



GUIDE DE SANTÉ MATERNELLE ET INFANTILE



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Immigration, Refugees
and Citizenship Canada



Société Santé
en français



Table des matières

Section I Introduction	7
1. Objectifs du guide	8
2. Comment utiliser ce guide ?	10
3. Numéros d'urgence et contacts clés	11
Section II Accès aux soins pour les immigrant.e.s francophones	14
4. Comprendre le système de santé de la Nouvelle-Écosse	15
• Droits et options dans le système de santé	15
• La carte d'assurance maladie (MSI) : procédure d'inscription, délai de traitement, et informations importantes	16
• Services d'interprétation et soutien linguistique	20
• Trouver des prestataires de soins francophones	22
5. Démarches pour les familles sans médecin de famille	25
• Options pour accéder aux soins sans médecin de famille	26
• Suivi de grossesse et références médicales pour intégrer le système de santé	27
• Conseils pratiques	30
Section III Avant la grossesse	32
6. Planification familiale et contraception	33
• Services et centres de santé et de planification familiale	33
• Ressources éducatives et programmes de soutien	34
7. Fertilité et assistance médicale à la procréation	36
• Options de traitement	36
• Cliniques et services en français	37
• Aides financières et programmes de soutien	39
8. Soins et services liés à l'avortement	40
• Accès à l'avortement en Nouvelle-Écosse	40
• Méthodes d'avortement disponibles	40
• Soutien psychologique et émotionnel	41

Table des matières

Section IV Pendant la grossesse	43
9. Découverte de la grossesse et démarches initiales	44
• Intégrer le système de santé (démarches, urgences, cliniques sans rendez-vous)	44
• Consultations prénatales et suivi médical	46
10. Soins prénataux	59
• Trouver des soins en français	59
• Hôpitaux et cliniques offrant des services liés à la grossesse et à la parentalité	60
• Nutrition, exercice, et bien-être	63
• Grossesse gériatrique : considérations spécifiques	67
11. Gestion des complications et deuil périnatal	69
• Fausse couche, complications, et soutien émotionnel	69
• Conseiller.ère.s en deuil et groupes de soutien francophones	70
12. Préparation à l'accouchement	73
• Options d'accouchement	73
• Préparation pour le grand jour	75
• Gestion de la douleur et méthodes alternatives	76
13. Enregistrement de l'enfant et démarches administratives	77
• Service électronique d'enregistrement de naissance	77
• Calendrier des démarches essentielles	77

Table des matières

Section V Après la grossesse	79
14. Soins postnataux et suivi médical	80
• Cliniques postnatales et visites à domicile	80
• Pédiatres et médecins de famille francophones	81
• Rééducation du périnée et physiothérapie	82
15. Soutien à l'allaitement	83
• Consultant.e.s en allaitement et ressources disponibles	83
• Groupes de soutien francophones	86
• Conseils pour l'allaitement	86
16. Santé mentale post-partum	87
• Dépression post-partum : reconnaissance et traitement	87
• Services de soutien en santé mentale en français	88
• Pratiques de bien-être pour les parents	89
Section VI Soutien communautaire et ressources pratiques	91
17. Soutien communautaire pour les nouveaux parents	92
• Centres communautaires et ressources en français	92
• Groupes de soutien pour parents (en ligne et en personne)	93
• Ateliers et cours de parentalité	93
18. Aide légale et financière	94
• Droits en matière d'emploi et de congé parental	94
• Programmes d'aide financière pour les familles	95
Glossaire des termes médicaux liés à la grossesse	97
Remerciements	102



SECTION I :

INTRODUCTION



Section I : Introduction

1. Objectifs du guide

Bienvenue en Nouvelle-Écosse !

Ce guide s'adresse aux nouvelles familles immigrantes francophones qui s'installent en Nouvelle-Écosse afin de vous accompagner dans votre parcours de santé parentale et infantile. Il est le fruit de rencontres et d'échanges avec la communauté, les familles, et plusieurs partenaires œuvrant dans les domaines de la santé et de l'établissement des nouveaux et nouvelles résident.e.s.

En tant que nouvel.le arrivant.e, il peut être difficile de connaître et de comprendre l'ensemble des services et des ressources disponibles, surtout dans un contexte linguistique différent. C'est pourquoi ce document vous propose une vue d'ensemble des démarches administratives, des soins de santé, et des possibilités de soutien pour assurer votre bien-être et celui de votre famille.

Il a pour but de :

- **Vous informer** sur les services de santé prénatale et postnatale, ainsi que sur les démarches administratives à entreprendre.
- **Vous orienter** vers les ressources francophones ou bilingues disponibles dans la province afin de **faciliter votre intégration**.
- **Vous accompagner** tout au long de votre parcours, de la préparation à l'arrivée de votre enfant jusqu'à ses premières années, en proposant des conseils et des contacts utiles.
- **Favoriser la création** de réseaux de soutien (communautés, groupes, services spécialisés) pour briser l'isolement et répondre à vos besoins spécifiques.

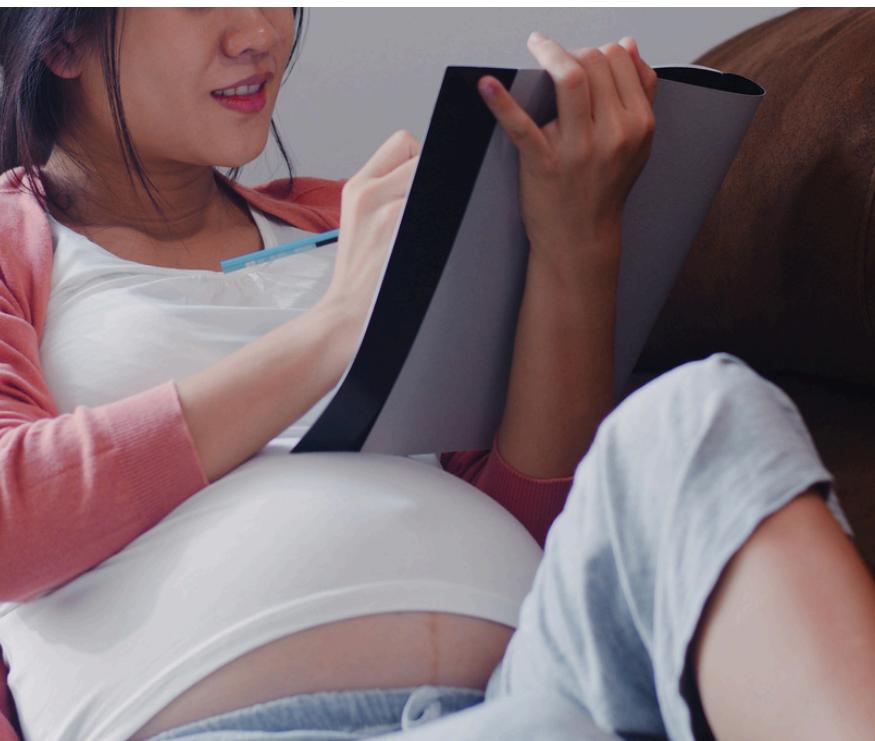
En collaboration avec divers organismes communautaires, ce guide met en lumière les possibilités de soins en français et vous permet de trouver des réponses rapides à vos questions de futur parent. Chaleureux et riche en informations, il vous aidera à naviguer les différentes étapes de la grossesse, de la naissance, et de la petite enfance, tout en tenant compte des besoins et des défis propres aux familles francophones issues de l'immigration.

Il existe également un guide plus général sur les soins de santé en Nouvelle-Ecosse, destiné lui aussi aux nouveaux.elettes arrivant.e.s. Vous pouvez le consulter ici :

reseausantene.ca

Attention : le guide est à jour au moment de sa publication. Cependant, des changements peuvent avoir lieu en tout temps. Validez toujours l'information auprès de votre professionnel.le de santé.

Bonne lecture !



2. Comment utiliser ce guide ?

Ce guide est structuré de manière à suivre les différentes étapes de la maternité et de la parentalité, de la **planification familiale** jusqu'aux **ressources postnatales**. Vous pouvez

- **Lire chaque section dans l'ordre** pour acquérir une compréhension globale du parcours de soins parentaux et infantiles en Nouvelle-Écosse.
- **Consulter directement la section** qui vous intéresse (par exemple, si vous cherchez comment obtenir un.e médecin de famille ou si vous avez besoin d'informations sur l'allaitement).
- **Utiliser le guide comme outil de référence** et y revenir chaque fois que vous avez des questions relatives aux démarches administratives, aux services en français, ou aux organismes communautaires.

Vous y trouverez des **liens utiles, des listes, des conseils, des astuces et des coordonnées** pour faciliter vos recherches et démarches. À la **fin de chaque section**, un **QR code est disponible** pour vous diriger directement **vers les ressources en ligne associées**. N'hésitez pas à prendre des notes ou à marquer les pages qui vous seront particulièrement pertinentes.

Astuce: Prenez le temps de découvrir les ressources communautaires mentionnées tout au long du guide. Elles sont souvent des trésors cachés pour briser l'isolement et tisser des liens précieux.

3. Numéros d'urgence et contacts clés

Les numéros suivants sont essentiels pour garantir votre **sécurité** et votre **accès rapide** aux services de santé :

Urgences (911)

Utilisation :

- Ambulance, police, pompiers.
- Dans une situation d'urgence immédiate.



811 Info-Santé Nouvelle-Écosse (811) FR

Site internet : 811.novascotia.ca

Utilisation :

- Service gratuit, 24 h/24 et 7 j/7.
- Pour parler à un infirmier ou une infirmière.
- Ce service est proposé en français sur demande.



211 Nouvelle-Écosse (211) FR

Site internet : ns.211.ca

Utilisation :

- Service gratuit et confidentiel, 24 h/24 et 7 j/7.
- Pour obtenir des informations et être orienté.e vers des programmes et services communautaires qui répondent à vos besoins (logement, santé, services sociaux, etc.).
- Ce service est proposé en français sur demande.



Santé Nouvelle-Écosse (NSHA)

Services en français gratuits et accessibles sur demande dans tous les établissements.

Téléphone : 1-902-220-7886

Courriel : bonjour@nshealth.ca

Site internet : nshealth.ca

Carte d'assurance maladie – Medical Services Insurance (MSI)

Téléphone : 1-800-563-8880

Site internet : novascotia.ca/dhw/msi

Utilisation : Inscriptions à la couverture de santé provinciale, renouvellements, questions.

Cliniques sans rendez-vous (Walk-in Clinics)

Consultez la liste des cliniques sans rendez-vous sur le site du Gouvernement de la Nouvelle-Écosse ou auprès de votre municipalité

Site internet: skipthewaitingroom.com

Les horaires et disponibilités varient selon chaque clinique.

Vérifiez au préalable si un.e médecin, infirmier, ou infirmière parlant français y travaille, ou si un service d'interprétation est possible.

Santé mentale et soutien en cas de crise

Ligne d'urgence en santé mentale et dépendance : 1-888-429-8167

Ligne d'aide en cas de crise de suicide : 988

Jeunesse, j'écoute : 1-800-668-6868

Site internet: mha.nshealth.ca/fr

Centre de santé IWK

Soins spécialisés pour les femmes, enfants, et familles, avec services en français.

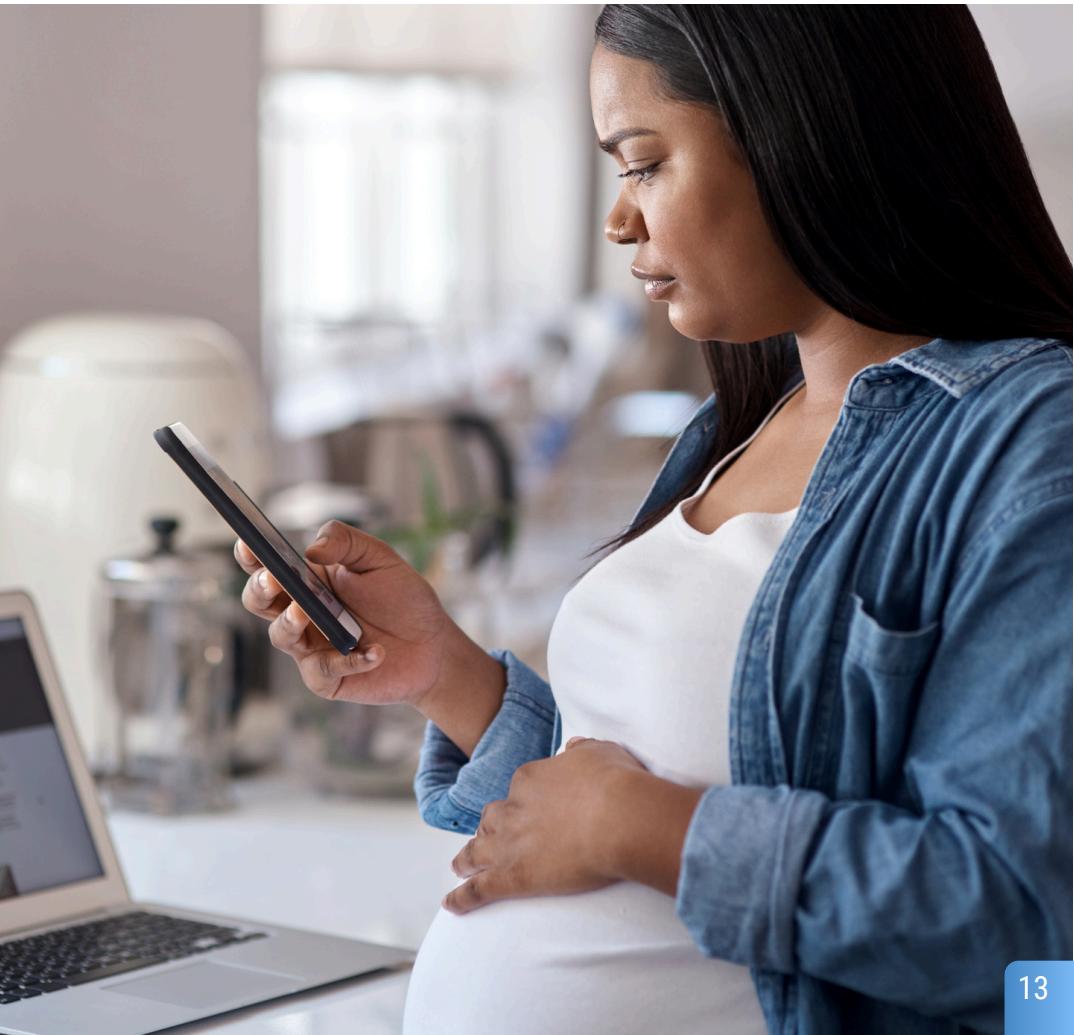
Téléphone : 1-902-470-8888

Site internet : iwkhealth.ca

Conservez ces informations à portée de main, que ce soit dans vos contacts téléphoniques ou dans un carnet facilement accessible.

Dans les sections suivantes, vous trouverez plus de détails sur les différents aspects du système de santé, les démarches, et les services offerts en français en Nouvelle-Écosse.

Pour **accéder facilement aux liens de cette section**,
veuillez scanner le QR code ci-dessous



SECTION II :

ACCÈS AUX SOINS

POUR LES IMMIGRANT.E.S

FRANCOPHONES

Section II : Accès aux soins pour les immigrant.e.s francophones



4. Comprendre le système de santé de la Nouvelle-Écosse

Le Canada compte 13 régimes d'assurance maladie, un pour chaque province et territoire. En Nouvelle-Écosse, la plupart des services de santé sont administrés par le gouvernement provincial et financés par les impôts. Les résident.e.s admissibles bénéficient d'une **couverture de base** pour les consultations médicales, les soins hospitaliers, et certains examens nécessaires.

En Nouvelle-Écosse, les futurs parents et personnes enceintes peuvent accéder à ces services grâce au régime d'assurance maladie provincial, appelé **Medical Services Insurance (MSI)**. Il est essentiel de vous inscrire dès votre arrivée afin d'obtenir votre carte santé et de bénéficier des soins prénataux et des services médicaux essentiels.

4.1 Droits et options dans le système de santé

En Nouvelle-Écosse, l'accès aux soins repose sur quelques principes clés :

- **Universalité des soins** : si vous êtes admissible (citoyen.ne, résident.e permanent.e, ou titulaire d'un permis de travail temporaire selon votre statut), vous avez accès aux soins de santé essentiels sans frais directs, sous réserve d'être inscrit.e au régime provincial (MSI).
- **Respect de la confidentialité** : les informations que vous partagez avec les professionnel.le.s de santé sont protégées par la Personal Health Information Act (PHIA). Seules les personnes directement impliquées dans vos soins peuvent y accéder.

