

## Sites Web pour informations sur la santé préconception

### SANTÉ GÉNÉRALE

[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)

Grossesse, forme physique, violence

[www.womenshealth.gov/publications/our-publications/lifetime-good-health/?source=govdelivery](http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/lifetime-good-health/?source=govdelivery)

Projet « A Lifetime of Good Health » (Toute une vie en bonne santé) du Département des services sociaux et de la santé

[www.cdc.gov/niosh](http://www.cdc.gov/niosh)

Informations sur la sûreté et la santé au travail (exposition environnementale, toxines à éviter si vous êtes enceinte ou essayez de tomber enceinte)

[www.marchofdimes.com/pregnancy/getready.html](http://www.marchofdimes.com/pregnancy/getready.html)

Site Web « March of Dimes » sur comment se préparer à la grossesse

### NUTRITION

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

Informations générales sur la nutrition et une alimentation saine

[www.americanpregnancy.org/gettingpregnant/womenpreconception.htm](http://www.americanpregnancy.org/gettingpregnant/womenpreconception.htm)

Informations sur la nutrition de préconception du site Web « American Pregnancy »

[www.americanpregnancy.org/](http://www.americanpregnancy.org/)

Les nourritures à éviter lorsque vous êtes enceinte du site Web « American Pregnancy »

### FINANCES

[www.cnpp.usda.gov/calculatorintro.htm](http://www.cnpp.usda.gov/calculatorintro.htm)

Coût d'élever un enfant, calculateurs financiers du Département de l'Agriculture

[www.naccrra.org](http://www.naccrra.org)

Informations sur le coût de faire garder un enfant

### SOUTIEN EN CAS DE CRISE

[www.montgomerycountymd.gov/sao/victim/abused.html](http://www.montgomerycountymd.gov/sao/victim/abused.html)

Programme pour les personnes victimes d'abus du comté de Montgomery, MD

[www.montgomerycountymd.gov/fjc/](http://www.montgomerycountymd.gov/fjc/)

Centre d'aide légale pour la famille du comté de Montgomery, MD

[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

Ligne nationale d'assistance d'urgence pour la violence domestique

[www.loveisrespect.org/about-national-dating-abuse-helpline](http://www.loveisrespect.org/about-national-dating-abuse-helpline)

Ligne nationale d'assistance d'urgence pour les abus dans les relations amoureuses



Connaissez-vous quelqu'un qui espère tomber enceinte? Montrez-lui cette liste de contrôle!



Département des services sociaux et de la santé Comté de Montgomery, Maryland

### Résultats de grossesse améliorés

Pour les programmes et des informations du comté de Montgomery, appelez le 311  
[www.montgomerycountymd.gov](http://www.montgomerycountymd.gov)  
[www.infoMONTGOMERY.org](http://www.infoMONTGOMERY.org)



Département des services sociaux et de la santé Comté de Montgomery, Maryland

# Mon Plan en Matière de Reproduction

Augmentez vos chances d'avoir un bébé en bonne santé à l'avenir en étant et en restant en bonne santé dès maintenant, et en planifiant vos grossesses.



Vous pouvez augmenter vos chances d'avoir un bébé en bonne santé à l'avenir en étant et en restant en bonne santé dès maintenant, et en planifiant vos grossesses. Voici comment! Cochez les points dont vous aimeriez discuter avec votre docteur et apporter votre liste de contrôle lors de votre prochaine visite médicale.

## Planifiez à l'avance

**Décidez quand ou si vous voulez des enfants – planifiez à l'avance :**

- Je ne suis pas sûre
- Je ne veux pas avoir d'enfants
- Je veux avoir un enfant:
  - maintenant
  - dans les cinq prochaines années
  - au-delà des cinq prochaines années

**Pensez à ce que vous voulez faire avant de tomber enceinte. Je veux:**

- être dans une relation saine
- terminer ma scolarité
- voyager
- être financièrement stable

**Pensez à ce qui serait idéal pour vous et votre vie:**

- À quel âge est-ce que je veux commencer à avoir des enfants?
- Combien d'enfants est-ce que je veux avoir?
- Combien d'écart est-ce que je veux avoir entre mes enfants?
- Quelle méthode de planification familiale est-ce que je veux utiliser jusqu'à ce que je sois prête à tomber enceinte?

**Chaque femme...Chaque visite médicale...  
Discutez de votre plan de vie**

## Tout sur ma personne

**Être en surpoids peut causer des problèmes à vous et votre bébé pendant la grossesse. L'obésité peut contrecarrer vos efforts de tomber enceinte.**

- Ai-je un poids sain?
- Comment puis-je atteindre un poids sain?
- Que pouvez-vous me recommander pour atteindre mon poids idéal?
- Ai-je une alimentation saine?
- De combien d'exercice physique régulier ai-je besoin?

**Il est important de consulter un docteur avant de tomber enceinte, surtout si vous souffrez de:**

- épilepsie
- diabète
- insuffisance de la fonction thyroïdienne
- tension élevée
- asthme
- problèmes génétiques

**Si vous prenez certains médicaments comme des antiépileptiques, des anticoagulants ou des traitements anti-acné sur ordonnance:**

- Prenez-vous ces médicaments ou d'autres régulièrement?
  - Oui
  - Non
- Avez-vous parlé avec votre docteur à propos de ces médicaments avant ou pendant une grossesse?
  - Oui
  - Non



## Être en bonne santé

**Vous pouvez augmenter vos chances d'avoir un bébé en bonne santé à l'avenir en étant et en restant en bonne santé dès maintenant, et en planifiant vos grossesses:**

- Cherchez de l'aide si vous êtes victime de violence domestique
- Assurez-vous que vos vaccins sont à jour
- Évitez l'alcool et les drogues
- Prenez une multi-vitamine avec 400 mcg d'acide folique tous les jours
- Buvez de l'eau et non pas des jus de fruits ou des boissons gazeuses sucrées
- Mangez de 2 à 3 portions de produits laitiers maigres par jour
- Choisissez des fruits et légumes frais, et des grains entiers chaque fois que c'est possible
- Réduisez votre consommation de sel à moins de 1500 mg par jour
- Essayez de pratiquer 30 minutes d'activité physique 4 à 6 fois par semaine
- Évitez de fumer et d'être entourée de fumée secondaire
- Protégez-vous des maladies sexuellement transmissibles (MST)
- Prenez du temps pour vous-même: réduisez et gérez le stress