

# ABC d'une grossesse réussie

- A** Apprenez tout ce que vous pouvez sur les vertus incomparables du lait maternel.
- B** Buvez 8 à 10 verres d'eau par jour. Buvez plus de lait et savourez des jus. (Vous obtiendrez des coupons pour du lait gratuit en participant au programme Bébés en santé.)
- C** Cherchez tous les jours des occasions de rire et de sourire.
- D** Des guides *Bébé et moi* sont distribués lors des séances du programme Bébés en santé. Prenez-en un afin d'en apprendre le plus possible sur la croissance et le développement de votre bébé.
- E** Évitez le tabac.
- F** Fuyez l'alcool et les drogues comme la peste. (Ne prenez aucun alcool et limitez votre consommation de café.)
- G** Gagner du poids fait partie intégrante de la grossesse et c'est important.
- H** Habituez-vous à l'idée d'allaiter votre bébé.
- I** Installez-vous confortablement, les pieds sur un pouf, et faites un somme.
- J** Jasez à loisir avec une amie et détendez-vous.
- K** Kilomètre, mètres ou minutes? Peu importe la mesure, allez marcher ou faites de légers exercices.
- L** Les examens radiologiques sont à éviter.
- M** Mangez beaucoup de fruits et de légumes, et prenez 3 à 6 repas santé par jour.
- N** Nourrissez aussi votre esprit.
- O** Ouvrez-vous à de nouvelles expériences.
- P** Présentez-vous à tous vos rendez-vous médicaux prénataux.
- Q** Questionnez votre médecin, une infirmière de la santé publique ou l'intervenante du programme Bébés en santé sur la façon de rester en santé.
- R** Récitez des comptines à votre futur bébé.
- S** Soyez fière : après tout, vous êtes exceptionnelle.
- T** Tirez tout le plaisir possible de votre grossesse en savourant pleinement cette nouvelle étape de votre vie.
- U** Utilisez les ressources du programme Bébés en santé offert près de chez vous. Son personnel amical répondra à vos questions sur la grossesse.
- V** Vérifiez auprès de votre fournisseur de soins de santé si des suppléments vitaminiques prénataux sont indiqués dans votre cas.
- W-X-Y-Z**  
William, Xavier, Yzabel, Zoé... Rêvasez, relaxez-vous! Donnez-vous du bon temps et le temps de faire les choses.

## Désirez-vous en savoir plus sur la nutrition, sur la santé et sur le développement de votre bébé?

Obtenez des renseignements sur les projets du programme Bébés en santé ou du Programme canadien de nutrition prénatale offerts dans votre région. **Composez le 945-1301 ou le numéro sans frais 1 888 848-0140. Appareil de télécommunication pour les malentendants : 945-1305.** Si vous vivez dans une collectivité autochtone, composez le 983-4199 pour demander des renseignements sur les programmes fédéraux.



Les enfants et les familles d'abord