

Histoires de grossesse :

un guide *pour* futurs parents **inuits**



Histoires de grossesse : un guide pour futurs parents inuits

Bienvenue! Cette page vous fournit de l'information en deux volets : un pour les futures mères (en 40 pages hebdomadaires), et un pour les futurs pères (en 9 pages mensuelles). Ces volets vous renseigneront sur les énormes joies et les responsabilités durant la grossesse. Dans les pages qui suivent, vous trouverez de l'information sur le développement du bébé et des conseils pour veiller à sa santé et à son bien-être, à quoi s'attendre du système de soins de santé (par exemple, le rôle de la sage-femme, les examens médicaux à passer et les raisons pour lesquelles il faut les passer), ainsi que sur le point de vue traditionnel. Vous pouvez les lire en ligne, ou si vous préférez, vous pouvez tout aussi bien les imprimer.

Les connaissances provenant de la famille sur ces aspects de la grossesse aideront les futurs parents à faire les bons choix qui favorisent une grossesse saine, pour eux et pour le bébé à naître.

Amusez-vous à lire sur les prochaines étapes heureuses, difficiles et parfois pleines d'humour du vécu de ces personnages.

Vous pouvez au choix lire ces pages en ligne ou les imprimer.

[\[www.InuitHealthMatters.aboutkidshealth.ca\]](http://www.InuitHealthMatters.aboutkidshealth.ca)



Jean et Jack : Ils ont une fille de 5 ans, Paisley, et ont tout fait pour que Jean tombe à nouveau enceinte. Jean a fait plusieurs fausses couches et désire un contrôle de son poids afin de vivre la grossesse la plus saine possible. Jack est un mari et un père formidable, mais malgré cela, Jean s'inquiète encore la nuit à propos de son bien-être et de celui de sa famille. Elle vient d'une plus petite collectivité et a déménagé à Iqaluit à cause de l'emploi de son mari après la naissance de leur fille. Parfois, la ville lui semble incroyablement grande, car Jean a bien peu de gens à qui parler. Elle est tentée de chercher réconfort dans l'alcool lorsqu'elle se sent seule.



Grace et Alex : Grace a 15 ans et est tombée enceinte après « sa première fois ». Leur relation était sérieuse, mais Grace doute de pouvoir compter sur Alex. Ils vivent encore chez leurs parents et tentent de terminer leur secondaire pour entrer à l'Arctic College. Les relations sociales de Grace et ses comportements s'apprentent à changer. Jusqu'à récemment, elle sortait tard le soir avec des amis. Elle fume environ 15 cigarettes par jour, quelques joints par semaine, et se soûle les samedis soirs. Grace trouve très stressant d'avoir à trouver un emploi plus stable et de devoir compter sur sa famille pour le futur bébé, sans parler du fait qu'à la maison, il y a déjà foule.



Esther et Nick : Esther est à la mi vingtaine et revient tout juste d'une université plus au sud. À Ottawa, elle a rencontré Nick et ils ont fui après 3 ans de relation. Nick doit terminer sa scolarité dans 7 mois et ne déménagera pas dans la collectivité d'Esther avant cela. Anxieuse d'avoir une famille, Esther est tombée enceinte au cours de leur dernier week-end de visite. Pendant sa grossesse, elle ne verra Nick que quelques fois. Heureusement qu'elle s'entend bien avec sa sage-femme, a de nouveaux amis et membres de la famille à qui elle peut parler de leur vécu pendant sa grossesse.

Cliquez ici pour
l'information destinée
au **future maman**

Cliquez ici pour
l'information destinée
au **futur papa**

Si ce n'est déjà fait, prenez une multivitamine chaque jour (une contenant au moins 0,4 mg d'acide folique). L'acide folique est essentiel au développement normal de la colonne vertébrale, du cerveau et du crâne de votre bébé.



Sachez apprécier
toute une variété
d'aliments provenant de
chacun des groupes
alimentaires *chaque jour*



Voir le guide alimentaire
du Nunavut.

SEMAINE 1



“ [Traditionnellement,] on encourageait les femmes à manger divers aliments, en particulier du caribou, de l'omble, du muktuk et du phoque, mais on les avisait de ne pas trop manger de baies et jamais d'aliments vieillis pendant la grossesse. ”

(Suvaguuq, page 8, volume X, numéro 1, 1995)

CONSEIL

sur l'activité physique



SEMAINE 2

Ovulation : un des ovaires expulse un ovule mature. Ce phénomène se produit vers le milieu du cycle.



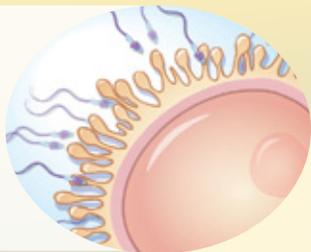
Faire de l'activité physique régulièrement pendant la grossesse est *brillant* et en **vaut la peine**.

Cela aide à augmenter son niveau d'énergie, à mieux dormir, à réguler son humeur et son image de soi, à veiller à une prise de poids saine, à relaxer et réduire le stress, à augmenter son tonus et sa force musculaires, à construire son endurance au travail et à l'accouchement et à favoriser la convalescence après l'accouchement.



“ Traditionnellement, les femmes enceintes ou allaitantes avaient un style de vie sain comportant beaucoup d'activités physiques et un régime alimentaire nutritif. Les femmes enceintes du Nord savaient qu'elles devaient rester actives, en se levant tôt le matin et en allant tout de suite dehors “respirer l'air frais”. Rester active était essentiel pour favoriser un travail rapide et s'assurer que le placenta ne reste pas coincé dans le ventre. Toutefois, les femmes savaient qu'elles devaient éviter de se surmener, de tomber ou de marcher dans la neige profonde. ”
(Suvaguuq, page 8, volume X, numéro 1, 1995)

Fécondation : l'ovule est fécondé par un spermatozoïde. L'ovule fécondé, appelé embryon, se divise en deux cellules, puis quatre, et ainsi de suite, pour former une petite balle.



SEMAINE 3

Fumer, boire de l'alcool ou consommer de la drogue nuira au bébé tout au long de sa vie. Ce sont de bonnes raisons de rester en santé le plus possible pour le bien du bébé.

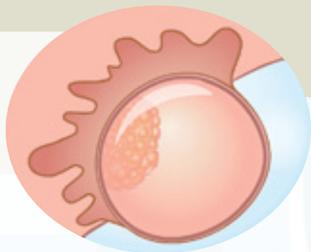


“ Une femme enceinte ne doit pas regarder dehors, mais plutôt aller dehors pour regarder. ”

(Traditional responsibilities of women, page 51, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord-Ouest, 1996)



Implantation : l'embryon se fixe à la paroi de l'utérus. Félicitations, vous êtes enceinte!



Les nausées matinales peuvent causer la carie. Vomir peut endommager l'émail des dents. Pendant la grossesse, brossez-vous soigneusement les dents, les gencives et la langue au moins deux fois par jour.



“ Dès son réveil, la fille se levait et sortait pour observer le temps qu’il faisait (anijaaq). On lui disait que cela favoriserait le travail rapide. ”

(Traditional responsibilities of girls, page 59, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du NordOuest, 1996)



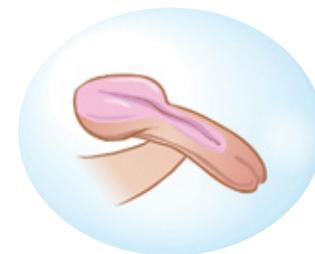
SEMAINE 4

CONSEIL sur le tabac

Des analyses ont montré que plus de 80% des femmes au Nunavut affirment avoir fumé durant leur grossesse. Une étude indique que les nonfumeurs et les femmes qui ont fumé moins de 5 cigarettes par jour ont eu des résultats périnataux équivalents ou mieux que les autres Canadiennes. Fumer pendant la gestation augmente les chances, entre autres, de naissance prématurée, d'infection de l'oreille et de problèmes respiratoires.



L'embryon est désormais visible à l'œil nu, et la tête se distingue du corps.



SEMAINE 5



“ Les sages-femmes savaient que donner naissance dépasse l'aspect corporel. L'esprit et l'âme ont leur rôle à jouer et les sages-femmes savaient quoi faire. Elles agissaient de manière appropriée face aux urgences, comme les saignements. Parce que les femmes étaient constamment en mouvement, elles pouvaient aussi donner naissance en bougeant. Les femmes étaient plus actives physiquement; de nos jours, les mères le sont moins et leurs bébés sont “plus massifs”. Elles savaient mesurer, au poing, la largeur à laquelle la femme devait ouvrir les jambes pour enfanter.

De nos jours, les femmes enfantent à l'hôpital, couchées sur le dos, et le travail dure longtemps. Ça a été très difficile pour elles de s'adapter et de donner naissance à l'hôpital – l'ambiance était froide et sans compassion.

Elles se sentaient dépaysées et ont consommé plus de café et de cigarettes. ”

[Martha Greif, présidente, Pauktuutit Inuit Women of Canada (notes de réunion)]

L'embryon mesure maintenant la largeur de l'ongle du petit doigt, et le cerveau croît très rapidement.



SEMAINE 6



Aujourd'hui, il n'est pas toujours facile de rencontrer des gens quand on emménage dans une nouvelle collectivité. Socialiser à l'aide d'alcool n'aide en rien au développement du bébé, ni à vous. Il n'existe pas de quantité sûre d'alcool à consommer pendant la grossesse. Consommer trop d'alcool, c'est à dire plus de 5 verres à la fois, est particulièrement nocif au développement du bébé et augmente les chances de souffrir de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF). L'ETCAF ne se traite pas. Si vous avez besoin d'aide pour cesser de consommer, vous devriez parler à l'infirmière en santé communautaire.



“ Traditionnellement, les hommes et les femmes jouaient des rôles différents pour le bien de leur famille et de celui du campement. ”

(Family and kinship, page 41, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord-Ouest, 1996)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40

CONSEIL

sur les malformations génétiques

Les bras et les jambes continuent de se former. Le visage, le nez, les oreilles et les yeux commencent à se développer.



Environ un bébé sur trente naît avec une malformation grave. Les facteurs génétiques peuvent augmenter ce risque ainsi que la consommation d'alcool, le tabac et d'autres substances.

Il est donc préférable
de prendre soin **de sa santé.**



“ Lorsque nous étions enceintes, on nous conseillait de ne pas dormir trop longtemps ni de rester au lit trop longtemps. Et si on s’habillait, on ne restait pas assises là. ”
(Membre de l’auditoire, audioscript de Maternity TV show, Qanuqtuurniq – Finding the Balance. Birth, a joyous community vent, 12 mai 2009)

SEMAINE 7

Les coudes et les poignets deviennent beaucoup plus visibles.



La plupart des fausses couches surviennent avant la 8e semaine. Le principal motif est un problème survenu lors du développement du bébé. Les fausses couches sont courantes et normales.

SEMAINE 8



“ Une femme qui avait de la difficulté à tomber enceinte ou à maintenir sa grossesse adoptait un enfant pour l’aider à tomber enceinte. ”

(Traditional responsibilities of women, page 51, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord Ouest, 1996)

Votre bébé mesure environ 2,5 cm (un pouce) de la tête à la croupe, et des petits doigts apparaissent.



Le dépistage prénatal intégré est une combinaison d'ultrasons, de mesures de la clarté nucale et de deux analyses de sang visant à déterminer le risque d'avoir un bébé ayant des anomalies chromosomiques ou du tube neural.



SEMAINE 9



“ [Traditionnellement,] tout comme les cours prénataux d'aujourd'hui, on informait les jeunes femmes sur ce à quoi s'attendre pendant la grossesse et comment reconnaître les premiers signes du travail. ”

(Suvaguuq, page 9, volume X, numéro 1, 1995)

Les doigts et les orteils sont entièrement séparés, les paupières sont formées, et les battements de cœurs sont d'environ 130 la minute.



À quel point dois-je prendre du poids? Eh bien, cela dépend ...



Les valeurs de l'IMC avant grossesse	Recommandent les gains de poids suivants :	
	kg (kilos)	lbs (livres)
Moins de 18.5	Environ entre 12.5 - 18 kg	Environ entre 28 - 40 lbs
18.5 - 24.9	Environ entre 11.5 - 16 kg	Environ entre 25 - 35 lbs
25 - 29.9	Environ entre 7 - 11.5 kg	Environ entre 15 - 25 lbs
Plus de 30	Environ entre 5-9 kg	Environ entre 11-20 lbs

SEMAINE 10



“ Si une fille transportait une grosse pierre dans son amauti, elle aurait de gros bébés bien lourds. ”

(Traditional responsibilities of girls, page 59, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord Ouest, 1996)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40

Votre bébé a commencé à transférer des produits de déchet vers vous via le placenta.



SEMAINE 11

Votre santé émotionnelle :

Pendant la gestation, vos pensées et vos sentiments sont amplifiés. Bien des femmes souffrent de dépression alors que d'autres sont très anxieuses (ou heureuses). Peu importe votre état d'esprit, c'est normal. Rester active et bien se nourrir aident à stabiliser les sautes d'humeur.



“ Des abris distincts auraient assuré un travail moins perturbateur dans l'abri qui servait de foyer. D'autres sources affirment que les igloos ou les huttes de naissance étaient très étroits et ne laissaient de place que pour le travail de la femme. Celles qui aidaient ou conseillaient se tenaient à l'entrée de la porte. ”

[Martha Greif, présidente, Pauktuutit Inuit Women of Canada (notes de réunion)]

Si la dépression vous submerge, n'hésitez pas à communiquer avec l'infirmière en santé communautaire.

CONSEIL

sur les professionnels de la santé

Les professionnels de la santé qu'il vous est possible de rencontrer au cours de votre grossesse.

- La **sage-femme** reçoit une formation approfondie pour procurer des soins aux femmes enceintes dont la grossesse est à faible risque, effectue l'accouchement et procure des soins au nouveau-né dans les semaines suivant sa naissance. Les sages femmes sont agréées et procurent des soins conformément aux règlements régionaux. Les sages-femmes vous permettent d'accoucher de façon naturelle. Elles mettent les bébés au monde en milieu hospitalier ou à la maison.
- Un **médecin de famille** est un médecin en titre qui a suivi une formation supplémentaire de plusieurs années en soins primaires. Comme le médecin de famille procure des soins à toute la famille, il peut s'occuper de vous pendant votre grossesse et de votre bébé après la naissance. Théoriquement, le médecin de famille s'intéresse à tous les aspects de la santé de votre famille, et pas uniquement à votre grossesse. Les médecins de famille mettent les bébés au monde en milieu hospitalier.



SEMAINE 12

“ En général, on s'attend à ce que les sages-femmes soient expérimentées, ouvertes, bienveillantes et sécurisantes et aient les compétences suivantes : un savoir du corps de la femme, dont “ce qu'il y a à l'intérieur”, comment couper et nouer le cordon ombilical, savoir renseigner les femmes sur le travail, lui dire à quoi s'attendre et la sécuriser mentalement et physiquement, savoir quelles positions adopter pour un accouchement rapide et savoir répondre aux complications. ” (Suvaguuq, page 6, volume X, numéro 1, 1995)

Ce mois-ci, le système nerveux central, le cœur, les poumons, les yeux et les oreilles sont à un stade crucial de leur développement.



