> <p>☆ Couramment asymptomatiques.</p> <p>☆ Conséquences possibles sur la grossesse.</p>	<p>☆ S'essuyer de l'avant vers l'arrière.</p> <p>☆ Uriner après une relation sexuelle.</p> <p>☆ Laver les organes génitaux quotidiennement et après les relations sexuelles.</p> <p>☆ Consommer du jus de canneberges.</p>	<p>☆ Consulter un médecin.</p>
Infection vaginale	<p>☆ Plusieurs types d'infections vaginales (vaginose bactérienne, Trichomonase, vaginite à levures).</p> <p>☆ Plus fréquentes : infections à levures (pertes blanchâtres).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fréquence augmentée durant la grossesse. • Aucune conséquence sur le fœtus. <p>☆ Certaines infections vaginales peuvent avoir des effets sur la grossesse/fœtus.</p>	<p>Pour certaines infections vaginales (vaginose bactérienne) :</p> <p>☆ Éviter les douches vaginales.</p> <p>☆ Comportements sexuels sécuritaires.</p> <p>☆ Cesser la consommation de tabac.</p>	<p>☆ Traitement pour les infections à levures. Votre pharmacien vous guidera dans le choix de traitement.</p> <p>☆ Consulter un médecin pour les autres infections.</p>
Streptocoque du groupe B	<p>☆ Bactérie faisant partie de la flore normale du vagin de plusieurs femmes sans occasionner de symptômes.</p> <p>☆ Conséquences possibles pour le bébé, dans certaines circonstances (sang, cerveau, poumons, moelle épinière touchés).</p>	<p>☆ Dépistage de routine en fin de grossesse.</p>	<p>☆ Traitement préventif durant l'accouchement chez les femmes colonisées.</p>
Infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS)	<p>☆ Plusieurs types d'ITSS (gonorrhée, chlamydia, syphilis, hépatite B, VIH, herpès).</p> <p>☆ Conséquences possibles sur le fœtus et/ou la grossesse et/ou le bébé à naître.</p>	<p>☆ Comportements sexuels sécuritaires.</p>	<p>☆ Consulter un médecin.</p>

Capsule 2 : Saine alimentation pendant la grossesse

Dans la [Capsule 2 : Saine alimentation pendant la grossesse](#), le son est absent pendant une courte période vers le milieu du vidéo. L'information inscrite sur la diapositive contient l'essentiel de l'information. Pour plus d'information sur la consommation de poisson, consultez la section suivante du guide « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans » [Au menu : variété, couleurs et saveurs | MVANE](#).

Pour en savoir plus

[Guide alimentaire canadien](#)

[Alimentation des personnes enceintes | Québec.ca](#)

[La prise de poids durant la grossesse | Naître et grandir](#)

[Calculateur de gain de poids pendant la grossesse - Nutrition et saine alimentation | Santé Canada](#)

[La salubrité des aliments pour les femmes enceintes | Santé Canada](#)

[L'étiquetage des aliments pour les consommateurs | Agence canadienne d'inspection des aliments](#)

Recettes

Croustilles santé et trempette trippante

Donne : 4 portions de croustilles
6 à 8 portions de trempette

Préparation : Croustilles : 10 minutes
Trempette : 10 minutes

Ingrédients

Croustilles santé

- 1 sac de 12 pains pitas miniatures
- 30 ml d'huile d'olive Épices cajun
- Poivre et sel

Trempette trippante (une recette, trois versions)

- 350 g de tofu soyeux mi-ferme (type Mori-Nu)
- 15 ml de moutarde de Dijon
- Jus de 1 citron
- 60 ml d'huile végétale

Variante à l'indienne

- 5 ml de cari
- 5 ml de gingembre frais râpé
- 2,5 ml de curcuma
- Poivre et sel

Variante mexicaine

- 15 ml de coriandre fraîche hachée finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2,5 ml à 5 ml de purée de piment chipotle (type Tabasco Chipotle) – au goût
- Poivre et sel

Variante espagnole

- 1 oignon vert haché finement (parties verte et blanche)
- 5 ml de paprika fumé doux ou piquant – au goût
- Poivre et sel



Préparation

Croustilles santé

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au centre du four.
- À l'aide d'un ciseau de cuisine, séparer les pains pitas en deux sur l'épaisseur.
- Répartir les pains pitas, extérieur vers le haut, sur deux plaques de cuisson.
- Badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau de cuisine.
- Saupoudrer d'épices cajuns.
- Poivrer et ajouter une pincée de sel.
- Cuire au four 7 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les pitas soient dorés. Surveiller en fin de cuisson. Les croustilles santé se conservent 1 semaine dans un plat hermétique, à l'abri de l'humidité.

