

MA CHÈRE FILLE, MON CHER FILS,

Je t'écris pour te parler de tes enfants. Peut-être tu n'es pas encore là, peut-être tu as encore beaucoup de temps avant d'en arriver là, ou tu ne sais pas encore si tu veux avoir des enfants, mais j'apprécierais que tu lisses cette lettre de toute façon.

Dans les premières semaines de son existence, un enfant est très vulnérable: juste après la conception, lorsque l'ovule et le spermatozoïde fusionnent et commencent à se diviser à un rythme remarquable, il passe de la taille d'une tête d'épingle à un embryon de la taille d'une cacahuète très rapidement. Pendant cette période, tous les organes et parties du corps se forment, donc si quelque chose ne va pas à ce moment-là, cela peut affecter un enfant pour le reste de sa vie.

Tout cela est très bien, mais ton partenaire et toi ne saurez même pas à ce stade si vous avez conçu un bébé, même si vous le planifiez. Cela signifie que, pour le bien de bébé, vous devez planifier et vous préparer à être parents à l'avance ! Toi et ton partenaire pouvez faire beaucoup pour augmenter les chances d'avoir un enfant en bonne santé.

Je suis sûr que tu connais déjà bien des choses importantes à ce stade, comme avoir un style de vie sain (ne pas fumer, pas d'alcool, pas de drogues) et une bonne nutrition (consommer 5 fruits et légumes par jour, portions limitées de poissons gras et les produits du foie, pas de fromage au lait cru, prendre de l'acide folique oral 4 semaines avant et jusqu'à 8 semaines après la conception).

Mais il y a aussi d'autres aspects qui jouent un rôle important comme votre santé, vos anciennes maladies, votre âge, vos médicaments, votre génétique, vos tests de dépistage, vos études prénatales et préconceptionnelles (pour déterminer vos groupes sanguins, l'immunité à la rubéole et les vaccinations), l'environnement à la maison et au travail, et la prévention des infections inutiles à travers la litière des chats, le jardinage ou les voyages exotiques. Quelle liste longue et décourageante ! Est-ce que quelqu'un répond vraiment à toutes ces exigences et suit toutes ces directives ? Ne vous inquiétez pas, l'aide est à portée de main.

Normalement, la sage-femme, le médecin généraliste ou le gynécologue / obstétricien vous donnera des conseils lorsque vous les visiterez pour votre première visite de grossesse. Mais à ce moment l'embryon a déjà environ 6-8 semaines. Ce serait beaucoup mieux si vous obtenez les conseils avant ce premier rendez-vous, pendant le temps que vous envisagez réellement d'avoir un bébé, et surtout si vous ne prévoyez pas activement la grossesse.

Ce genre de consultation préconceptionnelle n'est pas encore devenue courante dans la plupart des pays. Cependant, vous pouvez toujours obtenir des informations d'un professionnel si vous le souhaitez.

Si vous êtes déjà suivi par un gynécologue ou tout autre spécialiste en raison d'une affection (chronique), il est particulièrement important de savoir à l'avance si vous devez ou ne devez pas faire quelque chose lorsque vous essayez d'avoir le bébé. Par exemple, il peut être préférable de mettre à

l'écart certains médicaments ou de les remplacer par d'autres qui ne peuvent pas nuire au développement du bébé.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les éléments importants de la première phase d'une grossesse, jetez un coup d'œil sur le site <http://www.strakswangerworden.nl/> (courte vidéo disponible en anglais et dans d'autres langues, d'autres informations pour l'instant uniquement en néerlandais).

J'espère que cette lettre vous offrira de nouvelles idées et vous aidera, toi et ton partenaire, à vous préparer lorsque vous serez prêt à fonder votre famille.

Je vous souhaite tous les deux - et votre prochaine génération - le meilleur de la santé et du bonheur !

Cette lettre est développée pour moi par le



Rotarian Action Group
Healthy Pregnancies / Healthy Children

