

## Insuffisance de poids à la naissance

### Ce que vous devez savoir:

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

#### 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.

#### 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.

***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.fpninfo.ca](http://www.fpninfo.ca).

Financement provisoire 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](http://www.successby6ottawa.ca)



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