

N'oubliez pas qu'en utilisant ce manuel et en apprenant tout ce que vous pouvez sur ce qui va vous arriver, à vous et à votre bébé, pendant la grossesse, vous serez « très bien partie »! Nous sommes là pour vous aider à faire des choix concernant votre santé, votre régime et votre mode de vie afin qu'ils soient les meilleurs pour vous et votre bébé.

Votre corps se transforme

Pendant le premier trimestre, votre corps subit de grands changements. À la fin de la treizième semaine, votre grossesse ne **paraîtra** peut-être pas beaucoup, mais vous vous **sentirez** probablement très différente.

Pendant cette période, les hormones de grossesse causent presque tous les changements de votre corps. Vous vous souvenez du placenta? C'est le petit organe qui se développe sur la paroi intérieure de votre utérus pour nourrir votre bébé. Eh bien, il produit aussi des hormones pour aider votre organisme à soutenir le développement de votre bébé. Ce processus est compliqué et demande beaucoup d'énergie. C'est pour cette raison que vous vous sentirez très fatiguée pendant les premiers mois de votre grossesse.

Les gens autour de vous ne remarqueront pas tellement les changements qui se produisent dans votre corps. Vous ne remarquerez peut-être même pas que votre utérus prend lentement du volume, passant de la taille d'une poire à celle d'un cantaloup. Les glandes qui vont produire le lait se développent et vos seins deviennent plus gonflés, plus lourds et plus sensibles. Votre cœur doit maintenant pomper plus fort parce que votre corps a produit un surplus de sang pour permettre au placenta de se développer et pour apporter de l'oxygène et des nutriments à votre bébé. Vous deviendrez peut-être plus consciente de votre respiration. Certaines femmes se sentent essouffées à cause des changements hormonaux. La bonne nouvelle, c'est que vous n'aurez pas vos règles. Si vous avez des saignements pendant votre grossesse, consultez tout de suite votre fournisseur de soins de santé.



Le 1^{er} trimestre

LE SOMMEIL PENDANT LA GROSSESSE

Ni la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, ni l'American College of Obstetricians and Gynecologists ne recommande une routine de sommeil ou une position particulière pour dormir.

(Consultez la page 94, Les étourdissements lorsque vous êtes étendue sur le dos.)



Dans la plupart des cas, les rapports sexuels ne causent aucun tort au bébé. Cependant, il peut arriver que votre fournisseur de soins de santé vous conseille d'éviter ou de limiter les rapports si vous avez :

- une infection,
- des saignements,
- des pertes de liquide amniotique,
- une rupture de la membrane amniotique.

Selon vos circonstances, vous devriez continuer d'utiliser des condoms pour vous protéger, vous et votre bébé, des infections transmissibles sexuellement.

Cette période spéciale de la vie rapproche certains couples qui continuent d'avoir des relations sexuelles satisfaisantes jusqu'à quelque temps avant la naissance de leur bébé. Chez d'autres couples, la tension créée par tous les changements s'installe dans la relation. Ils trouvent que les rapports sexuels ne sont plus aussi satisfaisants qu'avant la grossesse. Le conjoint peut craindre que les rapports fassent du tort au bébé. Si vous ou votre conjoint éprouvez un inconfort face à l'idée d'avoir des relations sexuelles, trouvez le temps de partager d'autres formes de contacts physiques. Vous pouvez, par exemple, vous caresser, vous tenir par la main, vous donner des massages ou prendre un bain ensemble.

Si l'idée ne vous déplaît pas, profitez-en pour essayer des formes de rapports autres que vaginaux, comme la masturbation ou les rapports sexuels oraux. Un petit conseil au sujet des rapports oraux : avertissez votre partenaire de **ne pas souffler d'air dans votre vagin**. Cela pourrait introduire de l'air dans votre système circulatoire, ce qui pourrait être fatal pour vous et votre bébé.

L'exercice pendant la grossesse

Que vous soyez enceinte ou non, l'exercice est bon pour vous. Toutefois, il est important de ne pas en faire trop. Nous vous suggérons d'essayer différentes formes d'exercice qui peuvent être intégrées à votre routine

quotidienne : des exercices d'aérobic (en modération), l'entraînement musculaire, le yoga et le tai-chi.

Les exercices d'aérobic

On appelle aérobic tout exercice qui fait battre votre cœur plus vite que lorsque vous êtes au repos. Ces exercices comprennent la marche rapide, le jogging, la bicyclette, la natation et les sports d'équipe.

Si vous étiez active avant de devenir enceinte, vous pourrez probablement continuer à faire les mêmes exercices, ou des exercices un peu moins difficiles. Discutez de votre programme d'exercice avec votre fournisseur de soins de santé au début de votre grossesse pour vous assurer que votre état de santé permet les exercices vigoureux. La plupart des coureuses peuvent continuer de courir une fois enceinte sans faire du tort à leur bébé en croissance. Une douleur au pubis est un signe que votre corps ne s'adapte pas bien à la course et que vous devriez arrêter.