- **Langue de service** : bien que l'anglais prédomine en Nouvelle-Écosse, le pays est officiellement bilingue. N'hésitez pas à demander si un service en français est possible, car certain.e.s professionnel.le.s de santé sont bilingues. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez demander un service d'interprétation lorsqu'il est disponible.
- **Droits des patients** : vous avez le droit à un service sécuritaire et de comprendre les traitements proposés pour prendre des décisions éclairées. Vous pouvez également refuser un traitement ou demander un deuxième avis médical.

4.2 La carte d'assurance maladie (MSI) "carte santé" : procédure d'inscription, délai de traitement, et informations importantes

Medical Services Insurance (MSI) est le régime d'assurance maladie de base financé par les impôts en Nouvelle-Écosse. Elle couvre la plupart des soins médicaux essentiels, tels que les consultations, les hospitalisations, et certains examens.

Procédure d'inscription

- **Démarche initiale** : dès votre arrivée en Nouvelle-Écosse, contactez le service d'inscription de MSI pour entamer la demande de carte de santé. Les formulaires ne sont pas disponibles en ligne :appelez le **902-496-7008** ou le **1-800-563-8880** (sans frais au Canada).
- **Documents requis** : préparez les justificatifs nécessaires, notamment une preuve de citoyenneté ou de statut d'immigrant.e, et une preuve de résidence (contrat de location, facture de services publics, etc.).

Période de transition : si vous venez d'une autre province canadienne, informez-vous sur la période de transition (généralement de 2 à 3 mois) pendant laquelle votre province d'origine continue de vous couvrir jusqu'à l'activation de votre assurance en Nouvelle-Écosse. Veillez à ce que votre couverture d'origine reste valide durant cette période.

En Nouvelle-Écosse, les familles militaires, les nouveaux.elles résident.e.s permanent.e.s et les titulaires de permis de travail sont généralement admissibles à la couverture du régime d'assurance-maladie provincial (MSI) dès leur arrivée, sans période d'attente. Cependant, il est recommandé de confirmer votre admissibilité et de vous inscrire à MSI dès que possible après votre arrivée.

Délai de traitement

Une fois votre demande soumise avec tous les documents requis, le traitement peut prendre plusieurs semaines. Il est donc recommandé de commencer le processus dès votre installation en Nouvelle-Écosse pour éviter toute interruption de couverture médicale.

Informations importantes

- **Utilisation de la carte** : présentez votre carte MSI à chaque consultation chez un.e professionnel.le de santé, que ce soit un.e médecin, un hôpital, ou une clinique. Il est conseillé de porter votre carte sur vous en tout temps.
- **Services non couverts** : certains services, tels que certains soins dentaires, les soins optiques, et les médicaments sur ordonnance, ne sont pas pris en charge par MSI mais peuvent être couverts par une assurance privée.
- **Mise à jour des informations** : en cas de changement d'adresse ou de situation personnelle, informez rapidement le service d'inscription de MSI pour maintenir vos informations à jour. Vous pouvez signaler un changement d'adresse en ligne via le site des services gouvernementaux de la Nouvelle-Écosse : novascotia.ca/dhw/msi.
- **Assurance privée** : en règle générale, de nombreux employeurs en Nouvelle-Écosse offrent une assurance privée pour compléter la couverture de MSI. Toutefois, ce n'est pas toujours le cas. Si votre partenaire bénéficie déjà d'une assurance privée via son emploi, vous pouvez généralement refuser la vôtre en fournissant une preuve de couverture. Il est recommandé de consulter les politiques spécifiques de votre employeur pour obtenir des informations précises sur les options disponibles.

- **En cas d'absence d'assurance privée :** la Nouvelle-Écosse propose plusieurs programmes pour aider à couvrir les coûts des médicaments sur ordonnance, comme le Department of Community Services Pharmacare Benefits Program et le Family Pharmacare Program. L'éligibilité dépend de votre situation financière et personnelle. Veuillez vérifier directement auprès de ces programmes, car les critères d'admissibilité et les disponibilités peuvent évoluer.



Contact

Pour toute question ou pour entamer votre inscription, contactez le service d'inscription de MSI :

Téléphone : 902-496-7008 ou 1-800-563-8880
(sans frais au Canada)

Site internet : novascotia.ca/dhw/MSI

Courriel : MSI@medavie.ca

Adresse postale : PO Box 500, Halifax, N-É, B3J 2S1



Pour les étudiant.e.s internationaux.ales :

Les étudiant.e.s internationaux.ales ne sont généralement **pas admissibles à MSI** pendant leur première année. Il est donc fortement recommandé de souscrire à une **assurance maladie privée** avant votre arrivée ou de vérifier si votre établissement d'enseignement propose une couverture santé pour les étudiant.e.s internationaux.ales.

- **Assurance maladie privée** : souscrire à une assurance maladie privée vous permettra de couvrir vos besoins en soins de santé jusqu'à ce que vous ayez accès à MSI.
- **Frais à votre charge** : si vous n'avez pas d'assurance privée, vous devrez payer tous les services médicaux nécessaires de votre poche, y compris les consultations médicales et les traitements hospitaliers.

En suivant ces étapes et en fournissant les documents requis, vous vous assurerez une transition fluide vers le système de santé de la Nouvelle-Écosse et garantirez votre accès aux services médicaux essentiels.



4.3 Services d'interprétation et soutien linguistique

Naviguer dans un système de santé inconnu, dans une langue que vous ne maîtrisez pas parfaitement, peut être une expérience stressante. Heureusement, en Nouvelle-Écosse, plusieurs solutions existent pour accompagner les familles francophones dans leur parcours de soins. Vous n'êtes pas seul.e.s : des services et des ressources sont là pour vous soutenir à chaque étape.

1. Services d'interprétation de Santé Nouvelle-Écosse

Santé Nouvelle-Écosse (NSHA) propose des services d'interprétation gratuits pour les patient.e.s acadien.ne.s et francophones. Ces services permettent de surmonter la barrière linguistique lorsque les professionnel.le.s francophones ne sont pas immédiatement disponibles. Voici ce que vous devez savoir :

- **Modes d'interprétation disponibles :** l'interprétation est disponible en tout temps par téléphone, en vidéoconférence (dans les hôpitaux qui en sont équipés), ou en personne (sur rendez-vous uniquement).
- **Confidentialité assurée :** les interprètes sont des professionnel.le.s formé.e.s qui respectent des normes strictes de confidentialité et de sécurité.
- **Comment les demander :** informez le personnel au moment de prendre votre rendez-vous ou à votre arrivée dans une clinique ou un hôpital que vous avez besoin de ces services. Dans la mesure des disponibilités, leurs équipes organiseront tout pour vous.

Personne-ressource :

Consultant.e provincial.e en services en français

Courriel : bonjour@nshealth.ca

Téléphone : 902-220-7886



2. Centre de santé IWK (Halifax)

Le Centre de santé IWK est une ressource clé pour les soins spécialisés destinés aux femmes, aux enfants, aux jeunes, et aux familles. Il propose des services en français, y compris des interprétations en personne, pour répondre aux besoins des patient.e.s acadien.ne.s et francophones.

Pour les services d'interprétation de IWK, recherchez «interprétation» au sein du répertoire de services ou appelez au 902-470-5872 ou au 1-888-470-5888, poste 8572.

Services d'urgence : en cas d'urgence pour un enfant, vous pouvez demander des services en français directement au Centre IWK, situé au **5850/5980, avenue University à Halifax**, ou par téléphone au **902-470-8888** (sans frais : **1-888-470-5888**).

3. Se faire accompagner par un proche

Si vous avez un rendez-vous médical ou administratif, vous pouvez demander à un proche ou à un membre de votre famille bilingue de vous accompagner. Cette approche peut être rassurante et complémentaire aux services d'interprétation professionnelle. Toutefois, nous vous conseillons fortement d'utiliser les services d'interprétation disponibles, car ils sont spécialement conçus pour garantir une communication claire, précise, et confidentielle dans un contexte médical ou administratif.

4. Autres ressources d'interprétation

Renseignez-vous localement: certains organismes communautaires ou cliniques offrent leurs propres services d'interprétation ou connaissent des prestataires locaux.

Applications de traduction: bien qu'utiles dans des situations urgentes, ces outils ne peuvent pas remplacer les interprètes professionnel.le.s pour des consultations médicales importantes.

Planifiez à l'avance et utilisez ces ressources pour surmonter les barrières linguistiques et accéder aux soins de santé essentiels.

4.4 Trouver des prestataires de soins francophones

FR

Trouver un.e professionnel.le de santé qui parle votre langue peut faire toute la différence dans votre expérience de soins. Voici des ressources pour vous guider :

1. Répertoire des professionnels de la santé francophones – Réseau Santé Nouvelle-Écosse

Le **Réseau Santé Nouvelle-Écosse** propose un répertoire des professionnel.le.s de santé en pratique privée (ex : dentiste, ostéopathe, psychologue, etc.) pouvant offrir des services en français à travers la province. Ce répertoire est régulièrement mis à jour et constitue une ressource essentielle pour les familles francophones.

Site internet : reseaasantene.ca

2. Services en français du Centre de santé IWK

Pour toute question ou pour des informations sur les services en français au centre de santé IWK, contactez :

Infirmière coordinatrice des services bilingues

Téléphone : 902-470-8572

Courriel : Gabrielle.Miller@iwk.nshealth.ca

Le site internet de IWK propose également des ressources et des informations en français.

3. Bouche-à-oreille et communautés francophones

Les ressources francophones en Nouvelle-Écosse ne se limitent pas aux répertoires officiels. Le bouche-à-oreille peut être une méthode efficace pour trouver des professionnel.le.s bilingues ou des groupes d'entraide. N'hésitez pas à poser la question dans votre entourage ou dans des groupes communautaires (centres scolaires, associations culturelles, groupes Facebook). Les familles locales peuvent souvent recommander des médecins, sage-femmes, ou spécialistes francophones.

- Groupes Facebook locaux (ex. : Parents francophones de la Nouvelle-Écosse, Francophones à Halifax).
- Écoles et centres communautaires : Les écoles francophones et leur conseil scolaire (CSAP) sont souvent des points de contact pour les informations locales.
- CAPENÉ et les centres de ressources à la famille «La Pirouette».
- FPANE : Fédération des parents acadiens de la Nouvelle-Écosse.
- FANE : Fédération acadienne de la Nouvelle-Écosse.
- FFANE : Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse.
- IFNÉ : Immigration Francophone Nouvelle-Écosse

4. Listes gouvernementales

Visitez le site du Gouvernement de la Nouvelle-Écosse pour trouver les cliniques, hôpitaux, et professionnel.le.s de santé dans votre région. Bien que les informations linguistiques ne soient pas toujours répertoriées, vous pouvez téléphoner pour poser la question.

- Site internet : nshealth.ca

5. Conseils pratiques pour accéder aux services en français

Le Programme Bonjour!

Les médecins, les prestataires de santé en pratique privée, et les employé.e.s de Santé Nouvelle-Écosse et du centre IWK qui affichent le logo Bonjour! signalent qu'ils peuvent offrir des services en français. Ce logo est visible sous forme de brochures, d'affiches, ou d'épinglettes portées par le personnel, et représente une invitation à demander et à utiliser les services en français. Ce programme est renforcé par des formations en français pour le personnel et des outils leur permettant de mieux servir les francophones.

Documents et interprétation

Des documents, tels que des dépliants informatifs pour les patient.e.s, sont traduits en français pour améliorer l'accès aux soins en langue française.

Si aucun membre du personnel parlant français n'est disponible, des services d'interprétation en français peuvent être demandés gratuitement par téléphone, en vidéoconférence, ou en personne.

Contact pour les services en français :

- Consultant.e provincial.e en services en français
- **Courriel :** bonjour@nshealth.ca
- **Téléphone :** 902-220-7886

Informez toujours à l'avance que vous souhaitez recevoir des services en français, afin que le personnel puisse s'organiser (trouver un.e médecin bilingue ou réserver un.e interprète).

Prenez des notes : avant votre rendez-vous, préparez une liste de questions ou de préoccupations. Cela facilitera la communication avec les professionnel.le.s de santé.

Demandez des documents traduits : certains établissements peuvent avoir des brochures ou des instructions en français. N'hésitez pas à les demander.



5. Démarches pour les familles sans médecin de famille

En Nouvelle-Écosse, avoir un.e médecin de famille est essentiel pour accéder à des soins de santé continus et personnalisés. Si vous n'avez pas encore de médecin de famille, voici les démarches à suivre pour en trouver et bénéficier d'un suivi médical adapté à vos besoins.

Dès votre arrivée, il est important de vous inscrire sur la **liste d'attente pour un.e médecin de famille** via le **Registre provincial "Need a Family Practice"**. Ce registre jumelle les résident.e.s avec un.e médecin de famille ou un.e infirmier.ère praticien.ne. L'inscription est une étape essentielle pour garantir votre accès aux soins si vous n'avez pas encore de médecin.



Site internet :
needafamilypractice.nshealth.ca

Téléphone : 902-424-3047 ou 1-855-444-4415

Astuce : inscrivez-vous dès que possible car les listes d'attentes pour accéder à un.e médecin de famille peuvent être très longues et l'inscription vous ouvre de nouveaux services, comme les consultations virtuelles ou les cliniques de santé primaires. Lors de votre inscription, précisez que vous attendez un enfant ou que vous prévoyez de fonder une famille. Cela peut aider à prioriser vos besoins dans le registre.

5.1 Options pour accéder aux soins sans médecin de famille



Pour les familles sans médecin de famille, plusieurs solutions permettent d'accéder aux soins en Nouvelle-Écosse.

Consultations virtuelles

Dès votre inscription dans le **registre provincial "Need a Family Practice"**, vous pouvez accéder à des consultations virtuelles gratuites sur l'application Mapple.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire aux consultations virtuelles, rendez-vous sur nshealth.ca

Cliniques sans rendez-vous ("Walk-in Clinics")

Ces cliniques permettent de consulter rapidement un.e médecin pour des problèmes mineurs ou urgents.

Consultez skiptthewaitingroom.com/region/ns,appelez, ou visitez une clinique proche de chez vous pour vérifier les horaires et la disponibilité.

811 Info-Santé Nouvelle-Écosse FR

Une ressource gratuite et disponible 24 h/24 et 7 j/7:

- Parlez à un.e infirmier.ère autorisé.e pour des conseils médicaux ou pour savoir où consulter.

- Une interprétation en français est offerte sur demande.
- **Site internet :** 811.novascotia.ca

Services en pharmacie

Certain.e.s **pharmacien.ne.s** peuvent évaluer et prescrire un traitement pour les maladies courantes et chroniques, offrir des soins pour des problèmes mineurs (infections urinaires, douleurs légères), et peuvent renouveler vos ordonnances.

- Rendez-vous sur pans.ns.ca/CPPCC pour localiser une pharmacie près de chez vous.

Urgences :

- En cas de complications de grossesse ou d'urgence grave, rendez-vous directement au service d'urgence de l'hôpital le plus proche ou composez le **911**.
- Les hôpitaux en Nouvelle-Écosse offrent un accès à des spécialistes pour les urgences prénatales ou pédiatriques.

YourHealthNS

Enfin, **YourHealthNS** est une nouvelle application développée par le système de santé pour mieux connaître les différentes options pour accéder à des soins de santé en Nouvelle-Écosse, mais aussi prendre des rendez-vous ou trouver de l'information sur la santé.

5.2 Suivi de grossesse et références médicales pour intégrer le système de santé



Auto-référence prénatale

Si vous n'avez pas de médecin de famille, vous n'avez PAS besoin d'une recommandation pour consulter un.e médecin de famille qui pratique les accouchements (FM-OB, "obstétrique en médecine familiale") ou un.e sage-femme.

Pour la région métropolitaine de Halifax, la liste d'auto-référence prénatale FM-OB fournit les coordonnées des professionnel.le.s en médecine familiale qui acceptent de nouveaux.elles patient.e.s pour la durée de leur grossesse.

