



Le guide complet de la grossesse après 35 ans

Si vous prévoyez devenir enceinte après 35 ans, certains facteurs liés à l'âge pouvant affecter votre santé et celle de votre bébé peuvent vous inquiéter. Bien que ces préoccupations soient normales, les femmes de plus de 35 ans peuvent vivre des grossesses tout à fait saines. En fait, vous pouvez prendre de nombreuses mesures pour vous assurer que votre grossesse se déroule sans problème.

Ce guide vous montrera comment favoriser une grossesse saine, bien équilibrée et vous renseignera sur d'importantes considérations liées à l'âge touchant la santé et le mode de vie.



Gardez votre bébé en santé en vous gardant en santé

Pendant votre grossesse, la santé de votre bébé sera votre grande priorité. En étant proactive et en suivant les étapes indiquées ci-dessous, vous pouvez assurer les meilleurs soins possibles à votre bébé et de faire tout ce qui est en votre pouvoir pour soutenir le développement de votre enfant.

Commencez par prendre un rendez-vous préconception

Lorsque vous avez décidé d'avoir un bébé, la première étape consiste à prévoir un bilan santé chez votre médecin pour vous assurer d'être prête, physiquement et émotionnellement, à une grossesse. Lors de ce rendez-vous, votre médecin évaluera votre état de santé et discutera avec vous de toutes les inquiétudes que vous pourriez avoir. Une consultation préconception vous aidera également à vous préparer à ce qui surviendra au cours de votre grossesse afin de prendre les mesures nécessaires pour vous garder, vous et votre bébé, en santé.

Des soins prénataux précoces et réguliers

Au cours des huit premières semaines de votre grossesse, la meilleure chose à faire pour soutenir le développement de votre bébé est d'obtenir des soins prénataux. Les tests de dépistage, les examens, l'éducation et les consultations sont tous des éléments des soins prénataux qui vous aideront à avoir la grossesse la plus sûre et la plus saine possible.

Si vous avez plus de 35 ans, votre médecin vous prodiguera des soins prénataux qui tiendront compte des problèmes de santé pouvant plus vraisemblablement affecter les femmes de votre âge, comme le diabète gestationnel et la prééclampsie qui peut entraîner l'hypertension artérielle. En dépistant ces problèmes tôt, votre grossesse se déroulera plus en douceur.





Des tests spéciaux pour les femmes de plus de 35 ans

Quoique le dépistage prénatal soit offert à toutes les femmes enceintes, des tests particuliers visant à dépister des anomalies congénitales constituent un bon moyen d'assurer votre tranquillité d'esprit au sujet de la santé de votre bébé si vous avez plus de 35 ans. Votre médecin sera aussi en mesure de vous conseiller relativement aux risques et aux avantages de ces tests si vous décidez qu'ils vous conviennent.

Votre professionnel de la santé dispose de plusieurs options conçues pour vérifier la santé de votre grossesse. Le test prénatal Harmony^{MC} de Dynacare est l'une de ces options. Reconnu comme l'un des plus précis, ce test prénatal non invasif (NIPT) peut évaluer les risques d'anomalies chromosomiques de votre fœtus. Votre médecin pourra vous en apprendre davantage au sujet de ce type de dépistage lors de vos rendez-vous de soins prénataux.

Mangez bien afin de soutenir la santé de votre bébé

Une alimentation saine, bien équilibrée, est une excellente façon d'obtenir les éléments nutritifs qu'il vous faut pour vous garder, vous et votre bébé, en santé durant votre grossesse. Misez sur des repas qui comprennent une grande variété d'aliments, notamment des fruits, des légumes, des grains entiers, des légumineuses, des viandes maigres et des produits laitiers à faible teneur en matière grasse. Pour vous assurer un apport suffisant en acide folique, un élément essentiel lors d'une grossesse, mangez des légumes-feuilles verts, des haricots secs, du foie et des agrumes. Les vitamines prénatales, dont l'acide folique, sont importantes pour compléter les éléments nutritifs requis pour une grossesse en santé que la nourriture seule ne peut pas vous assurer.



