

The background features a stylized landscape with rolling green hills in the foreground, some with a geometric pattern. In the mid-ground, there are several heart-shaped flowers in various colors: a large white one on the left, a teal one in the center, a red one to the left of the teal one, and a purple one on the right. The sky is a light, warm gradient. The text is positioned on the right side of the page.

Rencontres Prénatales

Guide
Aux
Parents

Grossesse au Quotidien



CROUSTILLES SANTÉ ET TREMPETTE TRIPPANTE

Donne : 4 portions de croustilles
6 à 8 portions de trempette

Préparation : Croustilles : 10 minutes

Trempette : 10 minutes

Cuisson : 8 minutes

INGRÉDIENTS

Croustilles santé

1 sac de 12 pains pitas miniatures

30 ml (2c. à soupe) d'huile d'olive

Épices cajun

Poivre et sel



Trempette trippante (une recette, trois versions)

350 g (12 oz) de tofu soyeux mi-ferme (type Mori-Nu)

15 ml (1c. à soupe) de moutarde de Dijon

Jus de 1 citron

60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale

Variante à l'indienne

- 5 ml (1c. à thé) de cari
- 5 ml (1c. à thé) de gingembre frais râpé
- 2,5 ml (1/2c. à thé) de curcuma
- Poivre et sel

Variante mexicaine

- 15 ml (1c. à soupe) de coriandre fraîche hachée finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2,5 ml à 5 ml (1/2 à 1c. à thé) de purée de piment chipotle (type Tabasco Chipotle) – au goût
- Poivre et sel

Variante espagnole

- 1 oignon vert haché finement (parties verte et blanche)
- 5 ml (1c. à thé) de paprika fumé doux ou piquant – au goût
- Poivre et sel

PRÉPARATION

Croustilles santé

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au centre du four.
- À l'aide d'un ciseau de cuisine, séparer les pains pitas en deux sur l'épaisseur.
- Répartir les pains pitas, extérieur vers le haut, sur deux plaques de cuisson.
- Badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau de cuisine.
- Saupoudrer d'épices cajuns.
- Poivrer et ajouter une pincée de sel.
- Cuire au four 7 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les pitas soient dorés. Surveiller en fin de cuisson. Les croustilles santé se conservent 1 semaine dans un plat hermétique, à l'abri de l'humidité.

Trempelette trippante

- Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients sauf l'huile pendant une minute.
- Racler les rebords du robot à l'aide d'une spatule de caoutchouc et mélanger de nouveau.
- Toujours en mélangeant, verser l'huile en un mince filet par l'ouverture sur le couvercle du robot culinaire afin de créer une émulsion.
- Transvider dans un bol, assaisonner selon la variante désirée, mélanger et servir avec des crudités ou des croustilles santé.
- Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION)

Croustille

167 Calories
Protéines 5 g
Lipides 5 g
Glucides 26 g
Fibres 4 g
Sodium 255 m

Trempelette trippante

94 Calories
Protéines 3 g
Lipides 8 g
Glucides 1 g Fibres 0 g
Sodium 126 mg

Source : Cuisine futée. Parents pressés.

<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/20/croustillesante-et-trempelette-trippante>

TISANE MAISON AU GINGEMBRE

INGRÉDIENTS :

5 ml de gingembre frais râpé

250 ml d'eau

PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition.

Faire bouillir pendant environ

3 minutes.

Égoutter et servir.

Vous pouvez ajouter des pelures d'agrumes avec le gingembre pour varier le goût.

Avant de servir, on peut y ajouter un peu de jus d'orange, jus de citron ou même du miel.

Servir chaud ou froid selon votre préférence.

Le gingembre peut être congelé.



SUIS-JE À RISQUE?