En région, vous pouvez appeler directement la clinique prénatale la plus proche de chez vous pour prendre rendez-vous. Vous trouverez les coordonnées des cliniques prénatales sur le site nshealth.ca

La section 10.2 de ce guide recense également les hôpitaux et cliniques offrant des services de maternité.

Veuillez noter : ces professionnel.le.s ne peuvent pas devenir votre médecin de famille à long terme. Votre bébé devra être ajouté à la **liste des nouveau-nés non attachés** sur needafamilypractice.nshealth.ca. En attendant d'être assigné à un.e médecin de famille à long terme, des programmes de Santé Publique, tels que Healthy Beginnings, proposent un accompagnement professionnel pour suivre la santé générale de votre enfant dans les premiers mois de sa vie.

Accès à un gynécologue sur référence médicale

Vous aurez besoin d'une référence médicale pour consulter un.e gynécologue.

Comment obtenir une référence médicale ?

- Si vous consultez une clinique sans rendez-vous et qu'un suivi spécialisé est nécessaire, le ou la médecin de la clinique peut vous référer à un.e spécialiste (par exemple, un.e gynécologue).
- Assurez-vous de demander si des services d'interprétation ou des spécialistes francophones sont disponibles.
- Une fois la référence faite par le ou la médecin, vous recevrez un appel ou une lettre pour un premier rendez-vous avec le ou la spécialiste.
- Si vous changez d'adresse, informez immédiatement la clinique ou l'hôpital afin de rester joignable.

Les sage-femmes sont des professionnel.le.s de santé spécialisé.e.s dans le suivi prénatal, l'accouchement, et les soins postnataux. Ces spécialistes offrent un accompagnement médical tout au long de la grossesse et jouent un rôle clé dans le processus de l'accouchement en assurant la santé et la sécurité de la mère et de l'enfant. Vous pouvez contacter directement un.e sage-femme, sans besoin de référence. Ce service est public et entièrement couvert par MSI (Medical Services Insurance) en Nouvelle-Écosse.

Sites internet :

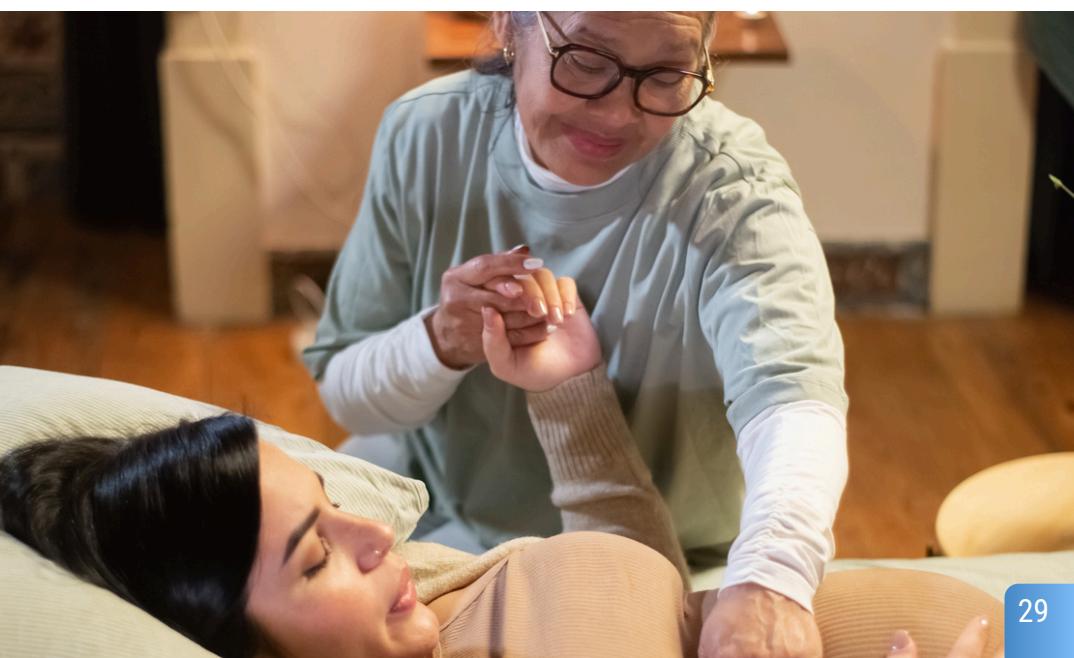
- Centre IWK : iwkhealth.ca
- Sages-femmes en Nouvelle-Écosse : www.novascotiamidwives.ca

Les doulas ne sont pas des professionnel.le.s en médecine, mais ces accompagnant.e.s offrent un soutien émotionnel, physique, et pratique inestimable durant la grossesse, l'accouchement, et le post-partum. Contrairement aux sage-femmes, leur rôle est axé sur le bien-être global de la mère et de la famille, sans assurer de soins médicaux. Parfois considéré.e.s comme des accompagnant.e.s à la naissance, les doulas peuvent également accompagner les familles dans des situations spécifiques comme la fertilité, l'interruption de grossesse, le deuil périnatal, ou les besoins postnataux. Les services de doula sont privés et ne sont pas couverts par MSI. Un programme de doulas bénévoles, offrant un accompagnement gratuit pour les naissances (birth doulas) et la période post-partum (post-partum doulas), existe cependant à l'hôpital IWK et dans certaines cliniques en région.

Répertoire des doulas (en anglais)

- **Site internet :** novascotiadoulas.org
- Les doulas qui parlent d'autres langues que l'anglais y sont identifié.e.s spécifiquement.

Astuce : tenez à jour un dossier médical comprenant vos antécédents, vos prescriptions, et les informations sur vos rendez-vous (dates, noms des médecins, raisons de la visite). Cela facilitera vos démarches auprès de chaque service ou spécialiste.



5.3 Conseils pratiques

Les nouvelles familles francophones en Nouvelle-Écosse disposent de nombreuses options pour accéder aux soins, même sans médecin de famille. Utilisez les ressources disponibles, comme les cliniques sans rendez-vous, les services virtuels, et les pharmacies pour répondre à vos besoins de santé quotidiens.

La communication est essentielle : n'hésitez pas à demander de l'aide pour trouver des prestataires francophones ou recevoir des services d'interprétation. Ces démarches vous aideront à naviguer dans le système de santé tout en assurant le bien-être de votre famille pendant la grossesse et au-delà.

Pour vous aider à vous organiser en toute confiance, voici quelques conseils pratiques à garder à l'esprit si vous attendez un enfant ou prévoyez d'en avoir un :

1. Planifiez tôt

Dès que vous découvrez ou envisagez une grossesse, commencez vos démarches pour trouver un.e professionnel.le de soins.

2. Mentionnez votre grossesse

Lors de vos démarches (inscription à Need a Family Practice ou prise de rendez-vous dans une clinique), mentionnez que vous attendez un enfant. Cela peut accélérer l'accès aux soins nécessaires.



3. Utilisez les services d'interprétation si nécessaire

Si vous préférez recevoir des soins en français, informez les établissements à l'avance pour leur permettre de s'organiser et d'assurer un service adapté.

4. Soyez proactifs

Profitez des ressources communautaires, comme les groupes Facebook locaux ou les centres communautaires, pour obtenir des recommandations, partager vos expériences, et trouver du soutien auprès d'autres familles.

Les prochaines sections du guide vous fourniront des informations détaillées sur tous les aspects liés à la grossesse, à l'accouchement, aux soins postnataux. Nous aborderons chaque étape, de la planification familiale et des soins prénataux aux options d'accouchement et au soutien postnatal, en incluant des thèmes tels que l'allaitement, la santé mentale, et les ressources communautaires.

Pour accéder facilement aux liens de cette section,
veuillez scanner le QR code ci-dessous



SECTION III :

AVANT LA GROSSESSE



Section III : Avant la grossesse

6. Planification familiale et contraception

La planification familiale est une étape cruciale pour préparer une grossesse ou choisir une méthode de contraception adaptée. En Nouvelle-Écosse, des services accessibles en français, des ressources éducatives, et des programmes de soutien permettent de répondre à vos besoins et à ceux de votre famille. Découvrez tout ce qu'il faut savoir pour aborder cette période en toute sérénité.

6.1 Services et centres de santé et de planification familiale

Avant de choisir une clinique,appelez pour préciser que vous souhaitez un service en français.

1. Cliniques pour femmes en bonne santé (Well Woman Clinics)

Ces cliniques proposent des soins et des conseils sur la santé des femmes, tels que :

- Tests Pap (dépistage du cancer du col de l'utérus),
- Examens des seins,
- Tests de dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST),
- Pose de dispositifs intra-utérins (DIU).

Ces cliniques **acceptent les patient.e.s avec ou sans médecin de famille**, sans recommandation préalable.

Consultez le site internet (en anglais) www.nshealth.ca pour trouver une clinique près de chez vous.

2. Cliniques de santé sexuelle

Elles offrent des consultations sur la contraception, la fertilité, et la santé sexuelle. Contactez-les pour vérifier si un service en français est disponible ou pour organiser l'assistance d'un interprète.

Consultez le site sugarhealth.ca pour trouver une clinique de santé sexuelle.

3. Contraception en pharmacie

Les pharmacien.ne.s peuvent prescrire des contraceptifs hormonaux (pilule, patch, injection). Ce service inclut une évaluation initiale, des conseils sur l'utilisation correcte, et un suivi après trois mois. Les consultations ont lieu dans des salles privées et ce service est gratuit pour les personnes qui détiennent une carte santé valide de la Nouvelle-Écosse (MSI).

Liste des pharmacies participantes :

Rendez-vous sur le site pans.ns.ca.

Cette liste identifie les pharmacies offrant des services bilingues.

6.2 Ressources éducatives et programmes de soutien

De nombreuses ressources sont disponibles pour vous aider à prendre des décisions éclairées :

811 Info-Santé Nouvelle-Écosse (811)

- Appelez pour poser des questions sur la contraception ou connaître les services près de chez vous (un service en français est disponible sur demande).
- Consultez 811 Nova Scotia - Méthodes contraceptives.

Brochures et ressources

- Consultez des documents éducatifs comme la brochure « La pilule contraceptive ».

Soutien communautaire

- Groupes francophones sur les réseaux sociaux : échangez sur vos expériences, posez des questions.
- Centres de ressources et de services à la famille “La Pirouette” : consultez capene.ca.

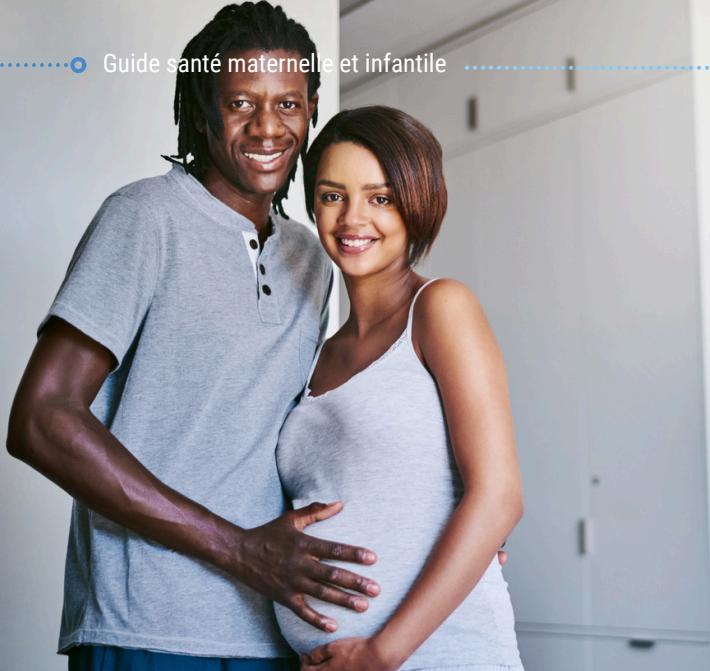
Sexe et Moi (SOGC)

- Une initiative de la Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada.
- Propose des ressources supplémentaires sur la santé sexuelle et reproductive.
- Consultez : sexandu.ca.

Autres soutiens publics

- **211 Nouvelle-Écosse** : Service d'orientation gratuit et confidentiel vers divers programmes et services communautaires.





7. Fertilité et assistance médicale à la procréation

Pour celles et ceux qui envisagent une grossesse mais rencontrent des obstacles, la Nouvelle-Écosse propose également une gamme de services pour accompagner les familles dans leur parcours de fertilité.

7.1 Options de traitement

Voici les principales options disponibles pour les familles rencontrant des difficultés à concevoir :

- **Médicaments pour stimuler la fertilité** : ces médicaments aident à réguler ou à stimuler l'ovulation. Ils sont disponibles sur ordonnance après consultation avec un.e professionnel.le de santé.
- **Insémination intra-utérine (IIU)** : cette procédure consiste à insérer directement du sperme dans l'utérus pour faciliter la fécondation.

- **Fécondation in vitro (FIV)** : c'est une méthode avancée où les ovules sont fécondés en laboratoire avant d'être implantés dans l'utérus.
- **Don d'ovules ou de sperme** : pour les personnes ou familles ayant besoin de dons.

7.2 Cliniques et services en français

Les cliniques suivantes offrent des services en lien avec l'assistance médicale à la procréation.

1. Centre de santé IWK – Clinique de conseil préconceptionnel

Pour les familles qui ont des préoccupations au sujet de la fertilité ou de la grossesse (antécédents médicaux, maladie chronique, ou incertitude concernant votre capacité à concevoir) une consultation avec l'équipe du centre IWK peut être recommandée.

- **Site internet** (en anglais) : iwkhealth.ca
- Service d'interprétation disponible

2. Centre de santé IWK - Centre d'endocrinologie de la reproduction

Ce centre propose une évaluation initiale et un dépistage pour les personnes ayant des problèmes de fertilité. Les services incluent consultations, analyses sanguines, et procédures de diagnostic.

Les options de traitement initial sont discutées lors de la visite et un suivi est organisé si nécessaire. Des références à des psychologues ou psychiatres spécialisé.e.s en fertilité peuvent également être fournies.

- **Site internet** (en anglais) : iwkhealth.ca
- Service d'interprétation disponible

3. Clinique d'infertilité masculine et d'andrologie (QEII Health Sciences Centre – Halifax)

Service Urologie : Clinique spécialisée dans le traitement de l'infertilité masculine, avec des services comme l'aspiration de sperme et la cryoconservation.

- **Site internet** (en anglais) : nshealth.ca
- Service d'interprétation disponible

4. Atlantic Assisted Reproductive Therapies (AART)

Située à Halifax, cette clinique offre des traitements de fertilité tels que la fécondation in vitro (FIV), l'insémination intra-utérine (IIU), et la préservation de la fertilité (congélation d'ovules). La clinique accueille des couples, des personnes célibataires, ainsi que des membres de la communauté 2SLGBTQIA+. Plusieurs membres de l'équipe sont bilingues, ce qui permet un service adapté aux besoins des francophones.

- **Site internet** (en anglais) : aart.ca

Astuce : avant de choisir une clinique, appelez pour préciser vos besoins linguistiques (en français) et vérifier les délais ou conditions d'accès aux traitements (FIV, IIU, etc.). Cela vous permettra de mieux planifier votre parcours de fertilité.

Ressources utiles :

- Pregnancy Info – Fertility : pregnancyinfo.ca
- 811 Info-Santé Nouvelle-Écosse – Infertilité masculine : 811.novascotia.ca



7.3 Aides financières et programmes de soutien

La FIV et d'autres traitements peuvent représenter un investissement important. Voici quelques options pour obtenir une aide financière.

Crédit d'impôt pour la fertilité et la maternité de substitution

La Nouvelle-Écosse offre un crédit remboursable couvrant 40 % du coût des traitements de fertilité (jusqu'à un remboursement annuel de 8 000 \$).

- **Informations :** novascotia.ca

Crédit d'impôt pour frais médicaux

Le gouvernement fédéral offre également un crédit d'impôt pour les frais liés à la fertilité.

- **Site web :** Canada.ca



- Requiert une échographie préalable pour confirmer la durée de la grossesse et évaluer tout risque médical.
- La prise est suivie d'une évaluation médicale pour garantir la réussite du traitement.

Ressources utiles : Consultez le dépliant [Avortement par médicaments](#) pour des informations détaillées sur le processus, les effets secondaires possibles, et les précautions à prendre.

2. Avortement chirurgical

- Une procédure médicale réalisée jusqu'à 16 semaines de grossesse.
- Réalisée sous supervision médicale dans un environnement contrôlé.
- Requiert généralement un suivi post-procédure pour assurer une récupération complète et répondre à toute question.

