



Félicitations

Toutes nos félicitations pour votre grossesse!

Une belle aventure commence pour vous et votre famille.

La grossesse et l'accouchement sont une grande source d'émotions et de questionnements; notre équipe sera là pour vous supporter le mieux possible durant cette étape très importante de votre vie.

Nous vous souhaitons une grossesse telle une belle traversée et un beau bébé en pleine forme au fil d'arrivée!

Nous vous accompagnerons pour que vous puissiez donner la vie et en prendre soin!

*L'équipe de périnatalité du
GMF-U Saint-Hubert*



**Livret de grossesse
Pour les suivis au
GMF-U St-Hubert**

☎ (450) 443-7400 poste 7545

✉ info.gmf.st-hubert.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca

Qui nous sommes

La clinique du groupe de médecine de famille universitaire (GMF-U) Saint-Hubert est un regroupement de médecins de famille qui travaillent en étroite collaboration avec d'autres professionnels de la santé. C'est aussi une clinique universitaire de médecine de famille affiliée à l'université de Montréal qui accueille différents apprenants.

Notre équipe de médecins de famille spécialisés en suivi de grossesse :

- Dre Auger-Bellavance
- Dre Leclerc-Champagne
- Dre Bissonnette
- Dre O'Carrol
- Dre Guilarte-Moya
- Dre Ouellet

Nos médecins travaillent en collaboration avec une infirmière praticienne spécialisée (IPS). Les suivis peuvent s'effectuer conjointement.

Résidents en médecine de famille :

Au GMF-U Saint-Hubert, nous sommes fiers de contribuer à la formation en obstétrique-périnatalité des résidents en médecine de famille. Vous pourriez être suivies par un médecin résident qui sera toujours supervisé par un médecin de la clinique. Par votre appui, vous supportez donc la relève des médecins de demain.

Prise de rendez-vous

Pour prendre un rendez-vous, appeler la secrétaire médicale du lundi au vendredi de 8h00 à 16h00.

☎ (450) 443-7400 poste 7545

Vous êtes responsables de prendre vous-même vos rendez-vous. Il est important d'appeler à l'avance pour vous trouver une place.

Étapes importantes du suivi

Au début de la grossesse

1

- ✓ 1^{er} Rendez-vous : vos antécédents médicaux, histoire de vos grossesses antérieures s'il y a lieu.
- ✓ Les rendez-vous médicaux sont aux mois
- ✓ Point de discussion avec votre médecin sur l'alimentation, médicaments, animaux, l'exercice physique et les voyages
- ✓ Première prise de sang (thyroïde, anémie...)
- ✓ Dépistage Trisomie 21 si désiré (public vs privé)

2

Vers la 20^e semaine

- ✓ Échographie obstétricale
- ✓ Retour sur les résultats du dépistage de la Trisomie 21

3

À la 24^e – 28^e semaines

- ✓ Deuxième prise de sang (diabète, anémie...)
- ✓ Vaccin Winrho pour les femmes dont le groupe sanguin est Rh négatif. Vaccin Adacel (26^e -32^e)
- ✓ Cours prénataux

4

À la 32^e semaine

- ✓ Rendez-vous aux 2 semaines
- ✓ Massage du périnée 34^e sem
- ✓ Point de discussion avec votre médecin sur l'accouchement et la gestion de la douleur

5

À la 36^e semaine

- ✓ Rendez-vous aux semaines
- ✓ Recherche du strepto B et évaluation du col utérin

6

Accouchement

- ✓ Vous accoucherez à l'hôpital Pierre-Boucher
- ✓ Téléphone de la salle d'accouchement : 450-468-8320 dès la 20^e semaines de grossesse, si vous avez des inquiétudes ou pensez que le travail débute.

Votre suivi en bref

Lors de notre première rencontre, nous apprendrons à vous connaître un peu plus et vous pourrez nous poser les questions qui vous tracassent. En attendant, vous pouvez parcourir ce document et aller sur les liens suggérés pour obtenir plusieurs informations.

*Vous accoucherez à l'hôpital Pierre-Boucher,
un hôpital « Ami des bébés »,*

À la salle d'accouchement, nous sommes une équipe de médecins (hommes et femmes) qui se partagent les jours de garde tout le long de l'année. Notre vision de la grossesse, de son suivi et de l'accouchement est globale et uniforme. Étant donné notre pratique de groupe, il se peut qu'au cours de votre suivi ou à l'accouchement, un autre médecin que votre médecin traitant soit présent. Soyez rassurée, nous partageons tous la même passion. Visitez le site nouveauxparents.com



Votre grossesse par thème



Activité physique et grossesse

Il y a des bienfaits à continuer à pratiquer une activité physique durant votre grossesse. Voici des liens qui vous aideront dans cette démarche :

