



# Suivi prénatal

Information concernant votre grossesse

# TABLE DES MATIÈRES

---

<b>Lectures et documents de référence</b>	<b>1</b>
<b>Information générale</b>	<b>2</b>
Milieu de soins	2
Visites anténatales	2
Références durant la grossesse	3
<b>Suivi de grossesse</b>	<b>4</b>
<b>Conseils généraux</b>	<b>6</b>
Alimentation durant la grossesse	6
Autres précautions	6
Consommation durant la grossesse et l'allaitement	6
Malaises courants de grossesse	7
Petits rappels	11
<b>Pour en savoir plus</b>	<b>12</b>

## Félicitations pour votre grossesse !

Afin de vous accompagner dans cette belle aventure, voici une brochure d'information sur le déroulement et le suivi de votre grossesse, à la clinique externe d'obstétrique de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont.

---

## Lectures et documents de référence

Dès le moment où vous avez appris que vous étiez enceinte, vous avez probablement cherché à en savoir plus sur le déroulement de votre grossesse. Plusieurs informations circulent à ce sujet. Nous vous encourageons à consulter les documents remis par votre médecin ou votre infirmière, durant votre suivi de grossesse. Ces documents sont des sources fiables d'informations pour vous et votre bébé.

### Prenez le temps de lire les documents suivants :

- Dépistage sanguin et urinaire chez les nouveau-nés ;
- Régime québécois d'assurance parentale ;
- Attachez-le à la vie! Sièges d'auto pour enfants ;
- Programme québécois de dépistage prénatal de la trisomie 21.

Et bien entendu, le guide « Mieux vivre avec mon enfant de la grossesse à deux ans » est un véritable livre de chevet. Vous y trouverez les réponses à vos questions sur plusieurs sujets (ex : alimentation durant la grossesse, changements de votre corps, signes du travail, méthodes de soulagement de la douleur en travail, allaitement, soins du nouveau-né, etc.)

Si vous avez des questions en lien avec ces lectures, n'hésitez pas à les poser à votre médecin ou à votre infirmière.

---

## Information générale

Merci de nous faire confiance pour le suivi de votre grossesse !  
Sachez que vous avez choisi d'être suivie dans un centre hospitalier universitaire affilié à l'Université de Montréal. Par la même occasion, vous avez choisi un milieu de soins spécialisés et surspécialisés en périnatalité.

### Milieu de soins

L'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, par sa vocation universitaire, offre des occasions de stages et de formations en médecine, en soins infirmiers, etc. Il est possible que vous rencontriez à la fois un étudiant en médecine (externe, résident) et votre médecin (patron). Il est aussi possible que vous rencontriez une étudiante en soins infirmiers et votre infirmière.

Nous ne faisons aucune distinction quant au personnel qui réalise les suivis de grossesse et les accouchements. Il est possible que vous soyez examinée ou suivie par un médecin homme ou femme. Il est également possible que le médecin qui assure votre suivi de grossesse ne soit pas celui qui procède à votre accouchement. Ce sera alors le médecin de la salle d'accouchement, au moment où vous accoucherez.

Il est important de bien comprendre le suivi de grossesse offert. Si vous n'êtes pas en accord avec le suivi offert, contactez rapidement un autre centre accoucheur, maison de naissances ou médecin de famille.

### Visites anténatales



À chaque visite en clinique externe, veuillez apporter votre carte d'hôpital, votre pochette d'informations et des coordonnées valides (numéro de téléphone, adresse).

SVP, respectez l'heure prévue de votre rendez-vous et avisez-nous si vous ne pouvez pas vous présenter.

Le temps d'attente varie beaucoup. Des événements imprévisibles ou des complications durant la clinique expliquent ces retards. Nous vous remercions de votre compréhension.

## Références durant la grossesse

Des précautions sont requises durant votre grossesse. Advenant un problème de santé, il est important de vous référer à la ressource appropriée.

Situation ou problème de santé	Ressource recommandée
Prise de médicaments, de produits naturels ou de sirops en vente libre	Pharmacien communautaire (certains médicaments sont contre-indiqués durant la grossesse)
Problèmes de santé courants (ex. : grippe, otite, asthme)	Médecin de famille Clinique médicale avec ou sans rendez-vous Info-Santé (811)
Problèmes de santé graves ou urgents (ex. : accident de voiture, douleur thoracique)	Urgence (situation aigüe seulement)
Problèmes de santé liés à la grossesse (ex. : question en lien avec la gestion du diabète de grossesse)	Consulter le guide « Mieux vivre » Attendre la prochaine visite médicale Clinique externe d'obstétrique  514 251-3051
Problèmes graves liés à la grossesse (ex. : ne pas sentir son bébé bouger)	Salle d'accouchement  514 252-3447

**Si vous devez vous présenter à la salle d'accouchement, dirigez-vous vers le Pavillon Maisonneuve, 7<sup>e</sup> étage, aile C.**

De plus, notez que les cours prénataux du 3<sup>e</sup> trimestre de grossesse sont donnés en CLSC gratuitement et dans certains organismes privés (coûts associés).

