

# VOTRE GUIDE

de voyage vers la

# parentalité



## FÉLICITATIONS!

**L'annonce de votre future parentalité peut générer en vous toutes sortes d'émotions :**

joie, inquiétude, enthousiasme, peur, etc. Ces sentiments sont normaux et peuvent tout à fait cohabiter. L'important, c'est de recevoir un bon soutien dès le début de votre grossesse. Communiquer avec un membre de votre collectivité, un proche ou quelqu'un qui peut vous apporter son soutien (tel qu'un agent du programme Familles en santé) peut être utile pendant cette période. Vous pouvez également consulter à tout moment le professionnel de la santé qui vous suit. Vous n'avez pas besoin d'attendre la première visite prénatale.

1

**Vous apprenez  
que vous attendez  
un enfant**

**Les soins prénataux sont les soins de santé  
que vous recevez pendant votre grossesse.**

Ils sont offerts à toutes les personnes enceintes et comprennent une série de visites visant à évaluer et à assurer votre santé et celle de votre bébé. Les soins prénataux sont un moment privilégié pour discuter de vos préoccupations ou poser vos questions, et pour recevoir des conseils et des informations qui vous aideront à prendre des décisions en toute confiance avant, pendant et après la grossesse.

La première visite prénatale a lieu entre la 6<sup>e</sup> et la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse. Des visites régulières sont prévues :

- Toutes les 4 semaines jusqu'à la 28<sup>e</sup> semaine de grossesse (gestation)
- Puis, toutes les 2 semaines jusqu'à la 36<sup>e</sup> semaine de grossesse
- Enfin, chaque semaine jusqu'à la naissance

Il y a aussi d'autres rendez-vous de routine pour des échographies, des analyses de sang et d'autres évaluations.

Aux Territoires du Nord-Ouest, les soins prénataux peuvent être offerts par des médecins, des infirmiers praticiens, des sages-femmes ou des infirmiers en santé communautaire. Ils sont généralement offerts dans le cadre de visites individuelles, mais dans certaines collectivités, des programmes prénataux de groupe sont disponibles.

2

**Entrez en contact  
avec votre centre de  
santé communautaire  
ou votre clinique  
locale pour obtenir des  
soins prénataux**





3

**Recevez la Trousse pour bébés entre la 30<sup>e</sup> et la 32<sup>e</sup> semaine de grossesse ou lors de la première visite médicale de votre bébé prévue dans le cadre du programme Bien-être de l'enfant**

**La Trousse pour bébés est offerte à tous les parents et tuteurs : il suit le bébé. Il est possible de se la procurer avant ou après la naissance du bébé.**

Lorsque vous êtes à peu près dans votre 30<sup>e</sup> semaine de grossesse, la Trousse pour bébés peut vous être présentée dans le cadre de votre rendez-vous prénatal. Si vous consentez à la recevoir, elle vous sera remise lors de cette visite prénatale. La Trousse pour bébés est remise avant l'arrivée du bébé, car il est souvent plus facile de consulter l'information remise, et d'organiser les articles et les fournitures pour bébé pendant cette période plutôt qu'après la naissance où l'on est parfois plus stressés ou débordés.

La Trousse pour bébés peut également être remise après la naissance du bébé, lors d'une visite médicale sur le bien-être de l'enfant dans votre centre de santé communautaire ou votre service de santé publique. Elle peut être aussi présentée dans le cadre d'autres programmes de soutien communautaires, tels que le programme Familles en santé.


Il est préférable de recevoir la Trousse pour bébés dans les six premiers mois suivant la naissance, car les articles remis sont spécialement adaptés à cette tranche d'âge.

**Si vous ne savez pas vraiment où obtenir une trousse, veuillez écrire à l'adresse : [babybundle@gov.nt.ca](mailto:babybundle@gov.nt.ca).**

**Il peut être utile de préparer les articles que vous voudrez emporter avec vous si vous devez vous déplacer pour accoucher ou pour votre séjour à l'hôpital ou à la maison de naissance.**

Bon nombre des articles et des ressources contenus dans la Trousse pour bébés peuvent vous aider à accueillir votre nouveau-né et vous servir dans les premiers jours qui suivent l'accouchement, lorsque vous êtes encore dans l'établissement de santé.

**Pour en savoir plus sur les déplacements en vue d'un accouchement et pour obtenir une liste des articles à emporter, consultez le site suivant : <https://www.nthssa.ca/fr/services/services-d'accouchement>.**



4

**Préparez-vous au travail, à la naissance et au séjour à l'hôpital ou en maison de naissance**

**Recevez l'aide de votre sage-femme ou de votre infirmier de la santé publique ou en santé communautaire dans les 24 à 48 heures qui suivent votre retour à la maison**

5

**Une fois que vous aurez quitté l'hôpital ou la maison de naissance, un professionnel de la santé de votre collectivité vous prendra en charge.**

Il peut s'agir d'un infirmier de la santé publique, d'un infirmier en santé communautaire ou d'une sage-femme (pendant les six premières semaines qui suivent l'arrivée du bébé). Il est préférable de prévenir le professionnel de la santé qui vous suit de votre retour à la maison afin de pouvoir planifier votre visite post-partum et l'examen médical du bébé.

La période post-partum est une période de grands changements où vous et votre bébé apprenez à vous connaître. Votre professionnel de la santé vous apportera son soutien pour l'allaitement et l'alimentation du nourrisson, évaluera sa croissance et son développement, et vous fournira des informations pour vous guider dans votre vie de parent. Les visites médicales prévues dans le cadre du programme Bien-être de l'enfant sont un moment privilégié où vous pouvez poser des questions et discuter du développement et du bien-être de votre bébé.

**L'arrivée d'un bébé peut être une occasion de célébrer, mais il est normal de se sentir parfois débordés!**

La naissance d'un bébé s'accompagne de nombreuses démarches administratives qui permettront à votre bébé et à votre famille d'avoir accès à d'importants programmes et services gouvernementaux, notamment aux services de santé. La Trousse pour bébés contient un document simple intitulé « Bienvenue bébé! » qui vous guidera dans vos démarches. Il présente étape par étape le processus à suivre et constitue un bon point de départ pour entamer les formalités.

6

**Remplir les formulaires importants pour votre bébé**

**La Trousse pour bébés est un nouveau programme offert à toutes les familles des Territoires du Nord-Ouest.**

L'objectif est de fournir aux familles des articles essentiels et des informations susceptibles de les aider dans leur rôle de futurs ou de jeunes parents.

Nous voulons améliorer la Trousse pour bébés au fil du temps pour nous assurer qu'elle répond aux besoins des parents, des tuteurs et des familles.

Vous pouvez nous faire part de vos commentaires à son sujet en utilisant la carte postale (frais de port prépayés) fournie à cet effet dans la trousse. Au plaisir de connaître votre opinion!

**Donnez votre avis  
sur la Trousse  
pour bébés**

7



8

**Un cercle de soutien  
communautaire**

**Chaque collectivité a ses propres enseignements et coutumes à l'égard de la grossesse et de la période post-partum.**

Si vous vous intéressez à ces traditions et préceptes culturels, vous trouverez peut-être une source d'ancrage et de réconfort. Parlez aux personnes en qui vous avez confiance et à celles avec lesquelles vous êtes à l'aise de discuter des connaissances de votre collectivité.

