

# Inquiétudes et gênes pendant la grossesse

## Concerns and Discomforts of Pregnancy

During pregnancy, you may have some concerns and discomforts as your body changes. Try these basic tips and talk to your doctor or nurse for more advice. Do not use any over the counter medicine or herbs without talking to your doctor first.

### Nausea

Nausea or feeling sick to your stomach is often called morning sickness. Some women also have heartburn or a burning sensation in their stomach, throat or chest. This is common during the first 14 weeks of pregnancy. To improve your signs:

- Try to eat crackers, dry toast or cereal before getting out of bed in the morning. These foods may help any time of the day you have nausea.
- Eat smaller meals more often instead of 3 large meals.
- Do not let your stomach get completely empty.
- Avoid lying down, sleeping or exercising for 1 hour after eating.
- Avoid high fat, fried, spicy, acidic or greasy foods. Avoid caffeine.
- Sleep with your head raised up on a pillow.

Pendant la grossesse, vous pouvez avoir certaines inquiétudes et gênes au fur et à mesure que votre corps change. Essayez ces conseils de base et adressez-vous à votre médecin ou à votre infirmière pour obtenir des informations supplémentaires. Ne prenez aucun médicament délivré sans ordonnance ou à base de plantes sans en parler à votre médecin au préalable.

### Nausées

Les nausées ou le fait d'être dérangée au niveau de l'estomac sont souvent appelées nausées matinales de la grossesse.

Certaines femmes peuvent ressentir des sensations de brûlures dans l'estomac, la poitrine ou la gorge. Ces symptômes sont courants durant les 14 premières semaines de grossesse. Pour apaiser ces symptômes :

- Essayez de manger des biscuits salés ou des céréales avant de vous lever du lit le matin. Ces aliments peuvent vous aider à surmonter les nausées à tout moment de la journée.
- Prenez de légers repas plus fréquemment au lieu de trois grands repas.
- Veillez à ce que votre estomac ne soit jamais complètement vide.
- Évitez de vous allonger, de dormir ou de faire de l'exercice dans l'heure qui suit la fin du repas.
- Évitez les plats riches, frits, épicés, acides ou gras. Évitez la caféine.
- Dormez avec la tête relevée par un oreiller.

- When bending over, bend at your knees and not your waist
- **Call your doctor** if you are not able to keep fluids down for over 24 hours, you have dark urine or you feel weak or dizzy.

## Exercise, Energy and Sleep

Feeling tired is common, but exercise can help to strengthen muscles during pregnancy and for delivery. To improve your energy:

- Exercise each day if allowed by your doctor. Talk with your doctor about the type of exercise you are doing.
- Exercise for at least 30 minutes 4 to 5 days of the week, if you are allowed to exercise. Talk with your doctor before starting a new exercise program.
- Rest often. Lie down on your left side for at least 1 hour during the day to increase blood flow to your baby. A pillow between your legs and under your abdomen may increase comfort.
- If you have trouble sleeping, try a warm (not hot) bath or shower before bedtime. You may also want to practice relaxation exercises such as meditation, deep breathing and stretching.

## Oral Health

- Visit a dentist at least 1 time during pregnancy.

- Lorsque vous vous penchez, faites-le en pliant les genoux et non en courbant l'échine.
- **Appelez votre médecin** si vous n'êtes pas capable de garder ce que vous ingérez sur plus de 24 heures, que vos urines sont sombres ou que vous vous sentez faible et étourdie.

## Exercice, énergie et sommeil

La sensation de fatigue est commune, mais pendant la grossesse, l'exercice peut vous aider à fortifier les muscles sollicités pour l'accouchement. Pour accroître votre énergie:

- Si votre médecin l'autorise, faites de l'exercice tous les jours. Discutez avec votre médecin du genre d'exercice que vous pratiquez.
- Faites de l'exercice au moins 30 minutes, 4 à 5 jours par semaine, si l'on vous y autorise. Prenez conseil auprès de votre médecin avant de débiter un nouveau programme d'exercice.
- Reposez-vous souvent. Allongez-vous sur le côté gauche pendant au moins 1 heure durant la journée pour augmenter le débit sanguin vers votre bébé. Un oreiller disposé entre vos jambes et un sous votre abdomen peuvent rendre la position plus confortable.
- Si vous avez un sommeil agité, essayez de prendre un bain ou une douche chaude (mais pas très chaude) avant le coucher. Vous pouvez aussi vouloir pratiquer des exercices de relaxation tels que la méditation, la sophrologie et des étirements.

## Santé buccale

- Consultez un dentiste au moins 1 fois durant la grossesse.

- Tell your dentist if you have gum or teeth problems.
- Use a soft toothbrush and brush gently. Floss each day.
- If you have vomiting from nausea, rinse your mouth with 1 cup of water mixed with 1 teaspoon of baking soda. This will get rid of stomach acid in the mouth.
- Do not use tobacco products.

## Headaches and Dizziness

- For a headache, call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take. **Do not** take aspirin, ibuprofen (Advil or Motrin) or naproxen (Aleve).
- If you feel dizzy, sit or lie down to avoid falling. Get up slowly after 15 minutes to see if the dizziness has passed.
- Change positions slowly when you have a headache or feel dizzy.
- **Call your doctor** if your headache or dizziness does not go away or gets worse, or you have blurred vision, eye pain or pressure, or a lot of swelling in your hands or feet.

## Nose Stuffiness and Nose Bleeds

- You may put saline drops or gel into your nose. Talk with your doctor before taking any other over the counter medicines.

- Prévenez votre dentiste en cas de problèmes de gencives ou de dents.
- Utilisez une brosse à dents souple et brossez-vous délicatement les dents. Utilisez du fil dentaire tous les jours.
- Si vous vomissez suite à des nausées, rincez-vous la bouche avec un verre d'eau additionnée d'une cuillère à café de bicarbonate de soude. Cela vous lavera la bouche des acides gastriques.
- Ne consommez pas de tabac.

## Maux de tête et étourdissements

- Pour un mal de tête, appelez le médecin ou l'infirmière avant de prendre un médicament en vente libre pour savoir s'il est sûr. **Ne prenez pas** d'aspirine, d'ibuprofène (Advil ou Motrin) ou de naproxène (Aleve).
- Si vous ressentez un étourdissement, asseyez-vous ou allongez-vous afin de ne pas tomber. Levez-vous lentement après 15 minutes pour voir si l'étourdissement est passé.
- Changez lentement de position lorsque vous souffrez de maux de tête ou d'étourdissement.
- **Appelez votre médecin** si votre mal de tête ou votre étourdissement ne disparaît pas, empire, ou si votre vision se brouille, si vous ressentez une douleur ou une pression au niveau des yeux ou un gonflement important des mains ou des pieds.

## Encombrement nasal et saignements de nez

- Vous pouvez utiliser des gouttes salines ou du gel pour votre nez. Prenez l'avis de votre médecin avant de prendre un médicament en vente libre, quel qu'il soit.

- To stop a nosebleed, sit up, lean your head forward and apply firm pressure with your fingers to the side of the nose that is bleeding. Get medical care if the bleeding lasts longer than 20 minutes.

## Skin, Hair and Nails

- Your hair and nails may grow faster. If you plan to get your hair treated with chemicals, tell your hairdresser that you are pregnant.
- Common skin problems include changes in skin color, itchy skin, acne and stretch marks. Topical lotions or ointments may be used for itchy skin or reduce the appearance of stretch marks.
  - Do not use Accutane or Retin-A products when pregnant.
- **Call your doctor** if you have concerns.

## Breasts are tender or leak milk

- Wear a support bra that fits comfortably, such as a sports bra. Some women also wear a bra without underwire to bed at night.
- If your breasts leak milk, wear nursing pads in your bra and change them when you feel or think you are damp.

- Pour arrêter un saignement nasal, asseyez-vous, gardez la tête en avant et exercez une pression ferme de vos doigts sur le côté du nez qui saigne. Faites appel à des soins médicaux si le saignement dure plus de 20 minutes.