Surveillez votre poids afin de réduire les risques pour votre santé

Le suivi continu votre poids pour vous assurer de ne prendre que ce qu'il faut constitue un autre bon moyen de réduire vos risques de problèmes de santé, comme le diabète gestationnel et l'hypertension artérielle.

Si votre indice de masse corporelle (IMC) est normal, vous devriez vous attendre à prendre entre 10 et 15 kg (25-35 lb) au cours de votre grossesse. Si vous êtes en surpoids au début de votre grossesse, il est souvent recommandé de prendre entre 7 et 10 kg (15-25 lb). En ne prenant que la bonne quantité de poids, vous pouvez réduire le risque d'accouchement prématuré et soutenir le développement de votre bébé.

Pour maintenir un poids santé pendant la grossesse, augmentez votre apport calorique de tout au plus 350 calories par jour au cours du deuxième trimestre, et de 500 calories par jour au cours de votre troisième trimestre.

Évitez de boire et de fumer

Tout au long de votre grossesse, vous devriez éviter de fumer et de boire de l'alcool, deux facteurs pouvant avoir un impact négatif sur la santé de votre bébé, notamment des anomalies mentales et physiques ainsi qu'un trop faible poids à la naissance. Ils augmenteront également pour vous le risque de prééclampsie, un problème caractérisé par l'hypertension artérielle. S'il vous faut de l'aide pour cesser de boire ou de fumer, consultez votre médecin qui pourra vous procurer le soutien émotionnel et médicale afin de faciliter votre démarche.



Faites régulièrement de l'exercice

L'exercice physique régulier comporte de nombreux bienfaits pour votre santé et celle de votre bébé. Non seulement il réduit le stress et vous augmente le bien-être mental et physique, il vous aide aussi à vous renforcer et à faciliter votre accouchement.

Si vous suivez déjà un programme normal d'exercice physique, vous voudrez probablement le poursuivre au cours de votre grossesse. Si ce n'est pas le cas, commencez lentement par de l'exercice à faible impact, comme la marche ou la natation. Si vous avez besoin d'aide pour vous créer un programme d'exercice, votre médecin a l'expertise nécessaire pour vous conseiller.

Les risques obstétricaux après 35 ans

Il est important de reconnaître le risque accru associé à une grossesse après 35 ans – dont une fécondité moindre, un risque plus élevé de fausse couche et de mortinatalité, des risques sur le plan génétique pour le bébé (comme une probabilité plus élevée de syndrome de Down), ainsi que d'autres risques, notamment le diabète, une maladie cardiovasculaire et l'hypercholestérolémie. Adressez-vous à votre médecin afin de minimiser ces risques.



Le test prénatal Harmony

Aucun risque. Beaucoup à gagner.

Votre professionnel de la santé dispose de plusieurs options conçues pour vérifier la santé de votre grossesse. Le test prénatal Harmony^{MC} de Dynacare est l'une de ces options. Il s'agit d'un test de dépistage prénatal non invasif (NIPT) qui évalue le risque d'anomalies chromosomiques. C'est un test prénatal hautement précis qui s'adresse à toutes les femmes, indépendamment de leur âge ou catégorie de risque, incluant les femmes avec des grossesses gémellaires ou des grossesses conçues par fertilisation in vitro (FIV). Il peut être effectué à partir de 10 semaines de grossesse et les résultats sont disponibles dans un délai de 10 jours ouvrables.

Assurez la santé de votre grossesse après 35 ans

Un calendrier de rendez-vous de soins prénataux est crucial pour votre santé et celle de votre bébé en développement. Au fur et à mesure que vous franchissez chaque jalon au fil de votre premier, votre deuxième et votre troisième trimestre, votre professionnel de la santé vous assurera le soutien et les soins qu'il vous faut après 35 ans. Pour vous renseigner davantage sur la santé de votre grossesse, contactez votre professionnel(le) de la santé dès aujourd'hui.