Ressources utiles : Consultez les dépliants [Avortement par instruments](#) et [Après votre intervention](#) pour des détails sur la procédure et les soins après l'intervention.

Pour plus d'informations, consultez également :

- Avortement au Canada - **Ministère de la Santé du Canada** : canada.ca

8.3 Soutien psychologique et émotionnel

La prise de décision concernant une grossesse peut être émotionnellement difficile. Des ressources existent pour vous accompagner :

Ligne d'urgence santé mentale

Composez le 1-888-429-8167 pour parler à des professionnel.le.s en tout temps. Ce service est confidentiel et disponible 24 h/24 et 7 j/7.

8. Soins et services liés à l'avortement

L'avortement est un droit reconnu et protégé au Canada, offrant à toute personne le choix et l'accès à des soins respectueux et sûrs. En Nouvelle-Écosse, vous avez accès à des services d'avortement sécuritaires et confidentiels.

8.1 Accès à l'avortement en Nouvelle-Écosse

ROSE Clinic, située dans le bâtiment Victoria General du QEII Health Sciences Centre à Halifax, offre des services d'avortement médical et chirurgical.

- **Ligne de référence provinciale** : Appelez le 1-833-352-0719 pour obtenir des informations, accéder à des services dans d'autres endroits de la province, ou accéder à une prescription de Mifegymiso.
- **Site internet** : <https://www.nshealth.ca/clinics-programs-and-services/rose-clinic-reproductive-options-and-services>

Le site internet offre des brochures explicatives des procédures en français.

8.2 Méthodes d'avortement disponibles

Les méthodes d'avortement disponibles en Nouvelle-Écosse varient selon le stade de la grossesse et les préférences des patient.e.s.

1. Avortement médical (Mifegymiso)

- Un médicament abortif pris en deux étapes pour interrompre une grossesse précoce (jusqu'à 9 semaines).
- Gratuit pour les titulaires d'une carte MSI valide.



Accès Mieux-être

Ce service gratuit offre du conseil individuel, de couple, ou familial, en français, pour offrir un soutien immédiat et adapté à vos besoins.

- **Numéro de téléphone :** 1-833-691-2282
(pour prendre rendez-vous)
- **Site internet :** accesswellness.lifeworks.com

Groupes de soutien

Des groupes de soutien francophones et anglophones existent partout au pays, en personne et en ligne. Ils peuvent être un bon espace pour partager vos expériences et obtenir un soutien émotionnel auprès de personnes vivant des situations similaires

Conclusion

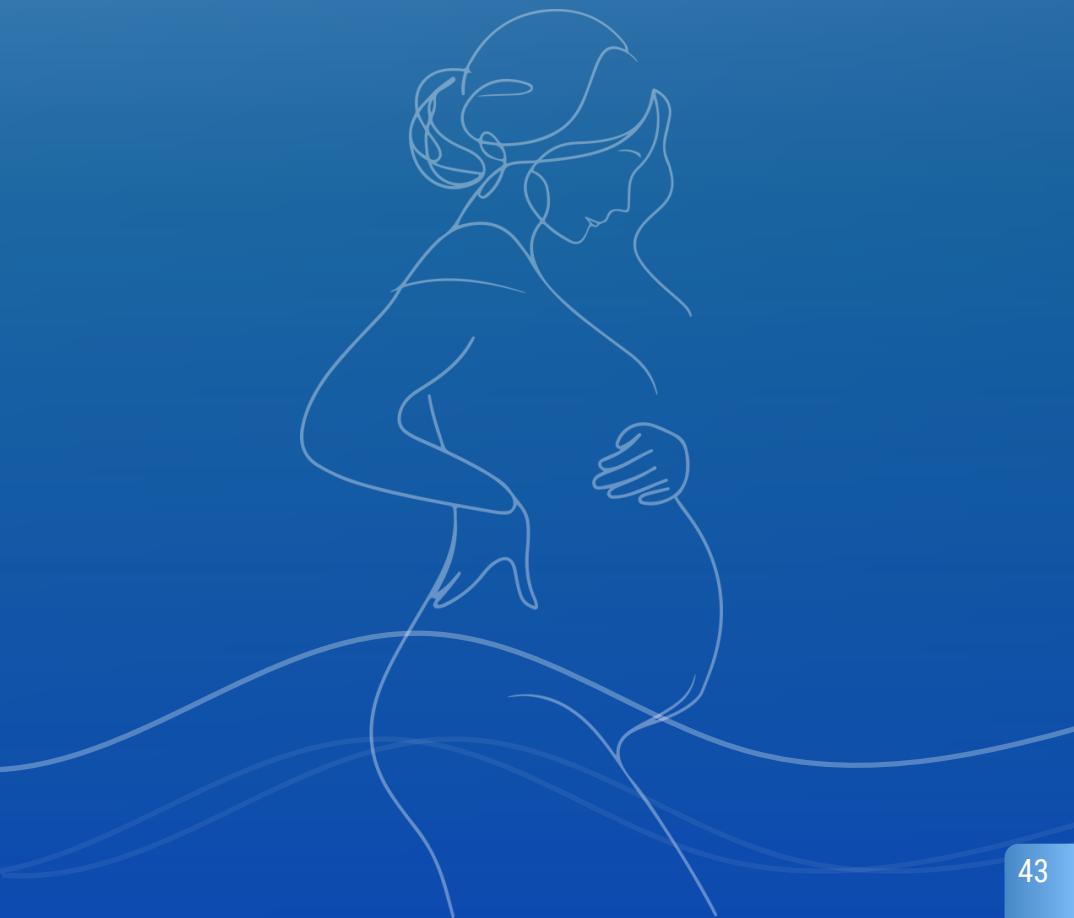
Ces ressources sont conçues pour vous accompagner à chaque étape, que vous envisagiez une grossesse, recherchiez un soutien en fertilité, ou deviez prendre des décisions importantes liées à votre santé reproductive. N'hésitez pas à contacter les services mentionnés ou à demander l'aide d'un.e professionnel.le de santé pour explorer les options qui vous conviennent. Vous n'êtes pas seul.e.s dans ce parcours, et des expert.e.s bienveillant.e.s sont là pour vous guider.

Pour accéder facilement aux liens de cette section,
veuillez scanner le QR code ci-dessous



SECTION IV :

PENDANT LA GROSSESSE



Section VI : Pendant la grossesse

Découvrir une grossesse est un moment excitant et souvent rempli de questions. Cette section vise à accompagner les familles francophones dans les démarches nécessaires, tout en fournissant des informations pratiques et des ressources disponibles en Nouvelle-Écosse.

9. Découverte de la grossesse et démarches initiales

9.1 Intégrer le système de santé (démarches, urgences, cliniques sans rendez-vous)

Si vous soupçonnez être enceinte, voici les premières étapes pour confirmer votre grossesse et débuter un suivi approprié.

1. Confirmez la grossesse

- **Test de grossesse à domicile** : disponible en pharmacie, il est rapide et fiable. Pour une précision optimale, effectuez le test avec les premières urines du matin.
- **Rendez-vous médical** : consultez un.e professionnel.le de santé pour confirmer la grossesse par un test sanguin ou une échographie précoce.

2. Inscrivez-vous dans le système de santé

Carte MSI : si vous n'êtes pas encore inscrit.e, complétez cette démarche rapidement pour accéder aux soins nécessaires.

Voir section II Accès aux soins de santé pour les immigrant.e.s francophones.

Choisissez votre professionnel.le prénatal.e :

- **Médecin de famille** : un choix fréquent pour un suivi général.
- **Sage-femme** : pour les grossesses à faible risque, offre un accompagnement personnalisé.
- **Obstétricien.ne** : recommandé.e en cas de besoin spécifique ou de grossesse à risque.
- **Doula** : bien que ce ne soit pas des professionnel.le.s médicales, les doulas peuvent offrir un soutien pratique et émotionnel durant la grossesse.

Rappel : dans la plupart des cas, votre suivi de grossesse en Nouvelle-Écosse commencera avec votre médecin de famille, qui vous orientera ensuite vers un.e obstétricien.ne-gynécologue (OB-GYN) si nécessaire, notamment pour les grossesses à risque ou à besoins spécifiques. Si vous n'avez pas de médecin de famille, il existe des alternatives accessibles pour obtenir un suivi médical.

Consultez section 5.2 « Suivi de grossesse et références médicales pour intégrer le système de santé » pour connaître les démarches à effectuer afin de trouver un accompagnement médical pendant votre grossesse.

Préparez votre première consultation prénatale

- **Documents nécessaires** : carte MSI, liste des prescriptions, antécédents médicaux, résultats de tests récents si disponibles.
- **Thèmes abordés** : confirmation de grossesse, conseils nutritionnels, estimation de la date d'accouchement, et planification des rendez-vous prénataux.



9.2 Consultations prénatales et suivi médical

1. Première consultation prénatale (entre 8 et 10 semaines de grossesse)



Confirmation de la grossesse : par échographie ou test sanguin.

Bilan médical complet :

- Prise de poids et mesure de la tension artérielle.
- Antécédents médicaux personnels et familiaux.

Conseils personnalisés :

- Alimentation, suppléments nécessaires (comme l'acide folique), et hygiène de vie.

Planification des rendez-vous : établir un calendrier de suivi prénatal adapté.

2. Suivi prénatal régulier



Calendrier des visites :

- Une fois par mois jusqu'à 28 semaines.
- Toutes les deux semaines entre 28 et 36 semaines.
- Une fois par semaine après 36 semaines et jusqu'à l'accouchement.

Examens effectués lors de chaque visite :

- Mesure de la hauteur utérine pour suivre la croissance du bébé.
- Écoute du rythme cardiaque fœtal.
- Vérification de la tension artérielle et des éventuels signes de prééclampsie.
- Discussion de vos questions ou préoccupations.



3. Tests et dépistages importants

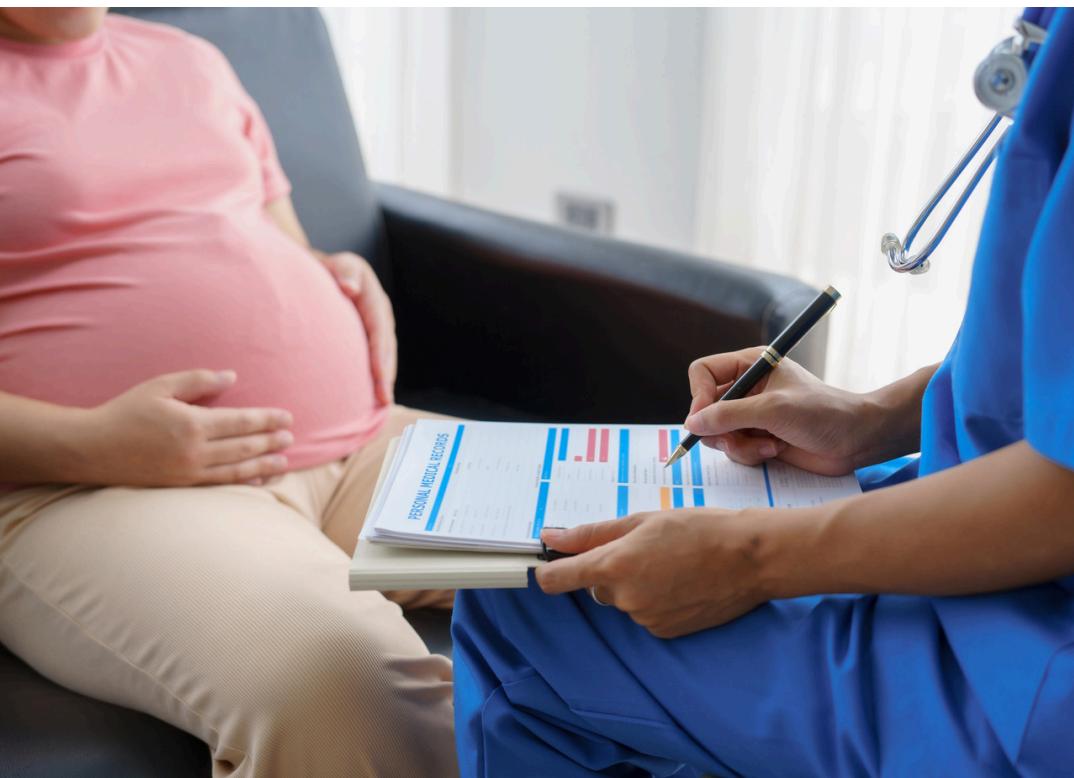
Pendant votre grossesse, votre praticien.ne vous prescrira différents tests et examens de suivi. Ces tests sont couverts par le régime de santé MSI.

Tests sanguins initiaux : groupe sanguin, taux de glucose, dépistage d'infections (hépatite B, syphilis, VIH).

Dépistage prénatal : options pour dépister les anomalies chromosomiques, comme la trisomie 21, lors des échographies.

Échographies recommandées :

- Entre 10 et 13 semaines pour vérifier la viabilité, la clarté nucale, et confirmer la date d'accouchement.
- Entre 18 et 22 semaines pour évaluer le développement des organes et identifier d'éventuelles anomalies.



Calendrier des étapes de grossesse en Nouvelle-Écosse

Premier trimestre (0 à 13 semaines)

6 à 8 semaines ○.....

Confirmation de la grossesse

- **Professionnel.le** : Médecin de famille ou sage-femme
- Confirmation de la grossesse, évaluation des antécédents médicaux, et définition du plan de suivi.

10 à 13 semaines ○.....

Première échographie et analyses sanguines

- **Professionnel.le.s** : Technicien.ne en échographie, médecin de famille, obstétricien.ne
- Datation de la grossesse, évaluation initiale de la santé maternelle, et dépistages sanguins (groupe sanguin, infections).

Deuxième trimestre (14 à 26 semaines)

16 à 20 semaine ○.....

Consultation prénatale de routine

- **Professionnel.le** : Médecin de famille ou sage-femme
- Surveillance de la tension artérielle, de la croissance du bébé, et de la fréquence cardiaque du fœtus.

18 à 22 semaines ○.....

Échographie morphologique

- **Professionnel.le.s** : Technicien.ne en échographie et obstétricien.ne si besoin
- Examen détaillé de l'anatomie du fœtus pour détecter d'éventuelles anomalies.

24 à 28 semaines ○.....

Un test de dépistage du diabète gestationnel est généralement effectué.

- **Professionnel.le** : Médecin de famille, obstétricien.ne, ou sage-femme
- Analyse sanguine après ingestion de glucose pour dépister le diabète gestationnel.
- De plus, il est recommandé d'administrer le vaccin contre la diphtérie, la coqueluche, et le tétanos (dcaT) entre la 27^e et la 32^e semaine de grossesse.

Ce vaccin protège le nouveau-né durant ses premiers mois de vie. Il est conseillé d'en discuter avec votre professionnel.le de santé afin de garantir une protection optimale pour vous et votre bébé.

Troisième trimestre (27 à 40 semaines)

30 à 34 semaines :

Consultations prénatales régulières

- **Professionnel.le** : Médecin de famille, obstétricien.ne, ou sage-femme
- Suivi de la croissance fœtale, vérification des mouvements du bébé, et préparation à l'accouchement.

35 à 37 semaines ○.....

Prélèvement pour le streptocoque du groupe B

- **Professionnel.le** : Médecin de famille, obstétricien.ne, ou sage-femme
- Dépistage pour déterminer la nécessité d'un traitement antibiotique lors de l'accouchement.

36 à 40 semaines ○.....

Consultations prénatales hebdomadaires

- **Professionnel.le** : Médecin de famille, obstétricien.ne, ou sage-femme
- Préparation finale à l'accouchement, discussions sur les préférences de naissance, et surveillance accrue de la santé maternelle et fœtale.

Note importante

Ce calendrier est une vue d'ensemble des étapes courantes du suivi de grossesse en Nouvelle-Écosse. Votre suivi spécifique dépendra de votre situation individuelle et des particularités de votre grossesse. Consultez toujours votre professionnel.le de santé pour un plan personnalisé et pour confirmer les coûts éventuels de chaque procédure.

4. Options de suivi prénatal selon vos besoins

Médecin de famille

Les médecins de famille sont souvent le premier point de contact pour les suivis de grossesse. Leur rôle inclue les consultations régulières, les tests de dépistage, et la gestion des petites complications.

