

Mon carnet
de **grossesse**



ÉDITION 2017

Québec 

Consultez le www.GrossesseEstrie.ca pour obtenir de l'information, entre autres, sur *l'Avis de grossesse*.

Ce carnet s'adresse à toutes les femmes enceintes et permet de :

1. consigner des informations personnelles relatives à votre suivi de grossesse (rendez-vous, questions, préoccupations)
2. conserver les documents qui vous seront remis tout au long de votre grossesse (requêtes de prise de sang prescriptions médicales)
3. connaître les procédures à suivre en cas d'urgence et les ressources disponibles

INSÉREZ ICI VOS REQUÊTES DE LABORATOIRES, RAPPORTS D'ÉCHOGRAPHIE, PRESCRIPTIONS MÉDICALES, ETC.

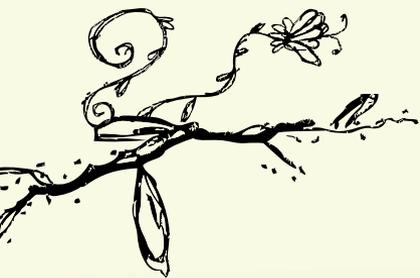
© Centre de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2017

ISBN 978-2-550-77780-9 (imprimé)

ISBN 978-2-550-77781-6 (PDF)

Ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du CIUSSS de l'Estrie – CHUS



LA FUTURE MÈRE EST
INVITÉE À REMPLIR
ELLE-MÊME SON CARNET
ET À L'APPORTER À CHAQUE
RENDEZ-VOUS.

Mon carnet de grossesse



Nom de la mère

Prénom

Âge

Nom du conjoint ou de la conjointe

Prénom

Âge

Adresse

Téléphone

Consultez le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*. Il s'agit d'une référence complète qui vous accompagnera dès le début de votre grossesse.

Pour le consulter en ligne, visitez le site
www.inspq.qc.ca/mieuxvivre

Visitez le site santeestrie.qc.ca
pour connaître les services en Estrie.

*Les données inscrites dans ce carnet ne remplacent
aucunement le dossier clinique qui doit être tenu par
chaque professionnel de la santé.*



La vie de mon enfant,
à l'abri dans
la mienne...

Information sur mes grossesses précédentes

Nombre de grossesses incluant celle-ci: _____

Nombre de grossesses à terme (37 semaines et +): _____

Nombre de naissances prématurées (20-37 semaines): _____

Nombre d'avortements spontanés (fausses couches) ou provoqués: _____

Nombre d'enfants vivants: _____

Nombre d'expériences d'allaitement: _____

Nombre de grossesses multiples (jumeaux, triplés, etc.): _____

Nombre de naissances par voie vaginale: _____

Nombre de naissances par césarienne: _____

Information sur ma grossesse actuelle

Date du premier jour de mes dernières menstruations (DDM): _____

Durée habituelle de mon cycle menstruel: _____ jours

Date du test de grossesse positif: _____

Date prévue d'accouchement (DPA)

Selon DDM: _____

Selon date de conception: _____

Selon échographie: _____

Nombre de semaines de grossesse
lors de ma première échographie: _____

Mon poids avant ma grossesse: _____

Ma taille: _____

Indice de masse corporelle (IMC): _____

Mon groupe sanguin: _____

Groupe sanguin du père: _____



Habitudes de vie

Alimentation

Une alimentation saine et variée pendant la grossesse favorise la croissance de votre bébé en plus de contribuer à votre bien-être et à votre santé. Il suffit de manger chaque jour des aliments choisis dans chacun des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* : produits céréaliers, légumes et fruits, lait et substituts, viandes et substituts.

Durant la grossesse, il est normal de prendre du poids pour permettre au bébé de se développer et de naître en santé. Le gain de poids recommandé est établi en fonction du poids et de la taille que vous aviez avant d'être enceinte. Une saine alimentation, combinée à

Alcool, drogues et tabac

L'alcool, les drogues et le tabac peuvent nuire à votre grossesse et causer du tort à la santé de votre bébé. On ne sait pas quelle quantité de ces substances est sécuritaire pendant la grossesse, mais on sait que plus on en consomme, plus grands sont les risques. C'est pourquoi le fait de ne pas en prendre du tout pendant que vous êtes enceinte protège la santé de votre bébé.

la pratique d'activités physiques durant la grossesse, est le meilleur moyen d'assurer une prise de poids graduelle.

