

Une grossesse saine

A Healthy Pregnancy

Below are some things you can do to take care of yourself and your baby.

Appointments and Classes

- Make an appointment as soon as you think you are pregnant to start prenatal care.
- Go to your regular prenatal check ups, even when you feel well. At the end of your pregnancy, your check ups will be every 1 to 2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take your partner or other support person with you.
- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits.
- Ask for an interpreter and financial help if needed.

Food and Drinks

- Eat balanced meals that include whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, milk, and meat and other proteins. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6 to 8 glasses of water each day.
- Try eating smaller meals more often.
- Avoid or limit food and drinks with caffeine to 1 to 2 cups each day.
- Caffeine is in chocolate, colas, teas and coffee.

Voici certaines choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous-même et de votre bébé.

Rendez-vous et cours

- Prenez rendez-vous dès que vous pensez être enceinte afin de débiter les soins prénataux.
- Allez à vos examens prénataux réguliers, même si vous vous sentez bien. À la fin de votre grossesse, vos rendez-vous auront lieu toutes les 1 à 2 semaines.
- Assistez à des cours pour vous aider à vous préparer à l'accouchement, à l'allaitement et aux soins du bébé. Venez avec votre partenaire ou avec une autre personne qui vous aidera.
- Vérifiez si vous avez une assurance pour les prestations de grossesse et pour bébé.
- Demandez un interprète et une aide financière si nécessaire.

Alimentation et boissons

- Mangez des repas équilibrés comprenant du pain complet, des céréales, des fruits, des légumes, du lait, de la viande et d'autres protéines. Évitez les aliments frits et les aliments riches en sucre.
- Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour.
- Essayez de prendre des repas légers plus fréquemment.
- Évitez les aliments et les boissons contenant de la caféine ou limitez-vous à 1 ou 2 tasses par jour.
- La caféine est présente dans le chocolat, le cola, le thé et le café.

- Limit your intake of artificial sweeteners, including diet sodas, to 2 to 3 servings each day. Nutrasweet and Equal (aspartame) and Splenda (sucralose) in small amounts are okay, but do not use any saccharin (Sweet 'N Low).
- Avoid meats and eggs that are not fully cooked. Eat dairy products that have been pasteurized, including milk and cheese. Uncooked foods may have bacteria in them that can cause serious illness in pregnant women and increase the risk of miscarriage.
- Avoid unheated hot dogs and lunch meats from the deli counter or at restaurants. These are okay to eat if they have been heated through until steaming. Cook hot dogs in boiling water or microwave deli meat for at least 30 seconds on high for food safety.

The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Go to www.fns.usda.gov/wic to find the toll-free phone number for your state or in Ohio call 1-800-755-4769.

Weight Gain

Total weight gain depends on your pre-pregnant weight, eating habits, exercise and your metabolism. The average weight gain during pregnancy for a normal weight female is 25 to 35 pounds. You should gain 2 to 4 pounds in the first 3 months and about $\frac{3}{4}$ to 1 pound per week after that. If you were under or over weight before pregnancy, ask your doctor or dietitian about how much weight you should gain.

- Limitez votre apport en édulcorants artificiels, y compris les boissons gazeuses légères, de 2 à 3 portions par jour. Nutrasweet, Equal (aspartame) et Splenda (sucralose) en petites quantités peuvent être consommés mais ne prenez pas de saccharine (Sweet 'N Low).
- Évitez les viandes et les œufs qui ne sont pas entièrement cuits. Mangez des produits laitiers qui ont été pasteurisés, y compris le lait et le fromage. Les aliments non cuits peuvent contenir des bactéries qui peuvent provoquer des maladies graves chez les femmes enceintes et augmenter le risque de fausse couche.
- Évitez les hot-dogs et les viandes froides non chauffés au comptoir de charcuterie ou au restaurant. Ceux-ci sont bons à manger s'ils ont été chauffés jusqu'à la vapeur. Faites cuire les hot-dogs dans de l'eau bouillante ou de la charcuterie au micro-ondes pendant au moins 30 secondes à puissance élevée pour assurer la salubrité des aliments.

Le programme Women, Infants and Children (WIC) existe pour proposer des aliments nutritifs gratuits et des informations concernant la santé aux femmes enceintes, aux mères qui allaitent et aux enfants. Pour l'Ohio, appelez le 1-800-755-4769 ou allez sur le site www.fns.usda.gov/wic afin d'obtenir le numéro de téléphone gratuit pour votre État.

Prise de poids

La prise de poids totale dépend de votre poids avant la grossesse, de vos habitudes alimentaires, de votre pratique d'exercices et de votre métabolisme. La prise de poids moyenne pendant la grossesse pour une femme ayant un poids normal est de 11 à 16 kilogrammes (25-35 livres). Vous devriez prendre 900 grammes à 1,8 kilogrammes (2 à 4 livres) au cours des 3 premiers mois, et environ 300 à 450 grammes ($\frac{3}{4}$ à 1 livre) par semaine après cela. Si vous étiez en sous-poids ou en surpoids avant votre grossesse, demandez à votre médecin ou à votre diététicien combien de poids vous devriez prendre.

If you are gaining weight too fast:

- Limit sweets and high fat foods. Choose low fat items, fruit or a small serving of frozen yogurt, sherbet, pudding or jell-o.
- Use very little butter, margarine, sour cream, mayonnaise or salad dressing. Try reduced calorie or low fat products.
- Avoid fried foods. Choose baked, broiled or grilled chicken, fish or turkey.

Medicine

- Take your prenatal vitamins each day.
- Check with your doctor or clinic before taking any medicines such as prescription or over the counter medicines and herbals.
- Take only medicines ordered by your doctor.

