



Saskatchewan Literacy Network

# Calendrier Prénatal

Soutien prénatal - La promotion de la littératie familiale et du bien-être prénatal et postnatal

Deuxième Édition - 2017



## Votre soutien familial et communautaire

Une femme enceinte peut vivre une variété d'émotions de la joie à la tristesse. Assurez-vous d'avoir quelqu'un à qui parler. Un parent, un ami, un docteur ou une doula. Informez-vous auprès de la régie de la santé, votre docteur ou votre communauté (le réseau santé ou le Centre d'appui à la famille et à l'enfance) pour vous aider à trouver un professionnel de la santé comme une sage-femme, un médecin de famille ou autre alternative prénatale.

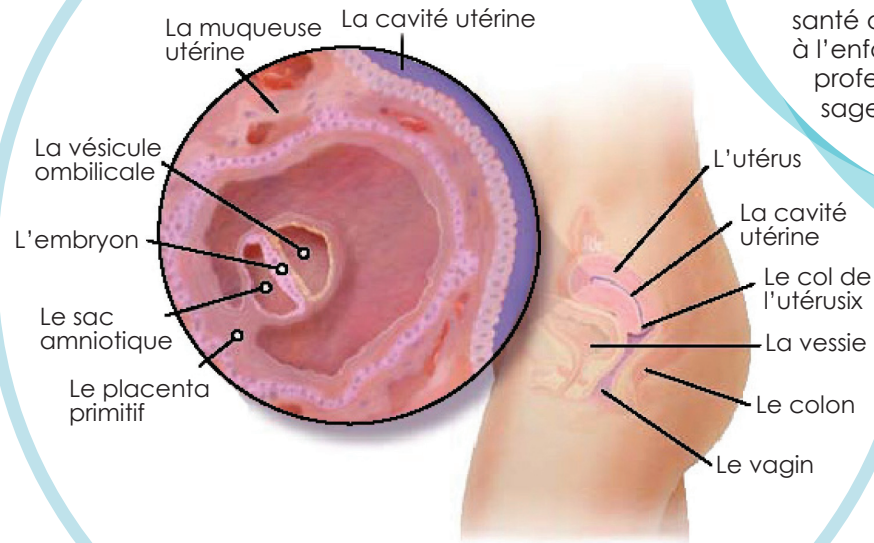
# 1 à 4 Semaines

(premier trimestre)

Le bébé est appelé un embryon à la quatrième semaine de développement. Plusieurs de ses organes, tels que son cœur, commencent à se former.

C'est fort possible que l'existence du bébé soit inconnue. Un professionnel de la santé vous fera savoir la date de naissance de votre enfant.

Le cerveau est de la grosseur d'un grain de sel. Les cellules du cerveau se forment.



**Mois**.....

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

***Notre parcours d'apprentissage***

Je prendrai le temps de te parler à haute voix de mes sentiments.

## *Votre soutien familial et communautaire*

Invitez quelqu'un pour vous accompagner chez le médecin.  
Assurez-vous de manger sainement et pour deux!

Pensez à une personne avec qui vous pourriez discuter ouvertement de vos sentiments et des changements de votre corps.