Trempette trippante

- Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients sauf l'huile pendant une minute.
- Racler les rebords du robot à l'aide d'une spatule de caoutchouc et mélanger de nouveau.
- Toujours en mélangeant, verser l'huile en un mince filet par l'ouverture sur le couvercle du robot culinaire afin de créer une émulsion.
- Transvider dans un bol, assaisonner selon la variante désirée, mélanger et servir avec des crudités ou des croustilles santé.
- Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Tisane maison au gingembre

Ingrédients

- 5 ml de gingembre frais râpé
- 250 ml d'eau

Préparation

- Mettre tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition.
- Faire bouillir pendant environ 3 minutes.
- Égoutter et servir.



Vous pouvez ajouter des pelures d'agrumes avec le gingembre pour varier le goût. Avant de servir, on peut y ajouter un peu de jus d'orange, jus de citron ou même du miel. Servir chaud ou froid selon votre préférence.

Le gingembre peut être congelé.

Capsule 3 : Mode de vie physiquement actif

Pour en savoir plus

[Brochure Active pour la vie | Gouvernement du Québec](#)

[Exercices pour le périnée \(Kegel\), les cuisses et les abdos | Naître et grandir](#)

[La sexualité durant la grossesse: questions et réponses | Naître et grandir](#)

[Relations sexuelles pendant la grossesse – Info Grossesse | SOGC](#)



Capsule 4 : Habitudes de vie sécuritaires pour une grossesse en santé

Pour en savoir plus

[Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée | Canada.ca](#)

[Famille Sans Fumée](#)

[J'ARRÊTE - Québec sans tabac](#)

[Arrêter de fumer | Santé Canada](#)

[Alcool et grossesse | CIUSSSCN](#)

[Consommation durant la grossesse et l'allaitement | Québec.ca](#)

[Enceinte? Alcool et drogues ce qu'il faut savoir | MSSS](#)

[La grossesse sans alcool | TSAF \(Trouble du spectre de l'alcoolisation foétale\)](#)

[La grossesse et l'alcool en questions | Éduc'alcool](#)

[Drogue : Aide et référence](#)

[Enceinte et bien attachée | SAAQ](#)



Suis-je à risque?

Avez-vous déjà tenté de diminuer votre consommation d'alcool ou de drogues?	Oui	Non
Votre consommation d'alcool ou de drogues a-t-elle déjà fait réagir votre entourage?	Oui	Non
Vous êtes-vous déjà dit que vous buviez trop ou que vous consommiez trop de drogues?	Oui	Non
Le lendemain d'une journée où vous avez beaucoup consommé, avez-vous constaté que votre organisme réagissait (ex. : besoin de boire le matin, tremblement des mains)?	Oui	Non
Depuis un an, avez-vous caché ou tenté de cacher vos habitudes de jeu aux autres?	Oui	Non
Depuis un an, lors d'une séance de jeu, avez-vous joué plus longtemps que prévu au départ?	Oui	Non

Si vous avez répondu « oui » à l'une ou l'autre de ces questions, vous êtes peut-être une personne à risque de développer une problématique de consommation ou de jeu. Il est possible d'examiner votre situation de plus près. Plusieurs services sont à votre disposition. Vous pouvez également consulter votre CLSC ou le 811.

[Questionnaire d'autoévaluation | Drogue : Aide et référence](#)

[Toxquébec](#)

Services offerts en dépendance

Tabac/vapotage : [Centres d'abandon du tabagisme \(CAT\) | CIUSSSCN](#)