Avantages : ☑

- Relation continue : si vous avez déjà un.e médecin de famille, cette personne connaît bien votre historique médical.
- Large éventail de soins : les médecins de famille peuvent également s'occuper de votre santé générale.

Considérations : ✗

- Disponibilité : certain.e.s médecins ne pratiquent pas les accouchements ou n'offrent pas de suivi prénatal.

Obstétricien.ne

Les obstétricien.ne.s jouent un rôle crucial dans la prise en charge des grossesses, en particulier celles considérées à haut risque ou présentant des complications médicales. Leur travail implique une collaboration étroite avec d'autres professionnel.le.s de la santé, tel.le.s que les médecins de famille et les sage-femmes, pour assurer des soins complets et adaptés aux besoins individuels des patient.e.s. Il est important de noter que, bien que les obstétricien.ne.s soient spécialisé.e.s dans les grossesses à risque élevé, ces professionnel.le.s participent également à la gestion des grossesses sans complication, offrant leur expertise pour assurer le bien-être du parent et de l'enfant tout au long de la grossesse et de l'accouchement.

Avantages : ☑

- Expertise en gestion des complications : hypertension, diabète gestationnel, grossesse multiple, etc.
- Accès direct aux hôpitaux : ces spécialistes sont souvent rattaché.e.s à des établissements offrant des soins spécialisés.

Considérations : ✗

- Plus médicalisé : le suivi peut être plus technique et moins personnalisé.

- Souvent réservé aux grossesses nécessitant une surveillance accrue.

Sage-femme

Les sage-femmes, comme les autres professionnel.le.s en soins de santé, font partie du système de santé financé par l'État en Nouvelle-Écosse. Ces prestataires accompagnent les grossesses à faible risque, de la conception jusqu'au post-partum.

Avantages : ☑

- Suivi personnalisé : les sage-femmes prennent le temps de répondre à vos questions et de créer un lien de confiance.
- Flexibilité pour le lieu d'accouchement : choix d'accoucher à domicile ou à l'hôpital.
- Soutien postnatal : accompagnement après la naissance pour l'allaitement et les soins du bébé.

Considérations : ✖

- Limité aux grossesses à faible risque.
- Disponibilité : les sage-femmes peuvent avoir une liste d'attente en raison de leur popularité.

Les familles résidant dans la région métropolitaine d'Halifax (HRM) peuvent accéder aux services de sage-femmes via le centre de santé IWK. D'autres sites pour recevoir les services d'un.e sage-femme incluent *Highland Community Midwives* à Antigonish, *South Shore Community Midwives* à Lunenburg et *Cape Breton Midwives* à Inverness.

Pour plus d'informations ou pour contacter un.e sage-femme directement, consultez les ressources suivantes :

- Conseil de réglementation des sages-femmes en Nouvelle-Écosse : mrcns.ca (en anglais)
- Répertoire des sages-femmes : mrcns.ca/find-a-midwife
- Répertoire du RSNE : reseausantene.ca/repertoire/

Doula (en complément)

Les doulas offrent un soutien continu et personnalisé aux personnes enceintes, en complément du suivi médical. Il est important de noter que les doulas n'effectuent pas d'actes médicaux. Les doulas travaillent en complémentarité avec l'équipe médicale pour offrir un

soutien global aux familles.

Leur accompagnement s'étend généralement sur trois périodes clés :

● **Période prénatale :**

- Rencontres régulières pour répondre aux questions des futurs parents.
- Aide à l'élaboration d'un plan de naissance personnalisé.
- Partage d'informations sur le déroulement de la grossesse et de l'accouchement.
- Préparation émotionnelle et pratique à l'arrivée du bébé.

Accouchement :

- Présence constante pour encourager et rassurer les parents.
- Proposition de techniques de gestion de la douleur, telles que des massages et des positions favorisant le confort.
- Soutien au partenaire pour favoriser leur participation active en confiance.

Période postnatale :

- Assistance dans les premiers jours suivant la naissance.
- Conseils sur l'alimentation (allaitement ou préparations lactées) et les soins au nouveau-né.
- Soutien émotionnel pour faciliter la transition vers la parentalité.

Avantages : ☑

- Soutien continu : présence constante pendant l'accouchement pour vous aider à gérer la douleur et vous rassurer.
- Informations : les doulas peuvent vous guider dans vos choix pour un accouchement en confiance.
- Travail en complément : les doulas collaborent souvent avec les sage-femmes ou les médecins.

Considérations : ☒

- Coût : les services des doulas ne sont pas couverts par le système de santé public.
- Pas de prise en charge médicale : les doulas ne remplacent pas les professionnel.le.s de santé.
- Pour trouver un.e doula qui pourra vous accompagner, consultez le répertoire des doulas : novascotiadoulas.org.

Comment choisir le ou la professionnel.le adapté.e ?



Voici quelques questions à vous poser pour prendre votre décision :

- Ma grossesse présente-t-elle des risques ou des complications connues ?
- Suis-je à l'aise avec une approche plus naturelle ou un suivi plus médicalisé ?
- Quelle est la disponibilité des professionnel.le.s dans ma région ?
- Ai-je besoin d'un accompagnement complémentaire (doula) ?
- Quels services sont couverts par mon assurance ou ma carte MSI ?

Autres services prénataux

Services prénataux personnalisés offerts par Santé Publique Nouvelle-Écosse

Santé Publique Nouvelle-Écosse propose un éventail de services de soutien prénatal accessible à tous les futurs parents. Un.e infirmier.ère de santé publique peut vous contacter pour discuter de vos besoins et recommander des programmes adaptés, tels que :

- **Healthy Beginnings**

Site internet : nshealth.ca/Healthy-Beginnings

Un service de soutien prénatal et postnatal de base, offert par des infirmier.ère.s de santé publique.

Ce programme inclut :

- **Soutien prénatal** : préparation à la naissance et informations.
- **Soutien postnatal** : alimentation du nourrisson, sommeil, santé mentale, et développement de l'enfant.
- **Orientation vers des ressources** et programmes communautaires.

- Enhanced Home Visiting

Site internet : nshealth.ca/Enhanced-Home-Visiting

Un programme gratuit et volontaire de visites à domicile pour les familles ayant besoin de soutien supplémentaire après la naissance.

- Accompagnement par un visiteur communautaire pour renforcer les compétences parentales et le développement de l'enfant.
- Soutien prolongé jusqu'à trois ans, adapté aux besoins et objectifs des familles.

- Nurse-Family Partnership

Site internet : nshealth.ca/NFP

Un programme intensif de visites à domicile destiné aux familles qui attendent leur premier enfant.

- Le partenariat débute en début de grossesse (au plus tard à 28 semaines) et se poursuit jusqu'au 2^e anniversaire de l'enfant.
- **Objectifs :** améliorer les résultats de grossesse, soutenir la santé et le développement de l'enfant, et renforcer l'autonomie des familles.
- **Disponibilité :** Ce programme est uniquement offert dans certaines régions, soit **Antigonish, Guysborough, Cape Breton, Inverness, Richmond, et Victoria**.

Pour accéder à ces services :

Les familles peuvent s'auto-référer ou être orientées par des professionnel.le.s de santé ou des organisations communautaires.

Coordonnées des équipes de santé publique par région :



Zone centrale : Halifax, Eastern Shore, et West Hants

- **Téléphone :** 902-481-4967 ou 1-800-430-9557 (sans frais)
- **Courriel :** earlyyears@nshealth.ca



Zone de l'Est : Cape Breton, Guysborough, et Antigonish

- **Téléphone :** 1-833-867-0880 (sans frais)
- **Courriel :** earlyyearsez@nshealth.ca

**Zone Nord** : Colchester-East Hants, Cumberland, et Pictou

- **Téléphone** : 902-667-3319
- **Courriel** : nzeynurses@nshealth.ca

**Zone Ouest** : Vallée de l'Annapolis, Rive-Sud, et Sud-Ouest

- **Téléphone** : 1-833-601-0949 (sans frais)
- **Courriel** : earlyyearszw@nshealth.ca

Pour plus d'informations, contactez l'équipe de votre région dès les premières semaines de grossesse.

Autres services prénataux

Cliniques prénatales en Nouvelle-Écosse

En Nouvelle-Écosse, des cliniques prénatales (en anglais seulement) offrent des soins complets aux personnes enceintes tout au long de leur grossesse. Ces cliniques permettent un accès structuré à des soins prénataux de qualité et offrent un soutien pour prendre des décisions éclairées sur votre santé et celle de votre bébé.

Une fois votre grossesse confirmée, votre médecin de famille vous dirigera vers une clinique prénatale pour commencer votre suivi. Si vous n'avez pas de médecin de famille, vous pouvez contacter directement une clinique prénatale près de chez vous pour prendre rendez-vous.

- **Services offerts dans les cliniques prénatales :**



- Évaluation de la santé du parent et du bébé à chaque visite.
- Informations personnalisées sur la grossesse et réponses à vos questions.
- Accompagnement pour mieux comprendre les étapes à venir et les choix possibles concernant l'accouchement.

Coordonnées des cliniques prénatales : Consultez la section 10.2 Hôpitaux et cliniques offrant des soins liés à la grossesse et la parentalité



Cours prénataux

Les cours prénataux sont fortement recommandés pour les premières grossesses. Ils préparent les parents à vivre la grossesse, la naissance, et les premiers jours de la vie du bébé.

- Santé Publique et certains organismes communautaires tels que CAPNÉ et les centres La Pirouette proposent des cours gratuits en ligne ou en présentiel.
- Il existe également des formations prénatales privées, souvent offertes par des doulas.
- Les cliniques prénatales de chaque région peuvent fournir des informations sur la disponibilité des cours dans la région.

Ressources accessibles depuis le site internet de Santé Nouvelle-Écosse

nshealth.ca/clinics-programs-and-services/prenatal-clinics

library.nshealth.ca

(Certains sites proposés sont en français.)

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada

- pregnancyinfo.ca/fr/

SmartParent

SmartParent est un service de messagerie par SMS hebdomadaire (en anglais) avec des informations adaptées au développement de votre bébé.



- Informations sur la préparation à l'accouchement et le séjour à l'hôpital.
- Soutien à la parentalité avec des outils basés sur des données probantes.
- Inscrivez-vous en envoyant « Baby » au **12323**.

Note importante : si vous avez besoin de soutien en français pour naviguer les services prénataux, il est recommandé de demander si un service d'interprétation est disponible ou de consulter les ressources communautaires francophones mentionnées dans ce guide.

Astuce : prenez contact avec les professionnel.le.s dès que possible, surtout si vous souhaitez les services d'un.e sage-femme ou d'un.e doula. Ces prestataires peuvent présenter des délais d'attente ou une capacité limitée.

Tenez à jour un carnet de grossesse pour noter vos rendez-vous, les résultats de vos tests, et toute question que vous souhaitez aborder lors de vos consultations.

Conclusion

En Nouvelle-Écosse, de nombreuses options et ressources sont disponibles pour vous accompagner pendant votre grossesse. Prenez le temps de choisir les professionnel.le.s et les services qui répondent le mieux à vos besoins, et n'hésitez pas à demander de l'aide ou des conseils à chaque étape. Vous méritez un accompagnement bienveillant et personnalisé pour cette période unique de votre vie.



10. Soins prénataux

10.1 Trouver des soins en français

FR

Pour les familles francophones, accéder à des services dans leur langue est essentiel pour garantir un soutien complet et personnalisé. Voici comment trouver des soins adaptés :



Programme Bonjour!

Utilisez ce programme pour localiser des professionnel.le.s de santé francophones ou accéder à des services d'interprétation dans votre région.



Réseau Santé Nouvelle-Écosse

Consultez leur répertoire pour trouver des cliniques, des sages-femmes, des services bilingues et d'autres ressources en santé : reseausantene.ca.



Centres de ressources à la famille

"La Pirouette"

Ces centres offrent un soutien communautaire aux familles francophones, incluant des informations sur la santé prénatale et postnatale, des programmes éducatifs, des activités parent-enfant, ou encore le prêt de pompes pour l'allaitement.

- Pour en savoir plus :

Visitez le site capene.ca.



Le centre de santé IWK

Ce centre, situé à Halifax, est spécialisé dans les soins maternels et pédiatriques. Il offre des services d'interprétation gratuits disponibles 24 h/24, ainsi qu'une vaste gamme de ressources.

- Site internet : iwk.nshealth.ca



Guide santé pour les nouveaux arrivants en Nouvelle-Écosse

Ce guide fournit des informations essentielles pour accéder aux soins de santé et aux services communautaires dans la province.

- Pour le consulter :
reseausantene.ca/publications

10.2 Hôpitaux et cliniques offrant des services liés à la grossesse et à la parentalité

Coordinnées des cliniques prématrales

Voici une liste des cliniques prématrales disponibles à travers la province :

- **Hôpital Aberdeen** : 835 East River Road, New Glasgow, Nouvelle-Écosse ; Tél. : 902-752-7600x2530
- **Centre de santé communautaire d'Annapolis** : 821 St. George Street, Annapolis Royal, Nouvelle-Écosse ; Tél. : 902-532-2381
- **Hôpital régional du Cap-Breton** : 1482 George Street, Sydney, Nouvelle-Écosse, Niveau 3 ; Tél. : 902-567-7840
- **Centre régional de soins de santé de Cumberland** 19428 NS-2, Amherst, Nouvelle-Écosse Tél. : 902-667-5400x6149
- **Hôpital de Glace Bay** : 300 South Street, Glace Bay, Nouvelle-Écosse ; Tél. : 902-842-2844
- **Hôpital Soldiers Memorial** : 462 Main Street, Middleton, Nouvelle-Écosse ; Tél. : 902-825-3411
- **Hôpital régional Rive Sud** : 90 Glen Allan Drive, Bridgewater, Nouvelle-Écosse ; Tél. : 902-527-1180



- **Hôpital régional de St. Martha** : 25 Bay Street, Antigonish, Nouvelle-Écosse ; Tél. : 902-863-2830x4364 (Open Arms Clinic) ; 902-863-2830x4482 (Clinique périnatale)
- **Hôpital régional de la Vallée** : 150, Exhibition Street, Kentville, Nouvelle-Écosse ; Tél. : 902-679-2657x3052
- **Hôpital régional de Yarmouth** : 60 Vancouver Street, Yarmouth, Nouvelle-Écosse ; Tél. : 902-742-3542x1459

Centre de santé IWK-Halifax

- **Soins obstétriques au centre IWK**

Les soins obstétriques à IWK sont disponibles 24 heures sur 24. Les personnes enceintes ayant besoin d'une évaluation du travail ou rencontrant des problèmes urgents liés à leur grossesse peuvent se rendre au service d'admission et d'inscription situé au deuxième étage du site des femmes.

- **Unité d'évaluation du travail précoce (ELAU)**

L'unité offre une évaluation et des soins obstétriques urgents à partir de 20 semaines de grossesse et jusqu'à six semaines après l'accouchement. Elle s'adresse aux personnes à Halifax, dans les régions avoisinantes, et dans les Maritimes, y compris les cas à risque élevé.

- **Unité de naissance**

L'unité de naissance soutient les personnes enceintes pendant le travail, l'accouchement, et la période postnatale immédiate. Elle prend également en charge les grossesses à haut risque ou les chirurgies obstétriques, y compris les inductions et césariennes. Le service des admissions est situé au deuxième étage et les patient.e.s sont ensuite dirigé.e.s vers les étages appropriés en fonction des besoins.

- **Services de néonatalité**

Les services néonataux concernent les nouveau-nés nécessitant une observation et des soins immédiatement après la naissance. Ces soins sont dispensés par une équipe spécialisée composée d'un.e néonatalogiste, d'un.e pédiatre ou d'un.e médecin de famille, et d'infirmier.ère.s spécialisé.e.s en soins mère-enfant.

Si votre nouveau-né nécessite des services néonataux, il ou elle sera pris en charge par l'équipe dans la nurserie néonatale, souvent située près de l'unité de maternité pour permettre aux parents de visiter régulièrement leur bébé. Lorsque l'état du nouveau-né s'améliore, il ou elle est transféré dans la chambre de sa mère pour le reste de son séjour. Les nouveau-nés nécessitant une observation ou une intervention médicale prolongée peuvent être transporté.e.s vers la nurserie de soins tertiaires au centre de santé IWK à Halifax.

