

VRAI OU FAUX (Rencontre 1)

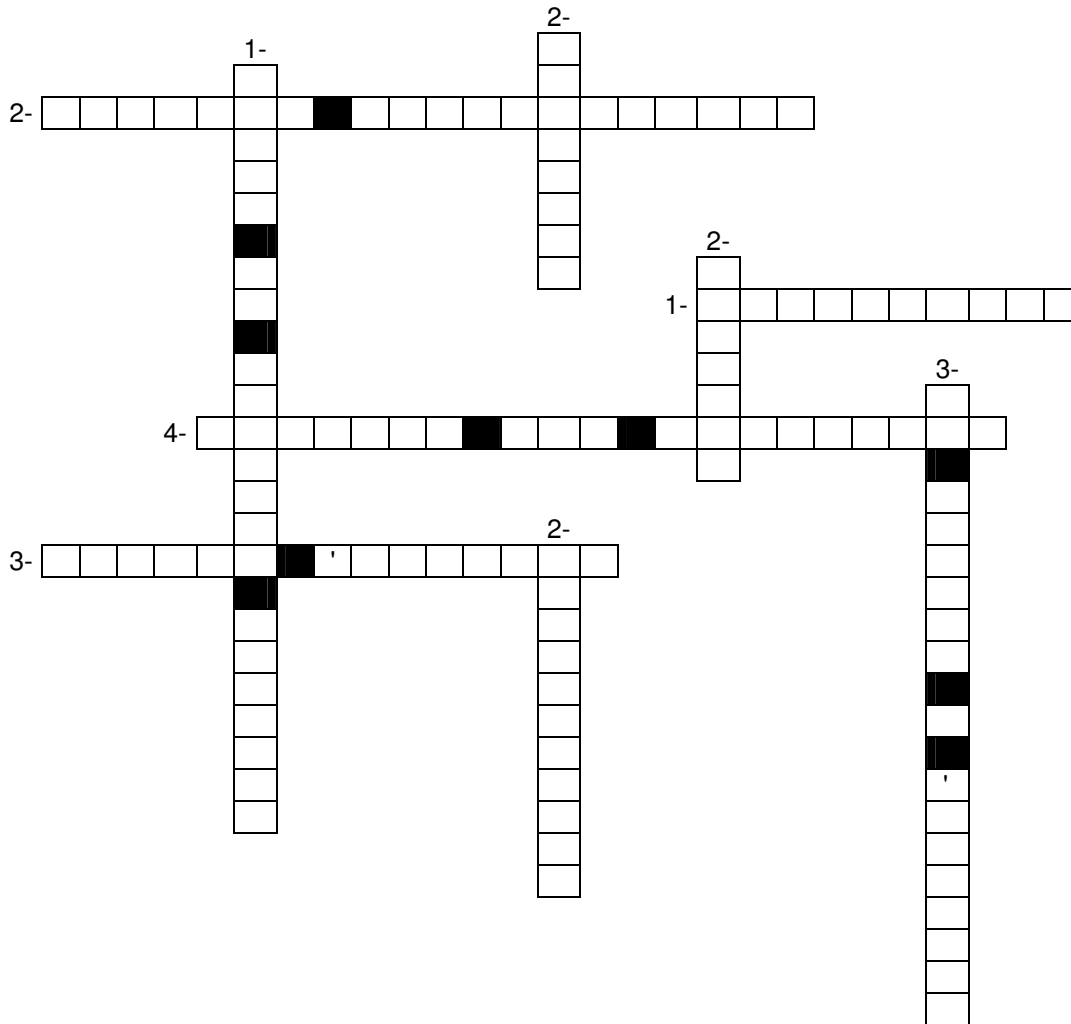
L'alimentation et l'activité physique chez la femme enceinte

1. L'activité physique aide à l'endurance et diminue la fatigue et les maux de dos.
2. 49% des femmes enceintes souffrent de douleurs au dos. Des exercices comme le dos de chat ou la bascule du bassin aide à diminuer la douleur.
3. Le fer sert à produire l'hémoglobine qui transporte l'oxygène dans le sang vers les organes et tous les tissus.
4. Les œufs peuvent être consommés à tous les jours.
5. Les vitamines aident les cellules et les os à croître.
6. Il n'y a pas de différence entre les jus 100% purs et les fruits.
7. Les acides gras (huile d'olive, huile de canola et tournesol) aident au développement nerveux et visuel du fœtus.
8. Le pain blanc régulier est aussi nutritif et contient autant de fibres que le pain à grains entiers.
9. Le lait est excellent car il contient de la vitamine D nécessaire à l'absorption du calcium dans les os.
10. Prendre un jus d'orange avec ma vitamine prénatale augmente l'absorption du fer.
11. Il est recommandé de boire 5 verres de liquide par jour.