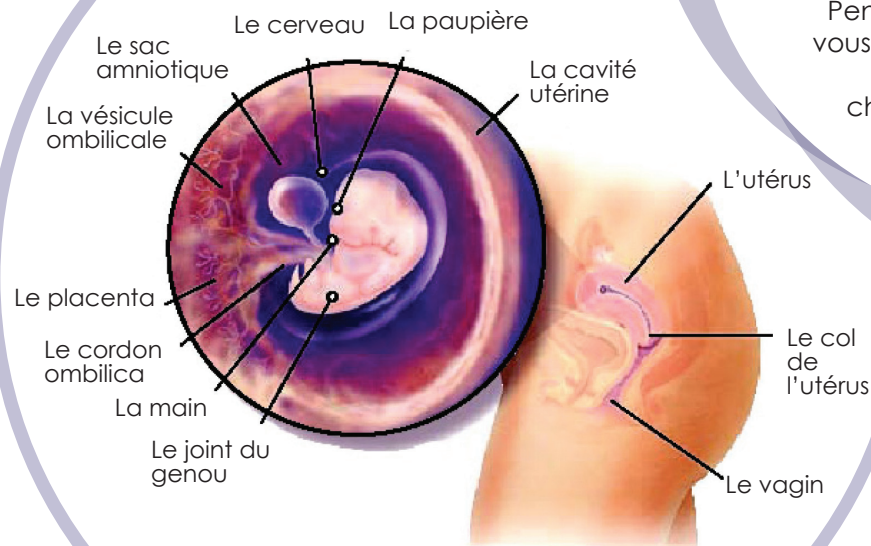
# 5 à 8 Semaines

---

Le cœur de votre bébé bat. Son sang circule. Ses dents commencent à se développer.

Le bébé est maintenant appelé un fœtus! Sa taille est comparable à la grosseur d'un bleuet. Ses mains et ses pieds ressemblent à de petites rames.

Le cerveau se développe véritablement. Il commence à contrôler les muscles du bébé.



**Mois**.....

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

***Notre parcours d'apprentissage***

Je trouverai un endroit en plein air pour être au calme.  
J'utiliserai tous mes sens (l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goûter et la vue) pour te décrire le monde qui nous entoure .

## ***Votre soutien familial et communautaire***

C'est un bon moment pour réfléchir à qui vous voulez comme personne d'appui ou de soutien.

Prenez le temps de bien vous reposer.

Assurez-vous de communiquer vos besoins émotifs et physiques aux gens qui vous entourent.

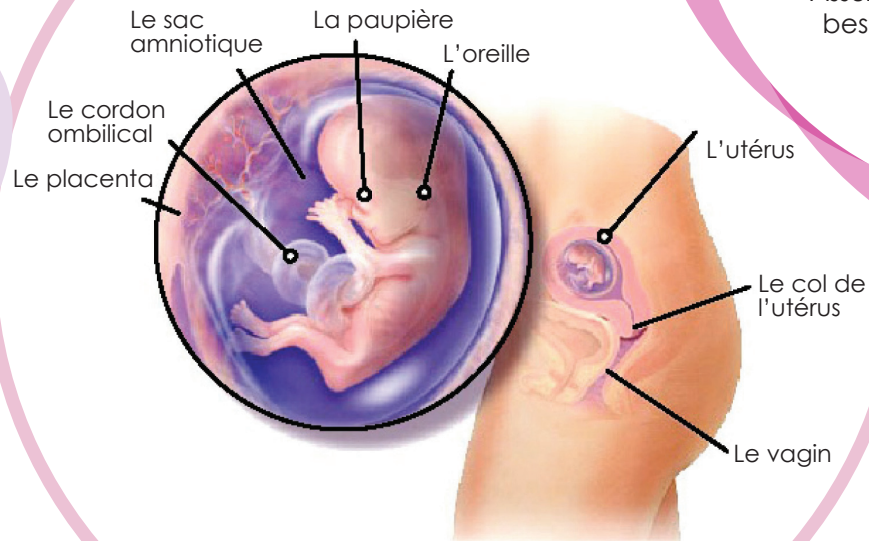
# 9 à 13 Semaines

---

Votre bébé peut maintenant donner des coups de pieds et plier ses petits orteils. Il peut aussi sourire! Il apprend aussi à respirer.

L'air pur et les aliments sains se rendent au placenta et au cordon ombilical.

Le front du foetus est large. Votre bébé a 250,000 nouvelles cellules cérébrales, appelées des neurones, qui se forment chaque minute.



**Mois**.....

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

***Notre parcours d'apprentissage***

Je demanderai à quelqu'un de notre culture de m'apprendre quelque chose de nouveau comme une recette ou une comptine.  
Je te guiderai dans l'apprentissage de notre langue et de notre culture.

## *Votre soutien familial et communautaire*

Invitez des personnes à faire part de votre soutien familial et communautaire.

Sollicitez quelqu'un à vous accompagner à l'épicerie et à vous appuyer à faire de bons choix alimentaires.

Parlez à vos personnes d'appui des changements physiques et émotionnels que vous vivez.