- Un **obstétricien** est un médecin en titre spécialisé dans les soins aux femmes enceintes, le travail et l'accouchement et les soins aux nouveau-nés après leur naissance. Les obstétriciens sont formés pour composer avec des grossesses et des accouchements normaux et compliqués. Les obstétriciens mettent les bébés au monde en milieu hospitalier, où ils peuvent directement recourir aux analgésiques et à l'intervention médicale au besoin.
- Les **infirmières** sont des professionnelles de la santé qui prennent bien soin de vous et de votre bébé. Elles interviennent dans tous les aspects des soins que vous et votre bébé recevez. Elles sont le pont entre vous et le reste de l'équipe de soins de santé. Les infirmières vous fourniront probablement de l'information sur les soins spéciaux dont votre enfant pourrait avoir besoin.
- Une **infirmière praticienne** est une infirmière autorisée ayant suivi des études plus poussées. Elles peuvent remplir des fonctions de diagnostic et de traitement que seuls les médecins étaient autrefois autorisés à exécuter. Elles ont des connaissances avancées et des compétences décisionnelles qui s'appliquent à l'évaluation, au diagnostic, à l'ordonnance et à la promotion de la santé.
- L'**anesthésiste** est le professionnel de la santé qui anesthésie les patients au cas où une chirurgie s'avère nécessaire pendant l'accouchement. Il se peut que vous ayez aussi entendu l'expression « médecine du sommeil » pour désigner cette pratique. Lors d'un sommeil profond, vous ne sentirez aucune douleur.
- Les **travailleurs sociaux** sont des membres à part entière de l'équipe soignante et offrent divers services de soutien, dont du counselling individuel, de famille ou de groupe, de l'enseignement aux patients et à la famille, des renseignements sur les ressources communautaires et une référence à des services communautaires. Ils sont formés pour aider les enfants et les familles qui composent avec des situations difficiles.
- Un **pharmacien** est un professionnel de la santé ayant une expertise spéciale dans la préparation de médicaments.

Les os remplacent tranquillement le cartilage. Aussi, le bébé peut maintenant ouvrir et fermer la bouche.



SEMAINE 13

Lors de votre première visite médicale, votre fournisseur de soins de santé vous posera des questions au sujet de votre santé et de vos antécédents médicaux, des antécédents médicaux de votre famille et possiblement de votre emploi, afin de déceler tout risque potentiel qu'il pourrait poser à votre grossesse.

De plus, votre fournisseur de soins de santé :

- fera des analyses d'urine et de sang pour confirmer la grossesse et vérifier certaines affections susceptibles de nuire à votre grossesse
- fera un examen pelvien pour confirmer la grossesse, vérifiera l'absence de kystes et évaluera l'os pelvien, le vagin et le col de l'utérus
- effectuera un test Pap pendant l'examen pelvien afin d'exclure toute anomalie du col de l'utérus et fera un prélèvement pour vérifier les infections
- mesurera votre poids et votre taille
- appuiera sur votre abdomen ou le palpera pour sentir le haut de votre utérus
- vérifiera votre tension artérielle.



Essayez de manger davantage de baies, de fruits et de légumes. N'oubliez pas la viande, le poisson, les oiseaux, les œufs et les haricots, pour des muscles et des os forts.

Votre bébé mesure environ trois pouces (7,5 cm). Les organes génitaux externes sont bien développés et il est possible de savoir si le bébé est un garçon ou une fille.



Cessez de vous occuper de la litière du chat. Il se peut qu'elle contienne de la toxoplasmose pouvant nuire à votre bébé, étant donné que son système immunitaire n'est pas encore développé.

SEMAINE 14



Pour éviter la constipation, buvez beaucoup de liquide. Évitez les laxatifs pendant la gestation.



Le cœur du bébé pompe environ 24 litres de sang par jour.



SEMAINE 15

Si vous êtes encore aux études, voici quelques conseils pour les terminer alors que vous êtes enceinte. Vous serez plus occupée, mais vous pouvez y arriver. D'autres avant vous ont réussi.

- Prévoyez un rendez-vous avec votre conseiller d'orientation pour discuter des choix qui s'offrent à votre école. Il se peut que vous ayez besoin de planifier au cas où vous manquez une classe pour rendez-vous médical, ou si votre date d'accouchement est prévue durant l'année scolaire.
- Avisez vos professeurs dès que vous savez si vous allez manquer une classe.
- S'il y a une infirmière à votre école, tentez de la rencontrer régulièrement pour discuter de votre bien-être physique et mental.
- Discutez avec les autres mères afin de voir si elles ont su continuer à bien travailler à l'école ou garder leur emploi pendant leur grossesse.



“ Il n’y a aucune raison de s’inquiéter durant la grossesse; tout se déroulera très bien. “

(Traditional responsibilities of women, page 51, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord Ouest, 1996)

Les yeux de votre bébé ont commencé à bouger et les ongles à pousser.



SEMAINE 16

La fumée des autres est aussi nocive que si vous fumiez. Demandez aux fumeurs de s'éloigner de vous ou d'aller fumer dehors.



“ La plupart des aînés décrivaient la présence d'une ou plusieurs aides à l'accouchement comme étant habituellement membre(s) de la famille. ”

[Martha Greif, présidente, Pauktuutit Inuit Women of Canada (notes de réunion)]

S'il vous plaît, veuillez fumer dehors.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40

CONSEIL

sur les ultrasons

Votre bébé bouge dans votre utérus et peut toucher ses orteils et son visage.



“ Une femme enceinte doit continuer de faire bouger le bébé; autrement, il restera coincé dans le ventre. ”

(Traditional responsibilities of women, page 51, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord-Ouest, 1996)

Qu'est-ce qu'un ultrason et pourquoi en ai-je besoin?

Au cours d'une échographie, on utilise les ondes sonores pour prendre une photo du bébé dans l'utérus et la projeter sur un écran. Passer un ultrason est un moment exaltant puisque vous voyez la photo de votre bébé pour la première fois. L'échographie permet de déterminer l'âge du bébé en gestation, de surveiller son rythme cardiaque et de vérifier l'absence d'anomalies au niveau de la tête ou de la colonne vertébrale. Cette technique permet également de confirmer la présence de jumeaux et de repérer la position exacte du placenta. D'ordinaire, l'échographie n'est effectuée qu'une seule fois, entre la 16e et la 20e semaine de grossesse, mais on la refait parfois vers la fin de la grossesse pour s'assurer que le bébé se développe convenablement. Au besoin, l'échographie peut être effectuée régulièrement tout au long de la grossesse.

SEMAINE 17

On voit apparaître les bourgeons dentaires de votre bébé.



Il est temps
de commencer
à penser
à un prénom.

Ou Madeleine?



Et si on
l'appelait
Nick Jr?



SEMAINE 18



Traditionnellement, la sage-femme ou l'aide à l'accouchement jouait un rôle important dans le prénom trouvé pour le nouveau-né.

(Inuit Tuttarvingat. Exploring models for quality maternity care in First Nations and Inuit communities: Final report on the Inuit women's needs assessment. 2004)

Votre bébé a commencé à sucer et à avaler.



Prenez le temps de bien vous installer. Ne portez pas de vêtements trop ajustés. Peu importe vos vêtements, vous et votre gros ventre serez resplendissants

SEMAINE 19



“ Si une fille portait ses vêtements à l’envers, ses bébés se présenteraient par le siège lors de l’accouchement. ”
(Traditional responsibilities of girls, page 59, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord Ouest, 1996)



Chez les petites filles, les ovaires contiennent des ovules, l'utérus est formé et le vagin a commencé à se développer.



SEMAINE 20

Si vous êtes un futur parent monoparental, vous n'êtes pas seul. Bien des femmes ont dû poursuivre leur grossesse non désirée sans le soutien du père. Que vous soyez un futur parent seul ou non, tentez de planifier votre situation financière avant l'arrivée du petit. Peu importe cette situation, vous vous en sortirez. Si elle est précaire, il existe des services pour vous dans votre collectivité. Faites votre recherche durant la gestation afin de mieux vous préparer si jamais vous avez besoin d'aide. Où votre bébé et vous habitez-vous? Si vous n'êtes pas certaine, parlez à votre famille et à vos amis des options qui s'offrent à vous. Souvenez-vous, socialiser avec les autres mères qui connaissent ces défis vous sera d'une aide précieuse.



“ Traditionnellement, l'enfant était sous la responsabilité de toute la collectivité. ”

(Family and kinship, page 39, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord Ouest, 1996)



CONSEIL

sur le nombre de coups de pied du bébé

À cette période, vous devriez commencer à compter le nombre de fois où bébé bouge; ce peut être des coups de pied, lorsqu'il remue, culbute ou donne des petits coups en une période donnée.

Quand? Comptez le nombre de coups de pied chaque jour au même moment. Choisissez un moment de la journée où votre bébé est très actif.