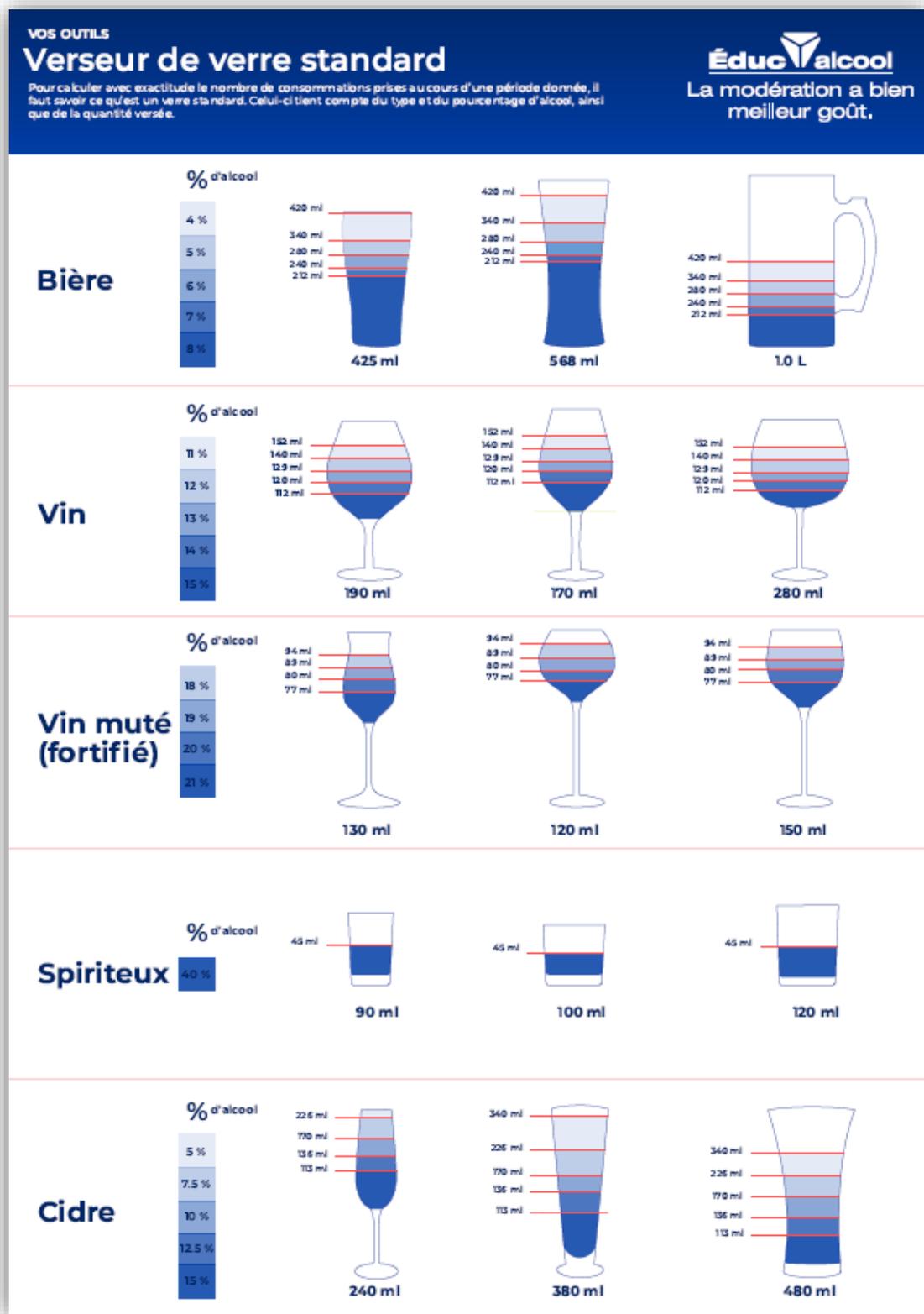
Alcool/drogue : [Programme Alcochoix+ / Mes Choix | CIUSSSCN](#)

Programme régional d'évaluation spécialisée, volet parentalité (CRDQ) : Contactez votre CLSC

[Répertoire des ressources en dépendances - Région de la Capitale-Nationale](#)

Un verre standard, c'est ça

[Verseur de verre standard](#) | [Éduc'alcool](#)



Recette de mocktails



Mojito

Ingrédients pour une personne

21 ml de sirop de mojito
30 ml de sirop caribbean (saveur rhum)
quartier de citron vert (lime)
feuilles de menthe
99 ml d'eau gazeuse

Directement dans un verre

- Écraser le quartier de citron vert à l'aide d'un pilon
- Placer la menthe fraîche dans la préparation et la piler délicatement sans la broyer
- Ajouter le sirop « saveur rhum » et le sirop de mojito, quelques glaçons ou de la glace pilée
- Mélanger et compléter avec de l'eau gazeuse



