



Votre parcours en planification des naissances

qu'il est important de savoir **avant**, **pendant** et
après la naissance de votre enfant

Renseignements destinés à la femme atteinte
de **polyarthrite rhumatoïde**, de **rhumatisme
psoriasique** ou de **spondylarthrite ankylosante**.



*Inspirés par les patients.
Guidés par la science.*

Ces renseignements vous sont fournis uniquement à des fins éducatives. Ils ne sont pas destinés à remplacer une consultation avec votre professionnel de la santé. Veuillez consulter votre professionnel de la santé pour obtenir des renseignements ou des conseils médicaux à propos de votre problème de santé ou de vos traitements.

Les maladies inflammatoires chroniques telles que **la polyarthrite rhumatoïde, le rhumatisme psoriasique ou la spondylarthrite ankylosante** peuvent apporter leur lot de défis. Il se peut que vous envisagiez d'avoir un enfant, ou pas... En tous les cas, il est important de savoir qu'environ la moitié des grossesses sont non planifiées^{2,3} et que bon nombre de femmes n'ont donc pas la chance de consulter leur professionnel de la santé avant de devenir enceintes. Par conséquent, même si vous ne pensez pas à avoir un bébé, les renseignements qui suivent pourraient se révéler importants pour vous. Le présent livret comporte des renseignements concernant ce qu'il est important de savoir avant, pendant et après votre grossesse.

Avant la grossesse



Le fait d'avoir une maladie inflammatoire chronique ne veut pas dire que vous serez incapable de tomber enceinte. Cela pourrait cependant vouloir dire que vous mettrez du temps à y arriver²⁻⁶ en raison de plusieurs facteurs, notamment un changement dans les symptômes de votre maladie ou encore une modification de votre plan de traitement.^{2,3,5}

Les études démontrent que lorsque la maladie est bien maîtrisée, trois femmes atteintes de polyarthrite rhumatoïde sur quatre deviennent enceintes en un an ou moins.³ Même si nous ne disposons que de peu de données concernant l'impact de la spondylarthrite ankylosante et du rhumatisme psoriasique sur la fertilité et le délai nécessaire à la conception, on estime qu'une bonne maîtrise des symptômes de la maladie peut être bénéfique au chapitre de la santé reproductive en général.^{4,5,7-10}



Parlez de votre planification familiale avec votre équipe de soins de santé (ex. : votre médecin de famille, infirmière, rhumatologue, dermatologue, obstétricien ou gynécologue, sage-femme) dès le début de votre démarche. Bien qu'il soit très important de le faire, seulement une patiente sur cinq consulte son rhumatologue avant une grossesse.¹¹ En choisissant d'en parler à plus d'un spécialiste, vous pourriez obtenir des réponses à vos questions et l'aide nécessaire pour mettre en place un plan de gestion de votre maladie.



Certaines femmes atteintes de maladies auto-immunes s'inquiètent à savoir si leur enfant sera en bonne santé. La bonne nouvelle c'est que, tant que vous éviterez de prendre certains médicaments, le risque d'anomalies génétiques graves n'est pas plus élevé que dans la population générale (environ 2 % des nouveau-nés présentent de telles anomalies). Il faut toutefois noter que le risque de fausses couches est plus élevé qu'à la normale, puisqu'il se chiffre de 10 à 15 %, mais qu'on peut réduire ce risque en maîtrisant l'activité de la maladie durant la grossesse. Nous vous suggérons de discuter avec les membres de votre équipe de soins de santé de ce sujet et de toute autre crainte que vous pourriez avoir.^{5,6,12-14}



Il est important de **bien maîtriser les symptômes de la maladie avant d'entreprendre une grossesse pour que tout aille comme sur des roulettes.**^{4,7,15}



Il est parfois difficile de déterminer quel est le meilleur moment pour devenir enceinte. Il serait peut-être souhaitable que vous attendiez que vos symptômes soient bien maîtrisés. **Adopter un style de vie sain avant la grossesse peut en faciliter le déroulement.**⁶ Il faut toutefois expliquer que le fait de remettre la grossesse à plus tard peut faire en sorte qu'il soit plus difficile de tomber enceinte, car les délais pour concevoir un enfant augmentent avec l'âge de la femme.³

Vous auriez probablement intérêt à noter chacune de vos questions pour les poser lors de votre prochain rendez-vous médical. Vous pourriez aussi demander à quelqu'un de vous accompagner à vos rendez-vous. À deux, il vous sera plus facile de retenir l'information qui vous sera offerte. Ainsi, votre conjoint, un membre de votre famille ou un de vos proches pourrait vous aider à prendre en charge vos symptômes et à prendre une décision concernant le fait de vouloir devenir parent.

