

Liste de contrôle pour la phase de désir d'enfant

Cette liste de contrôle pratique vous aidera à planifier une grossesse. Il vous suffit de la télécharger ou de l'imprimer.

Alimentation et désir d'enfant

○ Mangez sainement

Une alimentation équilibrée riche en fruits et en légumes offre les meilleures bases pour passer une grossesse en bonne santé.

○ Commencez à prendre une préparation multivitaminique pour femmes enceintes

Les six à huit premières semaines qui suivent la conception sont décisives pour le développement de votre bébé: c'est au cours de cette phase que les organes vitaux commencent à se former. Alors que leur bébé est déjà en train de grandir et de se développer, la plupart des femmes ne savent même pas encore qu'elles sont enceintes.

Il faut souvent du temps pour que le corps atteigne les niveaux de nutriments dont il a besoin pendant la grossesse, et il est souvent difficile de consommer régulièrement des quantités suffisantes par le biais de l'alimentation uniquement.

La prise d'une multivitamine pour les femmes enceintes, telle que [elevit® Provital DHA](#) (complément alimentaire), peut aider à couvrir les besoins en nutriments essentiels. Il est donc recommandé aux femmes enceintes de prendre une multivitamine au moins un mois avant le début prévu de la grossesse.

Mode de vie

○ Age et fertilité

Chez l'homme comme chez la femme, la fertilité diminue avec l'âge. Dans la mesure du possible, il convient donc de prendre en considération ce paramètre lorsque vous faites des projets de famille. S'il y a lieu, parlez-en avec votre médecin.

○ Tomber enceinte: attention au poids

Un poids sain est important pour l'homme et la femme, car un poids excessif ou trop faible peut réduire les chances de conception. L'indice de masse corporelle (IMC) doit se situer entre 18,5 et 24,9. Si votre IMC ne se situe pas dans cette fourchette, demandez conseil à votre médecin pour savoir comment atteindre au mieux votre poids idéal pour la grossesse prévue.

○ Arrêtez de fumer et évitez l'alcool

Le mieux est d'éviter toute consommation d'alcool et de ne pas fumer pendant toute la période de conception, ainsi que durant la grossesse et la période d'allaitement.

En cas de conception prévue, il convient si possible que votre partenaire ne fume pas et n'ait pas une consommation excessive d'alcool afin de favoriser la production de spermatozoïdes de bonne qualité.

○ Réduisez la caféine

Essayez de limiter votre consommation de café à deux tasses par jour au maximum. Attention: il y a aussi de la caféine dans le chocolat, le thé ainsi que dans

certaines boissons gazeuses et boissons énergétiques.

○ **Limitez le stress**

Le stress peut avoir des conséquences néfastes sur la relation et le désir sexuel. Des techniques comme le yoga ou la méditation peuvent favoriser la relaxation.

○ **Surveillez votre ovulation**

En connaissant votre date probable d'ovulation, vous pouvez déterminer le moment le plus propice à la conception d'un enfant. Vous pouvez établir vos jours de fertilité et ainsi augmenter vos chances de conception à l'aide de notre [outil de calcul de la date d'ovulation](#) facile à utiliser ou d'un test d'ovulation acheté en pharmacie.

○ **Bougez quotidiennement**

Un mode de vie actif et une activité physique régulière d'intensité modérée vous permettront, à vous et votre partenaire, d'être en forme pour fonder une famille. Le plaisir sera redoublé si vous joignez vos efforts!

Contrôles médicaux importants

○ **Consultation médicale**

Il est recommandé d'évoquer votre désir d'enfant avec votre médecin. Il vous donnera des conseils sur des points importants comme les tests éventuellement nécessaires, les médicaments que vous prenez actuellement et les vaccinations recommandées avant une grossesse. Le médecin pourra également vous conseiller en cas d'antécédents de maladies dans votre famille. Si vous avez une contraception, demandez conseil avant de l'arrêter.

Une consultation médicale est également judicieuse pour votre partenaire afin de déterminer comment il peut favoriser la concrétisation de votre désir d'enfant.

○ **Consultation dentaire**

Consultez votre dentiste avant une grossesse prévue et effectuez les traitements éventuellement nécessaires.

○ **Vérifiez la couverture de votre assurance maladie**

A la fin de la grossesse, il est conseillé d'aviser les assurances de l'arrivée attendue d'un enfant. Vous serez surprise du nombre de polices que vous détenez! Soyez vigilante afin de ne pas en oublier – la plupart des assurances doivent être informées que vous avez désormais un enfant.

○ **Informez-vous sur le congé et l'allocation de maternité**

Informez-vous sur le congé et l'allocation de maternité en relation avec votre emploi et sur vos obligations envers l'employeur. Cliquez sur ce [lien](#) pour en savoir plus sur le sujet.

○ **Et enfin...**

Meilleurs vœux pour la grossesse que vous projetez! Profitez tranquillement des moments ensemble et de la phase passionnante à venir.