



# LA FERTILITÉ



## Examen physique

Avant que vous et votre partenaire songiez à concevoir un bébé, prenez rendez-vous avec votre médecin pour procéder à un bilan de santé avant grossesse. Tant les hommes que les femmes ont avantage à subir cet examen médical. Si vous ou votre partenaire n'avez pas eu de maladies, comme la varicelle ou la rubéole, vous devrez vous faire vacciner avant la grossesse. Il serait bon également de subir un test de dépistage des maladies transmises sexuellement. Si vous avez eu des problèmes lors d'une précédente grossesse ou si vous souffrez d'une pathologie quelconque ou consommez de la drogue, vous pourriez avoir besoin de soins spécialisés avant, pendant et après votre grossesse. Profitez-en aussi pour consulter votre dentiste. Les infections et les problèmes dentaires peuvent avoir de graves conséquences pour la mère et son fœtus pendant la grossesse. Mieux vaut vous assurer de la bonne santé de vos dents avant de concevoir un bébé.

### *Mes ovules sont-ils déjà prêts?*

Il y a tant à faire lorsqu'on se prépare à avoir un enfant. Vous et votre partenaire devez réfléchir à tellement de choses. Vous recherchez des conseils en matière de planification familiale, vous questionnez vos amis au sujet des bébés. Mais la grossesse devient de plus en plus réelle au fur et à mesure que votre corps s'y prépare.

Les méthodes de contraception telles que l'utilisation de condoms, d'un diaphragme et d'éponges empêchent les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule mais ne font pas obstacle à l'ovulation : un ovule est libéré chaque mois. Lorsque vous aurez bien réfléchi et serez prête à être enceinte, il vous suffira d'arrêter toute forme de contrôle des naissances.

### *De la pilule à la grossesse*

Si vous prenez la pilule, vous vous posez peut-être ces questions :  
« *Quand devrais-je m'arrêter de la prendre? Que devrais-je savoir?* »

Il existe de nombreux types de contraceptifs oraux, car les femmes n'ont pas toutes le même organisme; chacune est vraiment unique. Vous devez donc vous attendre à ce que votre corps réagisse à sa façon lorsque vous cesserez de prendre la pilule.

Il est impossible de prédire le temps qu'il vous faudra pour être enceinte en vous basant sur le nombre d'années pendant lesquelles vous aurez pris la pilule ou sur le type de contraceptif oral que vous utilisez. Mais vous pouvez vous fier à certaines données qui vous procureront la tranquillité d'esprit tandis que vous vous préparez à devenir mère.

### *Les bonnes nouvelles!*

- ❖ Vous n'avez pas à attendre que votre organisme ait éliminé la pilule avant d'essayer d'être enceinte.
- ❖ Plus de 98 % des femmes ovulent (libèrent un ovule) dans les trois à six mois suivant l'arrêt de la pilule.
- ❖ Un petit nombre de femmes peuvent trouver qu'il leur faut plus de temps pour devenir enceintes, mais ceci n'est pas associé à la prise d'un contraceptif oral





# LA FERTILITÉ

## La « minuterie »

Pour devenir enceinte, vous devez avoir des relations sexuelles pendant votre période la plus fertile, soit l'ovulation. Mais quand a-t-elle lieu? Vous pouvez le prédire : notez sur un calendrier la date de vos règles pendant plus de deux mois. Plus vous noterez de cycles menstruels, plus vous serez à même d'établir votre cycle de fertilité.

1. Déterminez le nombre de mois pendant lesquels vous souhaitez faire le suivi.
2. Chaque mois, inscrivez un « R » sur les jours où vous avez vos règles, en commençant par le jour où les saignements ont débuté.
3. Comptez le nombre de jours de chaque cycle. Comptez à partir du premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes. Inscrivez ce nombre sous chaque mois de votre calendrier.
4. Ensuite, soustrayez 14 jours de la durée de chaque cycle menstruel pour chacun des mois du suivi et inscrivez un « X ». Ce « X » indique le jour où l'ovulation est la plus susceptible de s'être produite au cours de ce cycle. Vous pouvez également inscrire un « X » sur les autres jours de fertilité potentielle. Cela peut être deux jours plus tôt ou plus tard. Chacune de nous étant unique, il est souvent difficile de déterminer le jour de fécondité optimale et donc utile d'indiquer ces journées potentiellement fertiles.
5. Portez attention à vos pertes vaginales. Le mucus fertile est clair, collant et abondant. Le seul moment du mois où vous avez ce type de pertes est pendant l'ovulation.