Exemples de questions à poser :

Si je deviens enceinte,
y aura-t-il des risques pour moi ou
pour mon bébé?

Pourrai-je poursuivre ma grossesse
jusqu'à terme?

Devrai-je cesser de prendre mes médicaments?

Est-ce que je risque d'avoir mal au dos
durant ma grossesse?

Pourrai-je accoucher de manière naturelle?

Lors de vos discussions avec les membres de votre équipe de soins de santé concernant la planification d'une grossesse, posez-leur des questions sur les avantages potentiels des suppléments de vitamines et de minéraux.*^{6,16}

Ils sont là pour vous guider et pour vous appuyer. Consultez-les chaque fois que vous avez des questions ou des craintes. Il est important que vous compreniez pleinement toutes les options qui s'offrent à vous avant de prendre des décisions.

*Aviser un membre de votre équipe de soins de santé de tous les médicaments que vous prenez, y compris ceux qui vous ont été prescrits pour traiter votre maladie inflammatoire chronique.

Avant la grossesse

Liste de vérification

Voici quelques points à prendre en considération durant votre planification de grossesse :



Parlez de votre désir de concevoir un enfant avec votre équipe de soins de santé



Parlez à votre conjoint et à vos proches avant de vous lancer dans la grande aventure de la grossesse



Établissez des liens entre les divers membres de votre équipe de soins de santé en partageant avec eux les coordonnées de leurs confrères qui vous traitent ainsi que le plan de traitement dont vous avez convenu



Assurez-vous de bien comprendre vos options en matière de gestion de votre maladie ainsi que toute modification qu'il faudrait apporter à votre plan de traitement, le cas échéant



Maintenez un mode de vie sain (alimentation saine et équilibrée, exercices lorsque cela est possible, horaire de sommeil adéquat, etc.) pour favoriser une bonne santé



Parlez à votre médecin ou à un membre de votre équipe de soins de santé de la nécessité de prendre des suppléments d'acide folique⁶

Votre équipe de soins de santé peut se composer de votre médecin de famille, de votre rhumatologue, de votre obstétricien-gynécologue, de votre infirmière, de votre sage-femme ou de tout autre professionnel de la santé. Votre pharmacien sera également en mesure de vous conseiller au sujet de vos traitements, notamment sur la façon de les prendre, et il pourra répondre à vos questions concernant les médicaments qui vous sont prescrits.

Pendant la grossesse

Vous savez probablement déjà que la grossesse comporte **trois périodes distinctes appelées « trimestres »**. Comme le dit le nom, les trimestres durent trois mois chacun, pour un total de 40 semaines de grossesse.

L'effet de la grossesse sur votre corps change d'un trimestre à l'autre. Certains effets, notamment l'enflure, les maux de dos et la fatigue, ressemblent à ceux de votre maladie inflammatoire chronique, mais sont tout de même normaux.⁶

Vous aurez besoin du même suivi que toutes les autres femmes enceintes, même si vous devrez peut-être avoir des rendez-vous médicaux plus fréquents, selon vos symptômes. Il est important de surveiller vos symptômes tout au long de la grossesse et de noter les changements qui pourraient survenir.

Si vous ou un membre de votre équipe de soins de santé estimez que vos symptômes s'aggravent, n'hésitez pas à **communiquer avec votre médecin**.

Prendre soin de soi



Certaines activités complémentaires, dont le yoga, les massages et les activités de gestion du stress, peuvent aider à améliorer votre niveau de confort. Vous pourriez aussi choisir de faire de l'aquaforme, un exercice qui a peu d'impact sur les articulations. Sachez toutefois que ce ne sont pas tous les exercices qui conviennent aux femmes enceintes.

Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, consultez un membre de votre équipe de soins de santé qui pourra vous conseiller et voir dans quelle mesure les exercices peuvent être adaptés à vos besoins.



Pendant la grossesse, il se produit des modifications à court terme dans votre système immunitaire. Chez certaines femmes, cela se traduit par une diminution ou même une disparition des symptômes de la maladie inflammatoire chronique, le plus souvent durant le deuxième ou le troisième trimestre.^{17,18} Toutefois, la moitié des femmes atteintes de polyarthrite rhumatoïde continue d'avoir des symptômes d'intensité modérée à élevée durant la grossesse et a donc parfois besoin d'un traitement.

Il est tout de même important de se préparer à une éventuelle poussée de la maladie pendant ou après la grossesse, et de se renseigner sur le plan de traitement qui conviendrait alors, qu'il s'agisse de la prise de médicaments ou de changements d'habitudes de vie.^{7,23}

Certains vaccins ne doivent pas être administrés pendant la grossesse ni pendant certains traitements. Parlez à un membre de votre équipe de soins de santé des vaccins dont vous pourriez avoir besoin.²⁴

Votre équipe de soins de santé est là pour vous appuyer tout au long de votre grossesse. Continuez donc à parler avec elle de vos symptômes, de vos traitements et de votre plan de naissance.

Pendant la grossesse

Liste de vérification

Voici quelques points à prendre en considération en lien avec la grossesse :



Il est important de maintenir un style de vie sain tout au long de la grossesse. Essayez de maintenir un équilibre entre le temps consacré au travail, aux exercices et au repos, et de respecter vos besoins particuliers.



Pensez à suivre un cours de préparation à la naissance ou à consulter un ergothérapeute qui pourra vous aider à adapter votre milieu en fonction de vos besoins, ce qui sera particulièrement utile si vous souffrez d'une maladie rhumatismale.



Demandez à votre médecin si des modifications devraient être apportées à votre plan de traitement.



Parlez à votre médecin de l'importance de l'activité physique et de demeurer active durant la grossesse.



Planifiez des visites médicales durant votre grossesse, surtout si vous remarquez des changements dans vos symptômes.



Consultez régulièrement les membres de votre équipe de soins de santé, et assurez-vous de passer tous les tests médicaux requis, tels que les prises de sang, et de recevoir tous les vaccins que vous recommande votre médecin.



Discutez de votre plan de naissance avec votre obstétricien-gynécologue et rappelez-lui que vous êtes atteinte d'une maladie rhumatismale pour qu'il planifie vos traitements en conséquence.



Posez-vous la question à savoir si vous désirez allaiter ou non. Si vous décidez d'allaiter, parlez de votre choix avec votre équipe de soins de santé.





Pendant et après la naissance

Il n'y a habituellement aucune raison pour que les femmes atteintes d'une maladie inflammatoire chronique ne puissent pas accoucher normalement. Votre médecin pourrait vous conseiller d'accoucher par césarienne ou encore il pourrait vous suggérer diverses positions à adopter durant le travail et l'accouchement.

Nous vous conseillons de parler de toutes ces options avec votre équipe de soins de santé durant la grossesse pour que vous puissiez planifier le meilleur accouchement possible, selon vos besoins.^{6,8-10}

On le sait tous, s'occuper d'un nouveau-né peut être très exigeant, surtout pour une personne atteinte d'une maladie inflammatoire chronique. Il se peut que gérer vos symptômes tout en répondant aux besoins d'un nouveau-né vous cause de la fatigue, et que vous ayez une poussée de symptômes.^{6,22} Les symptômes des maladies inflammatoires chroniques ne sont pas les mêmes d'une femme à l'autre. Si vos symptômes s'améliorent durant votre grossesse, il se peut tout de même qu'ils réapparaissent après l'accouchement.^{17,19} C'est pour cette raison qu'il est important de bien maîtriser les symptômes et de maintenir de saines habitudes de vie durant la période de conception et de grossesse.

