

Grossesse

Liste de contrôle pour la grossesse

Cette liste de contrôle pratique vous accompagnera tout au long de votre grossesse pour vous permettre de rester pendant tout votre parcours prénatal. Il vous suffit de la télécharger ou de l'imprimer.

1^{er} trimestre – semaines 1 à 12

○ Consultation médicale

Dès que vous pensez être enceinte, prenez rendez-vous avec votre gynécologue. Il/elle confirmera la grossesse, calculera la date du terme et planifiera les examens prénataux nécessaires.

○ Prenez rendez-vous pour vos examens prénataux

Pendant la grossesse, des examens prénataux réguliers sont importants pour s'assurer que tout est en ordre. Le premier examen a lieu entre la 11^e et la 14^e semaine.

○ Analyses de sang et échographies

Une fois la grossesse avérée, une analyse de sang sera effectuée. La première échographie aura lieu approximativement entre la 9^e et la 14^e semaine.

○ **Enregistrez-vous à l'hôpital ou dans une maison de naissance**

Dès que vous pensez être enceinte, évoquez avec votre gynécologue vos options pour l'accouchement et enregistrez-vous auprès de l'établissement souhaité.

○ **Demandez à votre pharmacie/pharmacie des conseils sur la prise d'une multivitamine pour les femmes enceintes**

[elevit® Provital DHA](#) (complément alimentaire) est une préparation multivitaminée spécialement développée pour les femmes enceintes qui vous aide à couvrir vos besoins croissants en nutriments pendant la phase de fertilité et pendant la grossesse ou l'allaitement.

○ **Conseils utiles pour lutter contre les nausées pendant la grossesse**

Si vous souffrez de symptômes tels que nausées et vomissements, n'hésitez pas à essayer ces [méthodes](#) éprouvées.

○ **Arrêtez de fumer**

Il convient d'arrêter de fumer au plus tard quand vous pensez être enceinte. Veuillez en discuter avec votre médecin ou pharmacien.

○ **Ne buvez pas d'alcool**

Le mieux est d'éviter toute consommation d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement.

○ **Mangez sainement**

[Adoptez une alimentation saine, équilibrée et variée](#) afin que vous et votre enfant restiez en bonne santé. [Il convient en outre de renoncer totalement à certains aliments ou de limiter leur consommation](#) et de boire beaucoup d'eau.

2^e trimestre – semaines 13 à 26

○ **Prenez rendez-vous pour les examens prénataux du deuxième trimestre**

Une nouvelle échographie aura lieu entre la 19^e et la 22^e semaine afin de surveiller le développement de votre enfant. D'autres analyses sanguines vous seront éventuellement proposées.

○ **Planifiez votre accouchement**

Evoquez avec votre gynécologue la façon dont l'accouchement devrait se dérouler et consignez votre projet de naissance par écrit. Vous disposez d'une marge de manœuvre relativement importante – par exemple, vous pouvez apporter votre propre musique.

○ **Inscrivez-vous à un cours de préparation à l'accouchement**

Vous y découvrirez l'évolution des contractions, vos options en matière d'analgésiques, les exercices pertinents de gymnastique prénatale, ainsi que l'essentiel sur les soins du nourrisson, de l'allaitement ou l'alimentation au biberon jusqu'à la manipulation du nouveau-né. De plus, vous pourrez poser vos questions, parler de vos sensations et rencontrer d'autres futurs parents de votre quartier.

○ **Renseignez-vous sur l'allaitement**

[L'allaitement](#) présente des avantages majeurs pour la santé de la mère et de l'enfant. Si vous prévoyez d'allaiter, demandez conseil à votre sage-femme.