## Suivi de grossesse

Le suivi général de grossesse est le suivant.

0	<b>Prise de sang (1 à 3)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilan de grossesse</li> <li>• Si dépistage trisomie 21 : 1 fois entre 10 et 13<sup>6/7</sup> 1 fois entre 14 et 16<sup>6/7</sup></li> </ul>
10	<b>Échographie de datation ± Clarté nucale (si dépistage trisomie 21)</b>	Vers 12-16 semaines Rendez-vous: ____ / ____ / ____ Heure: ____ h ____
20	<b>Échographie morphologique</b>	Vers 18-22 semaines Rendez-vous: ____ / ____ / ____ Heure: ____ h ____
	<b>Hyperglycémie provoquée</b>	Vers 24-28 semaines Rendez-vous: ____ / ____ / ____ Heure: ____ h ____
30	<b>WinRho (si rhésus négatif)</b>	Vers 28-32 semaines (lors du rendez-vous médical)
40	<b>Dépistage streptocoque groupe B</b>	Vers 36 semaines (lors du rendez-vous médical)

Durant le premier trimestre de grossesse, vous devez faire une prise de sang (être à jeun 8 h avant). Il s'agit de votre bilan de grossesse.

**Si vous désirez participer au dépistage de la trisomie 21,** vers 12 à 16 semaines de grossesse, vous aurez une échographie (de datation ou clarté nucale). Vous aurez également deux prises de sang supplémentaires à réaliser.

Vers 20 semaines de grossesse, une échographie vous sera offerte pour évaluer le développement de votre bébé.

Vers 26 semaines de grossesse, vous aurez à faire un test d'hyperglycémie provoquée. Il s'agit d'un test de dépistage du diabète de grossesse. Vous devez être à jeun 8 heures avant le test.

**Si vous êtes de rhésus négatif (groupe sanguin O-, A-, B- ou AB-),** vous recevrez une injection d'immunoglobulines (WinRho) vers 28 semaines de grossesse. Il est possible que vous ayez déjà reçu le *WinRho* s'il ne s'agit pas de votre première grossesse. Même si c'est le cas, il est important de répéter le traitement à chaque grossesse ou saignement important.

Enfin, vers 36 semaines de grossesse, le médecin vous fera un test de dépistage du streptocoque du groupe B. Ce test a lieu durant votre rendez-vous médical et est sans douleur.

La fréquence de vos rendez-vous de suivi en clinique externe dépend de votre nombre de semaines de grossesse et de votre état de santé (maman, bébé). À chaque rendez-vous, vous rencontrerez une infirmière et votre médecin. L'infirmière évaluera votre prise de poids, votre tension artérielle et un échantillon d'urine. Elle vous questionnera aussi sur votre état général. Le médecin évaluera également le déroulement de votre grossesse, écoutera les battements du cœur de votre bébé (à partir d'environ 12 semaines de grossesse) et mesurera la hauteur de votre utérus (à partir d'environ 20 semaines de grossesse).

Chaque rendez-vous médical se déroulera sensiblement de la même façon.

Si vous avez des inquiétudes liées à votre grossesse, n'hésitez pas à en aviser l'infirmière ou votre médecin.

---

## Conseils généraux

Pour toute question, nous vous encourageons à consulter le guide « Mieux vivre avec mon enfant de la grossesse à deux ans ».

Voici un bref aperçu des principales recommandations en lien avec votre grossesse.

### Alimentation durant la grossesse

Débutez la prise de multivitamines avec acide folique dès maintenant, si ce n'est pas déjà fait. En cas d'oubli, ne doublez pas la prochaine dose.

Adoptez une saine alimentation. Mais attention ! Mangez mieux, mais pas pour deux !

Prenez des précautions avec d'éviter les infections alimentaires. Certains aliments sont également déconseillés durant la grossesse (ex : fromages non pasteurisés). Référez-vous au guide « Mieux vivre avec mon enfant de la grossesse à deux ans » pour la liste détaillée.

### Autres précautions

Si vous avez un chat, évitez de nettoyer sa litière. Si vous n'avez pas le choix, portez des gants ou lavez-vous soigneusement les mains ensuite. La même précaution s'applique si vous jardinez. Ceci vise à prévenir l'infection à la toxoplasmose.

