

# J'ESSAIE DE DEVENIR ENCEINTE : GUIDE DE DISCUSSION AVEC LE MÉDECIN

Le moment où un couple tente de concevoir un enfant représente une période très excitante. Les couples qui prévoient avoir un enfant devraient commencer à se préparer au moins un an avant la conception. Pour aider à amorcer vos préparatifs, vous devez prendre un rendez-vous avec votre médecin dès que vous commencez à penser à concevoir un enfant. Lors de ce rendez-vous, votre médecin discutera avec vous de certaines mesures très importantes. Utilisez ce guide de la discussion avec le médecin pour vous aider à guider cette conversation avec votre médecin. Il porte sur des sujets et des questions fréquemment abordées et que vous pouvez discuter avec votre médecin. Vous n'avez qu'à imprimer un exemplaire et à l'apporter lors de votre prochain rendez-vous chez le médecin.

## Les contraceptifs

Question type :

Combien de temps dois-je attendre pour tenter de devenir enceinte après avoir cessé d'utiliser un moyen de contraception ?

Mes questions :

---

---

---

## L'acide folique

Question type :

Dois-je prendre plus d'acide folique que ce que contient une multivitamine prénatale ?

Mes questions :

---

---

---

## Rester en forme

Question type :

Si j'essaie de devenir enceinte, dois-je commencer à faire plus ou moins d'exercice ?

Mes questions :

---

---

---

## Mon cycle menstruel

Question type :

Quelle est la meilleure façon de suivre mon cycle menstruel ?

Mes questions :

---

---

---

## Un bon synchronisme, c'est très important

Question type :

Quel est le meilleur moment pour avoir des relations sexuelles pour maximiser nos chances de concevoir un enfant ?

Mes questions :

---

---

---

## Une diète saine

Question type :

Dois-je suivre une diète spéciale pendant que j'essaie de devenir enceinte ?

Mes questions :

---

---

---

## Le café (si vous en buvez)

Question type :

Dois-je cesser de boire du café ? Dois-je en boire moins ?

Mes questions :

---

---

---

## L'alcool (si vous en buvez)

Question type :

Dois-je modifier mes habitudes de consommation d'alcool ?

Mes questions :

---

---

---

## Les chats

Question type :

En quoi les chats peuvent-ils nuire à la grossesse ?

Mes questions :

---

---

---

## Le tabagisme (le cas échéant)

Question type :

Comment puis-je trouver de l'aide pour cesser de fumer ?

Mes questions :

---

---

---

## Les vaccins

Question type :

Devrais-je obtenir un vaccin particulier ?

Mes questions :

---

---

---

## Examen médical

Question type :

Dois-je subir des prises de sang pour examen de laboratoire ?

Mes questions :

---

---

---

## Comment tester si je suis enceinte ?

Question type :

Quel test de grossesse dois-je utiliser à la maison ?

Mes questions :

---

---

---