- 1- [INSP - Activité physique et grossesse](#)
- 2- [Kino-Québec activité physique et grossesse](#)
- 3- [Naitre et grandir - activité physique](#)
- 4- [Activités et exercices durant la grossesse](#)
- 5- [Vidéo Radio-Canada des exercices pour femmes enceintes](#)



Alimentation et grossesse

Il est normal que vous vous posiez des questions à ce sujet. Une alimentation saine et équilibrée est le gage du bon déroulement de la grossesse ainsi qu'un bon développement de votre bébé. Vous pouvez manger de tout ou presque! Assurez-vous de la provenance des aliments et de leur fraîcheur. Attention aux viandes et poissons crus et aux produits non pasteurisés. Voici quelques liens pour vous aider à répondre à toutes vos interrogations :

- 1- [Naitre et grandir - alimentation](#)
- 2- [INSP - Alimentation pendant la grossesse](#)

Votre grossesse par thème

Votre grossesse par thème



Dépistage de la Trisomie 21

Le programme de dépistage de la T21 peut être fait au CLSC du secteur de la femme enceinte. Pour les femmes qui souhaitent faire le dépistage de Trisomie 21 à l'hôpital Pierre-Boucher :

- ✓ Elles doivent avoir en main toutes les copies du formulaire gouvernemental complété par le médecin et signé.
- ✓ Elles doivent téléphoner au bureau prénatal 72 heures ouvrables après la rencontre avec le médecin au (450) 468-8140 du lundi au vendredi, de 8h à 11h30 et de 12h30 à 15h30.
- ✓ Elles doivent laisser les informations suivantes : nom, date de naissance et numéro de téléphone sur la boîte vocale. Un retour d'appel sera fait dans les 24 heures.

Vous trouverez de l'information à propos de ce programme sur le lien suivant :

[Programme québécois de dépistage prénatal](#)

Ce programme ne s'adresse pas aux femmes avec une grossesse gémellaire.



Nausées et vomissement durant votre grossesse

Les nausées sont une source d'inconfort chez certaines femmes enceintes, voici quelques conseils pour vous aider. Vous pouvez en tout temps en parler avec votre médecin traitant.

1- [Atténuer les nausées et vomissements](#)

2- [Naitre et grandir – nausées et vomissements](#)



Prise de poids saine pendant la grossesse

Pour plus d'information à ce sujet, visitez cette page internet :

[Prise de poids saine pendant la grossesse](#)



Saignement en début de grossesse

Il arrive que certaines femmes présentent des pertes sanguines au début de leur grossesse. Mais avant de paniquer, lisez les informations suivantes et si vous avez encore des inquiétudes, parlez-en avec votre médecin traitant.

1- [Naitre et grandir - Saignement et grossesse](#)

2- [INSPQ - Saignement pendant la grossesse](#)



Salubrité des aliments

Pour plus d'informations sur la salubrité des aliments et prévenir les infections, allez sur le lien :

1- [Salubrité des alimentations pour les femmes enceintes](#)

2- [Grossesse et infections alimentaires](#)

Votre grossesse par thème

Massage périnéal



Voyages et grossesse

Les voyages en avion sont en général déconseillés à partir de la 34e semaines de grossesse. Lorsque vous voyagez, assurez-vous de pouvoir bouger chaque heure pour éviter les risques de phlébites. Si vous prévoyez voyager durant votre grossesse, assurez-vous des règles des compagnies aériennes et lisez les informations contenues sur les sites suivants :

1- [Gouvernement du Canada](#)

2- [Voyages durant la grossesse](#)



Violence conjugale

Si vous êtes aux prises avec des problèmes de violence psychologique, physique ou tout autre forme de violence conjugale et que vous souhaitez en parler, contactez SOS violence conjugale :

☎ 1 800 363-9010 — 24/7

Web : sosviolenceconjugale.ca/fr

Si vous cherchez des informations sur ce sujet, visitez le site suivant :

[La violence conjugale pendant la grossesse](#)

La pratique du massage périnéal à partir de la 34e semaine de grossesse permet d'assouplir, lentement et doucement les tissus du périnée qui est une zone de muscle entre le vagin et le rectum. Une pratique régulière de ce massage pourrait diminuer les besoins d'une coupure du périnée au moment de l'accouchement (épisiotomie). Vous pouvez le pratiquer vous-même ou faire participer votre conjoint.

Après environ une semaine, vous devez remarquer une augmentation progressive de la souplesse et de l'élasticité du périnée.