## Peau, cheveux et ongles

- Vos cheveux et vos ongles peuvent pousser plus vite. Si vous prévoyez d'appliquer un traitement chimique à vos cheveux, prévenez votre coiffeur que vous êtes enceinte.
- Les problèmes de peau communs sont de l'ordre du changement de couleur, de démangeaisons, d'acné et de vergetures. Les lotions ou onguents pour application locale peuvent être utilisés contre les démangeaisons et pour atténuer l'aspect des vergetures.
  - N'utilisez pas de produits contenant de l'isotrétinoïne (Accutane) ou de trétinoïne local (Retin-A) lorsque vous êtes enceinte.
- **Appelez votre médecin** si vous avez des inquiétudes.

## Vos seins sont sensibles ou vous constatez des écoulements de lait

- Portez un soutien-gorge de maintien qui soit confortable comme un soutien-gorge pour le sport. Certaines femmes portent aussi un soutien-gorge sans armature au lit la nuit.
- Si du lait s'écoule de vos seins, portez des coussinets d'allaitement dans votre soutien-gorge et changez-les lorsque vous sentez ou pensez qu'ils sont humides.

- Tell your doctor if you feel a lump or have any nipple changes.

## Urinating Often or Urine Leaks

You may have to pass urine more often throughout your pregnancy. Leaking urine is common during the last months of pregnancy. Urine leaks happen with coughing, sneezing, picking up heavy objects or sexual activity during pregnancy.

- Do not limit liquid or water intake, but drink less before bedtime.
- Urinate often.
- Avoid liquids with caffeine.
- Do Kegel exercises to strengthen and control the muscles around the vagina.
  - To locate these muscles, stop and start your urine when you use the toilet.
  - Try to tighten the muscles a small amount at a time. Then release very slowly.
  - As you tighten the muscles, you should feel the area from your urethra, where urine leaves your body, lift slightly.
  - Practice these exercises while you sit, stand, walk, drive or watch television.
  - Do these exercises 10 times, 5 to 10 times a day.
- **Call your doctor** if you have burning or pain when urinating or have a fever.

- Consultez votre médecin si vous sentez une grosseur ou si vous remarquez un changement au niveau de vos mamelons.

## Fréquent besoin d'uriner ou pertes d'urine

Vous pouvez avoir besoin d'uriner plus souvent tout au long de la grossesse. Les pertes d'urine sont communes durant les derniers mois de la grossesse. Des pertes d'urine se produisent en cas de toux, d'éternuements, de déplacement d'objets lourds ou d'activité sexuelle pendant la grossesse.

- Ne restreignez pas la consommation d'eau ou de liquide, mais buvez moins avant le coucher.
- Urinez fréquemment.
- Évitez tout liquide contenant de la caféine.
- Faites des exercices de Kegel afin de renforcer et contrôler les muscles entourant votre vagin.
  - Pour localiser ces muscles, lorsque vous êtes aux toilettes, cessez d'uriner puis reprenez.
  - Essayez de contracter ces muscles un petit peu à chaque fois. Puis relâchez très lentement.
  - Lorsque vous contractez ces muscles, au moment où l'urine s'évacue de votre corps, vous devriez ressentir la zone de votre urètre se soulever légèrement.
  - Pratiquez ces exercices lorsque vous êtes assise, debout, lorsque vous marchez, conduisez ou regardez la télévision.
  - Faites ces exercices 10 fois, 5 à 10 fois par jour.
- **Appelez votre médecin** si vous ressentez des brûlures ou des douleurs en urinant, ou si avez de la fièvre.

- **Call your doctor** if you think you may be leaking amniotic fluid and not urine. Lie down for 30 minutes with an absorbent pad. If you feel liquid when standing up, and it is yellow, pink or brown in color, call your doctor.
- **Appelez votre médecin** si vous pensez perdre du liquide amniotique plutôt que de l'urine. Allongez-vous pendant 30 minutes avec une compresse absorbante. Si vous sentez un liquide en vous levant et s'il est de couleur jaune, rose ou brune, appelez votre médecin.

## Vaginal Drainage

A change in vaginal drainage is normal.

- Bathe the outer vaginal area often. Use soap without perfume. Rinse well.
- Do not use tampons, vaginal sprays, douches, powders and colored or perfumed toilet paper.
- Wear cotton underwear. Avoid nylons or panty hose and tight pants.
- **Call your doctor** if the drainage has a bad odor, causes itching or there is blood.