TRAVAIL ET ACCOUCHEMENT

(Rencontre 2)

Signes annonciateurs/Et quand se rendre à l'hôpital



Horizontale

1. Deux semaines avant l'accouchement pour un premier bébé, la respiration est plus facile, la mère ressent plus de pression au bas ventre, l'envie d'uriner est plus fréquente, on remarque une augmentation des sécrétions vaginales et, parfois, de la douleur dans les jambes.
2. Contraction utérine plus fréquente, inconfortable, avec maux de dos à l'occasion.
3. Augmentation d'énergie, 2 à 3 jours avant l'accouchement (à préserver pour l'accouchement).
4. Chez 12% des femmes, parfois un écoulement incolore continu ou une grande quantité (1 tasse) par intervalle.

Verticale

1. Plus ou moins une semaine avant l'accouchement, matière gélatineuse qui ressemble à du blanc d'oeuf, parfois teintée de sang, fermant l'orifice du col.
2. En fin de grossesse, possibilité de dysfonctionnement intestinal (3 symptômes) permet au col de mûrir. P.48 du « Bien Naître »
3. Si vous ressentez moins de 10 mouvements / 24h, Si la poche des eaux est crevée et / ou si il y a saignement vaginal et / ou si contraction aux 5 min. x 1 heure pour un premier bébé ou aux 10 min x 1 heure pour un deuxième bébé. On doit...

Condition de succès de l'allaitement (Rencontre 3)



Choix de réponses :

1. Les recommandations de l'OMS (Organisation mondiale de la santé), sont de poursuivre l'allaitement...
 - A. Jusqu'à la sortie du centre hospitalier
 - B. Jusqu'à 6 mois
 - C. Jusqu'à 2 ans
 - D. Jusqu'à la rentrée scolaire
2. L'Allaitement exclusif (sans céréales, ou préparation lactée) est recommandé jusqu'à...
 - A. 3 semaines de vie
 - B. Vers 3-4 mois
 - C. 6 mois
 - D. L'apparition des dents de bébé
3. Quelles sont les conditions gagnantes pour bien démarrer l'allaitement?
 - A. Offrir le sein dans l'heure suivant l'accouchement (Je retrouve maman)
 - B. Contact peau à peau le plus souvent possible (C'est chaud, je suis bien)
 - C. Cohabitation 24 heures/24 heures (Près de papa-maman, je me sens en sécurité)
 - D. Suce et biberon pourront être offerts après 6 semaines (Entre le sein et la suce, je deviens tout mélangé)
 - E. Offrir le sein sans limiter (Pour devenir un beau et gros bébé sans risque d'obésité)
 - F. Tous ces choix de réponses
4. Je prépare mes seins à l'allaitement maternel, donc...
 - A. Je frotte mes mamelons avec une brosse à dents tous les jours
 - B. J'applique une crème sur les mamelons et les aréoles tous les jours
 - C. J'évite de mettre du savon sur les mamelons et les aréoles afin de ne pas les assécher

Les soins du bébé et le retour à la maison (Rencontre 4)



1- Le taux d'incidence de mortalité est réduit si l'enfant vit dans un milieu sans fumée.	a) Les coliques
2- Elle est due à une accumulation dans le sang de pigments orangés appelés « bilirubine ». Ils sont éliminés dans les selles du nouveau-né.	b) Siège d'auto
3- Un enfant double son poids de naissance vers 4-5 mois et le triple vers 12 mois.	c) Mort subite du nourrisson
4- Il est un besoin aussi essentiel que le besoin de boire ou de manger.	d) Les nuits de 5-6 heures
5- La loi oblige son utilisation jusqu'à ce que l'enfant ait atteint une hauteur de 63 cm ou 25 pouces.	e) La jaunisse physiologique
6- Est caractérisé par des crises de larmes, sautes d'humeur, sentiment d'être débordé, essoufflé, fatigué.	f) Baby blues
7- L'enfant pleure fort pendant plus de 3 heures par jour. Elles apparaissent chez certains enfants vers l'âge de 2-3 semaines et diminuent vers 3-4 mois.	g) La croissance du bébé
8- 70% le font à 3 mois, 85% à 6 mois et 90% à 10 mois.	h) Le toucher