Demandez à votre conjoint, à vos proches et aux autres membres de votre réseau de soutien de vous aider après la naissance pour vous donner le temps de vous familiariser avec les soins que requiert un nouveau-né. Vous aurez ainsi plus de temps pour vous reposer lorsque vous en ressentirez le besoin.

Demandez des conseils aux membres de votre équipe de soins de santé et un soutien additionnel de la part des services sociaux, de votre physiothérapeute ou de votre ergothérapeute (qui pourra vous conseiller quant à la meilleure façon de tenir votre bébé quand vous le cajolez, l'habillez, le lavez et le nourrissez).

Veillez discuter de votre plan de naissance avec votre équipe de soins de santé avant votre accouchement.

The background features a large, light blue silhouette of a woman's head and shoulders in profile, facing right. Inside the woman's head area, there is a smaller, white silhouette of a child's head in profile, facing left, as if looking out from the mother's mind.

Allaitement

Bon nombre de femmes atteintes de polyarthrite rhumatoïde, de rhumatisme psoriasique ou de spondylarthrite ankylosante sont en mesure de bien allaiter leur nourrisson. Le choix d'allaiter dépend de nombreux facteurs, notamment de votre désir d'allaiter ou non, de votre plan de traitement et de la façon dont vos symptômes sont pris en charge.

Il est vrai que l'allaitement peut être bénéfique pour vous et votre bébé, mais il est important de consulter les membres de votre équipe de soins de santé avant de prendre des décisions à ce sujet. Ils pourront s'assurer qu'il convient d'allaiter durant votre traitement.⁶

En prenant le temps de discuter avec votre médecin des options de traitement avant de tomber enceinte, vous serez tous les deux en mesure de prévoir un plan de traitement qui répondra vraiment à vos besoins, à chaque étape du parcours.

Après l'accouchement

Liste de vérification

Voici quelques points à prendre en considération en lien avec la période suivant votre accouchement :



Parlez de vos options de traitement avec les membres de votre équipe de soins de santé.



Créez un réseau aussi complet que possible composé de personnes qui pourront vous offrir du soutien.



Demandez aux membres de votre équipe de soins de santé s'ils ont des conseils (exercices, astuces, etc.) ou des articles de bébé à vous suggérer pour vous faciliter les choses (berceau, chaise haute, lit de bébé, vêtements dotés de velcro qui sont faciles à manipuler ou à attacher, etc.).



Communiquez à l'avance avec le futur pédiatre de votre enfant afin de lui parler de votre situation.



Parlez à votre médecin des vaccins destinés aux nouveau-nés.



Notes

A blank sheet of lined paper with two columns of horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of each column. The paper is white and is set against a light blue background.

Foire aux questions

Avant

Est-il possible que je transmette ma maladie inflammatoire à mon enfant?

Comme c'est le cas avec la plupart des maladies rhumatismales, le risque de transmission à votre enfant est très faible, et ne devrait pas avoir d'impact sur votre décision d'avoir des enfants.⁶

Mon risque de fausse couche est-il plus élevé que la normale?

Les femmes atteintes de maladies inflammatoires chroniques présentent un risque de fausse couche qui est légèrement plus élevé que la normale. Cela peut être relié aux symptômes s'ils demeurent non maîtrisés durant la grossesse ou encore à la prise de certains médicaments.^{3,6,14} Parlez-en à votre équipe de soins de santé qui pourra vous suivre de près avant et pendant votre grossesse.

Quel sera l'impact si le père prend des médicaments contre une maladie inflammatoire?

Certains médicaments peuvent réduire la fertilité chez l'homme, ou encore augmenter le risque d'anomalies congénitales. Votre équipe de soins de santé pourra vous conseiller sur les médicaments que vous devriez peut-être cesser de prendre et sur les traitements de rechange.⁶

Que puis-je faire d'autre avant, pendant et après ma grossesse?

Discutez avec votre médecin de l'importance d'un mode de vie sain (régime équilibré, repos en quantité suffisante, exercices appropriés, etc.), car cela pourrait vous aider à diminuer le risque de problèmes éventuels durant la grossesse.^{6,25}

Pendant

Ma maladie aura-t-elle un effet sur la croissance de mon bébé?