Smoking, Alcohol and Drugs

- Do not smoke and avoid being in the same room with people who are smoking.
- Do not drink alcohol or take drugs during your pregnancy.

Activity and Sleep

- Get plenty of rest. Try to get 8 hours of sleep. It is best to lie down on your left side because this increases the flow of oxygen and nutrition to your baby.
- Exercise by walking, swimming or biking for about 30 minutes each day. Check with your doctor before starting a new exercise program.
- Learn and practice the exercises from your childbirth class.
- Wear a supportive bra that fits well.

Si vous prenez du poids trop rapidement :

- Limitez les bonbons et les aliments riches en graisses. Optez pour des aliments pauvres en graisses, des fruits ou de petites portions de yaourt glacé, des sorbets, de la crème dessert ou de la gelée de fruits.
- N'utilisez que très peu de beurre, de margarine, de crème sure, de mayonnaise ou de vinaigrettes. Optez pour les variétés contenant peu de calories.
- Évitez les aliments frits. Optez plutôt pour du poulet, du poisson ou de la dinde cuits au four, grillés, ou rôtis.

Médicaments

- Prenez vos vitamines prénatales chaque jour.
- Consultez votre médecin ou clinique avant de prendre des médicaments tels que des médicaments sous prescription, des médicaments sans ordonnance ou à base de plantes.
- Prenez uniquement les médicaments prescrits par votre médecin.

Alcool, tabagisme et drogues

- Ne fumez pas et évitez d'être dans la même pièce que des gens qui fument.
- Ne buvez pas d'alcool et ne consommez pas de drogues pendant votre grossesse.

Activité et sommeil

- Reposez-vous au maximum. Essayez de dormir des nuits de 8 heures. Il est préférable de vous allonger sur le côté gauche car cela augmente le flux d'oxygène et de nutrition vers votre bébé.
- Faites de l'exercice en marchant, en nageant ou en faisant du vélo pendant environ 30 minutes par jour. Vérifiez auprès de votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice.
- Apprenez et pratiquez les exercices de votre classe de préparation à l'accouchement.
- Portez un soutien-gorge bien ajusté.

Safety

Check with your doctor before having any medical x-rays while you are pregnant. Dental x-rays are safe if a shield is placed over your abdomen. The second trimester, months 4 to 6 of pregnancy, is the best time for dental care. Before any treatment, x-ray or cleaning, you may need to get permission from your obstetrician or OB doctor. This is for the health of you and your baby.

Other safety points:

- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.
- Do not clean a cat litter box, or bird or reptile cages. Animal feces can have bacteria that can make you sick and harm your baby.
- Wash your hands well with soap and water after touching raw meat.
- Cook meat well.
- Wear seat belts low over your hips.

Share Your Concerns

- Share good or bad feelings about your pregnancy, your body changes and having a baby with your partner, friends and family. Talk to your doctor or nurse if you are having problems coping.
- Write down questions to ask your doctor or nurse. Ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery and choosing a doctor for your baby.

Sécurité

Vérifiez auprès de votre médecin avant toute radiographie médicale pendant votre grossesse. Les radiographies dentaires sont sécuritaires si une protection est placée sur votre abdomen. Le deuxième trimestre, les mois 4 à 6 de la grossesse, est le meilleur moment pour les soins dentaires. Avant tout traitement, radiographie ou nettoyage, vous devrez peut-être obtenir la permission de votre obstétricien ou gynécologue. C'est pour votre santé et celle de votre bébé.

Autres points de sécurité :

- Évitez les peintures (sauf au latex), les pesticides, les aérosols et autres puissants produits chimiques.
- Ne nettoyez pas de litière pour chats, de cages d'oiseaux ou de reptiles. Les excréments d'animaux peuvent contenir des bactéries qui peuvent vous rendre malade et nuire à votre bébé.
- Lavez-vous bien les mains après avoir touché de la viande crue.
- Faites bien cuire la viande.
- Placez les ceintures de sécurité en position basse sur vos hanches.

Partagez vos inquiétudes

- Parlez avec votre partenaire, vos amis et votre famille, de vos bons et mauvais sentiments concernant votre grossesse, des modifications de votre corps, et du fait d'avoir un bébé. Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des problèmes pour y faire face.
- Notez vos questions pour les poser à votre médecin ou à votre infirmière. Si nécessaire, demandez davantage d'informations concernant l'allaitement, les moyens de contraception à utiliser après l'accouchement, ou le choix d'un médecin pour votre bébé.

Planning Ahead

- Get a baby car seat and install it in your car.
- Plan for things you will need the first 6 weeks, such as baby items, diapers, clothes and easy to prepare foods for meals.
- Plan for someone to help you at home after the delivery.
- Make arrangements for child care if needed.
- Make a list of phone numbers of people to call when your labor begins. Arrange for transportation to the hospital.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.

Planification

- Procurez-vous un siège bébé et installez-le dans votre voiture.
- Prévoyez les choses dont vous aurez besoin pendant les 6 premières semaines, comme des accessoires pour bébé, des couches, des vêtements et des aliments faciles à préparer pour les repas.
- Prévoyez l'aide de quelqu'un à la maison après la naissance.
- Prenez des dispositions pour faire garder les enfants si nécessaire.
- Établissez une liste des numéros de téléphone des personnes à appeler lorsque la travail commencera. Prévoyez un moyen de transport pour vous rendre à l'hôpital.
- Préparez votre valise. Prenez des vêtements et d'autres accessoires à utiliser à l'hôpital et que vous et votre enfant porterez pour revenir à la maison.