Questions à me poser sur mes habitudes de consommation ou de jeu de hasard et d'argent



Avez-vous déjà tenté de diminuer votre consommation d'alcool ou de drogues?	Oui	Non
Votre consommation d'alcool ou de drogues a-t-elle déjà fait réagir votre entourage?	Oui	Non
Vous êtes-vous déjà dit que vous buviez trop ou que vous consommiez trop de drogues?	Oui	Non
Le lendemain d'une journée où vous avez beaucoup consommé, avez-vous constaté que votre organisme réagissait (ex. : besoin de boire le matin, tremblement des mains)?	Oui	Non
Depuis un an, avez-vous caché ou tenté de cacher vos habitudes de jeu aux autres?	Oui	Non
Depuis un an, lors d'une séance de jeu, avez-vous joué plus longtemps que prévu au départ?	Oui	Non

Si vous avez répondu « oui » à l'une ou l'autre de ces questions, vous êtes peut-être une personne à risque de développer une problématique de consommation ou de jeu. Il est possible d'examiner votre situation de plus près. Consulter le CLSC de votre territoire, un professionnel pourra vous répondre et vous référer vers le bon service.

N'hésitez pas, vaut mieux en parler avant qu'il soit trop tard...

Source : Ministère de la Santé et des Services sociaux. Programme de formation en dépendances pour les centres de santé et de services sociaux, 2009

UN VERRE STANDARD, C'EST ÇA.



Un verre de bière
340 ml/12 oz
5 % alc./vol.

Soit une bouteille ou une canette normale.

Un verre de vin
140 ml/5 oz
12 % alc./vol.

Il y a 6 verres dans une bouteille.



Un verre de spiritueux
45 ml/1,5 oz
40 % alc./vol.

Un verre de vin fortifié
85 ml/3 oz
20 % alc./vol.



Le cidre, les liqueurs à base de malt et les boissons prémélangées se boivent généralement dans un verre de 140 ml/5 oz. Il faut tenir compte du pourcentage d'alcool indiqué sur la bouteille, lequel varie de 2,5 % à 20 %.

RECETTE DE MOCKTAILS



Mojito

Ingrédients pour une personne

21 ml de sirop de mojito
30 ml de sirop caribbean (saveur rhum)
1 quartier de citron vert (lime)
2 feuilles de menthe
99 ml d'eau gazeuse

Directement dans un verre

- Écraser le quartier de citron vert à l'aide d'un pilon
- Placer la menthe fraîche dans la préparation et la piler délicatement sans la broyer
- Ajouter le sirop « saveur rhum » et le sirop de mojito, quelques glaçons ou de la glace pilée
- Mélanger et compléter avec de l'eau gazeuse

Source : <http://www.1001cocktails.com/recettes/cocktails-sansalcool.html>



Bora bora

Ingrédients pour une personne

99 ml de jus d'ananas
60 ml de jus de fruit de la passion
21 ml de sirop de grenadine
9 ml de jus de citron

- Mélanger tous les ingrédients dans un « shaker »
- Frapper au « shaker »
- Servir dans le verre contenant des glaçons et une paille
Décorer d'une fraise ou d'une rondelle d'orange

Source : <http://www.1001cocktails.com/recettes/cocktails-sansalcool.html>

RECETTE DE MOCKTAILS SANS SUCRE



La douceur aux fraises

Ingrédients (4 personnes)

2 L de limonade light
50 cl de jus d'oranges
5 cl de sirop de fraises
500 g de fraises

- Réunissez dans un saladier les fraises coupées en deux, le sirop et le jus d'orange.
- Laissez macérer au réfrigérateur pendant 2 heures.
- Ajoutez quelques glaçons et la limonade au moment de servir.

Source : <https://www.freestylediabete.fr/mon-diabete/alimentation/5-boissons-sans-alcool-diabete-friendly.html>



Le smoothie de l'été

Ingrédients (4 personnes)

1 mangue
2 pêches
Le jus d'une orange
20 cl de lait d'amande
6 glaçons

- Mixez ensemble la mangue, les pêches, le jus d'une orange, de lait d'amande et les glaçons, jusqu'à l'obtention d'une consistance parfaitement lisse.
- Servez bien frais !