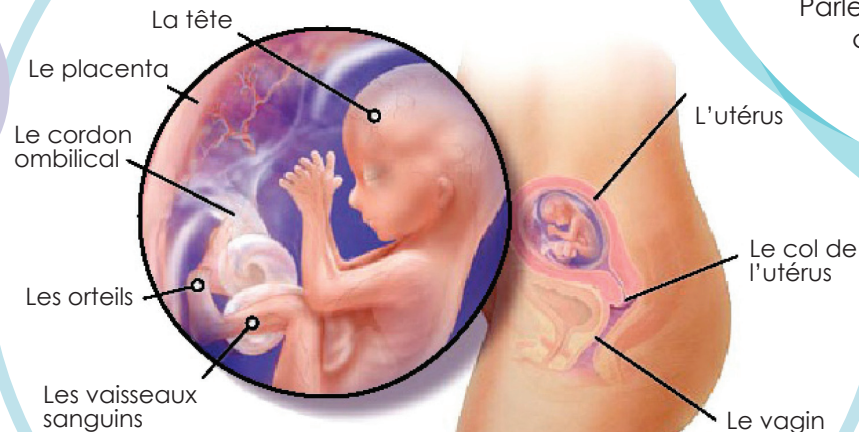
# 14 à 17 Semaines

(deuxième trimestre)

Toutes les parties du corps et tous les organes de votre bébé se sont formés. Ils vont maintenant s'accroître dans les prochains mois.

Vous pourriez ressentir les mouvements de votre bébé ce mois-ci.

Les yeux et les oreilles de votre bébé commencent à se connecter au cerveau. Votre bébé aime bien vous entendre rire et parler!





**Mois**.....

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

***Notre parcours d'apprentissage***

Je te chanterai une chanson à haute voix. Je te la chanterai pour t'apaiser une fois que tu seras né.

## *Votre soutien familial et communautaire*

Informez-vous auprès de quelqu'un ou d'un couple qui a eu l'expérience d'attendre un enfant.

Invitez quelqu'un à venir vous accompagner dans une classe prénatale.

Demandez aux gens qui vous entourent de parler à haute voix à votre bébé.

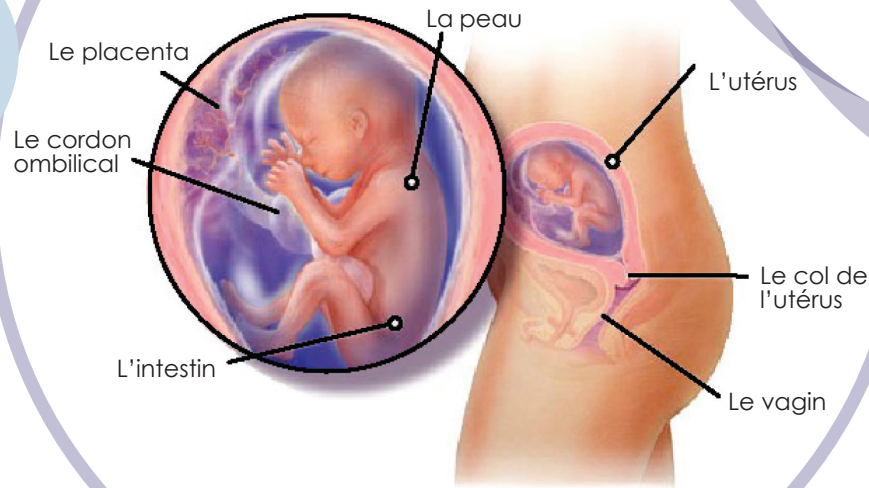
# 18 à 22 Semaines

---

Les os de votre bébé durcissent. Il peut sucer son pouce et peut également avaler.

Votre bébé aime bien vous entendre lire. Il apprécie aussi d'entendre les autres qui vous entourent.

Le cerveau se développe rapidement. Des millions de cellules cérébrales/neurones se sont développées. Votre bébé peut entendre votre voix.



**Mois**.....

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

***Notre parcours d'apprentissage***

Je m'engagerai à essayer un nouvel aliment du jardin, du marché fermier ou de l'épicerie. Tu auras aussi la chance d'y goûter un jour!

La mémoire de votre bébé se développe. Il peut retenir les voix et les chansons qu'il entend. Il veut vous entendre parler et chanter.

Tous les muscles du bébé sont formés. Ses os et ses bourgeons dentaires durcissent encore plus.

