

De la théorie à la pratique

Vous trouverez toutes les activités de ce livre sur le site www.coursprenataux.com.

Maintenant que vous avez terminé votre premier cours prénatal, vous pouvez essayer les activités suivantes pour amorcer la grossesse du bon pied !

ACTIVITÉ 1 : CALCULEZ LA DATE PRÉSUMÉE DE L'ACCOUCHEMENT

Si la mère connaît la date de ses dernières règles et que son cycle menstruel est généralement de 28 jours, elle peut effectuer le calcul suivant pour trouver sa date présumée d'accouchement :

1^{er} jour des dernières règles + 14 jours (la date du début de la grossesse) – 3 mois

Exemple :

Si le 1^{er} jour de ses dernières règles était le 10 juin, elle devra effectuer le calcul suivant :

10 juin + 14 jours = 24 juin

24 juin – 3 mois = 24 mars de l'année suivante

Sa date présumée d'accouchement serait donc dans les environs du 24 mars de l'année suivante.

ACTIVITÉ 2 : ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION POUR LES PARENTS

Il est recommandé d'effectuer, chacun de son côté, les deux exercices de réflexion qui suivent. Une fois que chacun aura terminé sa partie, vous pourrez entamer la discussion entre vous.

A) Pour la future mère

Les affirmations suivantes vous permettront de mieux connaître vos valeurs en tant que mère, avec les joies, mais aussi les peurs qui sont associées à la maternité. Complétez-les spontanément.

1. Pour moi, la maternité a toujours été synonyme de...

2. Avoir des enfants signifie pour moi...

3. J'ai comme image de la maternité...

4. Le corps d'une femme enceinte est...

5. Quand je pense au jour J, je me sens...

6. Quand je ressens de la douleur, je...

7. Ma plus grande peur pour l'accouchement, c'est...

8. Ma mère décrit ses accouchements en disant...

9. Ce que je pense le plus apprécier lors de l'accouchement, c'est...

10. Ce que la grossesse peut avoir changé dans ma vie sexuelle, c'est...

11. Notre bébé va sûrement changer notre relation de couple parce que...

12. Ce qui me réjouit et m'inquiète le plus au sujet du bébé qui arrive, c'est...

B) Pour le futur père

Les affirmations suivantes vous permettront de mieux connaître vos valeurs en tant que père, avec les joies, mais aussi les peurs qui sont associées à la paternité. Complétez-les spontanément.

1. Pour moi, la paternité signifie...

2. Avoir des enfants, c'est...

3. J'ai comme image de la paternité...

4. Le corps d'une femme enceinte est...

5. Quand je vois ma conjointe souffrante, je me sens...

6. Ma plus grande peur pour l'accouchement, c'est...

7. Ma mère décrit ses accouchements en disant...

8. À la vue du sang, je me sens...

9. Ce que la grossesse peut avoir changé dans ma vie sexuelle, c'est...

10. Une conjointe enceinte, ça implique que...

11. Je pense que le bébé va sûrement changer notre relation de couple parce que...

12. Ce qui me réjouit et m'inquiète le plus au sujet du bébé qui arrive, c'est...

ACTIVITÉ 3 : ENTAMER LA COMMUNICATION AVEC VOTRE ENFANT

Pour établir un premier contact physique avec votre enfant, auriez-vous envie de localiser sa tête, son dos, ses bras, ses mains et ses pieds dans le ventre de la mère? Vous pouvez demander à votre médecin ou à votre sage-femme de vous guider en la matière. Cette activité peut se faire dans le bain, période de détente et de communication possible avec votre bébé. Vous pouvez aussi lui chanter des refrains, caresser l'abdomen de la mère et lui parler. Il vous entend!

ACTIVITÉ 4 : ENTRER EN CONTACT AVEC VOTRE ENFANT

Une fois que vous connaîtrez la position fœtale de votre enfant (validée par votre médecin ou votre sage-femme après 31 SA), vous pourrez entrer en contact plus étroit avec lui, notamment en le faisant réagir à la lumière. Pour y parvenir, la mère devra se coucher sur le côté gauche, le ventre nu, dans une chambre sombre. Par l'entremise

d'une lampe de poche, le père pourra ensuite diriger un jet de lumière vers la figure de l'enfant. Lorsque la lumière bougera, votre bébé devrait réagir en suivant la source lumineuse ou en s'en éloignant.

ACTIVITÉ 5 : ÉVALUER LES HABITUDES ALIMENTAIRES DE LA FEMME ENCEINTE

Le tableau suivant permet d'évaluer les habitudes alimentaires de la future mère. Il lui suffit de le remplir pendant une semaine. Elle pourra ainsi observer si elle consomme suffisamment d'aliments dans chaque groupe alimentaire et vérifier si elle risque d'avoir des carences en certains nutriments (ex.: protéines, calcium, vitamine D, iode, fer et acide folique). Rappelez-vous que l'INPES recommande d'ajouter chaque jour à vos repas une collation supplémentaire, par exemple une portion de fromage blanc 20% + une banane + un verre d'eau (voir aussi les portions recommandées de chaque groupe alimentaire dans le tableau ci-dessous)¹⁷. Au besoin, demandez conseil à votre médecin, à votre sage-femme ou à une nutritionniste.

Dans le tableau suivant, cochez (✓) les cases appropriées pour chacune des portions que vous avez ingérées durant la journée.

| | Fruits et légumes | Pains et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs | Lait et produits laitiers | Viandes, poissons, produits de la pêche et œufs | Une collation supplémentaire |
|--------|--|---|--|---|--|
| | Au moins 5 portions | À tous les repas et selon l'appétit | 3 portions | 1 à 2 portions | (ex. : une portion de fromage blanc 20% + une banane + un verre d'eau) |
| Jour 1 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jour 2 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jour 3 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jour 4 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jour 5 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jour 6 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jour 7 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |