

# Prenez soin de votre bébé avant sa naissance!

Ce que vous faites pendant votre grossesse influence le développement de votre bébé et le vôtre.

## Pour le bien du bébé :

### MANGEZ BIEN :

Servez-vous de votre allocation prénatale « *Bébés en santé* » pour acheter davantage de lait, de fruits et de légumes, d'œufs, de noix, de viande et de vitamines prénatales contenant du fer. (*Renseignez-vous au sujet des vitamines auprès de votre fournisseur de soins de santé.*)

### BUVEZ DE L'EAU ET DU LAIT

NE BUVEZ PAS D'ALCOOL : L'alcool peut affecter le cerveau, la santé et le comportement de votre enfant.

### NE CONSOMMEZ PAS DE DROGUES

TOUTE DROGUE, LÉGALE OU ILLÉGALE, PEUT NUIRE À LA SANTÉ DE VOTRE BÉBÉ. Voici des exemples de drogues : remèdes contre le rhume, aspirine ou Tylenol, somnifères, marijuana, amphétamines, sédatifs, analgésiques, cocaïne, substances inhalées, etc.

### FAITES DE L'EXERCICE QUOTIDIENNEMENT

RESTEZ ACTIVE (marche, étirements, natation). Vous vous sentirez mieux, vous serez plus reposée, vous aurez moins de maux de dos et cela pourrait rendre votre accouchement plus facile!

### CESSEZ DE FUMER.

SI VOUS NE RÉUSSISSEZ PAS À CESSER COMPLÈTEMENT, ESSAYER DE DIMINUER VOTRE CONSOMMATION.

Lorsque vous fumez, votre bébé fume aussi. Le bébé reçoit moins d'oxygène et sa croissance en est affectée. Vous pourriez faire une fausse couche, accoucher prématurément ou donner naissance à un bébé mort-né. Les bébés et les enfants vivant dans des foyers où des personnes fument sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé ou de respiration. Pour cesser de fumer ou pour diminuer votre consommation, rappelez-vous ces quatre trucs\* :

**ATTENDEZ, DISTRAIEZ-VOUS, RESPIREZ PROFONDÉMENT, BUVEZ DE L'EAU**

\*Les trucs des 4D's sont expliqués dans la brochure *Getting Ready* publiée par la Community Health Research Unit, Ottawa.

### ÉVITEZ LES SITUATIONS STRESSANTES

Si vous vivez habituellement des situations stressantes, assurez-vous de prendre du repos régulièrement. Reposez-vous ou faites des siestes de dix à quinze minutes, de deux à trois fois par jour. Essayez de dormir de huit à neuf heures par nuit.

### SOYEZ EN COMPAGNIE DES PERSONNES POSITIVES

VOICI CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS : Participez à un programme convivial de Bébés en santé. Les femmes et les adolescentes participantes (des pères et des conjoints aussi) disent qu'elles y apprennent beaucoup sur la nutrition, la santé et les soins à donner à leur bébé.

Elles disent également qu'elles se sentent soutenues, et qu'elles aiment se retrouver en compagnie d'autres parents et prendre avec eux une collation santé!

## 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