Évitez en tout temps les salons de bronzage.

Avant de prendre un médicament en vente libre ou un produit naturel, consultez votre pharmacien ou votre médecin. Vous pouvez toutefois prendre de l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>) sans risque.

### Consommation durant la grossesse et l'allaitement

Durant la grossesse et l'allaitement, il est conseillé d'éviter de consommer du tabac, de l'alcool et des drogues. Plus vous consommez, plus votre bébé risque de subir des dommages (ex. : fausse couche, diminution de l'apport en oxygène au fœtus, accouchement prématuré, syndrome de sevrage, mort subite du



nourrisson). Rappelez-vous que votre bébé consomme ce que vous consommez.

Il est aussi important de limiter votre consommation de caféine (café, thé, tisanes). Ne dépassez pas 2 tasses de café par jour. Attention! La caféine se retrouve aussi dans le chocolat et certaines boissons gazeuses.

Si vous subissez ou pensez subir de la violence conjugale (physique ou psychologique), nous vous encourageons fortement à en informer votre infirmière ou votre médecin. De l'aide vous sera apportée de façon confidentielle.

## Malaises courants de grossesse

### Malaises courants

### Informations / Conseils

#### Nausées et vomissements

70 % des femmes enceintes en souffrent, surtout durant le 1<sup>er</sup> trimestre. Le stress, la fatigue, la faim et certaines odeurs ou aliments (friture, épice) augmentent les nausées.

Consommez des aliments « anti-nausées » (ex. : bretzels, croustilles, craquelins salés) et des liquides hydratants (ex. : bouillon, limonade). Mangez souvent, en petites quantités.

Certains médicaments pourraient vous être prescrits pour soulager ces symptômes.

#### Brûlures d'estomac

Le ralentissement de la digestion durant la grossesse entraîne un reflux de liquide dans l'œsophage. Ceci provoque la sensation de brûlures d'estomac.

Évitez de vous coucher après les repas. Dormez la tête surélevée. Mangez souvent et en petites quantités.

---

## Constipation

Le ralentissement de la digestion durant la grossesse et la prise de suppléments de fer peuvent entraîner de la constipation.

Privilégiez une alimentation riche en fibres et liquides.

Demeurez active. Ne cessez pas la prise de suppléments de fer.

---

## Saignements au cours du 1<sup>er</sup> trimestre

Ces saignements peuvent avoir plusieurs origines. Un saignement abondant peut être associé à une fausse couche. Un saignement léger mais constant peut être provoqué par l'implantation de l'embryon dans l'utérus. Accompagné d'une douleur localisée sur un côté, il peut s'agir d'une grossesse ectopique. Certaines femmes ont aussi des pertes sanguines légères suite à une relation sexuelle, un effort important ou un examen gynécologique.

Si les saignements sont abondants, persistent ou sont accompagnés d'une douleur importante au bas ventre ou de malaises (étourdissement, perte de conscience), présentez-vous directement à l'urgence. Les saignements sont abondants lorsque deux (2) serviettes hygiéniques régulières sont imbibées de sang en 1 heure ou une (Malaise 1) maxi-serviette hygiénique par heure durant 2 à 3 heures consécutives. Contactez Info-Santé (811) si vous avez des saignements qui ne sont pas abondants.

## Enfin, certains malaises de grossesse doivent être bien compris.

Signaux d'alarme	Informations / Conseils
<b>Saignements au cours du 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> trimestre</b>	<p>Ces saignements peuvent venir du placenta ou du col de l'utérus qui « travaille ». Une perte sanguine légère ou brunâtre peut survenir suite à une relation sexuelle, un examen gynécologique ou un effort.</p> <p>Si le saignement est rouge clair et persiste, communiquez avec la salle d'accouchement</p>
<b>Perte de liquide amniotique, d'urine ou de sécrétions vaginales</b>	<p>Les pertes de liquide amniotique sont souvent confondues avec des fuites urinaires ou des sécrétions vaginales, surtout durant le 3<sup>e</sup> trimestre de grossesse. Le liquide amniotique est habituellement clair et sans odeur. Il s'écoule en continu.</p> <p>Si vous avez des pertes de liquide, mettez une serviette sanitaire.</p> <p>Vérifiez la quantité du liquide après 30 minutes.</p> <p>Si la serviette est imbibée et lourde, il s'agit probablement de la perte de liquide amniotique. Communiquez avec la salle d'accouchement.</p>
<b>Maux de tête ou douleur en barre à l'estomac, non soulagée par l'acétaminophène</b>	<p>Si les symptômes ne sont pas soulagés ou s'ils sont accompagnés d'une vision brouillée ou de bourdonnements dans les oreilles, communiquez avec la salle d'accouchement.</p> <p>Si vous avez un diagnostic d'hypertension artérielle ou des antécédents de prééclampsie, en présence de ces symptômes, communiquez avec la salle d'accouchement.</p>

---

## Ne plus sentir son bébé bouger au cours du 3<sup>e</sup> trimestre

Si vous ne sentez plus votre bébé bouger, reposez-vous et comptez ses mouvements durant deux heures.

