

LE MOT DE LA FIN

MODULE 1

La grossesse est un moment privilégié, rempli de promesses et de changements. Elle peut être source de bonheur, mais aussi d'inquiétudes. C'est le moment idéal pour adopter des habitudes de vie saines qui profiteront à votre bébé, à votre famille et à vous-même.

Plus vous vous informerez sur la grossesse, plus vous en apprendrez et plus vous aurez confiance en vous. Cela vous permettra de profiter pleinement de cette période si spéciale et d'en conserver des souvenirs que vous pourrez plus tard partager avec votre enfant.

Surtout, prenez soin de vous. Laissez-vous gâter par vos proches et partagez avec eux les plus beaux moments de votre grossesse.

Bonne grossesse en santé!



Pour de plus amples renseignements visitez le site Web de Santé publique
Ottawa : <http://ottawa.ca/health>

02

**Neuf mois de
changements**

Dans le prochain module

Vous verrez dans ce prochain module de quelle façon se développe votre bébé et comment votre corps est appelé à changer tout au long de la grossesse.