Voici la méthode de massage du périnée :

Mode d'emploi pour la femme enceinte

- 1- Choisissez un endroit où vous serez tranquille et où vous pourrez vous installer et vous adosser en position semi-assise, confortablement. De façon à faciliter le relâchement musculaire, les genoux doivent aussi être bien appuyés et soutenus. Vous pouvez vous aider d'un miroir les premières fois.
- 2- Enduisez les pouces et le périnée d'un peu d'huile d'amande douce.
- 3- Placez vos pouces à peu près 1 à 1 demi-pouce (3-4 cm) dans le vagin et appuyer vers le bas. Continuer à étirer doucement et fermement jusqu'à ce que vous sentiez une légère sensation d'échauffement, de picotement ou de légère brûlure.
- 4- Maintenez la pression fermement avec vos pouces pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que cette zone devienne un peu engourdie et que vous ne sentiez plus autant de picotement.
- 5- Répétez l'étirement du côté droit du vagin pendant environ 2 minutes et du côté gauche du vagin aussi pendant 2 minutes.
- 6- Quand le périnée sera plus relâché, il vous sera possible d'étirer les deux côtés en mêmes temps avec les deux pouces, tout en massant d'un côté à l'autre.

Mode d'emploi pour le conjoint

Suivez les mêmes conseils précédents. Vous pouvez utiliser l'index et le majeur. Au début, un seul doigt peut être placé dans le vagin, car les tissus ne sont pas tout à fait assouplis. Soyez à l'écoute et attentif aux demandes et aux réactions de votre partenaire. Il s'agit de son corps. La manœuvre de dois pas être douloureuse. Pressez fermement, mais doucement. Voici un lien si vous désirez en savoir plus :

[Naitre et grandir - Exercices pour le périnée](#)

Cours prénataux et accompagnement

Le centre prénatal le Berceau Beloeil ☎ (450) 446-7760 Web : leberceau.org Rencontres prénatales, hypno-vie, yoga prénatal	Accompagnante à la naissance et éducatrice prénatale ☎ (450) 904-3094 Web : hypno-vie.com Cours d'auto-hypnose Mme Josette Charpentier
Centre de périnatalité Étoile de mère ☎ (514) 971-1726 Web : etoiledemere.com Accompagnement à la naissance	Mère et Monde Rive-Sud, Montréal ☎ (514) 766-2211 Web : mereetmonde.com Centre d'accompagnement à la naissance

Allaitement

Marraines d'Allaitement Maternel (MAM) ☎ (514) 990-9MAM (9626) ☎ (450) 904-1458 Web : mam.qc.ca Organisme communautaire. Sa mission est d'accompagner et renseigner les familles.	La ligue La Leche ☎ 1 866-255-2483 (1866-ALLAITER) Web : allaitement.ca Organisme qui aide les mères
La Fédération québécoise Nourri-Source ☎ 1 866 948-5160 Web : nourri-source.org	Consultante en lactation dans votre région. ☎ (514) 990-0262 Web : ibclc.qc.ca
Comités d'allaitement maternel (CALM) sur la Rive-Sud. ☎ (450) 655-3630 poste 64621 Web : calmement.org/	Ressource du CLSC Saint-Hubert Clinique d'allaitement les mercredis ☎ (450) 443-7400

Autre Ressources pour les futurs parents

La Place 0-5 ans : porte d'entrée des parents désirant inscrire leurs enfants auprès de l'ensemble des centres de la petite enfance (CPE) et les garderies subventionnées de Québec.

LaPlace0-5.com ☎ (514) 270-5055 ou 1-844-270-5055

Ma garderie Pour trouver des services en milieu familial.

Web : magarderie.com

Sites internet et guides utiles

Pour vous accompagner durant cette merveilleuse période voici quelques ressources intéressantes :

- ❖ inspq.qc.ca/mieux-vivre
- ❖ magrossesse.safir.ctip.ssss.gouv.qc.ca/fr
- ❖ naitreetgrandir.com/fr/
- ❖ pregnancyinfo.ca/fr/
- ❖ rqap.gouv.qc.ca/
- ❖ quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-et-parentalite/parent/

Tables des matières

I. Qui nous sommes	2
II. Étapes importantes du suivi.....	2
III. Votre suivi en bref	3
IV. Votre grossesse par thème.....	3
1. Activité physique.....	3
2. Alimentation et grossesse.....	3
3. Dépistage de la trisomie 21.....	4
4. Nausées et vomissements.....	4
5. Prise de poids saine pendant la grossesse.....	4
6. Saignement en début de grossesse.....	4
7. Salubrité des aliments.....	4
8. Voyage et grossesse.....	5
9. Violence conjugale.....	5
V. Massage périnatal.....	5
VI. Cours prénataux et accompagnement	6
VII. Allaitement.....	6
VIII. Autres ressources.....	6
IX. Sites internet et guides utiles.....	7