



# PRÉVOYEZ-VOUS AVOIR UN BÉBÉ?



Vous planifiez vos études, votre carrière, vos vacances et même votre retraite, mais qu'en est-il de votre bébé? L'art d'être parent commence bien avant une naissance.

Un bébé commence à se développer avant même qu'une femme ne sache qu'elle est enceinte. Cela signifie que la période de préparation pour assurer la bonne santé de votre bébé commence avant votre grossesse. Tant les hommes que les femmes peuvent faire beaucoup pour améliorer la santé de leur enfant à naître.

Un bébé peut changer votre vie, mais êtes-vous prête? Prendre la décision d'être enceinte représente tout un défi. Que vous soyez seule ou en couple, ce guide vous aidera à prendre l'une des plus importantes décisions de votre vie.

Nous pensions autrefois qu'il suffisait d'avoir des économies, de faire de l'exercice et de bien manger pour être prêts à fonder une famille. De tels choix font en effet une grande différence, mais il y a plus. Ce guide traite aussi de certains facteurs qui peuvent affecter les hommes et les femmes ainsi que la santé de leurs futurs enfants.

Vous trouverez des réponses aux questions les plus courantes, des listes de vérification, des activités à faire, ainsi qu'une énumération d'endroits où aller et de gens avec qui parler pour vous informer. Certaines pages contiennent de l'information qui vous est familière (quel bon rappel!), d'autres peuvent vous inciter à voir les choses différemment ou traitent de sujets tout à fait nouveaux. Devenir parent est une importante décision qui changera votre vie. Préparez-vous et pensez à votre santé avant d'être enceinte : cela peut faire toute la différence pour la santé de vos futurs enfants.

## *Vous comptez avoir un bébé un jour?*

Vous songez à agrandir la famille et à accueillir un bébé? Nous vous félicitons de planifier son arrivée!

Vous et votre partenaire pourrez ainsi prendre des décisions éclairées et faire des choix santé avant même que vous soyez enceinte. Grâce à une bonne planification, vous aurez le temps de :

- ❖ réfléchir à l'idée de devenir parents;
- ❖ parler ouvertement avec votre partenaire;
- ❖ poser des questions sur votre santé;
- ❖ en apprendre plus sur la santé avant la grossesse;
- ❖ prendre rendez-vous avec votre médecin pour un bilan de santé avant grossesse
- ❖ faire des choix santé;
- ❖ veiller à avoir les spermatozoïdes et les ovules les plus sains possibles avant la grossesse;
- ❖ être en aussi bonne santé que possible pendant les premières semaines critiques de la grossesse, avant même de savoir que vous êtes enceinte.

## *Devenir parent*

Donner la vie est exaltant. Vous pensez certainement à tout ce que signifierait la venue d'un bébé dans votre vie. Vous vous demandez peut-être si vous êtes prêts à devenir parents et à vivre cette aventure. C'est le moment de réfléchir à vos priorités et à la façon dont vous aiderez votre bébé à comprendre le monde qui l'accueillera.



# PRÉVOYEZ-VOUS AVOIR UN BÉBÉ?

## *Intégrer bébé à votre vie*

Nous sommes nés dans des communautés qui façonnent notre manière de penser, de parler et d'agir, et qui influencent souvent nos croyances sur la famille, la santé et la grossesse. Mais au sein d'une communauté, tout le monde n'a pas la même vision. Vous avez peut-être déjà décidé avec votre partenaire qui s'occupera des enfants. Vos voisins ont peut-être adopté une façon de faire tout à fait différente. C'est le moment de discuter avec votre partenaire de vos attentes et de vos appréhensions.

## *En quoi cela concerne-t-il la famille?*

Réfléchissez à ce que vous ressentez à propos...

- ❖ de la perspective de devenir parent;
- ❖ des bilans de santé avant la grossesse;
- ❖ du partage des responsabilités au sein de la famille élargie;
- ❖ du temps passé en famille;
- ❖ de la décision d'avoir ou de ne pas avoir d'enfant;
- ❖ du choix de rester à la maison avec les enfants ou d'aller travailler;
- ❖ de votre corps;
- ❖ de vous, en tant que personne.

## *Qu'en est-il de vos familles?*

Votre bébé héritera des caractéristiques des membres de votre famille et de celles de votre partenaire. De qui votre bébé tiendra-t-il son nez? De quelle couleur seront ses yeux? Vos parents se réjouiront tout autant que vous de l'arrivée de bébé et peuvent être un soutien important et une précieuse source de renseignements.

Avant une grossesse, pensez aux membres de votre famille et de celle de votre partenaire. Quels sont les risques d'hériter d'une maladie génétique ou d'une anomalie? Vos antécédents familiaux et ceux de votre partenaire font-ils état d'anomalies congénitales, de déficiences ou de maladies qui pourraient être transmises à votre futur bébé? Si vous éprouvez des inquiétudes, parlez-en avec un conseiller en génétique.

## RESSOURCES LOCALES

Professionnel de la santé :

Conseiller en génétique : l'Association canadienne conseillers en génétique [www.cagc-accg.ca](http://www.cagc-accg.ca)

Bureau de santé publique : Communiquez avec la Ligne INFO au 1 800 268-1154 / 416-314-5518