

- des fruits,
- du lait, des yaourts ou du fromage, et
- de la viande et des haricots.

Votre exposition à certaines substances peut nuire au bébé dont vous êtes enceinte. Veuillez vous tenir à l'écart des choses suivantes :

- insecticides, produits d'entretien et peinture,
- fumée de cigarettes,
- boissons alcoolisées (bière, vin et alcool) et
- grandes quantités de café, de thé ou de boissons gazeuses. Les boissons alcoolisées peuvent entraîner des malformations congénitales, des lésions cérébrales voire même la mort. La fumée de cigarettes peut entraîner une naissance prématurée et un poids de naissance trop petit pour que le bébé puisse être en bonne santé.

### **OÙ PUIS-JE ALLER POUR OBTENIR DES SOINS PRÉNATAUX GRATUITS OU À PRIX RÉDUITS ?**

Vous pouvez obtenir de l'aide pour payer vos soins médicaux durant votre grossesse. Ces soins prénataux peuvent vous aider à avoir un bébé en bonne santé. Chaque État a un programme d'aide. Pour en savoir plus sur le programme de votre État, veuillez appeler le : 1-800-311-2229 ou demandez à votre assistante sociale s'il existe d'autres options.

### **Pour de plus amples informations sur une grossesse en bonne santé, veuillez consulter les sites Web :**

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare)

[www.4women.gov/faq/prenatal](http://www.4women.gov/faq/prenatal)

[www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc](http://www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc)

[www.kidshealth.org/parent/](http://www.kidshealth.org/parent/)



*Les informations pour cette brochure ont été adaptées des documents développés par :*

*U.S. Department of Health and Human Services*

*Centers for Disease Control*

*International Food Information*

*Council Foundation*

*March of Dimes*

*State Family Planning Administrators*

*Center for Health Training, WA*

*Cette brochure a été développée grâce au financement du Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.*

### **COORDONNÉES DE CONTACT :**

**[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)**

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036 USA**

**Téléphone : 202 • 347 • 3507**

**Fax : 202 • 347 • 7177**

**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**



## **Grossesse en bonne santé Healthy Pregnancy (French)**



**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

Être enceinte est un moment très important dans la vie d'une femme. Cette brochure fournit des informations sur la façon d'avoir une grossesse en bonne santé par le biais de « détection précoce », de « soins prénataux » normaux et d'une alimentation saine.

### **QU'EST-CE QUE LA DÉTECTION PRÉCOCE ?**

La détection précoce consiste à découvrir suffisamment tôt que vous êtes enceinte. Cela vous aidera à mieux prendre soin de vous-même et de votre bébé.

### **QUE FAIRE SI VOUS PENSEZ ÊTRE ENCEINTE ?**

Si vous pensez être enceinte, vous pouvez acheter un kit de test de grossesse dans n'importe quelle pharmacie sans ordonnance. Si le test indique que vous êtes enceinte, veuillez consulter votre médecin. Votre médecin confirmera le résultat en effectuant un autre test. Il est recommandé que vous alliez le voir dans les deux premiers mois de votre grossesse. Votre médecin répondra à toutes vos questions et préoccupations concernant votre grossesse. Il est important que vous rendiez visite à votre médecin dès que possible pour obtenir des soins prénataux.

### **EN QUOI CONSISTENT LES SOINS PRÉNATAUX ?**

Les soins prénataux sont les soins médicaux que vous recevez lorsque vous êtes enceinte.

Prenez soin de votre bébé et de vous-même de la façon suivante :

- obtenir des soins prénataux tôt.
- avoir des visites de soins prénataux périodiques. Votre médecin vous donnera plusieurs rendez-vous pendant votre grossesse. N'en manquez pas un seul !
- suivre les conseils de votre médecin.

Les soins prénataux incluent également des tests de laboratoires, des examens ultrasons et d'autres tests de dépistage. Ces tests sont administrés afin d'assurer votre bien-être et celui de votre bébé durant la grossesse.

### **POURQUOI AI-JE BESOIN DE SOINS PRÉNATAUX ?**

Les soins prénataux peuvent aider à garder vous et votre bébé en bonne santé. Les bébés de mamans qui auront reçu des soins prénataux auront vraisemblablement un poids de naissance plus élevé et une grossesse moindre. Les médecins peuvent détecter des problèmes suffisamment tôt lorsqu'ils voient les mères une fois par mois ou tous les deux mois. Un traitement précoce peut éviter l'aggravation des problèmes. Des soins de santé périodiques sont ce qu'il y a de mieux pour vous et votre bébé. Demandez conseil à votre assistante sociale sur le médecin à consulter ou sur des services de traduction.

### **COMMENT PUIS-JE AVOIR UNE GROSSESSE SAINNE ?**

Pour garder vous et votre bébé en bonne

santé durant votre grossesse, procédez comme suit :

- buvez six à huit verres d'eau, de jus de fruit naturels et de lait par jour,
- prenez des vitamines qui contiennent « acide folique », « fer » et « calcium »,
- faites des exercices en marchant,
- dormez suffisamment,
- demandez à votre médecin si les médicaments que vous prenez sont sans danger pour vous et votre bébé,
- faites-vous vacciner contre la grippe et
- évitez le stress.

Pour avoir une grossesse saine, veillez à manger chaque jour :

- des grains (riz, pain, couscous ou semoule de maïs),
- des légumes,