## Constipation or Diarrhea

Constipation is very common in pregnancy from changes in body hormones. Diarrhea can be from changes in diet, exercise or prenatal vitamins, or an infection.

### Constipation

- Drink 6 to 8 cups of liquids each day. Choose water, juices and milk.
- Eat high fiber foods such as raw fruits and vegetables, whole grains, high-fiber bran cereals and cooked dried beans.

## Pertes vaginales

Une modification des pertes vaginales est normale.

- Lavez fréquemment la zone externe du vagin. Utilisez un savon non parfumé. Rincez bien.
- N'utilisez pas de tampons, pulvérisateurs, douches et poudres vaginaux, ainsi que du papier toilette coloré ou parfumé.
- Portez des sous-vêtements en coton. Évitez les bas ou les collants et les pantalons serrés.
- **Appelez votre médecin** si les pertes sentent mauvais, vous provoquent des démangeaisons, ou s'il y a présence de sang.

## Constipation ou diarrhée

La constipation est très commune durant la grossesse du fait des changements hormonaux. Les diarrhées peuvent provenir de changements alimentaires, d'exercices, de vitamines prénatales, ou d'une infection.

### Constipation

- Buvez 6 à 8 tasses de liquides par jour. Buvez de préférence de l'eau, des jus de fruit et du lait.
- Mangez des aliments riches en fibres comme des fruits et des légumes secs, des céréales entières, des céréales au son riches en fibres, et des haricots secs cuits.



- Do not use laxatives, enemas or over the counter medicines unless your doctor says that it is okay.
- **Call your doctor** if your constipation does not get better in 2 days.

## Diarrhea

- Drink 8 to 12 cups of water, broth, or sports drinks that are low in sugar. Avoid juices and milk that can make diarrhea worse. Avoid caffeine and alcohol.
- Eat bananas, rice, applesauce, toast, yogurt, non-milk based soups, potatoes, crackers, oatmeal, low sugar and low fiber cereals, and lean protein, such as chicken, turkey, beef, pork, cooked eggs or tofu.
- **Call your doctor** if diarrhea does not get better in 2 days, have pain or cramps that get worse, or are bleeding from the rectum. If you have diarrhea 2 days or more, use an oral rehydration product, such as Pedialyte®.

## Hemorrhoids

Hemorrhoids are swollen blood vessels in the rectal area from constipation or pressure of the baby on the body during pregnancy.

- Eat whole grain and high fiber foods, such as raw fruits and vegetables. Drink more water and fruit juice in moderation to keep your bowel movements regular and soft.
- Do not strain or push when having a bowel movement.

- N'utilisez pas de laxatifs, de lavements ou de médicaments prescrits sans ordonnance, sauf accord de votre médecin.
- **Appelez votre médecin** si votre constipation ne s'améliore pas sous deux jours.

## Diarrhées

- Buvez 8 à 12 tasses d'eau, de bouillon, ou de boissons pour le sport pauvres en sucre. Évitez les jus de fruits ou le lait qui peuvent aggraver la diarrhée. Évitez la caféine et l'alcool.
- Mangez des bananes, du riz, de la compote de pommes, un toast, un yaourt, une soupe sans lait, des pommes de terre, un cracker, des flocons d'avoine, des céréales pauvres en sucre et en fibres et des protéines maigres comme le poulet, la dinde, le bœuf, le porc, les œufs cuits ou le tofu.
- **Appelez votre médecin** si les diarrhées ne s'améliorent pas au bout de 2 jours, que la douleur et les crampes empirent ou si vous saignez du rectum. Si vous souffrez de diarrhées durant 2 jours ou plus, utilisez un produit de réhydratation orale tel que Pedialyte®.

## Hémorroïdes

Les hémorroïdes sont dues au gonflement de vaisseaux sanguins au pourtour du rectum du fait de constipation ou de la pression exercée par le bébé lors de la grossesse.