L'acide folique joue un rôle essentiel dans la formation des nouvelles cellules et réduit le risque de malformations chez le bébé. On recommande aux femmes de prendre un supplément d'acide folique tout au long de la grossesse. Il est recommandé de prendre le supplément sous la forme d'une multivitamine qui contient également du fer.

Pour obtenir des informations détaillées et des suggestions pratiques, consultez le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* ou visitez le site www.inspq.qc.ca/mieuxvivre.





Activité physique

L'activité physique comporte de nombreux bienfaits pour la santé de la femme enceinte : elle donne de l'énergie, permet de diminuer le stress, favorise une meilleure oxygénation du placenta, améliore la posture et la récupération. Pour obtenir plus d'information ainsi que des exemples d'exercices à faire pendant la grossesse, consultez le dépliant *Active pour la vie*, de Kino-Québec, disponible dans les CLSC, les cliniques médicales, à la Maison de naissance de l'Estrie ou sur le site www.kino-quebec.qc.ca



À l'intérieur
de mon corps,
la vie se construit
lentement...



Rendez-vous

PRÉLÈVEMENTS SANGUINS	DATE	HEURE	LIEU
Dépistage de la trisomie 21			
Prélèvements du début de grossesse			
Prélèvements 26-28 semaines			
Autres prélèvements			

Information pour les prélèvements du dépistage de la trisomie 21

Clinique d'obstétrique spécialisée (Activités de prélèvements durant la grossesse)

3001, 12^e Avenue Nord, Sherbrooke
du lundi au vendredi, de 8 h 30
à 15 h 30 (fermé les jours fériés)

Vous pouvez aussi vous informer auprès de votre professionnel de la santé pour les lieux de dépistage à proximité de votre domicile et leurs heures d'ouverture.

Rendez-vous

ÉCHOGRAPHIE	DATE	HEURE	LIEU
Clarté nucale			
Échographie à environ 20 semaines de grossesse			
Échographie de croissance au besoin			
Échographie de croissance au besoin			
Échographie de croissance au besoin			

AMNIOCENTÈSE

DATE	HEURE	LIEU

INJECTION D'IMMUNOGLOBINES ANTI-D (WINRHO®) SELON LE GROUPE SANGUIN

DATE	HEURE	LIEU

Centre de prélèvements

Les prélèvements sanguins, pour les analyses de laboratoire de routine, sont disponibles dans tous les centres de prélèvements des différents territoires de la région de l'Estrie. Pour connaître leurs coordonnées, informez-vous auprès de votre professionnel de la santé ou communiquez avec Info-Santé au 811.



Autres suivis

	DATE	HEURE	COORDONNÉES
Rencontres prénatales			
Suivis services spécialisés (clinique d'obstétrique spécialisée - GARE, etc.)			
Suivis services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance (SIPPE)			

Autres suivis (suite)

	DATE	HEURE	COORDONNÉES
Activités physiques (yoga, aquaforme prénatal, etc.)			
Autres professionnels (nutritionniste, psychologue, etc.)			
Rencontres sur l'allaitement			



PROFESSIONNEL	ADRESSE	TÉLÉPHONE



Préparation de l'accouchement



Visite du lieu de naissance

Vous pouvez visionner les visites virtuelles dans la section Grossesse et accouchement du site santeestrie.qc.ca ou appeler au lieu de naissance pour connaître les possibilités.

Séjour au lieu de naissance

Accouchement par voie vaginale: 24 à 48 h

Accouchement par césarienne: 2 à 4 jours

La cohabitation mère-bébé est en vigueur pour toutes les familles.

Le bébé est placé en contact peau à peau sur sa mère, immédiatement après sa naissance, pendant les deux premières heures. Le peau à peau aide le bébé à conserver sa chaleur et son énergie. Il favorise l'allaitement et le lien d'attachement avec ses parents.