L'exercice est bon pour la mère et l'enfant et vous pouvez commencer à en faire pendant le deuxième trimestre sans craindre une fausse-couche ou des problèmes au moment du travail. Si vous ne faisiez pas d'exercice physique au moins deux ou trois fois par semaine avant de devenir enceinte, vous devriez attendre le deuxième trimestre pour entamer un programme d'exercice. Veuillez discuter de vos choix avec votre fournisseur de soins de santé avant de commencer.

Pour savoir si vous en faites trop, tentez le « test de la conversation ». C'est très simple : vous devriez toujours être capable de parler en faisant vos exercices. Sinon, réduisez le niveau d'effort.

Une fois que votre fournisseur de soins de santé vous aura donné le feu vert, allez-y. Marchez, faites de la natation ou participez à des cours de conditionnement physique. Certains cours sont conçus pour les femmes enceintes et les nouvelles mamans. Si vous participez déjà à un cours d'aérobic, parlez à votre instructeur des exercices que vous devriez peut-être éviter (les exercices avec sauts ou ceux qui mettent trop de pression sur le bas du dos).

DANS QUELLES CONDITIONS EST-IL RISQUÉ DE FAIRE DE

En lisant cette liste, cochez tous les énoncés qui s'appliquent à vous.

- J'ai des problèmes cardiaques.*
- J'ai de graves problèmes pulmonaires et des difficultés à respirer.*
- Ma tension artérielle est élevée.*
- J'ai eu des saignements vaginaux pendant cette grossesse.*
- Il n'y a pas assez de fer dans mon sang. (Je fais de l'anémie).*
- J'attends plus qu'un bébé.*
- J'ai de la difficulté à régulariser le taux de sucre dans mon sang.*
- Je m'inquiète des niveaux de sucre dans mon sang.*
- Mon fournisseur de soins de santé m'a dit que le fœtus est trop petit pour son âge.*
- Mon risque de travail prématuré est élevé.*
- Mon poids est beaucoup plus bas que la normale ou on m'a diagnostiqué un trouble alimentaire.*
- Je soupçonne une rupture des membranes.*

Si vous avez coché l'une des cases ci-dessus, vous ne devriez pas faire de l'exercice pendant votre grossesse avant d'avoir discuté de votre état avec votre fournisseur de soins de santé.

EST-CE QUE MES EXERCICES SONT TROP EXIGEANTS?

En lisant cette liste, cochez les énoncés qui s'appliquent à vous.

- Je me sens épuisée à la fin de ma séance d'exercice.
- J'ai très chaud et je suis déshydratée lorsque je fais de l'exercice.
- J'ai de la difficulté à parler pendant que je fais mes exercices.
- J'ai des douleurs à la poitrine, dans la mâchoire ou des douleurs inexplicables aux bras.
- Je me sens étourdie pendant ou après que je fais de l'exercice.

Si vous avez coché l'une des cases ci-dessus, vous vous surmenez pendant votre séance d'entraînement. Il serait préférable de réduire le niveau de difficulté de votre programme d'exercice et de parler à votre fournisseur de soins de santé.

LE TEST DE LA CONVERSATION

Vous devriez toujours être capable de mener une conversation pendant que vous faites vos exercices. Si vous n'y arrivez pas, vos exercices sont trop exigeants. Si vous y arrivez, tout va bien.

L'entraînement en force musculaire

Le développement et l'entretien de la masse musculaire sont une partie importante de tout programme d'exercice. Mais soyez prudente! N'oubliez pas de respirer continuellement et régulièrement pendant chaque partie du mouvement avec des poids. Parlez à votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de continuer un programme d'entraînement avec des poids.

Pour obtenir plus de conseils sur l'exercice pendant la grossesse, communiquez avec la ligne d'assistance Exercise and Pregnancy au 1-866-93-SPORT (77678). Ce service est fourni par des médecins, des physiothérapeutes et des thérapeutes en sport du centre Sport C.A.R.E. du Women's College Hospital, affilié au programme *Motherisk* du Hospital for Sick Children. La ligne d'aide est un système de messagerie vocale qui vous permet de poser des questions sur l'exercice pendant la grossesse. Dans les 24 heures qui suivent, un médecin en médecine sportive ou un thérapeute spécialisé dans le domaine vous rappellera. Ces professionnels peuvent vous aider à déterminer les exercices qui sont sécuritaires pour vous et vous fournir des documents d'information.

Règles à suivre lorsque vous faites de l'exercice

Les exercices d'aérobic

Ces exercices font appel aux grands muscles. Ils comprennent la marche, la course, la natation, la bicyclette stationnaire, les exercices d'aérobic à faible intensité, le ski de fond et l'aquaforme.

- Pendant votre grossesse, vos séances d'exercice d'aérobic ne devraient pas durer plus de 30 à 40 minutes, y compris la période de réchauffement et de récupération. La période de réchauffement sert à donner à votre corps le temps de s'adapter à l'augmentation du rythme cardiaque et de la circulation. Le mieux est de commencer lentement, à faible intensité, puis d'augmenter graduellement le niveau d'activité pendant 5 à 8 minutes. Si vous êtes une