- Consommez du pain complet ou des aliments riches en fibres, tels les fruits et les légumes crus. Buvez plus d'eau et modérez la consommation de jus de fruits pour conserver un mouvement intestinal régulier et souple.
- Ne vous retenez pas et ne poussez pas lorsque vous allez à la selle.

- Use cold compresses to relieve pain or swelling.
- Talk with your doctor about using a topical cream or witch hazel to reduce pain
- **Call your doctor** if your pain increases or if you have bleeding.

## Back Pain and Leg Cramps

Most women have back pain as the body changes with your baby's growth. Leg cramps are common during pregnancy.

### Back pain

- When resting or sleeping, use a supportive mattress. Lie on your left side with pillows between the knees, behind the back and under the stomach.
- Stand up straight. Do not slump or slouch.
- Wear low heeled, walking shoes.
- Do not stand in one place too long. Change body positions every 30 minutes.
- Squat to pick up objects rather than bending at the waist. Do not bend over at the waist. Bend your knees.

### Leg cramps

- Increase fluid, calcium and potassium intake in your diet. Eat foods such as milk, yogurt, bananas and orange juice.

- Utilisez des compresses froides pour soulager la douleur ou les gonflements.
- Demandez conseil à votre médecin pour savoir si vous pouvez utiliser une crème ou de l'hamamélis pour réduire la douleur.
- **Appelez votre médecin** si vos douleurs s'intensifient ou si vous présentez des saignements.

## Lombalgie et crampes dans les membres inférieurs

La plupart des femmes ont des lombalgies suite aux changements physiques qui accompagnent la croissance du bébé. Les crampes dans les membres inférieurs sont communes durant la grossesse.

### Lombalgie

- Pour dormir ou vous reposer, utilisez un matelas ferme. Couchez-vous sur le côté gauche avec des oreillers disposés entre vos genoux, derrière le dos et sous l'estomac.
- Tenez-vous droite. Ne vous affalez pas et ne soyez pas avachie.
- Portez des chaussures de marche sans talon.
- Ne restez pas au même endroit trop longtemps. Changez de position toutes les 30 minutes.
- Accroupissez-vous pour ramasser des objets plutôt que de vous pencher au niveau de la taille. Ne vous penchez pas au niveau de la taille. Pliez vos genoux.

### Crampes dans les membres inférieurs

- Augmentez l'apport en liquides, calcium et potassium dans votre régime alimentaire. Mangez des aliments comme du lait, des yaourts, des bananes et du jus d'orange.



- Rest often with your legs up during the day. Place a pillow under knees and ankles when sitting or lying down.
- During a leg cramp, straighten your leg and bend your foot up toward the front of your leg to gently stretch the muscles.
- **Call your doctor** if only one leg is hurting all the time, if there is a hot or red area on the leg, or if the leg hurts when you bend your foot toward the front of your leg.
- Reposez-vous souvent en levant les jambes pendant la journée. Disposez un oreiller sous vos genoux et vos chevilles lorsque vous vous asseyez ou que vous vous allongez.
- Pendant la crampe, tendez votre jambe et pliez le pied vers l'avant de la jambe pour étirer doucement les muscles.
- **Appelez votre médecin** si une seule jambe est systématiquement douloureuse, ou si votre jambe présente une zone rouge ou chaude ou si votre jambe est douloureuse lorsque vous pliez le pied vers l'avant de la jambe.

## Varicose Veins

Varicose veins are enlarged veins you may see on your legs. They can itch, be painful or cause tingling in the legs.

- Avoid nylons or panty hose with elastic bands.
- Wear low heeled or athletic shoes. Avoid high heels.
- If you must stand for long amounts of time, consider wearing support hose to improve blood flow from the legs back to the heart.
- Take short rest breaks with your legs raised higher than your heart. Lie on your left side with a pillow between your legs and under your abdomen.
- Do not cross your legs when sitting.

## Swelling of Hands and Feet

- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Lie on your left side for 30 to 60 minutes, 3 to 4 times each day.

## Varices

Les varices sont des veines dilatées que vous pouvez observer sur vos jambes. Ils peuvent démanger, être douloureux ou provoquer des picotements dans les jambes.