## Ce que tous les couples devraient savoir

- ❖ 95 % des couples en bonne santé et de moins de 35 ans peuvent concevoir un bébé en l'espace d'une année de tentatives.
- ❖ Il y aura plus facilement une grossesse si les rapports sexuels ont lieu autour de la période de libération d'un ovule par l'ovaire.
- ❖ Un ovule vit près de 24 heures après avoir été libéré.
- ❖ Le sperme peut vivre jusqu'à cinq jours dans les organes reproducteurs de la femme.
- ❖ Une femme est plus susceptible de libérer un ovule (d'ovuler) 14 jours avant le début de ses règles.
- ❖ Avoir trop souvent des rapports sexuels peut réduire le nombre de spermatozoïdes (numération). Si vous essayez d'être enceinte, ayez des rapports sexuels tous les deux jours autour de la période d'ovulation.
- ❖ Les femmes peuvent effectuer le suivi de leur cycle menstruel pour déterminer à quel moment elles ovulent. Apprenez-en plus sur votre propre cycle de fertilité.
- ❖ Alimentation saine, sommeil suffisant, activité physique et gestion du stress : voilà ce qui vous aidera à garder vos organes sexuels en bonne santé.



# LA FERTILITÉ

## Régulier ou irrégulier?

❖ Quelle est la durée de vos cycles (du premier jour de vos règles jusqu'au premier jour de vos règles suivantes)?

Est-elle la même chaque mois? Si oui, votre cycle est régulier et l'ovulation est facile à prédire puisqu'elle se produit presque au même moment à chaque cycle.

La durée de vos cycles est-elle très variable? Vos cycles sont alors irréguliers, ce qui rend plus difficile de prédire à quel moment l'ovulation aura lieu.

❖ À quel jour de chaque cycle avez-vous ovulé en faisant le calcul à partir du premier jour de vos règles? Votre période la plus fertile commence un jour ou deux avant l'ovulation et se termine un jour ou deux après.

Ce nombre reste-t-il le même pour chaque cycle? Alors, vous êtes régulière.

Ce nombre diffère-t-il pour chaque cycle? Il est plus difficile, mais pas impossible, de prédire à quel moment vous ovulerez.

## Cycles changeants

Certaines femmes n'ont pas de cycles réguliers. En voici un exemple : sur une période de trois mois, un cycle est de 28 jours, un autre, de 24 et le troisième, de 36 jours. Pour chaque cycle, soustrayez 14 jours pour savoir à quel moment vous pourriez avoir ovulé.

### Cycle de 28 jours - 14 = 14

Dans ce cycle, vous avez sans doute ovulé le 14e jour suivant le début de vos règles.

### Cycle de 24 jours - 14 = 10

Dans ce cycle, vous avez sans doute ovulé le 10e jour suivant le début de vos règles.

### Cycle de 36 jours - 14 = 22

Dans ce cycle, vous avez sans doute ovulé le 22e jour suivant le début de vos règles.

Vous savez maintenant que vous libérez un ovule (que vous êtes fertile) quelque part entre le 10e et le 22e jour suivant le début de vos règles.

L'ovule ne vit que 24 heures, mais les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à cinq jours. Ainsi, la journée pendant laquelle vous avez des rapports sexuels ne constitue pas l'unique moment où il peut y avoir une rencontre entre les spermatozoïdes et l'ovule.

Si vos cycles sont irréguliers, il vous sera plus difficile de déterminer vos périodes de fertilité que si vous aviez des cycles réguliers. Peut-être voudrez-vous considérer d'autres moyens de prédire votre période d'ovulation, comme prendre votre température ou surveiller les changements dans vos pertes vaginales.

Rassembler toute l'information sur un suivi de fertilité n'est pas une mince tâche. Il serait donc judicieux de discuter de votre planification de grossesse avec une personne qui travaille dans ce domaine.

## RESSOURCES LOCALES

Professionnel de la santé :

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

Centre de santé communautaire :

Clinique de fertilité :

Bibliothèque municipale :