Source : <https://www.freestylediabete.fr/mon-diabete/alimentation/5-boissons-sans-alcool-diabete-friendly.html>

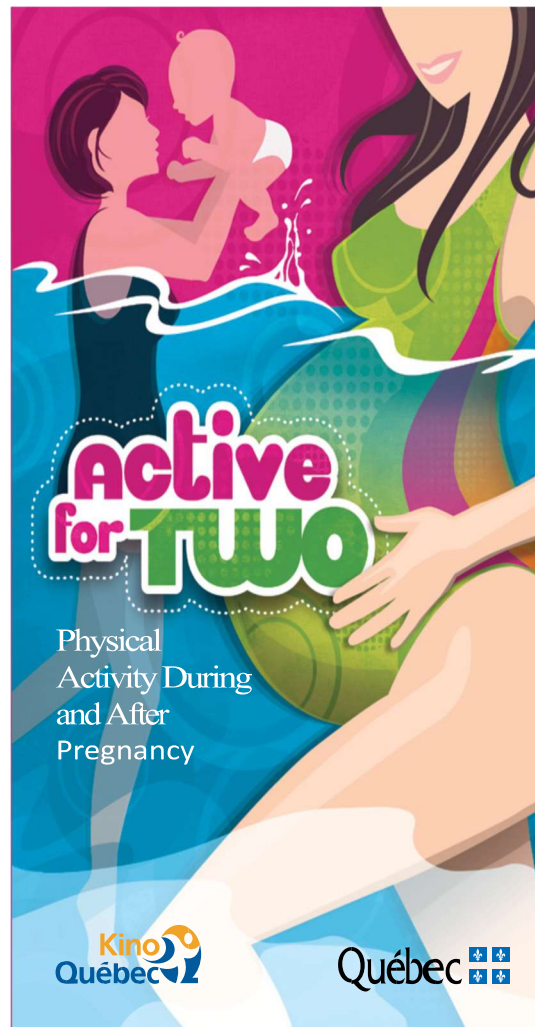
BROCHURE ACTIVE POUR LA VIE

Version francophone :

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/LS_BrochureActivePourLaVie_2014.pdf

Version anglophone :

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/BrochureActivePourLaVie2012_a.pdf



COSMÉTIQUES, PEINTURES ET COMPAGNIE!

Identifier le niveau de risque à utiliser les produits suivants au cours de la grossesse, lorsque l'on respecte le mode d'emploi.

Produits d'usage personnel et domestique	Sécuritaire	À éviter
Peinture pour les meubles	X	
Huile essentielle		X
Crème hydratante pour le visage	X	
Mousse pour le bain	X	
Fixatifs à cheveux	X	
« Sent-bon » (ex. : chandelles, aérosols, diffuseurs)		X
Produits nettoyants d'usage domestique (ex. : Lestoil, Vim, Hertel, M.Net, etc.)	X	
Lotion solaire	X	
Chasse-moustique de type DEET	X en petite quantité	
Épilation, électrolyse, laser		X
Salon de bronzage		X
SPAS et saunas		X
Décapant à peinture		X
Colorants à cheveux	X	
Permanententes pour cheveux	X	
Chasse-moustique à base de citronnelle ou de lavande		X
Déodorants	X	
Produits contre l'acné contenant des rétinoïdes		X
Produits de santé naturels		X sauf si recommandation du MD

LES RÔLES DE CHACUN À L'INTÉRIEUR D'UN SYSTÈME RÉGIONAL DE SERVICES INTÉGRÉS EN PÉRINATALITÉ DANS LE CADRE DU SUIVI DE GROSSESSE