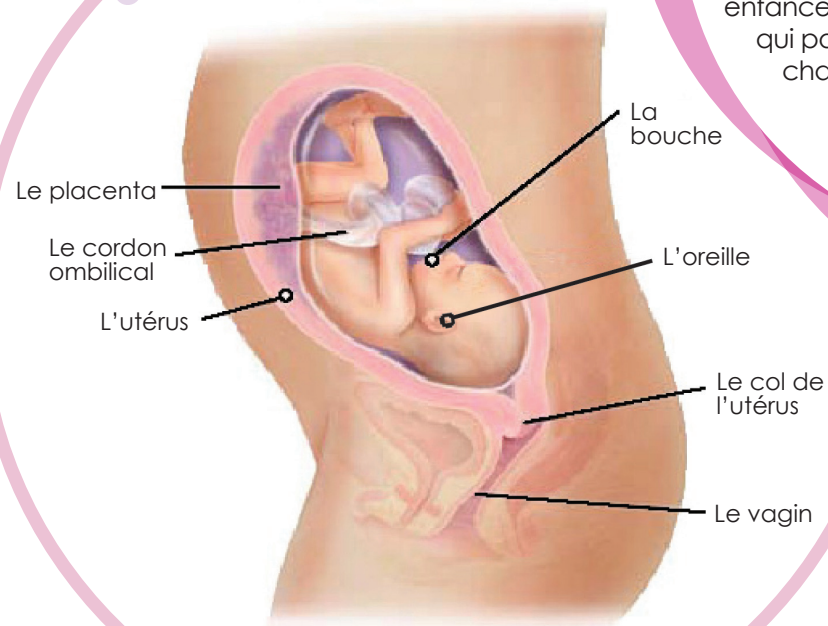
Votre bébé a maintenant des plis dans son cerveau qui donnent assez de place pour toutes les cellules cérébrales.

## ***Votre soutien familial et communautaire***

Demandez à une personne d'appui de masser vos muscles endoloris.

Visitez la bibliothèque municipale ou le Centre de ressources éducatives pour la petite enfance (CRÉPE) pour emprunter des ressources qui pourraient vous aider à comprendre les changements de votre corps et à vous préparer à la parentalité.

Invitez quelqu'un à faire une activité amusante.



# 23 à 27 Semaines



*Mois*.....

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

***Notre parcours d'apprentissage***

Je planterai des graines aujourd'hui et t'expliquerai à haute voix ce que je fais. Un jour, nous pourrons ensemble, prendre soin d'une plante.

## *Votre soutien familial et communautaire*

Commencez à réfléchir à un plan d'arrivée pour votre bébé. Demandez à quelqu'un de votre cercle d'appui de vous aider à conceptualiser ce plan.

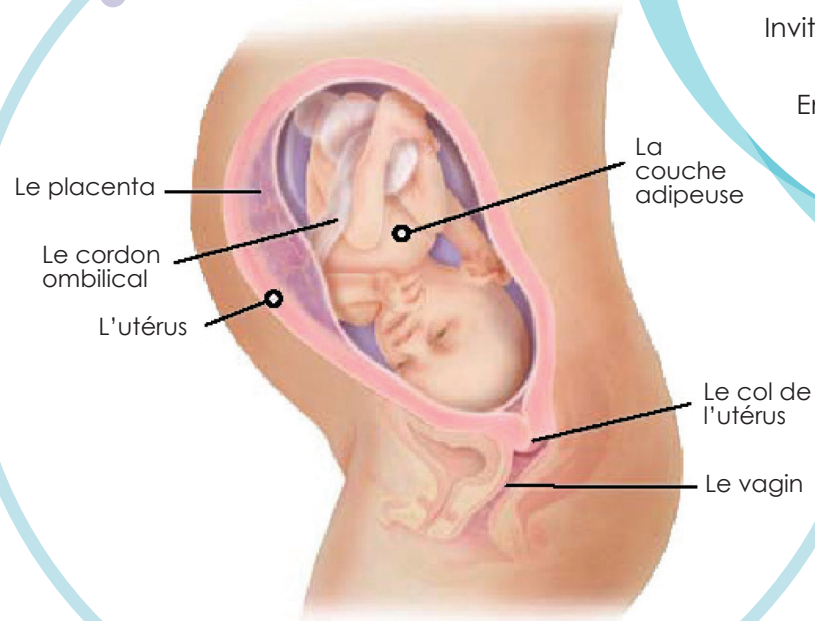
Invitez quelqu'un à vous accompagner pour faire de l'exercice.