Comment? Commencez par adopter une position confortable; par exemple assise sur une chaise munie d'un bon appui-dos ou allongée sur le côté. Consignez dans un carnet l'heure à laquelle vous commencez à compter. Inscrivez un « X » chaque fois que votre bébé remue. Après avoir enregistré 10 mouvements, inscrivez de nouveau l'heure. L'idéal serait que vous sentiez au moins 10 mouvements dans un délai de deux heures.



“ Se moquer de quelqu'un peut entraîner la naissance d'un bébé qui ressemble à la personne dont on s'est moqué. ”
(Suvaguuq, page 9, volume X, numéro 1, 1995)

Les papilles gustatives de votre bébé se développent.



À quel moment communiquer avec votre fournisseur de soins :

Si vous ne sentez pas 10 mouvements dans un délai de deux heures, essayez à nouveau. Si vous ne sentez toujours rien, téléphonez à votre fournisseur de soins de santé. De plus, téléphonez-lui si vous remarquez un changement notable dans le modèle de mouvements de votre bébé pendant trois ou quatre jours d'affilée. Nul ne connaît votre corps mieux que vous. Si vous sentez que quelque chose ne va pas, téléphonez à votre fournisseur de soins de santé.

SEMAINE 21

	Heure de départ	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	7 ^e	8 ^e	9 ^e	10 ^e	Heure de fin	Moins de 2 heures
Lundi	6:04pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6:51pm	yes
Mardi	6:12pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7:19pm	yes
Mercredi	5:53pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6:43pm	yes
Jeudi													
Vendredi													
Samedi													
Dimanche													

Votre bébé pèse environ une livre!



Tenez un journal ou un blogue. Pour ce faire, vous pouvez : le rédiger de manière aussi officielle que possible. C'est une bonne idée de prendre l'habitude d'écrire les changements que vous vivez puisque vous devrez également suivre la progression du développement de votre bébé. Il aura sans doute bien des questions à vous poser quand il sera plus vieux!

SEMAINE 22



“ Les femmes enceintes ne pouvaient manger les cœurs de caribou afin que leur bébé ait un cœur en santé tout au long de leur vie. ”

(Traditional responsibilities of women, page 51, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord-Ouest, 1996)



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40

Votre bébé entend votre voix et d'autres sons que produit votre corps.



Si vous êtes enceinte de jumeaux ou de multiples bébés, vous et les bébés aurez besoin de soins supplémentaires. Pendant la grossesse, une attention particulière devrait être accordée au régime alimentaire, à la prévention de l'hypertension et à la surveillance étroite du développement des bébés.

Nous allons avoir des jumeaux!



SEMAINE 23



“ Si vous transportez de la nourriture dans les deux mains, vous allez avoir des jumeaux. ”
(Traditional responsibilities of girls, page 59, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord Ouest, 1996).

Les traits caractéristiques du visage de votre bébé se développent.



SEMAINE 24

Voici les symptômes physiques normaux que vous pouvez ressentir, à partir de maintenant ou très bientôt :

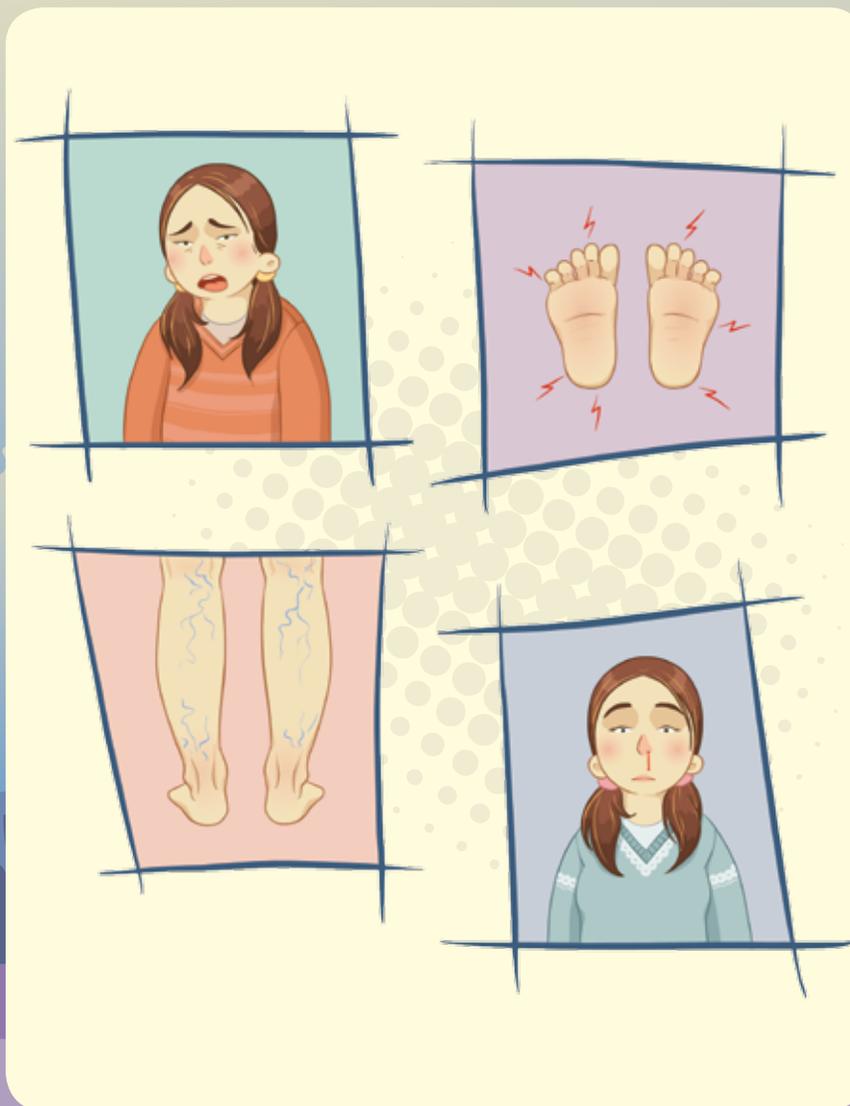
- fatigue
- constipation
- aigreurs
- flatulence (gaz)
- saignements de nez
- saignement des gencives
- hausse de l'appétit
- mal de dos
- pieds endoloris
- enflure des chevilles
- pertes vaginales blanches
- vergetures
- essoufflement
- distraction
- varices
- modification de la pigmentation de la peau

Ces **désagréments valent la peine** pour le **magnifique bébé** que vous connaîtrez dans quelques mois.



“ L'adoption fait partie intégrante de la tradition. Les grands parents adoptaient le premier petit-enfant de leur enfant aîné. ”

(Family and kinship, page 41, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord Ouest, 1996)



CONSEIL

sur les tests de diabète gestationnel

Votre bébé pèse maintenant 1,5 livre (0,68 kg) et reproduit des mouvements respiratoires, même s'il n'y a pas encore d'air dans ses poumons.



Entre les semaines 24 à 28, il se peut que vous ayez à passer un test de diabète gestationnel. Si votre fournisseur de soins de santé détermine que vous êtes à haut risque pour le diabète gestationnel, il vous prescrira probablement le test dès la 13^e semaine de grossesse. Pour cet examen, vous devez tout d'abord absorber un liquide riche en glucose; une heure plus tard, on prélèvera et analysera un peu de votre sang. Si les résultats sont à la limite de résultats positifs pour le diabète gestationnel, un deuxième examen de dépistage est effectué. Pour le test de tolérance au glucose, on vous demande de jeûner pendant quatre à huit heures, puis on mesure votre glycémie. On vous demande ensuite d'absorber une boisson sucrée, puis votre glycémie est de nouveau mesurée deux heures plus tard. Si les résultats de l'examen indiquent un diabète gestationnel, vous serez référée à un endocrinologue pour qu'il vous aide à gérer la maladie.



