

Je suis enceinte!

LES PREMIÈRES ÉTAPES

01

PRENDRE RENDEZ-VOUS

Contactez notre adjointe Marie-Ève par

- courriel meve@gmfmd.ca en tout temps ou
- téléphone (450) 649-2490 poste 6 du lundi au jeudi de 8h30 à 11h20 et de 13h à 15h45.

Notre équipe est affiliée avec l'hôpital Pierre-Boucher à Longueuil.

02

ALLER EN PHARMACIE

- Pour débiter des multivitamines prénatales (avec acide folique),
 - Pour vous procurer de la médication contre les nausées au besoin,
 - Pour vérifier avec votre pharmacien la sécurité de votre médication quotidienne durant la grossesse.
-

03

INSCRIPTION «MA GROSSESSE»

L'inscription au service Ma grossesse vous permet un accès gratuit, rapide et confidentiel à de l'information et des services adaptés à vos besoins durant votre grossesse.

<https://magrossesse.safir.ctip.ssss.gouv.qc.ca/fr>

04

VÉRIFIER VOTRE ALIMENTATION

Voici une bonne référence pour les aliments à éviter en grossesse: <https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/sante-bien-etre/grossesse-alimentation/>

05

RESTER ACTIVE !

Voici une bonne référence pour les recommandations en terme d'activité physique durant la grossesse:
<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/sante-bien-etre/activite-physique-durant-grossesse/>

06

FÉLICITATIONS !

Notre équipe a bien hâte de vous accompagner dans cette belle étape de votre vie! Un premier rendez-vous vous sera offert vers 9-10 semaines de grossesse.

D'ici là, si vous avez des questions, voici deux sources fiables d'information à votre disposition:

- Naitre & grandir :
<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/>
 - Mieux vivre:
<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>
-



GMF MARGUERITE D'YOUVILLE
Clinique Familiale des Hauts-Bois