Souhaits pour mon accouchement

Bien qu'il soit difficile de prédire comment se déroulera l'accouchement, vous pouvez noter des préférences dès maintenant.

- Je serai accompagnée par :

- Ce que j'aimerais comme méthode pour soulager la douleur (prendre un bain, marcher, etc.):

- Les interventions que je favorise et souhaite éviter pendant le travail et l'accouchement :

- Comment je désire vivre les premiers moments avec mon bébé :

D'autres thèmes de réflexion sont proposés dans le *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, et dans la documentation remise par le lieu de naissance choisi.



Articles à apporter au lieu de naissance

Les familles apportent ce qui est destiné à leur confort (vêtements, collations, musique, matériel de soins personnels) et ce qu'il faut pour le bébé. Pour obtenir une liste détaillée, consultez le *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* ou la documentation remise par le lieu de naissance.



Bébé est né! Information sur les heures de visites

La période postnatale est importante pour la mère, le nouveau-né et la famille puisqu'elle contribue à l'adaptation physique, sociale et affective. La nouvelle maman a besoin de repos et doit le faire selon l'horaire de son bébé. Lors des visites, la priorité demeure les soins à la mère et au bébé, leur repos et le soutien à l'allaitement.

Les visiteurs sont les bienvenus s'ils ne sont pas malades et n'ont pas été exposés à une maladie contagieuse (varicelle, rougeole, etc.). Les heures de visites et le nombre de personnes peuvent être différents d'un endroit à l'autre. Il est souhaitable d'informer vos proches à l'avance des heures de visites autorisées par votre lieu de naissance.

- À l'unité de maternité de l'Hôpital Fleurimont : deux visiteurs à la fois, de 14 h à 20 h 30, en plus des frères et soeurs du nouveau-né. Les autres enfants de 14 ans et moins ne sont pas admis.
- À la Maison de naissance de l'Estrie : en tout temps et sans restriction.
- À l'Hôpital Brome-Missisquoi-Perkins - pavillon des naissances : en tout temps et sans restriction.
- À l'Hôpital de Granby - Département de périnatalité : deux visiteurs à la fois, de 14 h à 15 h 30 et de 18 h 30 à 20 h 30.
- Au CSSS du Granit - Département d'obstétrique : en tout temps et sans restriction.

Alimentation de mon bébé

Réflexions

- Vous avez des questions sur le mode d'alimentation du bébé?
- L'allaitement vous intéresse?
- Vous êtes indécise?
- Vous aimeriez en savoir davantage?
- Vous avez des expériences antérieures?

Notez vos réflexions et parlez-en avec votre professionnel de la santé.

Vous trouverez dans le guide *Accueillir bébé et bien vivre l'allaitement* des informations pratiques sur une foule de sujets liés à l'alimentation du bébé, tels que:

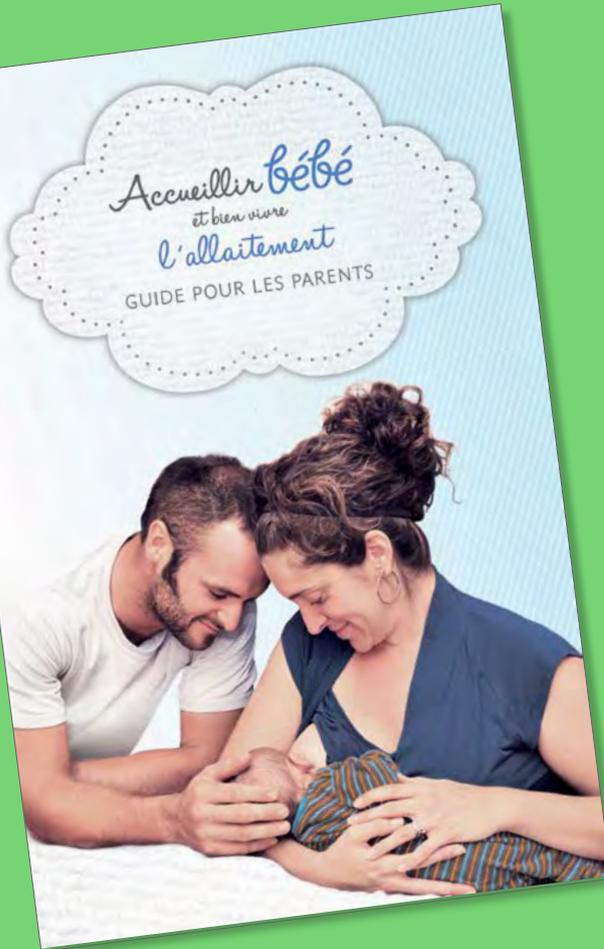
- l'accueil du bébé et le soutien aux parents;
- le contact peau à peau et la cohabitation;
- les éveils, les comportements et les besoins du bébé;
- les conditions favorisant le succès de l'allaitement.

Ce guide a été élaboré à partir du programme international de qualité de soins *Initiative des amis des bébés* (IAB). Ce programme vise à offrir à chaque enfant le meilleur départ possible dans la vie en créant un environnement favorable à l'allaitement maternel. Dans un établissement certifié *Ami des bébés*, toutes les mères et leur bébé bénéficient des avantages de l'IAB, que l'enfant soit allaité ou non.

Vous recevrez ce guide avec le *Carnet de grossesse* et le *Bottin des ressources en allaitement de l'Estrie*. Ce bottin regroupe les services offerts en périnatalité et en allaitement dans le réseau de la santé et services sociaux et par des organismes communautaires.

Également, le site de référence jallaite.ca vous guidera et répondra à vos questions en lien avec l'allaitement maternel (renseignements, conseils pratiques, vidéos). Il y a même des sections spécifiques pour les pères et les proches.

Vous pouvez aussi consulter le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*.



Retour à la maison

Autour de vous, de nombreux organismes communautaires proposent leurs services aux familles et soutiennent les parents, notamment, les maisons de la famille, le Centre de ressources périnatales de l'Estrie et les ressources en allaitement telles que Nourri-Source et la Ligue La Leche, etc.

Les professionnels de la santé et d'autres ressources peuvent répondre à vos questions, vos inquiétudes et vous offrir l'aide nécessaire.

Informez-vous auprès de votre CLSC, d'Info-Santé ou consultez le *Bottin des ressources en allaitement de l'Estrie*.



24 heures suivant votre départ du lieu de naissance, une infirmière ou votre sage-femme communiquera avec vous. Une visite sera planifiée à votre domicile dans les 72 heures et au besoin par la suite.

Réflexions

- Qui m'aidera lors du retour à la maison?

- Ce que j'aimerais que ces personnes fassent pour m'aider (ex. : repas, tâches ménagères, etc.)

Numéros de téléphone

Nom de mon médecin
ou de ma sage-femme: _____

Autre médecin, sage-femme
ou infirmière : _____

Clinique médicale: _____

INFO-SANTÉ : 811

CLSC DES RÉSEAUX LOCAUX DE SERVICES (RLS) DE L'ESTRIE

CLSC du RLS d'Asbestos.....	819 879-7151
CLSC du RLS du Granit.....	819 583-2572
CLSC du RLS du Haut-Saint-François.....	819 821-4000
CLSC du RLS de la Haute-Yamaska.....	450 375-1442
CLSC du RLS de Memphrémagog.....	819 843-2572
CLSC du RLS de Coaticook.....	819 849-9102
CLSC du RLS de la Pommeraie.....	450 266-4342
CLSC du RLS de Sherbrooke.....	819 780-2222
CLSC du RLS de Val-Saint-François.....	819 542-2777

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DE LA RÉGION DE L'ESTRIE

Pour connaître les organismes communautaires en périnatalité et en allaitement, consultez le *Bottin des ressources en allaitement de l'Estrie*, informez-vous auprès de votre professionnel de la santé ou communiquez avec Info-Santé.