Encouragez les personnes qui vous entourent à parler à haute voix à votre bébé.

Vous ressentirez beaucoup votre bébé gigoter ce mois-ci. Il apprend à utiliser ses poumons. Vous aurez peut-être l'occasion de le ressentir hoqueter.

Votre bébé aime bien vous entendre lire et chanter.

Votre bébé bouge activement puis est calme. Il a besoin d'activité physique et de repos tout comme vous.



# 28 à 31 Semaines

(troisième trimestre)



**Mois**.....

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

***Notre parcours d'apprentissage***

Je vais écouter un nouveau type de musique.

J'écouterai la radio ou j'irai emprunter un CD de musique à la bibliothèque municipale, chez CRÉPE ou au LIEN.

Votre bébé vous écoute réellement lorsque vous lui dites ce que vous voyez, entendez et ressentez.

!Votre bébé prend plus de poids. Malgré le manque d'espace, il peut tout de même donner de légers coups de pieds.

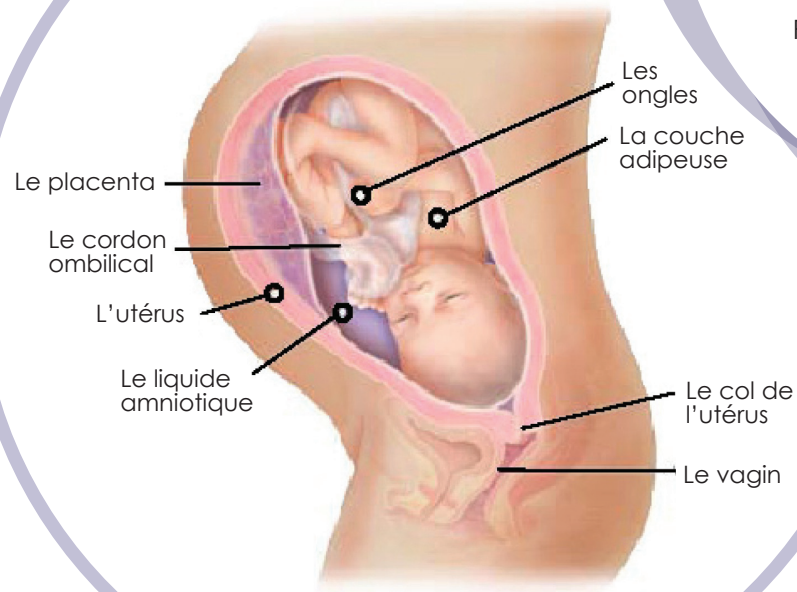
Les régions chanter à votre bébé. cérébrales de l'ouïe et de la vue sont bien développées.

## *Votre soutien familial et communautaire*

Demandez à une personne de vous aider à pratiquer vos exercices de visualisation.

Invitez un(e) ami(e) à cuisiner avec vous un repas sain et délicieux.

Proposez à votre cercle d'appui de chanter à votre bébé.