- **Ressources supplémentaires**

Pour en savoir plus sur les soins prénatals au centre de santé IWK, visitez leur site ou consultez le guide d'éducation pour les patient.e.s. Vous pouvez également regarder **les vidéos des unités de maternité des hôpitaux de Nouvelle-Écosse** à l'adresse suivante: nshealth.ca/labour-and-delivery.



10.3 Nutrition, exercice, et bien-être

Pendant la grossesse, adopter une alimentation saine, maintenir une activité physique appropriée, et gérer les malaises courants sont essentiels pour votre santé et celle de votre bébé. Voici des recommandations pratiques issues du Guide Canada Grossesse en Santé pour vous accompagner.

1. Nutrition pendant la grossesse

Une alimentation équilibrée est cruciale pour répondre à vos besoins nutritionnels et favoriser un développement sain du bébé.

Incluez dans votre alimentation :



- Des protéines (viandes maigres, légumineuses, œufs),
- Des fruits et légumes variés,
- Des produits laitiers pasteurisés pour le calcium,
- Des sources de fer comme les légumes verts et les céréales enrichies.

Consommation de poisson :



- Favorisez les poissons faibles en mercure, comme le saumon ou la truite (jusqu'à 150 g par semaine).
- Le thon blanc et le thon pâle en conserve ont généralement une concentration en mercure plus faible et il est possible d'en consommer jusqu'à 300 g par semaine.

Évitez :



- Les viandes et œufs crus ou insuffisamment cuits.
- Les produits laitiers non pasteurisés et les fromages à pâte molle (brie, camembert).
- Les produits contenant de l'alcool.



2. Compléments alimentaires

Pour compléter votre alimentation, certains suppléments peuvent être nécessaires.



Acide folique :

Prenez 0,4 mg par jour dès que vous envisagez une grossesse pour réduire les risques de malformations du tube neural.

Vitamines prénatales :

Discutez avec votre professionnel.le de santé pour choisir une formule adaptée à vos besoins, incluant du fer et d'autres nutriments essentiels.

3. Exercice physique

Une activité physique régulière et adaptée est bénéfique pendant la grossesse, sauf contre-indication médicale.

Activités recommandées :

- Marche
- Natation
- Yoga prénatal

Essayez de pratiquer au moins 30 minutes d'exercice modéré par jour.



Activités à éviter :

- Sports à risque de chute (ski, escalade).
- Sports de contact (basketball, soccer).

4. Tabac, alcool, et cannabis

Ces substances peuvent avoir un impact sur la santé de votre bébé. Discutez avec votre professionnel.le de santé si vous en consommez.

5. Gestion des malaises courants

Les malaises physiques sont fréquents pendant la grossesse. Voici quelques conseils pour les soulager :

- **Nausées** : mangez de petites quantités fréquemment et évitez les aliments gras ou très épicés.
- **Fatigue** : reposez-vous dès que possible et adoptez un rythme de sommeil régulier.
- **Crampes ou constipation** : hydratez-vous bien et consommez des fibres (fruits, légumes, céréales complètes).

Important : consultez immédiatement un.e professionnel.le de santé ou les urgences en cas de symptômes préoccupants, tels que :

- Pertes de sang,
- Douleurs abdominales sévères,
- Maux de tête persistants ou autres signes inhabituels.



Ces conseils sont donnés à titre indicatif et ne remplacent en aucun cas l'avis médical. Il est essentiel de consulter votre professionnel.le de santé pour évaluer votre situation personnelle et suivre ses recommandations adaptées à votre grossesse.

6. Ressources utiles

Pour plus d'informations sur la nutrition, l'exercice, et le bien-être pendant la grossesse, consultez :

- Guide pour une grossesse en santé du Gouvernement du Canada : canada.ca
- Une saine alimentation pendant la grossesse (811 Info-Santé Nouvelle-Écosse) : 811.novascotia.ca

- Tendres soins : les guides de la série « Tendres soins », offerts par Santé Publique, proposent des outils pratiques pour accompagner les parents d'enfants de la naissance à trois ans. Ces ressources gratuites sont disponibles en format PDF dans les deux langues officielles sur le site nshealth.ca/parenting-supports.
- Guide prénatal du Gouvernement canadien : canada.ca



10.4 Grossesse gériatrique : considérations spécifiques

La grossesse gériatrique, également appelée **grossesse tardive**, désigne une grossesse survenant chez une personne âgée de 35 ans ou plus. Ces grossesses présentent des risques accrus pour la personne enceinte comme pour le bébé mais avec les progrès médicaux et un suivi adapté, de nombreuses personnes vivent aujourd'hui des grossesses tardives en toute sécurité. Voici un aperçu des considérations spécifiques liées à ces grossesses.

1. Mesures de suivi spécifiques

Un suivi médical renforcé est essentiel pour réduire les risques associés à une grossesse tardive.

- **Bilan de santé initial complet** : identification des facteurs de risque, tels que l'hypertension, le diabète, ou l'obésité.
- **Consultations régulières avec un.e spécialiste** : gynécologue, obstétricien.ne, ou sage-femme formé.e.s aux grossesses à risque.
- **Examens prénataux spécifiques** :
 - Dépistage des anomalies chromosomiques (échographie de la clarté nucale, tests sanguins).
 - Surveillance échographique renforcée pour détecter les malformations congénitales
- **Surveillance fœtale accrue** : tests de bien-être fœtal (NST) et échographies fréquentes à partir du 3^e trimestre.

2. La procréation médicalement assistée (PMA)

Pour les personnes rencontrant des difficultés à concevoir naturellement après 35 ans, les techniques de PMA offrent des solutions adaptées :

- **Stimulation ovarienne** : pour améliorer la qualité des ovocytes.
- **Fécondation in vitro (FIV)** : utilisée surtout après 40 ans.
- **Don d'ovocytes** : solution fréquente après 45 ans.



3. Considérations psychosociales et bien-être

Gestion du stress et de l'anxiété : une grossesse tardive peut générer des inquiétudes, mais un soutien psychologique et des méthodes de relaxation peuvent être d'une grande aide.

4. Conseils pour optimiser une grossesse tardive

- **Adopter un mode de vie sain :** manger équilibré, maintenir un poids santé, et pratiquer une activité physique modérée.
- **Prendre de l'acide folique :** 400 microgrammes par jour avant et pendant la grossesse pour prévenir les anomalies du tube neural (Source : Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada).
- **Surveiller sa santé :** consulter un.e médecin pour évaluer les fonctions thyroïdiennes, contrôler la tension artérielle, et gérer les éventuels troubles hormonaux.

Conclusion

Une grossesse tardive peut comporter des risques, mais avec un suivi médical approprié et des mesures préventives, de nombreuses familles accueillent des enfants en bonne santé. L'écoute de son corps, le dialogue avec les professionnel.le.s de santé, et une approche proactive aident à aborder cette étape avec sérénité. N'hésitez pas à consulter un.e professionnel.le de santé dès que vous envisagez une grossesse ou dès le début de celle-ci pour un accompagnement adapté à vos besoins.

11. Gestion des complications et deuil périnatal

Faire face à des complications ou à une fausse couche est une expérience profondément éprouvante, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Cette section fournit des informations clés pour gérer ces situations difficiles et accéder au soutien disponible.

11.1 Fausse couche, complications, et soutien émotionnel

La santé mentale en période périnatale est cruciale pour surmonter les défis liés à une grossesse compliquée ou à une perte. Il est important de demander de l'aide pour préserver votre bien-être.

Gestion des complications

Si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- **Pertes de sang importantes**
- **Douleurs abdominales sévères**
- **Signes d'infection** (fièvre, douleurs persistantes)

Prenez immédiatement les mesures suivantes :

1. **Contactez votre professionnel.le de santé** (médecin, sage-femme, infirmier, ou infirmière).
2. **Rendez-vous aux urgences** si les symptômes s'aggravent.
3. **En cas d'urgence critique,appelez le 911.**

Ressources utiles

Santé mentale périnatale – Santé Nouvelle-Écosse :

Accédez à des informations sur la gestion des complications périnatales, les troubles de l'humeur, et la dépression post-partum.

- **Site internet :** mha.nshealth.ca

Service de santé mentale génésique (SSMG) – Centre de santé IWK Halifax

Le SSMG fournit un soutien spécialisé pour les parents confrontés à des symptômes psychiatriques modérés à graves liés à la grossesse, au post-partum, ou à une perte périnatale.

Services offerts :

- **Psychothérapies individuelles** : aborder les problématiques spécifiques liées à la période périnatale.
- **Thérapies de groupe** : partager des expériences et développer des stratégies de gestion collective.
- **Consultations psychiatriques** : pour les patient.e.s et les clinicien.ne.s en santé mentale.

À noter :

- Une **référence médicale** est nécessaire pour accéder à ces services.
- Ces services sont couverts pour les titulaires de la carte MSI.
- Ce service ne traite pas les maladies psychiatriques de longue durée non liées à la période périnatale.

Coordonnées :

- **Téléphone** : 902-470-8098
- **En cas de crise** :
 - appelez la ligne provinciale en santé mentale et dépendances : **1-888-429-8167**.
 - Présentez-vous au service des urgences le plus proche.

11.2 Conseiller.ère.s en deuil et groupes de soutien francophones

Le deuil périnatal est une expérience profondément personnelle et unique pour chaque famille. Il n'existe pas de manière « parfaite » de traverser cette épreuve, mais il est essentiel de se rappeler que vous n'êtes pas seul.e.s et que vous n'avez pas à porter ce fardeau de manière isolée.

Chercher du soutien n'est pas un signe de faiblesse, mais une preuve de courage. Utilisez les ressources disponibles pour vous accompagner dans ce cheminement, qu'il s'agisse de groupes de soutien, de conseiller.ère.s spécialisé.e.s, ou de proches de confiance. Ces outils peuvent vous offrir un espace pour exprimer vos émotions, partager vos souvenirs, et trouver du réconfort dans la compréhension des autres.

N'oubliez pas votre partenaire qui traverse également cette épreuve et peut, tout comme vous, avoir besoin de soutien. Ensemble, vous pouvez trouver force et réconfort en vous épaulant mutuellement. Permettez-vous, ainsi qu'à votre partenaire, de recevoir de l'aide et de l'écoute. Cela peut faire une différence essentielle dans votre processus de guérison et dans la manière dont vous honorez cette période de votre vie.

1. Soutien disponible

- **Groupes de soutien francophones**

Il existe des groupes de soutien en personne et en ligne à travers le Canada. Ces groupes, souvent animés par des pairs ou des professionnel.le.s, permettent de partager vos expériences dans un cadre sécurisant et bienveillant.

- **Conseiller.ère.s spécialisé.e.s en deuil périnatal :**

Ces professionnel.le.s peuvent vous aider à surmonter vos émotions et à trouver des stratégies pour traverser cette période difficile. Vous pouvez également solliciter les soins de spécialistes en santé mentale en consultant les ressources disponibles, notamment via les liens utiles fournis ci-dessous.

Renseignez-vous auprès de votre médecin ou sage-femme pour connaître les soutiens disponibles dans votre région.

2. Ressources utiles

Pour obtenir davantage de soutien et d'informations, voici des ressources essentielles :

- **Perte en début de grossesse** 811.novascotia.ca
- **Programme "Mon Deuil"** : mondeuil.ca
- **Santé mentale périnatale** – Santé Nouvelle-Écosse : mha.nshealth.ca

Retrouvez des informations sur la gestion des complications périnatales, les troubles de l'humeur, le deuil périnatal, et la dépression post-partum, ainsi que des liens vers des ressources communautaires.

- **Accès Mieux-être**

Ce service gratuit propose du soutien psychologique individuel, de couple, ou familial, en français, pour offrir une aide immédiate et adaptée à vos besoins.

Téléphone : 1-833-691-2282 (pour prendre rendez-vous)

Site internet : accesswellness.lifeworks.com

- **Registre des travailleur.euse.s sociaux.ales :** nscsw.org

- **Répertoire des psychologues de Nouvelle-Écosse :** apns.ca

- Annuaire des pratiques privées : apns.ca

- Annuaire des pratiques publiques : secure.nslep.org

- **Guide de l'accouchement prématué :** 811.novascotia.ca



12. Préparation à l'accouchement

La préparation à l'accouchement est une étape clé pour les futurs parents. Elle permet de mieux comprendre le processus d'accouchement, de se préparer émotionnellement et physiquement, et de planifier les démarches administratives nécessaires après la naissance.

12.1 Options d'accouchement

En Nouvelle-Écosse, vous disposez de plusieurs options pour votre accouchement, selon vos besoins et préférences.



1. Hôpital

Les hôpitaux locaux, comme ceux de Nova Scotia Health et l'hôpital IWK, offrent un environnement médicalisé avec un accès à des soins spécialisés. Cette option est particulièrement recommandée pour les grossesses à haut risque ou lorsque des interventions médicales pourraient être nécessaires. Les équipes hospitalières comprennent des obstétricien.ne.s, des infirmier.ère.s spécialisé.e.s, et parfois des sage-femmes, offrant un soutien complet et sécurisé.

2. Domicile

Sous la supervision d'un.e sage-femme agréé.e, l'accouchement à domicile peut être une option sûre et confortable pour les familles qui préfèrent un cadre intime. Cette option est possible pour les grossesses à faible risque où aucune complication n'est prévue. Les sage-femmes assurent un suivi complet avant, pendant, et après l'accouchement, et peuvent orienter les futurs parents vers un hôpital si nécessaire.



Conseils :

- Informez-vous sur les protocoles de l'hôpital ou les exigences pour un accouchement à domicile.
- Discutez avec votre professionnel.le de santé pour choisir l'option qui vous convient le mieux.

12.2 Préparation pour le grand jour

Le jour de l'accouchement peut être stressant, mais une bonne préparation permet de vivre cette étape avec plus de sérénité.

1. Ce qu'il faut prévoir avant la date

Documents essentiels : carte santé, copie du dossier prénatal, et liste de vos questions ou préférences pour l'équipe médicale.

Plan de naissance : discutez de vos préférences pour la gestion de la douleur, les interventions médicales, et les soins au nouveau-né avec votre professionnel.le de santé.

Sac pour l'hôpital : préparez un sac pratique comprenant :

- des vêtements confortables pour vous et le bébé.
- des produits de toilette essentiels (Brosse à dents, savon, serviettes, baume à lèvres, attache à cheveux).
- des articles pratiques comme des collations, une bouteille d'eau, et un chargeur de téléphone.

Retour à la maison : installez le siège-auto à l'avance et organisez un soutien logistique pour les premières semaines. Des technicien.ne.s formé.e.s en "sécurité siège-auto" peuvent vous montrer comment l'utiliser et installer votre bébé de façon sécuritaire : cpsac.org.

Pour plus d'information en français sur la sécurité infantile : childsaftylink.ca

2. Le rôle de l'accompagnant.e

Un.e accompagnant.e est une ressource précieuse pour vous soutenir émotionnellement et physiquement pendant le travail.

Ce que cette personne doit apporter : pyjama, vêtements de rechange, articles de toilette, collations, et une couverture.

Son rôle : vous aider à communiquer vos besoins au personnel médical et à rester détendu.e tout au long du processus.

12.3 Gestion de la douleur et méthodes alternatives

Il existe plusieurs approches pour gérer la douleur pendant l'accouchement. Vous pourrez choisir en fonction de vos préférences et besoins.

Options médicales :

- Péridurale,
- Analgésiques intraveineux,
- Gaz à respirer.

Approches alternatives :

- Changement de position,
- Techniques de respiration et relaxation,
- Hypnobirthing (auto-hypnose),
- Acupuncture ou massages,
- Appareils de TENS,
- Hydrothérapie (douche et bain chauds).

Astuce : Discutez de ces options avec votre professionnel.le de santé et intégrez-les dans votre plan de naissance.

Ressource utile :

La société des obstétriciens et gynécologues du Canada - Info grossesse. pregnancyinfo.ca



13. Enregistrement de la naissance et démarches administratives

Une fois votre bébé né, il est important d'effectuer rapidement certaines démarches administratives pour garantir son enregistrement officiel et son accès aux services gouvernementaux. En Nouvelle-Écosse, plusieurs services sont disponibles pour simplifier ce processus.