Bora bora

Ingrédients pour une personne

99 ml de jus d'ananas
60 ml de jus de fruit de la passion
21 ml de sirop de grenadine
9 ml de jus de citron

- Mélanger tous les ingrédients dans un « shaker »
- Frapper au « shaker »
- Servir dans le verre contenant des glaçons et une paille. Décorer d'une fraise ou d'une rondelle d'orange



La douceur aux fraises

Ingrédients pour 4 personnes

2 L de limonade light
50 cl de jus d'oranges
5 cl de sirop de fraises
500 g de fraises

- Réunissez dans un saladier les fraises coupées en deux, le sirop et le jus d'orange.
- Laissez macérer au réfrigérateur pendant 2 heures.
- Ajoutez quelques glaçons et la limonade au moment de servir.

Produits d'usage personnel et domestique

Identifier le niveau de risque à utiliser les produits suivants au cours de la grossesse, lorsque l'on respecte le mode d'emploi.

Produits d'usage personnel et domestique	Sécuritaire	À éviter
Peinture au latex	X	
Huile essentielle		X
Crème hydratante pour le visage	X	
Mousse pour le bain	X	
Fixatifs à cheveux	X	
Produits nettoyants d'usage domestique (ex. : Lestoil, Vim, Hertel, M.Net, etc.)	X	
Lotion solaire	X	
Chasse-moustique de type DEET	X en petite quantité et contenant un maximum de 30% de DEET	
Épilation, électrolyse, laser		X
Salon de bronzage		X
SPAS et saunas		X
Décapant à peinture		X
Colorants à cheveux	X	
Permanententes pour cheveux	X	
Chasse-moustique à base de citronnelle ou de lavande		X
Déodorants	X	
Produits contre l'acné contenant des rétinoïdes		X
Produits de santé naturels		X sauf si recommandation du MD

[Soins personnels | MVANE](#)

[Grossesse : ce qu'il faut savoir sur les produits chimiques | Naître et grandir](#)

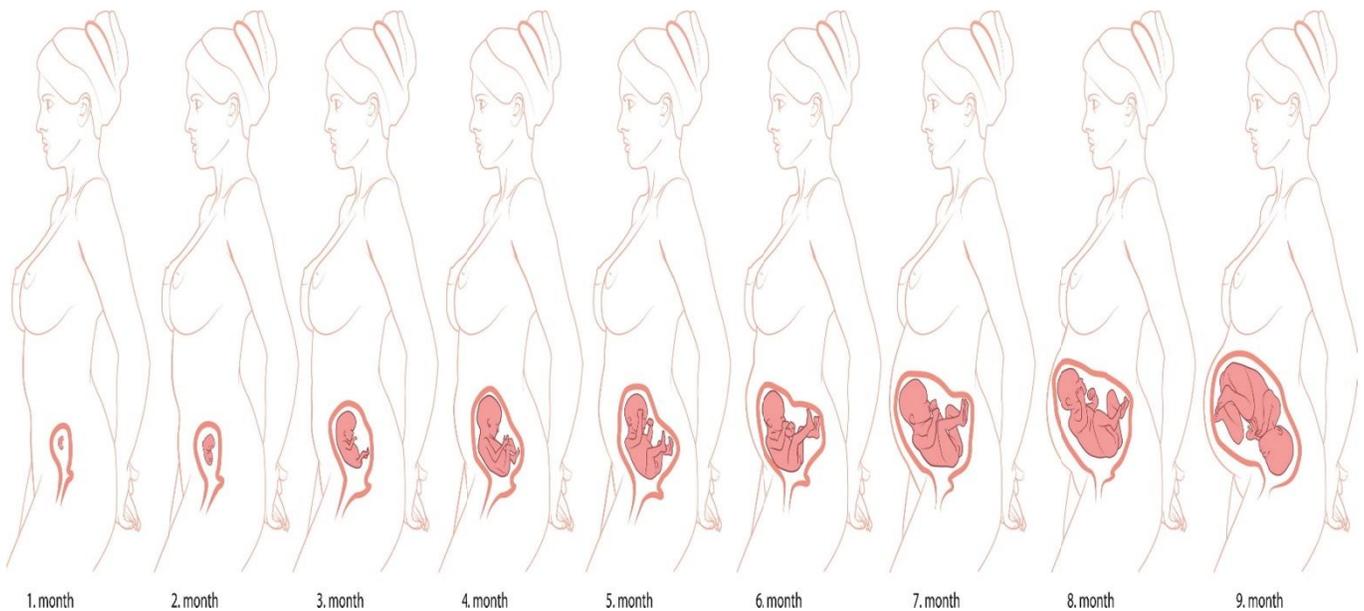
Capsule 5 : Le développement du fœtus

Pour en savoir plus

[Le développement du fœtus en images | Naître et grandir](#)

- [Développement de l'embryon et du fœtus: 1er trimestre](#)
- [Développement du fœtus: 2e trimestre](#)
- [Développement du fœtus: 3e trimestre](#)

Croissance du bébé dans l'utérus



Capsule 6 : Prématurité

Pour en savoir plus

[Préma-Québec](#)

[Le bébé prématuré | Naître et grandir](#)

Coordonnées des Centres accoucheurs de la région de la Capitale-Nationale

[CHUL - Centre mère-enfant Soleil](#)

2705, boulevard Laurier, Québec (Québec) G1V 4G2

Local où se présenter pour l'accouchement : A-2821

418-525-4444

[Hôpital Saint-François d'Assise](#)

10, Rue de l'Espinay, Québec (Québec) G1L 3L5

Local où se présenter pour l'accouchement : 4e étage (Le soir et la nuit, veuillez entrer par la porte de l'urgence)

Prendre rendez-vous : 418-525-4444 Poste #54111

[Hôpital de La Malbaie](#)

303, rue Saint-Étienne, La Malbaie (Québec) G5A 1T1

418-665-1700

Signes et symptômes anormaux de grossesse

Durant la grossesse, il faut demeurer vigilante! Être à l'écoute des signes de complications possibles. Ne pas hésiter à communiquer avec le médecin ou le centre accoucheur dès qu'un symptôme apparaît ou semble inquiétant. Ces symptômes ne signifient pas forcément l'apparition d'une complication grave. Plus de 90 % des grossesses sont sans problèmes, mais une femme enceinte avertie en vaut 3!

Symptômes	Complications possibles
<ul style="list-style-type: none"> • Pressions perçues ou douleurs (continues ou rythmiques) dans le bas du dos, du ventre ou dans le pelvis. Ces douleurs ou pressions sont différentes de celles ressenties depuis le début de la grossesse. • Contractions. Attention, elles peuvent être totalement non douloureuses. • <i>Si contractions à chaque 10 minutes pendant une heure ou des contractions qui ne cessent pas avec le repos, mieux vaut téléphoner ou consulter un médecin, l'infirmière ou la sage-femme pour recevoir un conseil.</i> • Pertes de sang même légères ou un accroissement de pertes vaginales. • Crampes qui ressemblent à des crampes menstruelles. • Crampes intestinales et/ou diarrhée. 	<p>Au début de la grossesse : risque de fausse-couche ou de grossesse extra-utérine</p> <p>En cours de grossesse (entre 23^e et 36^e semaine) : risque de travail pré-terme et d'accouchement prématuré</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Pertes liquides par le vagin, sécrétions très liquides. L'odeur est fade. Il ne s'agit pas d'urine. 	<p>Risque de rupture prématurée des membranes et d'accouchement prématuré</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Prise de poids trop rapide (plus de 400 g par semaine). • Gonflement des pieds, visage et mains. Maux de tête persistants. • Vue brouillée, sensations de flash devant les yeux. • Barre au creux de l'estomac, des difficultés à uriner. 	<p>Risque d'hypertension artérielle induite par la grossesse, d'éclampsie et d'accouchement prématuré</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Mictions fréquentes et sensation de brûlure en urinant. Douleur dans le ventre et les reins. Fièvre possible. 	<p>Risque d'infection urinaire</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Fièvre. Des ganglions peuvent être sentis au niveau du cou. • Éruption en un point quelconque du corps. 	<p>Risque de maladie infectieuse</p>

Inspiré du tableau synthèse préparé par l'Association des parents d'enfants prématurés du Québec (APEP) Adapté de Harrison (1983) et Pernoud (1990)

Programme cadre de rencontres prénatales de la région de Québec, 2002.