# 32 à 35 Semaines



**Mois**.....

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

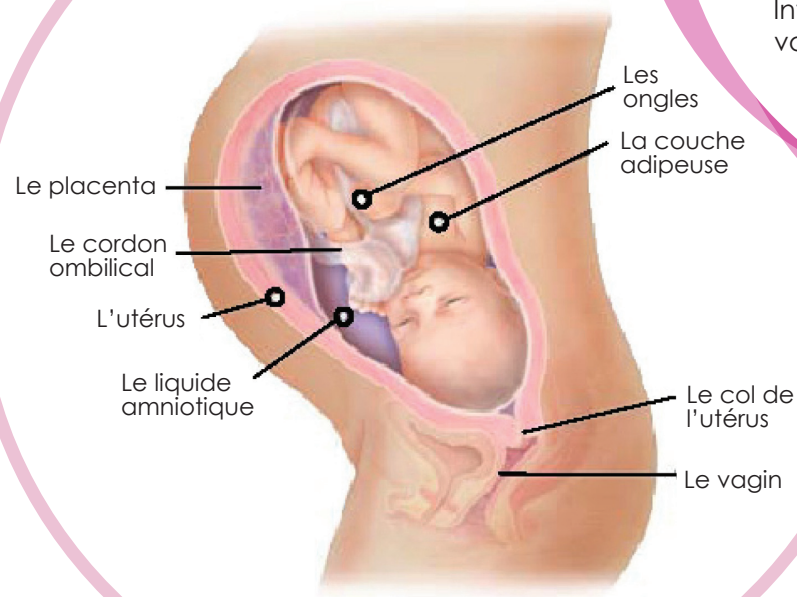
***Notre parcours d'apprentissage***

Je partagerai avec toi les histoires familiales. Tu m'entendras te raconter ces histoires d'année en année.

Vous rencontrerez bientôt votre bébé. Il sera aussi excité que vous!

Votre bébé est appelé un bébé à terme après 37 semaines. Il pèse entre 7 à 8 livres et peut mesurer plus de 20 pouces. Il est prêt à naître au monde.

Votre bébé aura tous les neurones nécessaires pour sa vie entière au moment de sa naissance.



## *Votre soutien familial et communautaire*

Demandez à quelqu'un de vous aider à vous préparer pour l'hôpital.

Rappelez à votre personne d'appui d'être prête d'une minute à l'autre.

Invitez vos amis à venir s'amuser avec vous. Vous pourriez apprendre à jouer un nouveau jeu ensemble.

# 36 à 40 Semaines

**Mois**.....

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

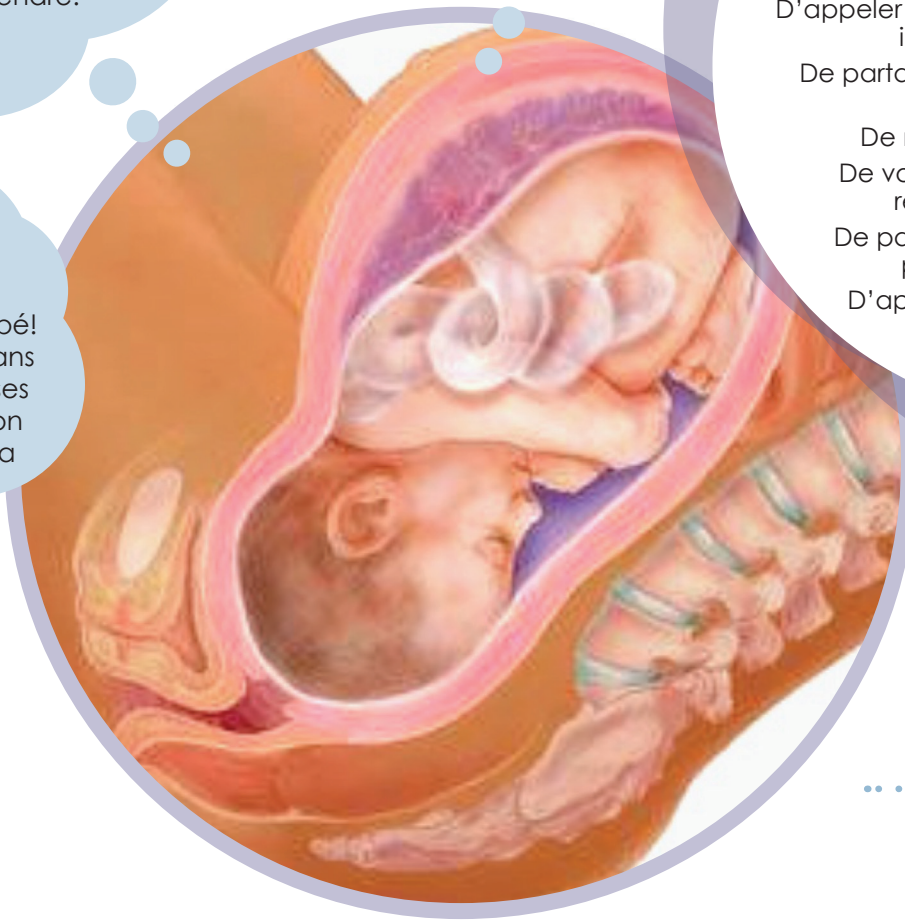
***Notre parcours d'apprentissage***

Je visiterai un parc, un zoo ou je ferai une marche dans la nature. J'ai hâte de découvrir avec toi la nature et le monde qui nous entoure.