Établissement, professionnel ou organisme concernés	Énumération des services
Rôle du médecin (omnipraticien et spécialiste) à l'intérieur d'un système de services intégrés	<ul style="list-style-type: none"> • Suivis médicaux pré, per et post • Information sur l'ensemble des services périnataux disponibles le plus tôt possible en début de grossesse • Enseignement pré, per, post • Référence au CLSC en envoyant l'avis de grossesse par fax idéalement. Si non, invite la mère à communiquer avec son CLSC en début de grossesse • Remise du guide « Mieux vivre avec son enfant »
Rôle du CLSC à l'intérieur d'un système de services intégrés	<ul style="list-style-type: none"> • Réception de l'avis de grossesse du médecin ou des appels des parents • Appel et/ou lettre aux parents pour inscription aux rencontres prénatales • Offre de rencontres prénatales gratuites et universelles • Utilisation d'un plan de naissance en lien avec le CH • Réception de la fiche d'avis de naissance du CH ou sage-femme 7 jours/7 • Appel dans les 24 heures suivant le congé du CH 7 jours/7 • Visite à domicile dans les 72 heures suivant le congé du CH 7 jours/7 • Informer les parents des ressources communautaires disponibles localement
Rôle du CH à l'intérieur d'un système de services intégrés	<ul style="list-style-type: none"> • Cueillette de données en lien avec le plan de naissance • Visite au CH en lien avec les rencontres prénatales du CLSC • Services médicaux et infirmiers entourant l'accouchement • Enseignement aux parents en lien avec CLSC et médecins • Support à l'allaitement • Envoi de la fiche d'avis de naissance au CLSC par fax
Rôle de l'organisme communautaire à l'intérieur d'un système de services intégrés	<ul style="list-style-type: none"> • Services de support à l'allaitement selon le territoire • Services de répit/relevailles selon le territoire
Rôle d'Info-Santé	<ul style="list-style-type: none"> • Répondre aux appels des parents et référer aux services pertinents

Inspiré du document de Hélène Rollin/DSPO/12 février 2003

QUELQUES INFECTIONS POSSIBLES DURANT LA GROSSESSE

Infection	Description	Prévention	Quoi faire?
Rhume	<ul style="list-style-type: none"> - Infection virale des voies respiratoires supérieures (irritation du nez, de la gorge, congestion et toux). - NON associé à des complications fœtales/maternelles. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se laver les mains régulièrement. - Éternuer ou tousser dans le pli du coude. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reposer. - Boire beaucoup de liquide. - Éviter de fumer ou de s'exposer à la fumée de tabac. - Prendre de l'acétaminophène et une solution saline au besoin.
Grippe	<ul style="list-style-type: none"> - Causée par le virus de l'influenza (frissons, douleurs musculaires, fatigue, fièvre élevée). - La femme enceinte n'est pas plus à risque de contracter la grippe, mais elle est plus vulnérable aux complications de cette infection, ce qui peut éventuellement mener à des fausses couches, à des accouchements prématurés et à des morts fœtales. Le risque de complications pour la femme enceinte survient surtout en fin de grossesse. - Saison grippale : généralement de décembre à avril. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se laver les mains régulièrement. - Éternuer ou tousser dans le pli du coude. <p>Vaccin contre la grippe saisonnière : Indiqué chez la ♀ enceinte qui est au 2^e ou 3^e trimestre durant la saison grippale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se reposer. - Boire beaucoup de liquide. - Éviter de fumer ou de s'exposer à la fumée de tabac. - Prendre de l'acétaminophène et une solution saline au besoin. - Consulter un médecin.