13.1 Service électronique d'enregistrement de naissance

Grâce aux kiosques électroniques disponibles dans les maternités de Santé Nouvelle-Écosse et du centre de santé IWK, vous pouvez effectuer plusieurs démarches en une seule étape :

- **Certificat de naissance** : commandez et payez pour obtenir une copie officielle.
- **Numéro d'assurance sociale (NAS)** : inscrivez votre bébé pour les prestations fédérales.
- **Prestation canadienne pour enfants** : activez une aide financière mensuelle.
- **Carte de santé (MSI)** : assurez l'accès aux soins médicaux pour votre enfant.

Astuce pratique : utilisez ces kiosques ou rendez-vous sur [le site Nova Scotia Birth Registration](#) pour compléter ces démarches facilement.

13.2 Calendrier des démarches essentielles

Pour ne rien oublier, voici un calendrier des étapes administratives à suivre.

- **Dans les 30 jours** : enregistrez la naissance de votre enfant et demandez le certificat officiel.
- **Dans les premières semaines** : assurez l'activation de la carte MSI et l'inscription à la prestation canadienne pour enfants.
- **À conserver en lieu sûr** : certificat de naissance et carte santé.

Rappel important : ces démarches sont gratuites, à l'exception du certificat de naissance qui implique un coût pour recevoir une copie officielle.

Pour accéder facilement aux liens de cette section,
veuillez scanner le QR code ci-dessous



SECTION V :

APRÈS LA GROSSESSE



Section V : Après la grossesse

14. Soins postnataux et suivi médical

14.1 Cliniques postnatales et visites à domicile

Après la sortie de l'hôpital, il est essentiel de surveiller l'alimentation, la prise de poids, et le bien-être général de votre bébé. Les services postnataux sont disponibles pour vous offrir des conseils, un soutien continu, et un suivi adapté à vos besoins.

1. Services disponibles

- **Soins à l'hôpital ou à domicile**

Dans les jours suivant la naissance, un.e professionnel.le de santé peut vérifier la santé de votre bébé, son alimentation, et sa croissance. Ce soutien peut être fourni par l'équipe de l'hôpital ou par un infirmier ou une infirmière de santé publique.

- **Équipe de santé publique**

Si vous habitez dans la municipalité régionale d'Halifax (HRM), les services postnataux de IWK sont disponibles pour vous. Ces services peuvent inclure des visites à domicile et des conseils adaptés à votre situation. L'équipe de santé publique peut également vous diriger vers des organisations communautaires pour un soutien supplémentaire.

- **Visites à domicile par des infirmiers ou infirmières de santé publique**

Ces visites, offertes par Santé Publique Nouvelle-Écosse, permettent un soutien personnalisé à domicile, particulièrement pour les nouveaux parents ou les familles ayant des besoins spécifiques. L'infirmier ou l'infirmière attribué.e contacte généralement les parents dans les jours suivant la naissance pour organiser ces visites. Leurs services incluent par exemple le suivi de la santé du bébé, des conseils sur l'allaitement, et des réponses aux questions des parents.

2. Ressources utiles

- **Services postnataux du centre IWK**

Visitez iwkhealth.ca/pregnancy pour en savoir plus sur les services proposés par le centre IWK dans HRM.

- **Santé Nouvelle-Écosse**

La plateforme de Santé Nouvelle-Écosse propose également de nombreuses ressources dont plusieurs disponibles en français : library.nshealth.ca

- **Santé Canada : guide sur la santé post-partum et des soins pour votre bébé** canada.ca

- **Votre guide du post-partum (Best Start)**

Une brochure en français pour répondre aux questions courantes sur la période post-partum, de la naissance aux premières semaines à la maison.

resources.beststart.org

14.2 Pédiatres et médecins de famille francophones

Trouver un.e professionnel.le de santé francophone peut être rassurant pour les familles souhaitant communiquer dans leur langue maternelle.

Ressources utiles :

- **Programme Bonjour!** pour localiser un.e pédiatre ou médecin francophone.

- **Réseau Santé Nouvelle-Écosse** pour consulter le répertoire des services francophones : reseausantene.ca

- Demander les **services d'interprètes** lors de visites avec des spécialistes dans les hôpitaux.

14.3 Rééducation du périnée et physiothérapie

Le périnée subit une grande pression pendant la grossesse et l'accouchement. Une rééducation est souvent recommandée pour prévenir ou traiter des problèmes comme l'incontinence, les douleurs, ou d'autres malfonctions du plancher pelvien.

Ressource utile :

- **811 Info-Santé Nouvelle-Écosse :** 811.novascotia.ca

Services disponibles :

- **Physiothérapeutes spécialisé.e.s en santé pelvienne**

Consultez un.e physiothérapeute certifié.e qui pourra vous proposer des exercices adaptés pour prendre soin de votre périnée. Notez que ces services sont payants et ne sont pas couverts par MSI.

- **Programmes d'exercices à domicile :**

Certains centres de santé offrent des plans personnalisés pour aider à la récupération et au renforcement de votre périnée.

Astuce : parlez-en à votre médecin ou sage-femme dès les premières semaines après l'accouchement.

N'oubliez pas de demander des services en français ou d'avoir un service d'interprète.



15. Soutien à l'allaitement

L'allaitement est une pratique bénéfique et courante au Canada. Allaiter en public est un droit protégé pour toutes les mères. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin, un.e infirmier.ère de santé publique, ou un.e consultant.e en lactation.

Que vous choisissiez d'allaiter ou d'utiliser des préparations pour nourrissons, il est normal de se poser des questions tout au long de ce parcours. Voici des ressources pour vous guider et vous soutenir.

15.1 Consultant.e.s en allaitement et ressources disponibles

1. Allaitement

Il est important de réfléchir aux avantages de l'allaitement dès la grossesse. Les consultant.e.s en lactation sont des expert.e.s qui peuvent vous accompagner pour:

- Les premières étapes de l'allaitement,
- Les techniques d'attachement et de positionnement,
- La gestion des défis tels que les engorgements ou les douleurs.

2. Ressources utiles

- Brochure: [Programme de santé des femmes et des nouveau-nés – Soutien à l'allaitement maternel](#)
- Brochure : [Le contact peau à peau](#)
- Brochure : [Réduction du stress chez les nouveau-nés](#)
- Brochure "[Les bases de l'allaitement](#)"

Pour **accéder facilement aux brochures**, veuillez scanner le QR code ci-dessous





- **Ligue La Leche**

Cet organisme vise à encourager, promouvoir et fournir un soutien à l'allaitement aux mères et toutes les personnes ayant un projet d'allaitement. Accédez à des lignes d'assistance, des groupes locaux, et des forums pour partager vos expériences. Les services sont gratuits.

Site internet : allaitement.ca

- **Centres de ressources familiales – La Pirouette**

Ces centres offrent des ateliers en français aux parents d'enfants de 0 à 6 ans, des groupes de soutien, et le prêt gratuit de pompes à lait.

Site internet : capene.ca

- **SmartParent** (en anglais) :

Recevez des conseils hebdomadaires adaptés au développement de votre bébé via SMS. Inscrivez-vous en envoyant "Baby" au 12323.

3. Préparations pour nourrissons

Si vous avez choisi de nourrir votre bébé avec des préparations pour nourrissons, voici des ressources pour vous guider :

- Brochure "[Préparations pour nourrissons : Ce qu'il faut savoir](#)"
- **Plan en cas d'urgence.** Ayez un plan en cas de panne d'électricité ou de situation exceptionnelle.

4. Autres soutiens publics

211 Nouvelle-Écosse

Ce service d'orientation gratuit et confidentiel vous connecte avec des programmes locaux adaptés à vos besoins. Accédez-y par téléphone, en ligne, ou par SMS.

- Site Internet : ns.211.ca

811 Info-Santé Nouvelle-Écosse

Des infirmier.ère.s diplômé.e.s sont disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour répondre à vos questions de santé et vous orienter vers les ressources disponibles.

- Site Internet : 811.novascotia.ca

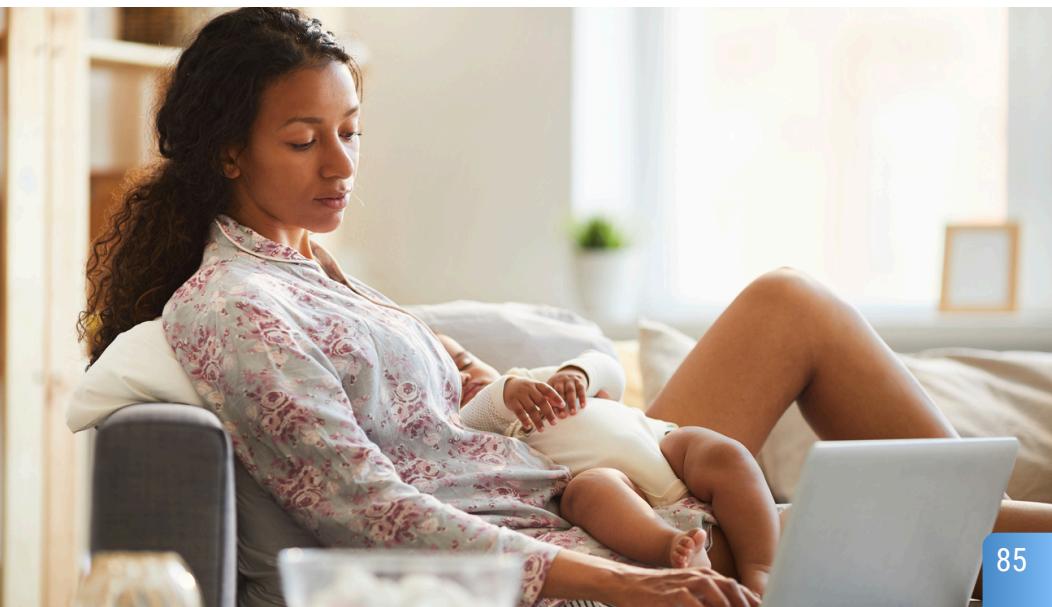
Healthy Beginnings

Un service de soutien prénatal et postnatal de base, offert par des infirmier.ère.s de santé publique.

Ce programme inclut :

- **Soutien prénatal** : préparation à la naissance et informations.
- **Soutien postnatal** : alimentation du nourrisson, sommeil, santé mentale, et développement de l'enfant.
- **Orientation vers des ressources** et programmes communautaires.

Site Internet : nshealth.ca/Healthy-Beginnings





15.2 Groupes de soutien francophones FR

Rejoindre un groupe de soutien peut vous aider à poser vos questions, partager vos expériences, et trouver des solutions dans un environnement bienveillant.

Ressources disponibles

- **Centres de ressources et services à la famille – La Pirouette**

Ces centres organisent des ateliers et des groupes de soutien pour les parents francophones.

Site internet : capene.ca

- **Ligue La Leche :**

Groupe provincial : facebook.com/liguelalecheNE

- **Réseaux sociaux et communautés locales :**

Recherchez des groupes locaux dédiés à l'allaitement sur des plateformes comme Facebook.

- **Renee Curry – Doula, massothérapeute, et éducatrice**

Site internet : renecurry.ca/fr

- **Répertoire des professionnels de la santé – Réseau Santé**

- Nouvelle-Écosse :**

Trouvez des experts francophones en allaitement et parentalité.

Site internet : reseausantene.ca

15.3 Conseils pour l'allaitement

1. **Avant la naissance** : préparez-vous en posant vos questions à un.e professionnel.le de santé ou à un.e consultant.e en lactation.

2. **En public** : rappelez-vous que l'allaitement est un droit. Allaiter en public est protégé par les politiques provinciales.

3. **En cas de difficultés** : n'hésitez pas à contacter un groupe de soutien ou un.e consultant.e en lactation pour des conseils adaptés.

16. Santé mentale post-partum

La période post-partum peut être aussi enrichissante que difficile pour de nombreux parents. Il est important de reconnaître les variations normales de l'humeur et de demander de l'aide en cas de besoin. Cette section vise à vous informer sur les ressources et le soutien disponibles pour naviguer cette période avec sérénité.

16.1 Dépression post-partum : reconnaissance et traitement

1. Le Baby Blues

Dans les premiers jours suivant l'accouchement, de nombreuses mères ressentent des sautes d'humeur, parfois appelées « Baby Blues » ou « syndrome du troisième jour ».

Ces symptômes incluent :

- Pleurs fréquents,
- Irritabilité passagère,
- Difficultés à dormir, même lorsque le bébé dort.

Ces sentiments, considérés comme normaux, apparaissent généralement 3 à 4 jours après la naissance et disparaissent dans les 10 jours, sans nécessiter de traitement médical.

2. La dépression post-partum

Lorsque les symptômes persistent ou s'intensifient au-delà de deux semaines, il peut s'agir d'une dépression post-partum, une condition médicale nécessitant une prise en charge.

Symptômes fréquents :

- Tristesse persistante ou moral bas,
- Agitation ou anxiété excessive,
- Manque d'énergie ou perte d'intérêt pour les activités habituelles,
- Difficultés à établir un lien avec le bébé,
- Sentiments de culpabilité ou de désespoir.



Attention : !

Dans de rares cas, une psychose post-partum peut survenir. Cette maladie grave inclut des pensées de se faire du mal ou de faire du mal à son bébé. **Si vous ressentez ces pensées, obtenez immédiatement de l'aide.**

16.2 Services de soutien en santé mentale en français FR

Les services de soutien en santé mentale et les ressources communautaires jouent un rôle essentiel pour surmonter les défis du post-partum. Voici une sélection de services fiables pour vous accompagner.

1. Services de soutien



Accès Mieux-être

Conseil psychologique gratuit en français pour les familles.

- **Téléphone :** 1-833-691-2282
- **Site internet :** accesswellness.lifeworks.com

Réseau Santé Nouvelle-Écosse

Consultez le répertoire des professionnels de santé francophones pour trouver un.e travailleur.euse social.e ou un.e psychologue, thérapeute, ou conseiller.ère spécialisé.e près de chez vous : reseausantene.ca.

Ligne provinciale en santé mentale et toxicomanie

Assistance confidentielle 24 h/24 au 1-888-429-8167.

811 Info-Santé Nouvelle-Écosse

Ligne téléphonique gratuite pour poser vos questions ou être orienté.e.s vers un service local.

2. Ressources supplémentaires

Best Start - Votre guide du post-partum

Une brochure complète qui répond aux questions fréquentes sur la santé mentale et les soins après la naissance.

Santé Nouvelle-Écosse

Vous pouvez consulter les brochures disponibles sur le site de Santé Nouvelle-Écosse à la section [Public Health Parenting Supports](#) pour des services de soutien en santé mentale en français.

Veuillez noter que les ressources en français peuvent varier. Il est donc recommandé de contacter directement Santé Nouvelle-Écosse (NSHA) pour obtenir des informations à jour sur les services de soutien en santé mentale disponibles en français.

811 Info-Santé Nouvelle-Écosse – Dépression post-partum

Consultez des informations détaillées en français :

[811 Nova Scotia – Dépression post-partum.](#)

Tendres soins

Les guides de la série « **Tendres soins** », offerts par Santé Publique, proposent des outils pratiques pour accompagner les parents d'enfants de la naissance à trois ans. Ces ressources gratuites sont disponibles en format PDF dans les deux langues officielles sur le site www.nshealth.ca/parenting-supports.

Kit de santé mentale pour mamans du centre de santé IWK iwkhealth.ca

16.3 Pratiques de bien-être pour les parents

Adopter des habitudes saines peut améliorer significativement votre santé mentale et physique après l'accouchement. Voici quelques suggestions pour vous aider.

• Activités de relaxation

Essayez le yoga postnatal, la méditation guidée, ou des bains chauds pour apaiser votre esprit et votre corps.

Consultez le **répertoire des professionnels de la santé de Réseau Santé Nouvelle-Écosse** pour trouver des spécialistes francophones en bien-être, tels que des instructeur.rice.s de yoga ou des praticien.ne.s en relaxation.



- **Moments pour soi**

Prenez quelques minutes chaque jour pour faire quelque chose pour vous, ces petits moments peuvent faire une grande différence.

- **Soutien communautaire**

Rejoignez des groupes locaux pour rencontrer d'autres parents, briser l'isolement, et partager vos expériences.

Renseignez-vous auprès des centres communautaires francophones, du Conseil Scolaire Acadien Provincial, des centres de petite enfance, ou encore des centres de ressources et services à la famille La Pirouette pour découvrir les activités disponibles en français.

Conclusion

La période post-partum est une étape délicate mais enrichissante. En accédant aux ressources disponibles et en prenant soin de vous, vous serez mieux préparé.e.s à naviguer ces premiers mois avec sérénité. Vous n'êtes pas seul.e.s : des professionnel.le.s bienveillant.e.s et des groupes de soutien sont là pour vous accompagner à chaque étape.