“ Les aliments froids ou congelés aidaient à apaiser les brûlures d'estomac. ”
(Suvaguuq, page 8, volume X, numéro 1, 1995)

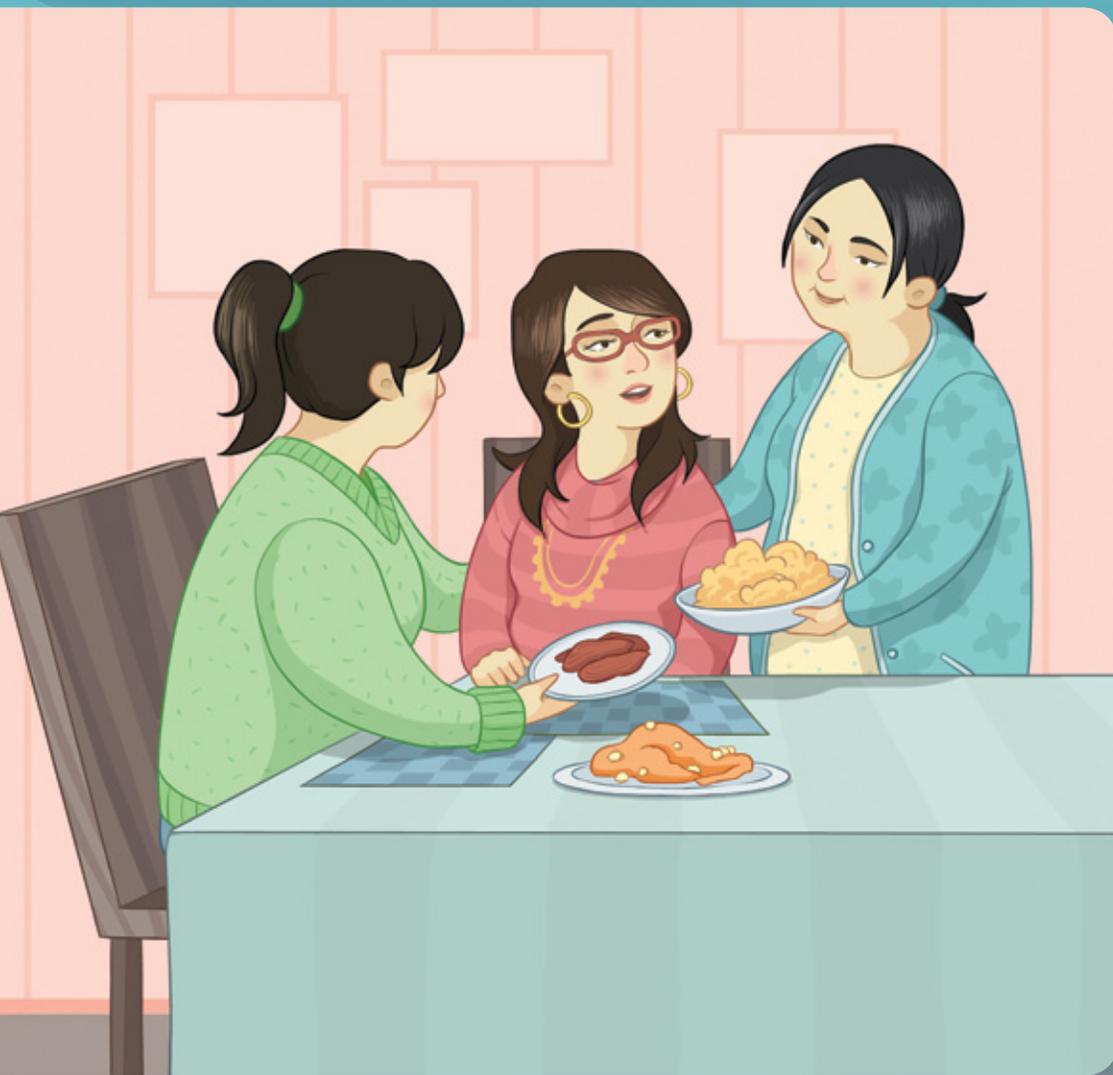
SEM AINE 25

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40

Dès à présent, vous aurez sans doute conscience des mouvements du petit et saurez quand il est éveillé.



Pendant le deuxième et le troisième trimestre, vous aurez besoin de manger davantage pour subvenir à la croissance du bébé. N'oubliez pas de prendre vos multivitamines (avec au moins 0,4 mg d'acide folique).



SEMAINE 26



Il se peut que vos pieds et vos chevilles commencent à enfler dès aujourd'hui. Adoptez une position qui maintiendra vos pieds relevés le plus souvent possible. Évitez de vous croiser les jambes. Portez des vêtements amples et continuez de bien vous reposer et faire de l'exercice.

CONSEILS

sur la préparation à la naissance
en milieu hospitalier ou dans un
centre de naissance

Le bébé a désormais conscience
de la lumière et de l'obscurité.



SEMAINE 27

Vous pourriez avoir besoin de :

- Votre plan d'accouchement, si vous en avez un
- Une photo d'identité et votre carte santé
- Vos lunettes ou verres de contact, si vous en portez
- Vos articles de toilette quelque chose de confortable pour dormir et des pantoufles
- Quelque chose qui vous aidera à relaxer, comme de la musique, un appareil pour en faire jouer, de l'huile à massage, un jeu de cartes, des casse-têtes, de la lecture ou des photos de vos autres enfants
- Un appareil photo ou une caméra vidéo, une pellicule ou une carte mémoire, des piles et un chargeur
- De la nourriture à garder pour après la naissance
- Des chaussettes chaudes, un soutien-gorge de maternité et des sous-vêtements supplémentaires
- Des tenues confortables pour vous et votre bébé lorsque vous retournerez à la maison
- Une couverture à emmailloter pour le bébé
- Un siège de voiture pour enfant, au besoin.



Les positions à adopter pour donner naissance, par exemple, étaient surtout à genoux ou accroupie, mais non sur le dos.

Votre bébé a commencé à cligner des yeux.



SEMAINE 28

Les choix d'analgésiques pour le travail et l'accouchement:

Aujourd'hui est un bon moment pour connaître les différents choix d'analgésiques pour le travail si vous avez de la difficulté à accoucher de façon naturelle. Dans les méthodes sans médicaments, on trouve le changement de position, différents mouvements, prendre un bain ou une douche tiède, utiliser un ballon de travail, des massages ou différents exercices respiratoires. Il existe des analgésiques à injection comme la morphine, qui peut être administrée pendant le travail. L'oxyde nitreux, un gaz, est inhalé à l'aide d'un masque. Par contre, une injection épidurale est couramment administrée; on insère une aiguille dans le bas du dos afin d'injecter le médicament et engourdir la douleur.



“ J’avais de la difficulté à expulser le placenta. On m’a dit d’insérer ma main dans la bouche pour vomir; dès que j’ai essayé, le placenta est sorti. ”
(Madeline Ivalu (Hall Beach), Suvaguuq, page 5, volume X, numéro 1, 1995)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40

Il est maintenant possible que vous sentiez les hoquets de votre bébé.



SEMAINE 29

Demandez conseil sur l'allaitement à une femme qui a elle-même allaité son bébé.

Allaiter prévient la mortalité infantile, réduit les maladies chroniques, renforce le système immunitaire et renforce le lien mère enfant. Toutefois, de nos jours, les Inuits du Nunavut allaitent moins souvent leurs bébés que les autres Canadiennes.

L'allaitement est recommandé pendant les six premiers mois de la vie et plus (en plus des aliments solides complémentaires à partir de l'âge de six mois). Le lait maternel est gratuit, toujours disponible et à la bonne température, 24 heures par jour. Faites-vous aider, au besoin, pour vous entraîner à l'allaitement, car ce n'est pas toujours si facile.



Traditionnellement, on allaitait les enfants inuits pendant de longues périodes, bien après leur troisième année, jusqu'à leur cinquième. " Les mères qui allaitaient se nourrissaient de bouillon de caribou, souvent cuisiné avec du sang, et parfois de soupe de poisson pour favoriser la production de lait. " Suvaguuq, page 5, volume X, numéro 1, 1995

Le lanugo – ces cheveux qui gardent votre bébé au chaud – commence à pousser (car c'est lui, désormais, qui régule sa propre température).



SEMAINE 30



Chaudrée d'ombles de l'Arctique

3 cuillères à table de beurre ou de margarine
1 oignon, coupé en morceaux
2 ou 3 branches de céleri, coupées en morceaux (optionnel)
2 ou 3 carottes, pelées et coupées en morceaux (optionnel)
Des pommes de terre, pelées et coupées en morceaux
De l'eau
½ cuillère à thé de thym (optionnel)
2 lb de filet de saumon ou d'omble de l'Arctique (sans peau ni os), coupés en bouchées
1 (15 oz) boîte de lait concentré
Sel et poivre, au goût

Faire fondre le beurre dans une grande casserole à feu moyen. Faire frire l'oignon, le céleri et les carottes pendant 5 minutes. Ajouter les pommes de terre et continuer de faire frire encore 5 minutes tout en agitant chaque minute ou presque. Ajouter le thym et suffisamment d'eau pour couvrir les ingrédients d'un pouce ou deux. Couvrir et faire bouillir, puis laisser mijoter à feu moyen/bas pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajouter le lait et le poisson et réchauffer pendant encore 15 minutes, sans faire bouillir. Une fois réchauffé, ajoutez du sel et du poivre, au goût.

L'important est de cuisiner en grande quantité!



Établir un budget en tenant compte de la venue de bébé

Il se peut que votre bébé pleure ou suce son pouce.



SEMAINE 31

Comme bien des femmes enceintes, il se peut que vous pensiez à faire de la place pour le petit, même dans une maison pleine de gens. On appelle ces pensées “nidification”. Demandez de l’aide si vous avez besoin de déplacer des meubles lourds.



“ Nous ne pouvions aider que par “le senti”; quelqu’un aux larges mains ne pouvait aider. Seules les personnes ayant les plus petites mains arrivaient à sentir, et ce, uniquement lorsque c’était nécessaire, lorsqu’on ne pouvait rien faire d’autre. Le senti se faisait par les plus petites mains au cas où le bébé pouvait mieux se positionner pour l’accouchement, toujours en gardant en tête le bien-être de la mère en premier lieu. Si seulement un bras, le ventre ou toute autre partie du corps inhabituelle sortait de la mère, une sage-femme présente et qui avait les plus petites mains pouvait le bouger et mieux le positionner. ”

(Nancy Pamak (Nain), Suvaguuq, page 5, volume X, numéro 1, 1995)



Cette semaine, les mouvements de votre bébé seront à leur zénith.



SEMAINE 32

Si vous vous posez la question (à moins que votre professionnel de la santé ne vous ait dit autre chose), eh bien oui, avoir des relations sexuelles pendant votre grossesse est sécuritaire. Il est possible que vous soyez plus ou moins encline à en avoir, selon le moment, durant la gestation.

Vous êtes d'humeur à écouter de la musique romantique?



“ La naissance et l'éducation d'un enfant font partie intégrante de notre culture – nous devons faire revivre cela et rester forts au cours des prochaines étapes. Nous voulons le retour des sages-femmes traditionnelles. Nous nous devons de préserver le savoir collectif et de le partager. ” [Martha Greif, présidente, Pauktuutit Inuit Women of Canada (notes de réunion)]

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40

CONSEIL

sur l'importance de
boire beaucoup d'eau

Le système immunitaire de
votre bébé se développe.



Buvez de l'eau régulièrement.
L'eau transporte des nutriments
pour votre bébé ainsi que ses
produits de déchet.

SEMAINE 33



Traditionnellement, les jeunes femmes et les
filles inuits assistaient aux accouchements
puisque cela faisait partie de leur quotidien.
On racontait aux jeunes filles des histoires de
naissance au fur et à mesure de leur croissance.
Le savoir se transmettait à travers ces histoires.
(Pauktuutit Inuit Women's Association. Teenage
Pregnancy in Inuit Communities: Issues and
Perspectives. 2004)



Tous les organes ont leur place et la plupart des systèmes sont bien développés; toutefois, il se peut que les poumons n'aient pas terminé leur développement.



Discutez avec les autres mères de leur vécu pendant la grossesse, le travail et l'accouchement. Vous vous rendrez vite compte que chaque grossesse est unique.



SEMAINE 34



[Une femme de] “ (Pond Inlet) décrit la façon dont sa mère l’a instruite sur la pratique des positions accroupies afin qu’elle se sente confortable pendant le début du travail. ”

(Suvaguuq, page 9, volume X, numéro 1, 1995)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40

Votre bébé mesure environ
20 pouces (environ 50 cm).



SEMAINE 35

Au cours des 35 à 37 semaines de gestation, il se peut que vous passiez un test de dépistage du streptocoque B. Ces infections sont la cause la plus courante de mortalité chez les nouveau-nés. On donne à toute femme enceinte positive au test de streptocoque B des antibiotiques lorsque débute le travail. Le test au streptocoque B est simple et indolore. Le médecin effectuera un prélèvement vaginal et rectal pour vérifier la présence de la bactérie.



Les femmes enceintes devraient éviter de dormir pendant le jour afin d'éviter de ralentir le travail. (Inuit Tuttarvingat. Exploring models for quality maternity care in First Nations and Inuit communities: Final report on the Inuit women's needs assessment, 2004)



La croissance de votre bébé va commencer à ralentir.



Le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) était plus de six fois plus élevé au Nunavut que dans le reste du Canada, alors il est important d'apprendre comment installer votre bébé pour dormir. **Dodo sur le dos!**



SEMAINE 36



Traditionnellement, un garçon donne une partie de sa première chasse réussie à la personne qui a aidé à sa naissance, alors qu'une fille offre sa première pièce de couture ou de tricot.

Votre bébé est maintenant considéré “à terme”. Au cours des prochaines semaines, il mettra en pratique ses nouvelles capacités, comme inspirer et expirer le liquide amniotique.



SEMAINE 37

Voici les premiers signes du travail :

La date prévue de l'accouchement tombe dans la 40e semaine de grossesse. Toutefois, seulement 4 % des femmes donnent vraiment naissance à la date prévue. La plupart d'entre elles accouchent dans les deux semaines précédant ou suivant la date prévue. Soyez à l'écoute des premiers signes de travail: perte du bouchon de la glaire cervicale; c'est un bouchon gélatineux taché de sang situé dans l'utérus et responsable d'obturer le col de l'utérus; un lent filet ou même un afflux d'eau s'écoulant de votre vagin; de fortes contractions de plus en plus fréquentes et de plus en plus longues.



“ Dans la plupart des régions, les aînés décrivaient une relation qui durait toute la vie entre la sage-femme et l'enfant qu'elle a aidé à mettre au monde. Du point de vue culturel, il est important qu'un enfant connaisse son sanajiq, arnaqtiq, ou enfanteur. ”

[Martha Greif, présidente, Pauktuutit Inuit Women of Canada (notes de réunion)].



GENERAL TIP

Labour and Delivery

Étape 1 du travail et de l'accouchement

La première phase peut durer jusqu'à 20 heures. Un travail typique peut débuter avec des contractions qui se manifestent toutes les 5 à 20 minutes et qui durent 30 à 60 secondes chacune. Cependant, chaque travail est différent et il est possible que certaines femmes ne réalisent pas qu'elles ont entamé leur travail jusqu'à ce que les contractions soient relativement rapprochées, soit à 5 minutes d'intervalle.

Les contractions deviendront plus fortes, plus longues, plus fréquentes et mieux coordonnées. Durant la première phase, le col de votre utérus s'ouvrira jusqu'à environ 3 cm. Durant une contraction, une vague de douleur se propage à travers l'abdomen. L'utérus se raffermi et se contracte intensément, et il conserve cette intensité pendant quelques secondes avant de se détendre.

Au cours des prochaines heures, vous entrerez dans la phase active du travail, où les contractions seront fortes, douloureuses et régulières. Habituellement, durant la phase active du travail, les contractions deviennent plus fortes et plus fréquentes et se produisent toutes les 2 à 3 minutes environ. Durant la phase active, le col de votre utérus continuera de s'ouvrir jusqu'à ce qu'il atteigne environ 8 cm. La tête du bébé descendra de plus en plus dans votre pelvis. Au cours de la phase de transition, le col de votre utérus s'ouvrira jusqu'à 8 à 10 cm, soit le diamètre nécessaire afin que la tête du bébé puisse passer dans le canal génital. À ce point-ci, vos contractions seront très fortes et se produiront environ aux deux à trois minutes. Chaque contraction peut durer 60 secondes ou plus.

