

Ne fumez pas près d'une femme enceinte. La fumée secondaire nuit à la mère et au bébé.

Si vous êtes un(e) ami(e) ou collègue :

- Offrez de l'aider à la maison, par exemple en préparant un repas.
- Dites-lui que vous aimeriez l'aider.
- Invitez-la à faire une promenade à pied ou toute autre activité modérée qu'elle préfère.
- Offrez de prendre soin des autres enfants.
- **Ne fumez pas** près d'une femme enceinte. La fumée secondaire nuit à la mère et au bébé.
- Renseignez-vous sur les signes de travail prématuré (travail qui commence trop tôt) et sur les mesures que vous pouvez prendre si cela se produit.

Il y a des gens qui pensent : Qu'il est préférable d'avoir un bébé de petit poids, parce que l'accouchement est plus difficile si le bébé est plus gros.

En réalité : L'accouchement n'est PAS plus facile quand le bébé est petit. Il peut aussi être très difficile d'accoucher d'un bébé de faible poids.

La Coalition communautaire pour la prévention de l'insuffisance de poids à la naissance favorise la naissance de bébés en santé en assurant la sensibilisation aux répercussions d'un faible poids à la naissance

Si vous souhaitez obtenir d'autres renseignements, vous pouvez :

- **en parler à votre fournisseur de soins de santé**
- téléphoner à la Ligne d'info-santé publique, au **613-580-6744**
- ou consulter : www.lbwinfo.ca.

Financement provisé par: Le programme **6 ans et gagnant** - une initiative communautaire visant à améliorer la vie des jeunes enfants (du stade prénatal à l'âge de 6 ans).

www.successby6ottawa.ca



LA COALITION D'OTTAWA POUR LA
PRÉVENTION DE L'INSUFFISANCE
DE POIDS À LA NAISSANCE

Insuffisance de poids à la naissance

Insuffisance de poids à la naissance:
Guide d'information à l'intention des parents

Ce que vous devez savoir



Qu'est-ce que l'insuffisance de poids à la naissance?

- Les bébés qui sont trop petits à la naissance pèsent moins de 2 500 grammes (5 ½ livres) : ce sont des bébés de faible poids à la naissance (FPN).

Pourquoi y a-t-il une insuffisance de poids à la naissance?

Cela survient :

- Si le bébé naît trop tôt (*naissance prématurée*).
- Si la croissance du bébé est insuffisante pendant la grossesse.

Pourquoi l'insuffisance de poids à la naissance est-elle un problème?

- Tous les enfants doivent bénéficier d'un bon départ dans la vie. C'est pourquoi nous essayons de prévenir l'insuffisance de poids à la naissance.



LA COALITION D'OTTAWA POUR LA
PRÉVENTION DE L'INSUFFISANCE
DE POIDS À LA NAISSANCE

Qu'est-ce que la femme enceinte peut faire ?

- Avoir une alimentation favorable à la santé.
- Arrêter de fumer et éviter les personnes qui fument (*fumée secondaire*).
- Apprendre à gérer le stress.

Pourquoi certaines femmes enceintes ont-elles un bébé de faible poids à la naissance ?

Cela peut arriver si elles :

- N'ont pas une alimentation favorable à leur santé et à celle du bébé.
- Ressentent beaucoup de stress.
- Vivent dans la pauvreté.
- Ne reçoivent pas un bon soutien de leur famille et de leurs amis.
- Fument la cigarette ou sont exposées à la fumée secondaire.
- Attendent des jumeaux ou des triplés.
- Ont un emploi qui les oblige à rester debout pendant de longues périodes.

Comment l'insuffisance de poids à la naissance affecte-t-elle le bébé, la famille et la collectivité ?

- L'insuffisance de poids à la naissance est la principale cause de maladie ou de décès durant la première année de vie.
- Certains bébés de faible poids à la naissance ont des problèmes de santé qui durent toute leur vie.
- Ces bébés sont plus susceptibles de présenter des troubles d'apprentissage ou de la vue. Leur croissance durant les 5 premières années peut être affectée. Il se peut qu'ils ne soient pas prêts à commencer l'école à l'âge où ils sont censés le faire.
- La famille d'un bébé de faible poids à la naissance doit faire face au stress causé par l'incertitude au sujet de l'avenir de l'enfant.
- Prendre soin d'un enfant atteint de troubles de santé suscite du stress et coûte cher à la famille et à la collectivité.

Que pouvons-nous faire pour prévenir l'insuffisance de poids à la naissance ?

Tous les membres de la collectivité peuvent aider à prévenir l'insuffisance de poids à la naissance.

Si vous êtes enceinte :

- Renseignez-vous sur l'insuffisance de poids à la naissance et sur les moyens de prévenir ce problème.
- Trouvez des façons de réduire le stress que comporte votre vie.
- Demandez à vos voisins, aux membres de votre famille ou à vos amis de vous aider à vous occuper des enfants et à effectuer vos travaux à la maison.
- Prenez le temps de vous asseoir et de vous détendre. Les tâches ménagères peuvent attendre.
- Visitez régulièrement votre médecin ou votre sage-femme.
- Renseignez-vous sur les signes de *travail prématuré* (quand le travail commence trop tôt avant la date prévue d'accouchement) et sur les mesures que vous pouvez prendre si cela se produit.
- Il n'est pas facile de déterminer si vous présentez des symptômes de travail prématuré. Voici certains signes importants qu'il faut surveiller (surtout s'il s'agit de symptômes **nouveaux** ou **différents**) :
 - Écoulement soudain et abondant de liquide du vagin
 - Écoulement lent et continu de liquide du vagin
 - Écoulement de sang du vagin
 - Douleurs abdominales (semblables aux douleurs menstruelles)

***Si vous croyez être en travail,
ALLEZ IMMÉDIATEMENT À L'HÔPITAL*** – de préférence à
l'hôpital où vous prévoyez accoucher.

Si vous êtes le mari ou le partenaire d'une femme enceinte :

- Renseignez-vous sur l'insuffisance de poids à la naissance et sur les moyens de prévenir ce problème.
- Renseignez-vous sur les signes de travail prématuré (travail qui commence trop tôt) et sur les mesures que vous pouvez prendre si cela se produit.
- Offrez plus d'aide et de soutien à votre partenaire pendant sa grossesse.
- Essayez de réduire le stress que comporte sa vie.
- Prenez soin de vos autres enfants pendant qu'elle se repose.
- Passez du temps ensemble en tant que couple. Par exemple, invitez-la à aller faire une promenade à pied.
- Rappelez-lui qu'elle doit visiter régulièrement le médecin ou la sage femme.
- Accompagnez-la lors de ces visites.