

FÉLICITATIONS ET BIENVENUE AU BMC OB/GYN

Merci d'avoir choisi le Boston Medical Center (BMC) pour prendre soin de vous pendant votre grossesse et votre accouchement. Nous voulons que vous viviez la meilleure expérience possible. Voici quelques-unes des questions que les femmes enceintes posent fréquemment. Vous en aurez d'autres. N'hésitez pas à les poser lors de vos consultations.

À quoi devrais-je m'attendre lors de mes consultations prénatales ?

Après la première consultation prénatale, vous verrez un prestataire de soins tous les mois pendant les sept (7) premiers mois. Ensuite, vous aurez rendez-vous toutes les deux semaines jusqu'au dernier mois de votre grossesse. Pendant le dernier mois, vous verrez votre prestataire de soins chaque semaine jusqu'à votre accouchement. Il est important d'honorer tous vos rendez-vous. En cas d'empêchement, veuillez contacter le secrétariat au **617.414.2000** afin de modifier votre rendez-vous.

Quel prestataire de soins prénataux choisir ?

- **Soins prénataux de groupe :**
Vous rencontrez une sage-femme ou un médecin et d'autres femmes enceintes pour parler de grossesse, de naissance et de période postnatale. Vous passez aussi du temps en privé avec votre prestataire pour écouter les battements de cœur de votre bébé et discuter de vos préoccupations en privé. Beaucoup de gens trouvent que cela est un moyen utile et amusant de recevoir des soins

prénataux. Les soins prénataux de groupe équivalent à avoir des cours de préparation à l'accouchement et des soins prénataux en même temps.

- **Soins individuels prodigués par la sage-femme :** Les sage-femmes s'occupent des grossesses normales, de l'accouchement et de la période post-accouchement. Elles s'occupent des examens prénataux, programment les tests et les échographies, écoutent vos inquiétudes, vous fournissent leur soutien et vous informent.
- **Soins individuels prodigués par l'obstétricien :** Nos gynécologues obstétriciens dispensent des soins tout au long de la grossesse, de l'accouchement et de la période post-accouchement. Les OB sont des docteurs en médecine qui sont spécialisés dans les grossesses et les accouchements.
- **Obstétricien pour grossesse à haut risque :** Les spécialistes en médecine fœto-maternelle sont des obstétriciens qui sont spécialisés en grossesse à haut risque. Ils vous prennent en charge si vous souffrez de pathologies graves telles que le diabète, l'hypertension, êtes séropositive ou si vous avez rencontré des complications durant une précédente grossesse.

Qui m'aidera à donner naissance à mon bébé ?

Nos obstétriciens, nos sage-femmes et les médecins de famille travaillent

ensemble en équipe à la maternité pour garantir d'excellents soins aux femmes enceintes et à leur bébé. Vous pouvez choisir d'être suivie par un obstétricien, une sage-femme ou un médecin de famille. Si vous souffrez de sérieux problèmes de santé, nous recommanderons un obstétricien ou un médecin spécialiste des grossesses à haut risque. Si votre grossesse ne présente pas de complications, vous pouvez être suivie soit par une sage-femme, soit par un médecin de famille. Nos médecins internes (médecins qui ont terminé leur formation académique et qui se spécialisent en obstétrique, en médecine générale ou en médecine d'urgence) et nos étudiants sont également là pour vous dispenser des soins supervisés de haute qualité. En plus de notre unité post-accouchement, où les familles se retrouvent dans la même salle, le BMC possède une unité de soins intensifs néonataux où l'on dispense des soins aux bébés qui ont des complications ou qui sont nés prématurément.

Comment contacter mon prestataire de soins ?

Si vous avez besoin de contacter votre prestataire de soins pendant les heures d'ouverture, veuillez contacter la clinique au **617.414.2000**.

En dehors des heures d'ouverture : Le samedi, le dimanche et en dehors des heures d'ouverture, le répondeur transférera votre appel au Women and Infants Center (Centre des femmes et nouveau-nés). Si vous êtes suivie par une sage-femme, vous pouvez appeler le **617.414.5498** pour joindre la sage-femme de garde.



NAUSÉE ET VOMISSEMENTS DURANT LA GROSSESSE

La nausée et les vomissements sont courants pendant la grossesse. Ils sont particulièrement courants durant le premier trimestre (3 mois) de la grossesse. Des taux d'hormones croissants peuvent contribuer à ces symptômes. Souvent dénommée « nausée matinale », la nausée et les vomissements peuvent survenir à tout moment de la journée. La plupart du temps, la nausée et les vomissements sont sans conséquences et ne veulent pas dire que votre bébé est malade. Cependant, ces symptômes peuvent bel et bien affecter vos activités quotidiennes. Lorsque la nausée et les vomissements sont graves, ils peuvent affecter votre santé. Il est important d'en parler avec votre prestataire de soins dans le cas où la nausée et les vomissements entravent votre vie quotidienne.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE DE PLUS ?

Changements de style de vie

- Reposez-vous bien.
- Évitez les odeurs qui vous incommode.
- Consommez cinq ou six repas légers par jour plutôt que trois gros repas.
- Mangez quelques biscuits (de type Saltine crackers) avant de sortir du lit le matin. Cela peut aider à apaiser votre estomac.
- Consommez de petits en-cas riches en protéines (à savoir un verre de lait ou un yaourt) au long de la journée.
- Évitez les aliments épicés et gras.

- Restez hydratée. Prenez de petites gorgées de liquide tout au long de la journée ou croquez des glaçons.

Remèdes disponibles

Parfois les femmes enceintes ont besoin d'aide supplémentaire pour se sentir mieux. Il existe des remèdes en vente chez votre pharmacien. Vous pouvez vous les procurer sans ordonnance :

- **Gélules de gingembre** : Le gingembre peut apaiser votre estomac. Prendre 250 mg par voie orale toutes les six (6) heures, en fonction des symptômes.
- **Sea-Bands** : Ils agissent grâce à la pression exercée en un point précis sur votre poignet. Ils peuvent aider à combattre la nausée et les vomissements.
- **Vitamine B6** : Cette vitamine peut vous soulager de la nausée pendant la grossesse. Prendre 25 mg par voie orale toutes les 4 à 6 heures, en fonction des symptômes.
- **Doxylamine (aussi appelé Unisom)** : Ce médicament est utilisé pour le sommeil, mais peut en toute sécurité aider dans le traitement de la nausée et des vomissements des femmes enceintes. Prendre 12 mg par voie orale toutes les 12 heures en cas de besoin. Si vous achetez Unisom, cassez le cachet en deux. Ce médicament peut provoquer la somnolence.

PRÉVENIR LA DÉSHYDRATATION

La nausée et les vomissements entraînent la perte de fluides. Si vous avez des nausées ou vomissez, voici quelques façons de prévenir la déshydratation :

- Buvez de l'eau
- Buvez des boissons énergétiques à base d'électrolytes
- Mangez de la glace pilée

Appelez votre prestataire au 617.414.2000 ou venez aux urgences si vous présentez les signes de déshydratation suivants :

- Peu d'urine et de couleur foncée
- Vous n'arrivez pas à garder les liquides
- Vous souffrez de vertiges et d'étourdissements lorsque vous levez
- Vous souffrez de palpitations ou votre cœur bat fort
- Vous vomissez du sang
- Vous souffrez de douleurs persistantes dans le haut du ventre ou dans la poitrine



LES REMÈDES PENDANT VOTRE GROSSESSE

VOICI UNE LISTE DE MÉDICAMENTS ET DE REMÈDES QUE VOUS POUVEZ PRENDRE EN TOUTE SÉCURITÉ POUR SOULAGER LES PROBLÈMES D'INCONFORT MINEURS DURANT LA GROSSESSE.

Antihistaminiques/ anallergiques

- Zyrtec, Claritin, Benadryl, Dimetapp
- Gouttes pour les yeux Visine ou Naphcon-A

Constipation

- Colace, Fibercon, Citrucel
- Metamucil, Fiberall
- Jus de pruneaux, pruneaux et abricots

Toux/rhumes

- Robitussin (toux)
- Robitussin DM
- Mucinex pour la toux (Guaifensin)
- Chloraseptic/Cepacol

Décongestionnants

- Sudafed (pseudoéphédrine), Robitussin
 - CF, Tavist D, Ocean Mist en spray nasal (solution saline), 3-way nasal
- * NE PAS prendre d'Alka-Seltzer

Rhume & grippe Diarrhée

- Imodium (1 dose - si les symptômes persistent, veuillez en informer le secrétariat)
 - Suivez le régime BRCT (bananes, riz, compote de pommes et toast)
- * Venez consultez votre prestataire de soins si vous avez de la fièvre ou si votre état ne s'améliore pas après 2 à 3 jours.

Brûlures d'estomac, indigestion, gaz

- Turns, Maalox, Gas-X Mylanta, (peut être pris en toute sécurité à partir du deuxième trimestre)
 - Tagamet, Zantac Acid, Gavison, Pepcid ou Pepcid AC
- * NE PAS prendre Pepto-Bismol, Roloids, Kaopectate, Alka-Seltzer

Hémorroïdes

- Préparation H (peut être prise tout au long de la grossesse)
- Anusol
- Compresses Tucks, compresses d'hamamélis

Insomnie (incapacité de dormir)

- Benadryl, Tylenol PM (ne pas dépasser la dose recommandée), Unisom

Nausées

- Un demi (1/2) Unisom associé à la vitamine
 - B6, des repas légers fréquents, du Ginger ale, de la Vitamine B6, du gingembre, du thé au gingembre, des Sea-Bands (forme d'acupression exercée sur les poignets)
- * Venez consulter votre prestataire de soins si vous ne gardez pas les liquides depuis plus d'une journée ou 24 heures

Médicaments contre la douleur

- Tylenol (acétaminophène) pour maux et douleurs moindres, maux de tête
 - Tylenol Extra Strength - 2 comprimés toutes les 4 heures (ne pas dépasser les 4 000 mg sur une période de 24 heures)
 - Codéine (uniquement sur ordonnance)
- * NE PAS prendre d'aspirine, Advil, Aleve (sauf si votre prestataire de soins vous le prescrit)