Les poumons de votre bébé poursuivent leur développement. Davantage de surfactant se produit afin que les poumons ne collent pas ensemble après l'accouchement.



Étape 2 du travail et de l'accouchement

Il est maintenant temps de pousser et de mettre le bébé au monde! Cette étape est très emballante et elle dure habituellement de 20 minutes à 2 heures. Pendant cette étape, vous éprouverez encore des contractions, fortes et régulières, toutes les 1 à 3 minutes. Pour certaines femmes, la deuxième étape du travail est plus facile à gérer que la phase active de la première étape, car elles peuvent pousser, ce qui permet de soulager la douleur quelque peu. Lorsque vous éprouvez une envie insupportable de pousser, retenez votre souffle et poussez comme si vous étiez à la selle. Faites ce que votre corps vous dit de faire. À un certain moment, il se peut qu'on vous demande d'arrêter de pousser. C'est pour permettre à la tête du bébé de descendre à son propre rythme afin d'étirer le vagin et le périnée. Le médecin ou la sage femme guidera doucement la tête du bébé dans le canal génital, puis une épaule et ensuite l'autre épaule. Le reste du corps suit aisément.

Étape 3 du travail et de l'accouchement

La troisième étape du travail est l'expulsion du placenta. Maintenant que vous tenez votre nouveau-né dans vos bras, il se peut que vous ne remarquiez même pas l'expulsion du placenta. D'habitude, le placenta est expulsé avec quelques contractions indolores. Si l'on doit faire des points de suture en raison d'une déchirure ou d'une épisiotomie, on vous donnera un anesthésique local afin que le médecin puisse procéder. Vous pouvez tenir votre nouveau-né pendant ce temps, si vous le désirez.

SEMAINE 38



“...Children were named after relatives who had died so that the relatives would be remembered. And their sorrow for a dead relative would be gone once a child was named after him or her...”

(Names and naming, page 42, Inuuqatigiit Curriculum, Education, culture et formation, Territoires du Nord-Ouest, 1996)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40

Votre bébé continue de prendre de ce poids gras adorable et sain!



Vos seins, qui ont commencé à grossir durant la grossesse, se rempliront d'un liquide clair et spécial que l'on nomme "colostrum" pendant les premières journées qui suivent la naissance. Le colostrum contient plus de minéraux et de protéines que le lait maternel habituel, mais moins de sucre et de gras. Le colostrum contient également des anticorps qui protègent votre nouveau-né contre certaines maladies. Votre nouveau-né a besoin du colostrum pendant les premières journées de sa vie. Graduellement, au cours des prochaines journées, il est remplacé par un lait maternel mature.

SEMAINE 39



“Autrefois, on désignait le travail comme ‘la contemplation’.”

(Akinikie Qumaluk, audioscript de Maternity TV show, Qanuqtuurniq – Finding the Balance. Birth, a joyous community event, 12 mai 2009)



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40

Au Nunavut, il y a environ 800 naissances par année .

Votre bébé est l'une d'elles aimez-vous vous et votre bébé car vous êtes tous les deux importants et spéciaux.

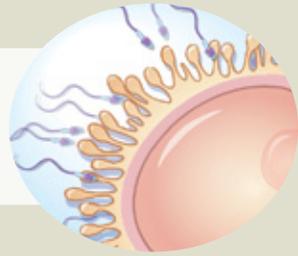


“ Quand j’étais plus jeune, ils disaient que le bébé est arrivé au lieu de dire qu’il est né. Nous célébrons alors l’arrivée de l’enfant. Ce n’est que tout récemment qu’on dit qu’il est né. Les Inuits célèbrent la naissance du bébé, ou son arrivée par une poignée de mains avec lui. Ce geste est quelque chose que nous tentons de mettre en pratique. Nous tentons de souhaiter la bienvenue à chaque enfant qui arrive dans la collectivité. ”

(Akinikie Qumaluk, audioscript de Maternity TV show, Qanuqtuurniq – Finding the Balance. Birth, a joyous community event, 12 mai 2009)

SEMAINE 40

L'ovule fécondé
devient un embryon.



MOIS 1

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Félicitations, vous allez être père!

Rappelez vous qu'au cours des 9 prochains mois ou presque, la mère et le bébé à venir auront besoin d'un environnement sécuritaire. Tentez de les aider de toutes les façons possibles.

Paisley, tu seras
bientôt grande sœur!



“ Le rôle du mari lors des naissances traditionnelles variait entre être présent mais détaché, en soutenant le dos ou les jambes de sa femme pendant le travail, ou en offrant de l'aide avisée. À l'occasion, le mari partait à la chasse ou on lui demandait de rester dehors le temps que naisse le petit. En revanche, il arrivait souvent qu'il offre une aide physique et émotionnelle cruciale. ”
(Suvaguuq, page 8, volume X, numéro 1, 1995)

Bien des parties du corps de l'embryon ont commencé à se former, y compris les ovaires chez les filles et les testicules chez les garçons.



Le soutien au partenaire, la dépression et les revenus sont tous des facteurs pouvant contribuer à la possibilité de voir votre partenaire fumer pendant la grossesse. Toute exposition à la fumée de tabac, en la fumant ou en s'exposant à la fumée des autres, peut nuire au bébé.

1
2
3
4
5
6
7
8
9

MOIS 2



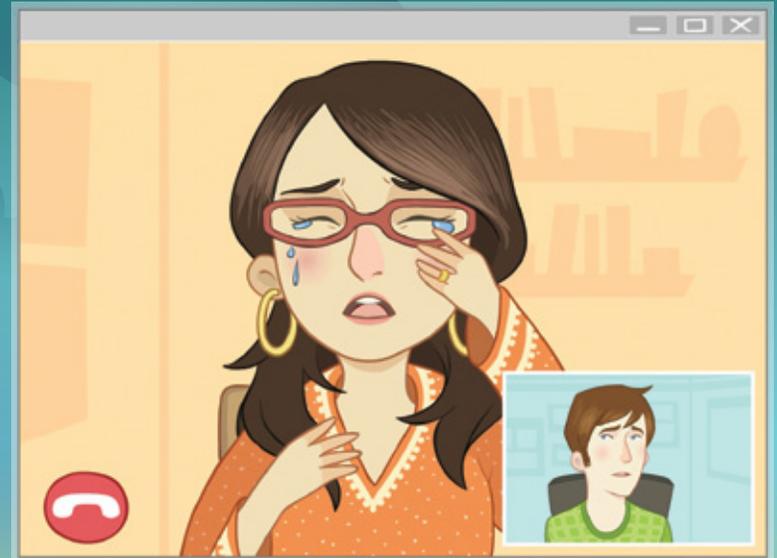
“ Lorsque les naissances avaient lieu à la maison ou dehors, les maris, les parents et les beaux parents jouaient souvent un rôle important lors de l'accouchement. ”

(Suvaguuq, page 8, Volume X, numéro 1, 1995)

Ce mois-ci le système nerveux central, le cœur, les poumons, les yeux et les oreilles du bébé sont à un stade crucial de leur développement.



Il se peut que vous ayez bien de la difficulté à comprendre les sautes d'humeur de votre partenaire. Les changements d'humeur sont partiellement imputables aux hormones additionnelles inhérentes à la grossesse, notamment durant le premier trimestre. Ils peuvent aussi provenir des changements émotionnels, du rôle associé à la grossesse et de la perspective de devenir parent. Il est possible que vous vous sentiez maussade vous aussi pour les mêmes raisons et que vous ayez besoin d'en parler à quelqu'un. Essayez de ne pas vous fâcher si votre partenaire a un accès émotionnel soudain. Soyez plutôt compréhensif et rassurant et offrez-lui une épaule sur laquelle pleurer si besoin en est.



Soyez attentif à ses sentiments et à ses craintes. Soyez à l'affût des signes de dépression suivants, à la fois chez elle et chez vous et sollicitez de l'aide s'il y a lieu :

- la sensation de perdre le contrôle
- des larmoiements imprévisibles et des pleurs spontanés
- un sentiment de tristesse, de mélancolie, de colère épuisante ou de désespoir général.

MOIS 3



“ Si un homme et sa famille avaient de beaux vêtements propres fabriqués à partir de peaux de qualité, cela signifiait qu’il était bon chasseur et bon pourvoyeur pour sa famille. ”

(Joan Atuat, page 54, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord-Ouest, 1996)

Le bébé sera entièrement formé d'ici la fin de ce mois.



Si possible, essayez de prendre part aux rendez-vous médicaux de votre partenaire. Cela vous fera sans doute un choc d'entendre les battements de cœur de votre bébé. Continuez d'encourager votre partenaire à bien se nourrir, à dormir suffisamment, à faire de l'exercice et à s'abstenir de consommer des cigarettes ou de la marijuana (aussi de la fumée secondaire) et de l'alcool.

MOIS 4



“ On disait aux hommes d’entrer ou de sortir rapidement de l’igloo, du tupiq ou du qarmaq; ainsi, le travail de leur femme se ferait rapidement. ”

(Traditional responsibilities of men, page 55, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord Ouest, 1996)

Ce mois-ci, les cheveux de votre bébé commencent à pousser, ainsi que ses sourcils.



La grossesse est plus agréable lorsqu'il y a engagement et soutien de la part du père, lorsqu'il prend ses responsabilités de parent, qu'il vive ou non avec la mère.



MOIS 5

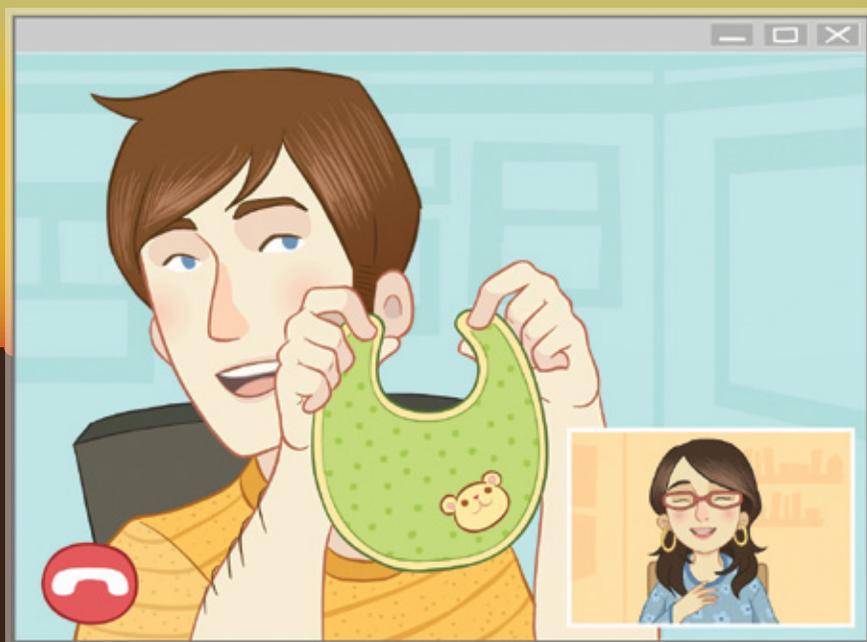


“ Les hommes jouaient à des jeux avec leurs fils et les éduquaient à la chasse. ”

(Traditional responsibilities of men, page 56, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord Ouest, 1996)

On encourageait les jeunes garçons ou les nouveaux pères à emmailloter les bébés pour qu'ils puissent un jour tuer une baleine.

(Whales, page 129, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord-Ouest, 1996)



D'ici la fin de ce mois, votre bébé mesurera environ 12 pouces, ou 1 pied (environ 30 cm).



Commencez
à parler
à votre bébé.
Il peut vous
entendre.



“ Rebecca Arnaqyak (Hall Beach) se souvient que son mari veillait à ce qu’elle se nourrisse bien et qu’il “chassait pour son appétit.” (Suvaguuq, page 8, volume X, numéro 1, 1995)

MOIS 6

Vous serez en mesure de voir votre bébé en action ce mois-ci!



Essayez de rendre la vie de votre partenaire aussi reposante que possible. Occupez-vous d'un peu plus de tâches ménagères afin qu'elle puisse se reposer, et soyez toujours présent lorsqu'elle a besoin de soutien moral.

1
2
3
4
5
6
7
8
9

MOIS 7



“ Les pères discutaient avec leur femme avant d’agir à propos de l’éducation des enfants. ”

(Traditional responsibilities of men, page 57, Inuuqatigiit Curriculum, Éducation, culture et formation, Territoires du Nord Ouest, 1996)

Ce mois-ci, le cerveau de votre bébé croît à une vitesse incroyable. Aussi, sa peau devient moins ridée.



Parce qu'elle est enceinte, votre partenaire fait l'objet d'une plus grande attention et il est possible que vous vous sentiez délaissé. Si vous laissez ces sentiments prendre le dessus, ils pourraient se transformer en ressentiment et en jalousie. Le meilleur moyen d'y remédier consiste à prendre part à la grossesse. Cela veut dire aller aux visites médicales, manger plus sainement et faire de l'exercice, entre autres. Enfin, parlez de vos sentiments à votre partenaire et communiquez continuellement avec elle.

MOIS 8



“ Les hommes n'étaient pas sans avoir des connaissances sur le mystère de la naissance. Ils acquéraient de l'expérience en observant leur mère, leur femme et leur fille donner naissance. ”

(Suvaguuq, page 8, volume X, numéro 1, 1995)

Les poumons de votre bébé sont maintenant développés et prêts à inspirer de l'air. Il s'installera maintenant dans l'abdomen inférieur de votre partenaire en vue de sa naissance!



Discutez avec votre partenaire de votre rôle pendant et après la grossesse. Encouragez la à propos de l'allaitement puisque ce choix est le plus sain pour le bébé. Discutez avec les autres pères de l'aide qu'ils ont apportée à leur partenaire avec le nouveau bébé. Mais le plus important, sans doute, c'est de profiter de vos petits paquets de joie!



Le lien entre le bébé et la mère et le père se développe dès maintenant.

MOIS 9



Collaborateurs

Principaux collaborateurs

Amanda J. Sheppard, PhD, gestionnaire de projets principale, AboutKidsHealth, The Hospital for Sick Children

Ross Hetherington, Ph.D., psychologue clinicien, directeur, AboutKidsHealth, The Hospital for Sick Children, professeur adjoint, Departments of Paediatrics and Public Health Sciences (Départements de la pédiatrie et des sciences de la santé publique), University of Toronto

Inuit Health Matters Advisory Board (par ordre alphabétique) :

Annie Buchan, secrétaire et interprète, gouvernement du Nunavut

Pallulaaq Ford, infirmière clinicienne enseignante

Sheila Pokiak Lumsden, directrice administrative, Qullit, Conseil du statut de la femme du Nunavut

Geraldine Osborne, MD, médecin-hygiéniste en chef, gouvernement du Nunavut

Collaborateurs – conception et illustration

Jelena Reljic, M.A., professionnelle en design, prospection en édition électronique

Jennifer Polk, HBSc, MScBMC, coordonnatrice de la conception des médias médicaux, AboutKidsHealth, The Hospital for Sick Children

Shelley Chen, HBSc, MScBMC, illustratrice médicale, AboutKidsHealth, The Hospital for Sick Children

Monika Musial, HBA, MScBMC, illustratrice médicale, AboutKidsHealth, The Hospital for Sick Children

Cathryn Schmidt, conceptrice des nouveaux médias, AboutKidsHealth, The Hospital for Sick Children

Autres collaborateurs

Gwen Healey, directrice administrative du Qaujigiartiit / Arctic Health Research Network (AHRN)

Misty Malott, gestionnaire de projets, gouvernement du Nunavut

Contributeurs financiers

Agence de la santé publique du Canada

AboutKidsHealth, The Hospital for Sick Children