Infection	Description	Prévention	Quoi faire?
Toxoplasmose	<ul style="list-style-type: none"> - Secondaire à l'exposition à un parasite dans les excréments de chat (litière, terre, etc). - Conséquences possibles sur le fœtus. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se laver les mains après le jardinage. - Éviter de nettoyer la litière. - Bien laver fruits, légumes, ustensiles; bien faire cuire la viande. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consulter un médecin.
Infection urinaire	<ul style="list-style-type: none"> - Souvent causée par une bactérie dans les urines. - Couramment asymptomatiques. - Conséquences possibles sur la grossesse. 	<ul style="list-style-type: none"> - S'essuyer de l'avant vers l'arrière. - Uriner après une relation sexuelle. - Laver les organes génitaux quotidiennement et après les relations sexuelles. - Consommer du jus de canneberges. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consulter un médecin.
Streptocoque du groupe B	<ul style="list-style-type: none"> - Bactérie faisant partie de la flore normale du vagin de plusieurs femmes sans occasionner de symptômes. - Conséquences possibles pour le bébé, dans certaines circonstances (sang, cerveau, poumons, moelle épinière touchés). 	<ul style="list-style-type: none"> - Dépistage de routine en fin de grossesse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Traitement préventif durant l'accouchement chez les femmes colonisées.

Infection	Description	Prévention	Quoi faire?
Infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS)	<ul style="list-style-type: none"> - Plusieurs types d'ITSS (gonorrhée, chlamydia, syphilis, hépatite B, VIH, herpès). - Conséquences possibles sur le fœtus et/ou la grossesse et/ou le bébé à naître. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comportements sexuels sécuritaires. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consulter un médecin.

SIGNES ET SYMPTÔMES ANORMAUX DE GROSSESSE

Durant la grossesse, il faut demeurer vigilante! Être à l'écoute des signes de complications possibles. Ne pas hésiter à communiquer avec le médecin ou la maternité dès qu'un symptôme apparaît ou semble inquiétant. Ces symptômes ne signifient pas forcément l'apparition d'une complication grave. Plus de 90 % des grossesses sont sans problèmes, mais une femme enceinte avertie en vaut 3!

SYMPTÔMES	COMPLICATIONS POSSIBLES
<ul style="list-style-type: none"> - Pressions perçues ou douleurs (continues ou rythmiques) dans le bas du dos, du ventre ou dans le pelvis. Ces douleurs ou pressions sont différentes de celles ressenties depuis le début de la grossesse. - Contractions. Attention, elles peuvent être totalement non douloureuses. <p><i>Si contractions à chaque 10 minutes pendant une heure ou des contractions qui ne cessent pas avec le repos, mieux vaut téléphoner ou consulter un médecin, l'infirmière ou la sage-femme pour recevoir un conseil.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pertes de sang même légères ou un accroissement de pertes vaginales. - Crampes qui ressemblent à des crampes menstruelles. - Crampes intestinales et/ou diarrhée. 	<p>Au début de la grossesse : risque de fausse-couche ou de grossesse extra-utérine</p> <p>En cours de grossesse (entre 23^e et 36^e semaine) : risque de travail pré-terme et d'accouchement prématuré</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Pertes liquides par le vagin, sécrétions très liquides. L'odeur est fade. Il ne s'agit pas d'urine. 	Risque de rupture prématurée des membranes et d'accouchement prématuré
<ul style="list-style-type: none"> - Prise de poids trop rapide (plus de 400 g par semaine). - Gonflement des pieds, visage et mains. Maux de tête persistants. - Vue brouillée, sensations de flash devant les yeux. - Barre au creux de l'estomac, des difficultés à uriner. 	Risque d'hypertension artérielle induite par la grossesse, d'éclampsie et d'accouchement prématuré
<ul style="list-style-type: none"> - Mictions fréquentes et sensation de brûlure en urinant. Douleur dans le ventre et les reins. Fièvre possible. 	Risque d'infection urinaire
<ul style="list-style-type: none"> - Fièvre. Des ganglions peuvent être sentis au niveau du cou. - Éruption en un point quelconque du corps. 	Risque de maladie infectieuse

Inspiré du tableau synthèse préparé par l'Association des parents d'enfants prématurés du Québec (APEP)

Adapté de Harrison (1983) et Pernoud (1990)

Programme cadre de rencontres prénatales de la région de Québec, 2002.

CROISSANCE DU BÉBÉ DANS L'UTÉRUS