Si votre bébé ne bouge plus ou bouge moins de 6 fois en deux heures, à un moment où vous le sentez normalement bouger, communiquez avec la salle d'accouchement.

---

## Vraies contractions ou contractions de Braxton-Hicks

Les fausses contractions, ou contractions de Braxton-Hicks, sont irrégulières, avec ou sans douleur.

La sensation de chocs électriques au niveau du col de l'utérus ou de légères crampes au bas du ventre est souvent provoquée par les mouvements du bébé. C'est sans danger.

Les vraies contractions sont douloureuses, régulières, et le ventre se durcit au moins 20 secondes (souvent 40 à 60 secondes à terme). L'intervalle des contractions se rapproche

et leur intensité augmente. Si vous avez des contractions douloureuses,

reposez-vous sur le côté gauche et prenez un bain chaud.

Si les contractions persistent et augmentent en intensité et en fréquence :

- S'il s'agit de votre première grossesse, communiquez avec la salle d'accouchement si les contractions sont régulières, douloureuses et à un intervalle de 5 minutes, durant 2 heures consécutives.
- Si vous avez déjà accouché, communiquez avec la salle d'accouchement si les contractions sont régulières, douloureuses et à un intervalle de 10 minutes, durant 2 heures consécutives.

## Petits rappels

Cherchez un médecin de famille, une infirmière praticienne spécialisée ou un pédiatre pour votre bébé. Dès maintenant!

Commencez également vos démarches pour obtenir une place en garderie, en milieu familial ou autre. Les listes d'attente sont souvent longues.

Avisez votre employeur de votre grossesse, afin d'adapter votre travail s'il y a lieu (Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail, CNESST). Il n'y a pas de moment obligatoire avant lequel vous devez informer votre employeur. Toutefois, plus tôt il est informé, plus tôt il pourra adapter vos conditions de travail si cela est indiqué.

Si vous pensez allaiter, il peut être intéressant de contacter une marraine d'allaitement. Après votre accouchement, plus d'information vous sera donnée sur les ressources en allaitement.

**Nous vous souhaitons une belle grossesse  
et un enfant en santé!**

---

## Pour en savoir plus

### Dépistage de la trisomie 21


 [msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/depistage-prenatal](https://msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/depistage-prenatal)

### Dépistage sanguin et urinaire chez les nouveau-nés


 [msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/depistage-neonatal](https://msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/depistage-neonatal)

### Santé et sécurité


Zéro nico pour mon coco :

 [cssspointe.ca/soins-et-services/prevention-et-promotion-de-la-sante/abandon-du-tabagisme](https://cssspointe.ca/soins-et-services/prevention-et-promotion-de-la-sante/abandon-du-tabagisme)

Pour une maternité sans danger :

 [csst.qc.ca/publications/100/Pages/dc\\_100\\_1606.aspx](https://csst.qc.ca/publications/100/Pages/dc_100_1606.aspx)

### Grossesse et allaitement

 DORÉ, N. & LE HÉNAFF, D. (2016). *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans.*

Québec, Qc: Institut national de santé publique du Québec.

 <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>

### Naître et grandir

 <http://naitreetgrandir.com/fr/grossesse>

### Petit guide grossesse et allaitement

 [grossesse-allaitement-ste-justine.org](https://grossesse-allaitement-ste-justine.org)

---


## Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP)

Des ressources documentaires sur la grossesse et la santé sont disponibles au CIUP, situé dans la bibliothèque de l'HMR. La bibliothèque est située dans le pavillon J.A.-DeSève, au rez-de-chaussée.

### Pour nous joindre :

 514 252-3463

 [biblio.hmr@ssss.gouv.qc.ca](mailto:biblio.hmr@ssss.gouv.qc.ca)

 <http://biblio.hmr.qc.ca/in/fr/ciup>

**Horaires :** du lundi au vendredi  
de 8 h à 17 h

---

# Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal**

### **Hôpital Maisonneuve-Rosemont**

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 [ciuss-estmtl.gouv.qc.ca](http://ciuss-estmtl.gouv.qc.ca)

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <http://biblio.hmr.qc.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, HMR, 2017

**CP-SFE-115**

---

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal**

**Québec** 