- Évitez les bas ou les collants porteurs de bandes élastiques.
- Portez des chaussures de sport sans talon. Évitez les talons hauts.
- Si vous devez rester debout de manière prolongée, envisagez le port de collants de contention pour améliorer le flux sanguin des jambes vers le cœur.
- Faites des pauses et reposez-vous en plaçant vos jambes plus haut que le niveau de votre cœur. Allongez-vous sur le côté gauche en plaçant un oreiller entre vos jambes et sous votre ventre.
- Ne croisez pas les jambes lorsque vous êtes assise.

## Gonflement des mains et des pieds

- Évitez d'être debout ou assise pendant des périodes prolongées.
- Allongez-vous sur le côté gauche durant 30 à 60 minutes et ce 3 à 4 fois par jour.

- Exercise if allowed by your doctor.
- Avoid foods high in salt.
- Drink 8 to 10 glasses of fluid each day.
- Ask your doctor about support hose.
- **Call your doctor** if you wake up in the morning a few days in a row with swelling.
- Faites de l'exercice si votre médecin vous y a autorisée.
- Évitez les aliments à haute teneur en sel.
- Buvez 8 à 10 verres de liquide tous les jours.
- Demandez conseil à votre médecin pour savoir si vous pouvez porter des bas de contention.
- **Appelez votre médecin** si vous vous réveillez avec des gonflements plusieurs matins consécutifs.

## Cold, Flu or a Virus

- Talk with your doctor about getting a vaccine to protect you from the flu. **When pregnant, you need the injection (shot) and not the nasal spray.**
- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take if you get a cold or have the flu.
- Avoid being around people who are ill. Wash your hands often.
- **Call your doctor** if you have a fever, shortness of breath or are coughing up sputum.

## Abdominal Pain or Contractions

You may feel some pain in the groin area as your uterus grows. This pain can get worse with sudden movements or prolonged walking.

- **Call your doctor right away** if you have severe pain.
- Braxton Hicks Contractions are mild contractions that are painless and irregular. These are common and do not need treatment.

## Rhume, grippe ou virus

- Discutez avec votre médecin de l'opportunité de vous faire vacciner contre la grippe. **Si vous êtes enceinte, vous devez utiliser une injection et non un spray nasal.**
- Appelez votre médecin ou une infirmière pour savoir quels médicaments en vente libre prendre si vous avez pris froid ou que vous avez la grippe.
- Évitez de côtoyer des personnes malades. Lavez-vous souvent les mains.
- **Appelez votre médecin** si vous avez de la fièvre, que vous êtes essoufflée ou que vous crachez.

## Douleurs abdominales ou contractions

Vous pourrez ressentir une douleur dans la zone de l'aîne au fur et à mesure que votre utérus grossit. Cette douleur peut s'intensifier avec des mouvements brusques ou une marche prolongée.

- **Appelez immédiatement votre médecin** si vous présentez des douleurs sévères.
- Les contractions de Braxton Hicks sont de légères contractions indolores et irrégulières. Elles sont courantes et ne nécessitent aucun traitement.

- When you have a contraction, lie on your left side and rest. Place your hands on your abdomen and feel when the contraction begins and ends. Time how long and how often the contractions are coming.
- **If you are less than 9 months pregnant** and are having contractions, drink 8 to 10 glasses of water in one hour. If you still have 4 or more contractions in one hour after drinking the water, call your doctor.
- **If you are in your ninth month of pregnancy**, call your doctor if your contractions are occurring more than 6 per hour, last longer than 15 to 30 seconds, become painful, or you have vaginal bleeding or leak fluid.
- Your doctor may tell you to call right away if you have any contractions.
- En cas de contractions, allongez-vous sur le côté gauche et reposez-vous. Placez vos mains sur votre ventre pour ressentir les moments où les contractions commencent et se terminent. Notez la durée et la fréquence des contractions qui arrivent.
- **Si vous êtes enceinte depuis moins de 9 mois** et que vous avez des contractions, buvez 8 à 10 verres d'eau en une heure. Si vous avez toujours quatre contractions ou plus en une heure après avoir bu de l'eau, appelez votre médecin.
- **Si vous êtes dans votre neuvième mois de grossesse**, appelez votre médecin si les contractions surviennent plus de 6 fois par heure, durent plus de 15 à 30 secondes, deviennent douloureuses, ou si vous constatez un écoulement vaginal de sang ou de liquide.
- Votre médecin pourra vous dire de l'appeler immédiatement si vous avez des contractions.

