

BébéBouge



Apprenez à compter les mouvements de votre bébé

Les mouvements de votre bébé sont l'un des meilleurs indicateurs de son bien-être. Leur surveillance ne nécessite aucune technologie et contribue à prévenir les mortinaissances et autres problèmes à la naissance.

Pourquoi les mouvements sont-ils importants?

Compter les coups de pied, les coups de coude et autres petits coups ainsi que les mouvements de rotation est une façon simple de vérifier le bien-être de votre bébé. Un changement dans ses mouvements est souvent la première ou même la seule indication que votre bébé doit être évalué par votre professionnel de la santé.

Chaque bébé est différent. En notant vos sessions quotidiennes de décompte, vous pourrez vous familiariser avec ce qui est « normal » pour votre bébé. Si vous utilisez un appareil pour écouter le cœur de votre bébé, sachez qu'un changement dans le rythme cardiaque est l'une des dernières indications qu'un bébé est en détresse. Lorsque le cœur commence à ralentir, il peut déjà être trop tard.

Je suis inquiète. Que dois-je faire?

Fiez-vous à votre instinct! N'hésitez pas à contacter votre professionnel de la santé ou à vous rendre à l'hôpital si vous notez un changement dans les mouvements de votre bébé.

Lorsque vous rapportez un changement dans les mouvements de votre bébé, vous devriez recevoir une évaluation exhaustive pour s'assurer du bien-être de votre bébé, tel qu'un examen de réactivité fœtale et/ou un profil biophysique.

Comment compte-on les mouvements?

Compter les mouvements de votre bébé chaque jour vous aidera à vous familiariser avec ses mouvements et à noter tout changement. Dès la 24^e semaine de grossesse, vous pouvez commencer à compter les mouvements de votre bébé. Continuez à compter jusqu'à sa naissance. Compter les mouvements de votre bébé est une bonne habitude quotidienne à adopter.

Le meilleur moment pour compter les mouvements de votre bébé est en soirée lorsque les bébés ont tendance à être plus actifs. Mais tout autre moment peut convenir. Installez-vous confortablement sur votre lit en position semi-assise ou allongée sur le côté. Vous pouvez compter de deux façons. Choisissez la méthode qui fonctionne le mieux pour vous :

- Comptez les mouvements de votre bébé pendant 30 minutes. Le nombre de mouvements devrait être similaire d'une session à l'autre.
- Comptez le nombre de minutes que prend votre bébé pour faire 10 mouvements. Le nombre de minutes devrait être similaire d'une session à l'autre.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Visitez **BébéBouge.ca** et apprenez-en plus sur :

- pourquoi les mouvements de votre bébé sont importants
- comment compter les mouvements de votre bébé
- quoi faire en cas de diminution des mouvements de votre bébé

Chaque année, au Canada, plus de 3000 bébés meurent dans le ventre de leur mère. Dans plusieurs cas, la mère aura senti une diminution des mouvements de son bébé dans les jours précédents. Il est estimé que jusqu'à 30% de ces bébés, autrement en santé, pourraient être sauvés.

Mythes populaires

MYTHE :

Les mouvements du bébé ralentissent vers la fin de la grossesse

Certains croient encore que les bébés bougent moins à la fin de la grossesse pour conserver leur énergie pour l'accouchement ou parce qu'ils ont moins de place à bouger. Cela est faux. Vous devriez sentir votre bébé bouger jusqu'à sa naissance.

MYTHE :

Les mortinaissances sont inévitables

Dans les pays comme le Canada, la croyance selon laquelle la plupart des mortinaissances sont inévitables prévaut toujours au sein de la communauté et du personnel médical. Pourtant, des recherches récentes au niveau international ont démontré qu'un fort pourcentage de mortinaissances est évitable. Au Canada, seulement 8 à 10% des mort-nés ont une anomalie congénitale. Le manque d'oxygène est la cause de près de la moitié des mortinaissances.

MYTHE :

Ça ne concerne que les grossesses à risque

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada recommande que toutes les femmes enceintes, même celles en santé et ne présentant pas de facteurs de risque, devraient connaître l'importance des mouvements de leur bébé au cours du 3^e trimestre. En effet, 70% des mères accouchant d'un enfant mort-né n'ont pas de condition médicale particulière les mettant à risque.

MYTHE :

Compter les mouvements du bébé chaque jour va stresser la mère

La recherche démontre que les mères qui comptent les mouvements de leur bébé quotidiennement sont moins inquiètes que celles qui ne comptent pas. La plupart des mères considèrent le décompte des mouvements comme une expérience positive.



BébéBouge.ca
BabyKicks.ca

www.bebouge.ca
bebebougebabykicks@gmail.com



Baby's Breath
Souffle de bébé

www.babysbreathcanada.ca
info@babysbreathcanada.ca
1 800-363-7437