Pour accéder facilement aux liens de cette section,
veuillez scanner le QR code ci-dessous



SECTION VI :

SOUTIEN COMMUNAUTAIRE ET RESSOURCES PRACTIQUES



Section VI : Soutien communautaire et ressources pratiques

La période postnatale est une phase cruciale pour la récupération physique et émotionnelle des parents et pour les soins du nouveau-né. Cette section vous guide à travers les ressources disponibles en Nouvelle-Écosse pour vivre cette étape en toute sérénité.

17. Soutien communautaire pour les nouveaux parents



17.1 Centres communautaires et ressources en français

Des centres communautaires francophones sont présents dans chaque région de la province et collaborent avec différents organismes francophones pour offrir du soutien aux familles. Ces centres proposent des ressources variées, des programmes adaptés, et des activités pour les parents et leurs enfants.

La Fédération des parents acadiens de la Nouvelle-Écosse a développé un répertoire des services pour la petite enfance en français en Nouvelle-Écosse. Consultez le ici : fpane.org



17.2 Groupes de soutien pour parents (en ligne et en personne)

Les groupes de soutien sont des espaces chaleureux pour échanger avec d'autres parents, partager des expériences, et poser des questions dans un cadre bienveillant. Renseignez-vous en ligne ou auprès des centres communautaires.

17.3 Ateliers et cours de parentalité

Les ateliers et cours de parentalité sont une excellente occasion d'apprendre de nouvelles compétences et de renforcer votre confiance en tant que parent.

Consultez les sites internet des centres communautaires et des organisations locales pour connaître les programmes spécifiques offerts dans votre région.

18. Aide légale et financière

18.1 Droits en matière de congé parental et d'emploi

Congé de maternité

Au Canada, toutes les mères qui travaillent ont droit à un congé de maternité.

Ce congé :

- Est réservé aux employé.e.s enceintes, ou ayant donné naissance.
- Peut durer jusqu'à **16 semaines**.

Congé parental

Le congé parental permet aux parents, qu'ils soient biologiques ou adoptifs, de s'occuper de leur enfant.

Ce congé :

- Peut durer jusqu'à **61 semaines**.
- Peut être partagé entre les deux parents ou pris séparément.
- Est cumulable avec le congé de maternité, pour un total maximum de **77 semaines**.

Points importants :

- Aucune durée minimale d'emploi n'est requise pour être admissible. Par exemple, un.e employé.e peut prendre un congé parental dès le début d'un nouvel emploi.
- Les détails peuvent varier selon les politiques internes de votre employeur.se. Discutez avec votre employeur.se pour clarifier vos droits et obligations.

Pour plus d'informations sur vos droits, consultez le [Guide santé pour les nouveaux arrivants en Nouvelle-Écosse](#)

18.2 Programmes d'aide financière pour les familles

1. Prestations de maternité et parentales

Le Gouvernement du Canada offre des prestations pour soutenir les parents qui s'absentent du travail en raison de la naissance ou de l'adoption d'un enfant.

Voici les principales options :

Prestations de maternité :

- Réservées à la personne enceinte ou ayant récemment accouché.
- Maximum de 15 semaines.
- Peuvent être combinées avec les prestations parentales.

Prestations parentales :

- Disponibles pour les parents d'un nouveau-né ou d'un enfant adopté.
- Deux options au choix :
 - **Prestations Standards** : Jusqu'à 40 semaines (35 semaines pour un parent seul). Votre partenaire peut demander jusqu'à 5 semaines de prestations parentales standards pour s'occuper du bébé. Si vous choisissez de prendre moins de semaines de prestations parentales, votre partenaire peut en demander plus.
 - **Prestations Prolongées** : Jusqu'à 69 semaines (61 semaines pour un parent seul). Votre partenaire peut demander jusqu'à 8 semaines de prestations parentales prolongées pour s'occuper du bébé. Si vous choisissez de prendre moins de semaines de prestations parentales, votre partenaire peut en demander plus.

Les parents peuvent partager les prestations et les recevoir simultanément ou successivement. Si vous partagez les prestations, chaque parent doit choisir la même option et présenter sa propre demande. Les parents peuvent recevoir leurs semaines de prestations en même temps ou l'un après l'autre.

Même si vous n'êtes pas obligé.e.s de prendre les semaines de prestations parentales de façon consécutive, vous devez les prendre pendant des périodes précises à compter de la semaine de naissance de votre enfant ou de la semaine où votre enfant vous a été confié en vue de son adoption.

Pour plus de détails sur les conditions d'admissibilité et pour faire une demande :

- Visitez un Centre de Service Canada.
- appelez le 1-800-808-6352.
- Consultez le site internet :

Prestations de maternité et parentales - Canada.ca.

2. Autres ressources financières pour les familles

- **Prestation Canadienne pour Enfants (PCE) :**

Soutien financier mensuel non imposable pour les familles ayant des enfants de moins de 18 ans.

- **Crédit d'impôt pour enfants :**

Consultez canada.ca pour connaître vos droits et avantages.

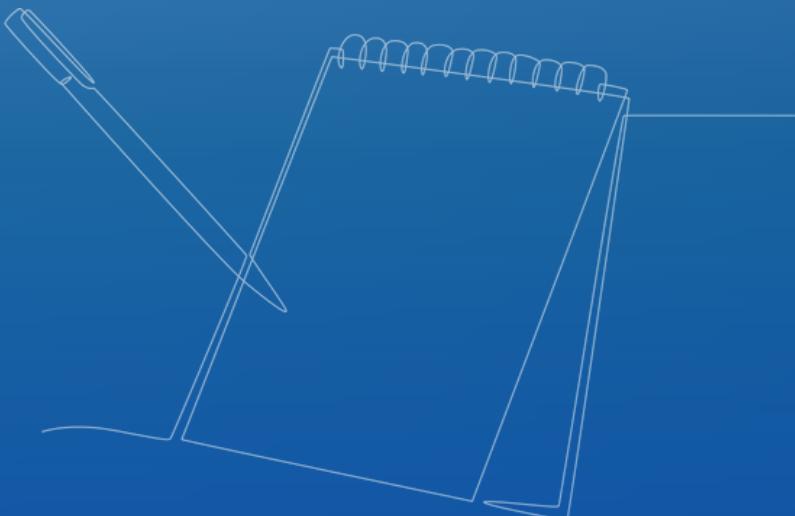
Pour toute assistance ou clarification, visitez Service Canada ou contactez le **211 Nouvelle-Écosse** pour des conseils et orientations supplémentaires.



Pour accéder facilement aux liens de cette section, veuillez scanner le QR code ci-dessous



TERMES MÉDICAUX LIÉS À LA GROSSESSE (FRANÇAIS-ANGLAIS)



Pendant la grossesse :

- **Obstetrician (OB) -> Obstétricien.ne (OB)** : spécialiste des soins prénataux et de l'accouchement, particulièrement pour les grossesses à risque élevé.
- **Midwife -> Sage-femme** : professionnel.le de santé formé.e pour accompagner les grossesses normales, l'accouchement, et le suivi postnatal.
- **Family Doctor (with obstetrics training) -> Médecin de famille (formé.e en obstétrique)** : fournit des soins prénataux et peut réaliser des accouchements.
- **Ultrasound Technician -> Technicien.ne en échographie** : effectue les échographies pour surveiller la croissance et le développement du bébé.
- **Dietitian/Nutritionist -> Diététicien.ne/Nutritionniste** : conseille sur l'alimentation et les besoins nutritionnels spécifiques pendant la grossesse.
- **Physiotherapist -> Physiothérapeute** : aide à gérer les douleurs musculaires et articulaires liées à la grossesse.
- **Endocrinologist -> Endocrinologue** : intervient en cas de troubles hormonaux, comme le diabète gestationnel ou les problèmes de thyroïde.
- **Genetic Counselor -> Conseiller.ère en génétique** : fournit un soutien sur les risques génétiques ou les anomalies détectées pendant la grossesse.
- **Mental Health Professional -> Professionnel.le en santé mentale** : offre un soutien psychologique pour gérer l'anxiété, le stress, ou la dépression pendant la grossesse.

Symptômes courants pendant la grossesse :

- **Nausées matinales (Morning sickness)** : sensations de nausées, souvent accompagnées de vomissements, survenant généralement le matin, surtout au premier trimestre.
- **Fatigue (Fatigue)** : sensation accrue de fatigue due aux changements hormonaux et aux besoins énergétiques accrus du corps.
- **Envies fréquentes d'uriner (Frequent urination)** : besoin accru d'uriner en raison de la pression exercée par l'utérus sur la vessie.

- **Douleurs lombaires (Lower back pain)** : douleurs dans le bas du dos causées par les changements posturaux et le poids supplémentaire.
- **Crampes abdominales (Abdominal cramps)** : sensation de tiraillement ou de crampes dans le bas-ventre liée à l'étirement des ligaments utérins.
- **Saignements vaginaux (Vaginal bleeding)** : pertes de sang légères à modérées qui peuvent survenir pour diverses raisons durant la grossesse.
- **Brûlures d'estomac (Heartburn)** : sensation de brûlure dans la poitrine due au reflux acide, fréquent en fin de grossesse.
- **Constipation (Constipation)** : ralentissement du transit intestinal entraînant des selles dures et peu fréquentes.
- **Œdème (Edema)** : gonflement des pieds, des chevilles, ou des mains causé par la rétention d'eau.
- **Essoufflement (Shortness of breath)** : difficulté à respirer profondément en raison de la pression de l'utérus sur le diaphragme.
- **Vertiges (Dizziness)** : sensation de tête légère ou d'étourdissement due à des changements circulatoires.
- **Varices (Varicose veins)** : veines dilatées et tordues apparaissant généralement sur les jambes en raison de la pression accrue.
- **Hémorroïdes (Haemorrhoids)** : gonflement des veines autour de l'anus, souvent causé par la constipation et la pression utérine.
- **Démangeaisons cutanées (Skin itching)** : sensation de démangeaison sur la peau, souvent sur l'abdomen, due à l'étirement cutané.
- **Contractions de Braxton Hicks (Braxton Hicks contractions)** : contractions utérines irrégulières et généralement indolores préparant le corps à l'accouchement.
- **Insomnie (Insomnia)** : difficulté à s'endormir ou à rester endormi en raison de l'inconfort physique ou de l'anxiété.
- **Changements d'humeur (Mood swings)** : variations émotionnelles soudaines dues aux fluctuations hormonales.
- **Maux de tête (Headaches)** : douleurs à la tête fréquentes pendant la grossesse, souvent liées aux changements hormonaux.
- **Congestion nasale (Nasal congestion)** : nez bouché ou qui coule en raison de l'augmentation du flux sanguin vers les muqueuses nasales.

Après l'accouchement :

- **Pediatrician -> Pédiatre** : s'occupe de la santé et du développement du nouveau-né et de l'enfant.
- **Lactation Consultant -> Consultant.e en lactation** : aide pour l'allaitement et la gestion des problèmes de lactation.
- **Public Health Nurse -> Infirmier.ère de santé publique** : offre des visites à domicile et des conseils pour les soins du nouveau-né.
- **Gynecologist -> Gynécologue** : suivi postnatal pour la santé reproductive de la mère.
- **Pelvic Floor Physiotherapist -> Physiothérapeute du plancher pelvien** : aide à renforcer les muscles du plancher pelvien après l'accouchement.
- **Mental Health Professional -> Professionnel.le en santé mentale** : soutien pour la dépression post-partum ou d'autres problèmes émotionnels.
- **Social Worker -> Travailleur.se social.e** : aide à naviguer dans les ressources disponibles pour la famille.
- **Community Support Worker -> Travailleur.se communautaire** : met en relation avec des groupes de soutien locaux.

Symptômes courants après l'accouchement :

- **Saignements post-partum (Postpartum bleeding ou Lochia)** : pertes sanguines vaginales survenant après l'accouchement, similaires à des règles abondantes, qui peuvent durer de quelques jours à plusieurs semaines.
- **Baby blues (Baby blues)** : état transitoire de tristesse, d'irritabilité et de fluctuations émotionnelles survenant généralement entre le troisième et le dixième jour après l'accouchement.
- **Fatigue intense (Extreme fatigue)** : sensation de fatigue accrue due aux exigences physiques et émotionnelles liées aux soins du nouveau-né et à la récupération post-accouchement.
- **Douleur périnéale (Perineal pain)** : inconfort ou douleur dans la région entre le vagin et l'anus, souvent due à une déchirure ou une épisiotomie lors de l'accouchement.
- **Montée de lait (Milk let-down ou Engorgement)** : augmentation du volume des seins due à la production de lait, pouvant entraîner une sensation de tension ou de douleur.

- **Infection post-partum (Postpartum infection)** : infection pouvant survenir après l'accouchement, se manifestant par de la fièvre, des douleurs abdominales, et des pertes vaginales malodorantes.
- **Dépression post-partum (Postpartum depression)** : trouble de l'humeur caractérisé par une tristesse profonde, une perte d'intérêt, et des sentiments de culpabilité ou d'inadéquation, survenant dans les semaines ou mois suivant l'accouchement.
- **Anxiété post-partum (Postpartum anxiety)** : sentiment excessif d'inquiétude ou de peur concernant la santé et le bien-être du nouveau-né ou de soi-même après l'accouchement.
- **Perte de cheveux post-partum (Postpartum hair loss)** : chute temporaire de cheveux due aux changements hormonaux après la grossesse.
- **Transpiration nocturne (Night sweats)** : épisodes de sueurs nocturnes causés par les fluctuations hormonales post-partum.
- **Constipation (Constipation)** : difficulté à évacuer les selles, fréquente après l'accouchement en raison des changements hormonaux et de la prise de certains médicaments.
- **Hémorroïdes (Haemorrhoids)** : gonflement des veines autour de l'anus, souvent causé par l'effort lors de l'accouchement.
- **Incontinence urinaire (Urinary incontinence)** : fuites urinaires involontaires résultant de l'affaiblissement des muscles du plancher pelvien après l'accouchement.
- **Douleurs mammaires (Breast pain ou Mastalgia)** : sensibilité ou douleur des seins liée à l'allaitement ou à l'engorgement.
- **Cicatrisation de la césarienne (Cesarean section healing)** : processus de guérison de la plaie chirurgicale après une césarienne, pouvant causer douleur et inconfort.
- **Douleurs utérines (Uterine cramps ou Afterpains)** : contractions utérines survenant après l'accouchement, aidant l'utérus à retrouver sa taille normale.
- **Changements d'humeur (Mood swings)** : variations émotionnelles dues aux fluctuations hormonales post-partum.
- **Perte d'appétit (Loss of appetite)** : diminution de l'envie de manger, parfois liée à la fatigue ou aux bouleversements émotionnels.
- **Douleurs articulaires (Joint pain)** : inconfort ou douleur dans les articulations, souvent causés par les changements physiques et hormonaux de la grossesse et de l'accouchement.

Un grand merci!

Nous tenons à remercier les organismes et les personnes clés qui ont contribué à l'élaboration de ce guide, en particulier :

Les membres du groupe de discussion représentant les organismes et les professionnelles :

Carolina Beaini – RIFNÉ

Cynthia Mutijima – IFNÉ

Flore Assougouma – FFANÉ

Jane Williamson – Le Petit Voilier

Lisa Thimot – La Pirouette

Marie-Rose Lespérance – Infirmière en santé publique

Nicole Dupuis – FPANÉ

Renée Curry – Doula

Ainsi que les mères ayant participé au groupe de discussion, en partageant leur expérience de grossesse et d'accouchement en NÉ :

Aurélie Martinet

Khedija Haddad

Laurence Berge

Juliette Moncada

Rania Baatout

Développement du guide et design : Playground Creative Agency



Fédération des parents acadiens de la Nouvelle-Écosse



Réseau en immigration
francophone de la
Nouvelle-Écosse



Fédération des femmes acadiennes
de la Nouvelle-Écosse



Centre de ressources
et de services à la famille



Société Santé
en français

Financé par :

Funded by:



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Réseau Santé – Nouvelle-Écosse

902-222-5871 • info@reseausantene.ca

RESEAUSANTENE.CA

Immigration francophone Nouvelle-Écosse

902-433-2099 • info@ifne.ca

IFNE.CA