LIEUX D'ACCOUCHEMENT

Hôpital Fleurimont - unité de maternité 819 346-1110, poste 14115

Hôpital Brome-Missisquoi-Perkins (BMP) -
pavillon des naissances.....450 266-4342, option 5, poste 5503

Hôpital de Granby -
Département de périnatalité..... 450 375-8000, poste 62270

CSSS du Granit -
Département d'obstétrique..... 819 583-0330, poste 2300

Maison de naissance de l'Estrie (accouchements à la maison de naissance à Sherbrooke, à domicile ou à l'hôpital de son choix)

Maison de naissance 819 780-2220, poste 47500

Point de service de Granby..... 450 375-8000, poste 47500

Autres régions 1 866 525-2323 (sans frais)

SUIVIS SERVICES SPÉCIALISÉS

Clinique d'obstétrique spécialisée et grossesses à risque élevé (GARE)

Hôpital Fleurimont 819 346-1110, poste 14726

Hôpital BMP450 266-4342, option 5, poste 5525

Hôpital de Granby.....450 375-8017

CSSS du Granit 819 583-0330, poste 2386

ÉCHOGRAPHIE (POUR ANNULER UN RENDEZ-VOUS)

Hôpital Fleurimont..... 819 346-1110, poste 14929

Hôpital BMP..... 450 266-4342, option 5, poste 5525

Hôpital de Granby.....450 375-8017

CSSS du Granit..... 819 583-0330, poste 2386

Pour connaître les coordonnées complètes des installations et la liste des cliniques médicales de la région de l'Estrie, consultez le site GrossesseEstrie.ca ou le site santeestrie.qc.ca.



Quand et où consulter?

Signaux d'alarme pendant la grossesse

Certains problèmes nécessitent de voir rapidement votre médecin:

- des saignements;
- la perte de liquide amniotique;
- des maux de tête ou des douleurs sévères à l'estomac;
- au troisième trimestre : ne plus sentir votre bébé bouger depuis trois ou quatre heures (en position assise, pendant une période calme);
- de la fièvre supérieure à 38,0°C pendant plus de 12 heures.

J'AI UNE INQUIÉTUDE POUR MA SANTÉ OU CELLE DE MON BÉBÉ*

JE CONSULTE LA LISTE CONCERNANT LES SIGNAUX D'ALARME PENDANT LA GROSSESSE

Mon problème ne fait pas partie de la liste des signaux d'alarme (ex. : grippe)

Mon problème fait partie de la liste des signaux d'alarme pendant la grossesse

Je tente de joindre mon médecin

Je l'ai rejoint et je suis rassurée

Non rejoint

J'appelle **Info-Santé : 811**

Ma grossesse a **moins** de 20 semaines

Ma grossesse a 20 semaines **et plus**

Mon inquiétude persiste

Ou

Je téléphone à mon lieu d'accouchement

Je suis rassurée et j'en parle à mon professionnel de la santé à ma prochaine visite

Je consulte un médecin en clinique avec ou sans rendez-vous

Je me rends directement à l'urgence

Hôpital Fleurimont
unité de maternité
819 346-1110, poste 14115

CSSS du Granit
Département d'obstétrique
819 583-0330, poste 2300

Hôpital BMP
pavillon des naissances
450 266-4342, option 5,
poste 5503

Hôpital de Granby
Département de périnatalité
450 375-8000, poste 62270

* En tout temps pendant la grossesse, la femme enceinte qui est suivie par la Maison de naissance de l'Estrie peut appeler directement une sage-femme pour sa santé ou celle de son bébé, en se référant à l'horaire de garde bimensuel.

Réalisé en 2013 par l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie et mis à jour en 2017 par le CIUSSS de l'Estrie - CHUS

REMERCIEMENTS

Merci à tous les membres du comité Trajectoire des femmes enceintes ainsi qu'à toutes les personnes impliquées dans l'élaboration du document.

CERTAINS TEXTES ONT ÉTÉ TIRÉS ET ADAPTÉS DES RÉFÉRENCES SUIVANTES

- Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, publié annuellement par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)
- Portail d'information périnatale de l'INSPQ, www.inspq.qc.ca/information-perinatale
- *Mon carnet de grossesse* publié par les centres de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale et le CHUQ.



santeestrie.qc.ca

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke*

Québec 