

Pochette de grossesse



Informations générales de la conception à la naissance de votre enfant



Ressources et Liens Utiles

Informations périnatales		● Portail d'information périnatale - INSPQ ● CIUSSS-CN - Grossesse et accouchement ● Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans - INSPQ ● Infos grossesse - SOGC ● Petit Guide - Grossesse et allaitement - CHU Sainte-Justine ● Guide pour une grossesse en santé - Gouvernement du Canada
Nausées et vomissements		● Grossesse - Nausées et vomissements
Alimentation et grossesse		● Naitre et grandir - Alimentation
Dépistage prénatal trisomie 21		● Programme québécois de dépistage prénatal
Programme pour une maternité sans danger (CNESST)		● CNESST - Programme Pour une maternité sans danger
Activité physique		● CHUS - Le plaisir de bouger
Prise de poids en grossesse		● Santé Canada - Calculateur de gain de poids pendant la grossesse

Vaccination		• Québec - La vaccination • Les vaccins contre le VRS durant la grossesse
Naître et grandir		• Naître et grandir
Préparation à l'accouchement		• CHUQ - Préparation à l'accouchement • CHUQ - Préadmission pour l'accouchement
Ressources communautaires		• Ressources : 211 Quebec region



Services Administratifs

Guichet unique d'accès aux places en garderie		• Portail d'inscription aux services de garde
Test génétique Charlevoix-Saguenay		• Offre de tests de porteur pour maladies héréditaires
Régime Québécois d'assurance parentale (RQAP)		• Régime Québécois d'assurance parentale (RQAP)
Pédiatrie		• Soins de nos enfants



Calendrier de Grossesse - Déroulement du Suivi

À faire cette semaine



Échographie de datation

- Vous serez contactée par la centrale CHUL
- Ou appelez Clinix (Place de la Cité)
- 📞 418 653-9933

La clarté nucale se fera en même temps entre la 11e à 13e 6/7 semaines.



Prises de sang et test d'urine de la routine 1

- Rendez-vous au CLSC
- 📞 418-628-6808
- Prise de sang + test d'urine



Dépistage trisomie 21

Vous avez 2 choix du programme:

- **Programme québécois:** le prélèvement sanguin se fera lors de la routine 1
- **Privé (\$)** vous devez appelez pour vous informer et prendre rendez-vous à la clinique de votre choix
 - [Clinique OVO](#)
 - [Prenato](#)
 - [Dynacare Harmony](#)

À prévoir plus tard

Entre la 20 à 22e semaine



Échographie morphologique

- Objectif : Vérification du bébé et de la position du placenta

La prescription sera faxé vers la 16e semaine.

Vous serez contactée par texto ou téléphone par la centrale de rdv du CHUL.

vers 28e semaine



Prises de sang et test d'urine de la routine 2

- Prendre rendez-vous au CLSC lorsque vous aurez la prescription. Elle sera remise par votre médecin lors d'un RDV de suivi entre la 16e et 24e semaine.
 - 📞 418-628-6808

On recommande aussi un rappel du vaccin contre la coqueluche, qui peut se donner au CLSC en même temps que la routine 2.

Fréquence des rendez-vous de suivi au GMFU

 Jusqu'à 30 semaines <i>Toutes les 4-6 semaines</i>	 30 à 37 semaines <i>Toutes les 2-3 semaines</i>	 37 à 41 semaines <i>Chaque semaine</i>	 Suivi post-partum, après l'accouchement <i>entre la 2 et la 6e semaine</i>
--	---	--	--

Jusqu'à 37 semaines vous serez vue en alternance entre l'infirmière clinicienne et le médecin ou IPS qui fait votre suivi.



Accouchement au CHUL

Votre accouchement se déroulera au Centre mère-enfant (CME) Soleil du CHUL, un environnement moderne et sécuritaire pour vous accompagner dans cette étape importante.

 Équipe médicale ● Le médecin de famille de garde vous accompagnera ● Gardes de 12h ou 24h ● Une douzaine de médecins participent à la garde <i>Une équipe dévouée à votre service</i>	 Lieu d'accouchement ● Centre mère-enfant (CME) Soleil <i>2705, boul. Laurier, Québec (Québec), G1V 4G2</i>
--	--

 **Accueil obstétrical - En cas d'inquiétudes après 16 semaines**

CHUL : 418-525-4444 poste 72800

N'hésitez pas à contacter l'accueil obstétrical si vous avez des préoccupations

Nous joindre

Vos infirmières :

GMF-U Proactive Santé Neufchâtel



418-843-3771



infirmiereneufchatel@gmfuproactivesante.ca

Révision 2026-06