## Sexual Activity

It is common to have some changes in your sexual desire during pregnancy.

- Sexual intercourse is allowed during your pregnancy unless your doctor has told you otherwise. Tell your partner what feels comfortable.
- Practice safe sex if you or your partner has a sexually transmitted infection.
- You may feel some cramping for a few minutes after sexual intercourse.

## Activité sexuelle

Il est courant de ressentir des changements dans l'attirance sexuelle durant la grossesse.

- Les rapports sexuels sont autorisés pendant la grossesse, sauf avis contraire de votre médecin. Dites à votre partenaire ce qui vous semble confortable.
- Pratiquez le sexe sans risque si vous ou votre partenaire êtes porteurs de pathologies sexuellement transmissibles.
- Vous pourrez ressentir des crampes pendant quelques minutes après un rapport sexuel.

- **Call your doctor** if after sexual intercourse you have vaginal bleeding, leak urine or your water breaks.

## Changes in Mood and Memory

It is common to have mood swings from hormones, changes in sleep or eating patterns, or stress during pregnancy.

- It is normal to have different emotions during pregnancy. You may be excited about the birth of your baby, but worry how your life will change. Ask your partner, family and friends for emotional support.
- Manage stress in your life. Deep breathing, meditation, listening to music, exercise, and massage can help to reduce stress.
- If you have trouble eating and sleeping, this can change how you feel. Talk with your doctor and a dietitian to get help.
- You may notice that you are more forgetful. Make notes for yourself to help you remember important things. This should improve after the birth of your baby.
- **Call your doctor** if you have thoughts of harming yourself or others, or feel you may have depression.

- **Appelez votre médecin** si vous constatez un saignement vaginal, une perte d'urine ou une rupture des eaux, à la suite d'une relation sexuelle.

## Changements d'humeur et mémoire

Il est courant, durant la grossesse, d'être sujette à des changements d'humeur du fait des hormones, des changements dans les habitudes de sommeil et d'alimentation, ou du stress.

- Il est normal de ressentir les émotions différemment durant la grossesse. Vous pouvez être enthousiaste à l'idée de la naissance de votre bébé, mais inquiète des changements dans votre vie. Recherchez un soutien émotionnel auprès de votre partenaire, votre famille et vos amis.
- Gérez le stress de la vie de tous les jours. La respiration profonde, la méditation, l'écoute de musique et les massages peuvent aider à combattre le stress.
- Si vous êtes sujette à des problèmes d'alimentation ou de sommeil, ils peuvent influencer sur votre ressenti. Prenez conseil auprès de votre médecin ou d'un diététicien.
- Vous pouvez remarquer que vous êtes plus oublieuse. Prenez des notes afin de vous souvenir des choses importantes. Cela devrait s'améliorer après la naissance du bébé.
- **Appelez votre médecin** si vous avez des pensées dangereuses pour vous ou pour les autres, ou que vous ressentez un penchant pour la dépression.

## Food Cravings and Aversions

You may crave foods during pregnancy while the smell or taste of other foods may cause nausea.

- Eat a variety of healthy foods at meals and for snacks, include fresh fruits and vegetables, whole grains and lean protein. Avoid foods high in sugar, fat or salt and make healthier choices.
- Take a prenatal vitamin each day.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## Les envies et les dégoûts

Pendant la grossesse, vous pourrez être sujette à des envies de nourriture tandis que l'odeur ou le goût de certains aliments vous donnera la nausée.

- Ayez une alimentation saine et variée lors des repas et des en-cas comprenant des fruits et des légumes frais, du pain complet et des protéines maigres. Évitez les aliments riches en sucre, graisse ou sel et choisissez des aliments sains.
- Prenez une vitamine prénatale tous les jours.

**Si vous vous posez des questions ou êtes inquiète, discutez-en avec votre médecin ou votre infirmière.**