Souvenez-vous de respirer et surtout de maintenir votre calme. Visualisez votre bébé dans vos bras, à vos côtés. Il aura le besoin de vous ressentir et de vous entendre.

Votre bébé apprécie la musique calme. Essayez différentes positions d'accouchement pour vous sentir à l'aise.

Vous aurez enfin l'occasion de rencontrer votre bébé! Vous découvrirez dans les prochains jours ses goûts, ses pleurs, son tempérament et sa personnalité.



## *Votre soutien familial et communautaire*

D'appeler l'hôpital pour savoir à quel moment il faut se rendre à l'hôpital.

De partager le plan de naissance avec les infirmières de l'hôpital.

De masser vos muscles endoloris.

De vous rappeler des techniques de relaxation et de respiration.

De parler et de s'informer auprès des professionnels de la santé.

D'appeler la famille et les amis afin de partager l'arrivée du nouveau bébé.

# L'accouchement

---

**Mois**.....

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

***Notre parcours d'apprentissage***

Je pourrai bientôt enfin te tenir dans mes bras.

## *Votre soutien familial et communautaire*

Demandez à une personne d'appui de superviser votre bébé pour vous permettre de vous détendre.

Assurez-vous de bien manger, de bien vous exercer et de bien vous reposer.

Rappelez à votre famille et vos amis que "lire" peut prendre diverses formes :

- Tourner les pages;
- Pointer vers des images;
- Nommer les images.

PLACEZ VOTRE PHOTO DE FAMILLE ICI

COMMUNAUTÉ

FAMILLE

AMIS

Votre bébé apprendra bientôt à :

- Vous sourire lorsque vous lui parlez.
- Vous regarder le visage lorsque vous le tenez dans vos bras.
  - Vous tenir les doigts.
  - Lever sa tête lorsqu'il est couché sur son ventre.

Les cellules cérébrales de votre bébé se développent rapidement durant ses premières années de vie. Les câlins, les bisous, la tendresse et votre amour appuient le développement cérébral de votre enfant.

Votre bébé aime bien toucher les livres en cartons et en caoutchouc. Il apprend par le toucher, l'ouïe et ses autres sens.

1 à 3 Mois

**Mois**.....

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

***Notre parcours d'apprentissage***

Je noterai dans un journal ta croissance, tes succès, tes défis et notre parcours d'apprentissage ensemble.

# Remerciements

## Traduction

Christine Gagné, éducatrice à la petite enfance

La traduction de ce document est rendue possible grâce aux contributions du Collège Mathieu et à la campagne de fond "Raise a Reader "

---

## S.v.p., notez :

**Ce programme n'offre aucun conseil ou instruction au niveau médical et au niveau de l'accouchement. Les participants sont encouragés à participer à des classes prénatales.**

Pour plus d'informations sur le Soutien prénatal, s.v.p., contactez le Saskatchewan Literacy Network au 1-888-511-2111 ou l'Association des parents francsaskois au 1-855-653-7444.

---

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES :

Le Centre d'appui à la famille et à l'enfance (CAFE) est un lieu de rassemblement et d'appui pour les familles francophones. Pour plus d'informations, composez le 1-855-653-7444

Le Centre de ressources éducatives pour la petite enfance (CRÉPE) est un centre de ressources pour les familles avec des enfants de 0 à 8 ans. Pour plus d'informations, composez le 1-800-265-9277

Le LIEN, Centre de ressources du Collège Mathieu : 1-800-663-5436 [lelien@collegemathieu.sk.ca](mailto:lelien@collegemathieu.sk.ca)



---

## Saskatchewan Literacy Network

#11 – 2155 Airport Drive

Saskatoon, SK S7L 6M5

Phone: 306-651-7288

Toll-free: 1-888-511-2111

Fax 306-651-7287

Website: [www.saskliteracy.ca](http://www.saskliteracy.ca)