Le risque d'avoir un bébé de faible poids à la naissance augmente légèrement en raison de la maladie, surtout si vos symptômes ne sont pas bien maîtrisés durant votre grossesse. N'oubliez cependant pas que votre enfant et vous serez suivis de très près tout au long de votre grossesse.⁵

Mes médicaments pourraient-ils avoir un effet sur mon bébé?

Parlez à votre médecin de votre plan de traitement et des options qui s'offrent à vous. Il décidera peut-être d'y apporter des changements avant ou pendant votre grossesse ou durant l'allaitement.⁶

Y a-t-il des risques que mon bébé naisse prématurément?

Il y a une légère augmentation du risque d'avoir un bébé prématuré, surtout si vos symptômes ne sont pas bien maîtrisés durant votre grossesse. N'oubliez cependant pas que vous serez suivie de très près tout au long de votre grossesse.^{4,9,10,15,25}

Pourrai-je accoucher normalement?

Il n'y a habituellement aucune raison pour que les femmes atteintes d'une maladie inflammatoire chronique ne puissent pas accoucher normalement. Votre médecin pourrait vous conseiller d'accoucher par césarienne ou encore il pourrait vous suggérer diverses positions à adopter durant le travail et l'accouchement. Nous vous conseillons de parler de toutes ces options avec votre équipe de soins de santé durant la grossesse pour que vous puissiez planifier le meilleur accouchement possible, selon vos besoins.⁶

Après

Mes symptômes changeront-ils après la naissance?

Il est possible que vos symptômes augmentent à la suite de l'accouchement, même si vous avez connu une amélioration durant votre grossesse. Vous devriez parler à votre médecin de votre plan de traitement visant à maîtriser l'activité de la maladie, en plus d'informer régulièrement les membres de votre équipe de santé des nouveaux symptômes que vous pourriez présenter, le cas échéant. Si vous désirez allaiter, sachez qu'il existe des traitements qui sont compatibles avec l'allaitement. Demandez de l'aide à votre conjoint, à vos proches et à vos amis si vous avez de la difficulté à gérer vos symptômes tout en prenant soin de votre nouveau-né.⁶

De quels articles pourrais-je avoir besoin pour prendre soin de mon enfant?

Certains articles pourraient vous être utiles, notamment des chaises, une table et un siège d'auto ajustables, des coussins d'allaitement et une poussette ajustable. Un ergothérapeute ou un physiothérapeute pourraient vous donner des conseils à cet effet.



Importance d'une bonne maîtrise des symptômes de la maladie avant, pendant et après la grossesse

Les membres de votre équipe de soins de santé (votre médecin de famille, votre infirmière, votre rhumatologue, votre obstétricien-gynécologue, votre sage-femme et le futur pédiatre de votre enfant) vous fourniront du soutien tout au long de votre parcours afin que tout se déroule comme c'est le cas chez les autres femmes. Une bonne maîtrise de vos symptômes est la clé du succès. Il est important de veiller à maîtriser vos symptômes tout au long de votre parcours. Demeurez en contact avec les membres de votre équipe de soins de santé afin que votre plan de traitement puisse être ajusté en fonction de vos besoins, à chaque étape.

Avant

Demandez à votre médecin quels seraient les impacts de vos symptômes sur vos chances de concevoir un enfant. Avec certains types de maladies inflammatoires chroniques, notamment la polyarthrite rhumatoïde, une bonne maîtrise des symptômes avant la grossesse permet une meilleure maîtrise des symptômes pendant la grossesse et une diminution des risques potentiels pour vous et votre enfant à naître.³

Pendant

Chez certaines femmes, une bonne maîtrise des symptômes de la maladie permet de réduire le risque de troubles de santé pour la mère et son enfant.^{8,15}

Après

La période post-partum, c'est-à-dire la période suivant la naissance du bébé, peut s'avérer difficile, car vous devrez répondre aux demandes de votre enfant. Le défi peut être d'autant plus grand si vos symptômes de la maladie ne sont pas bien maîtrisés. Chez bon nombre de femmes, les symptômes augmentent après l'accouchement, ce qui peut nuire à l'allaitement, le cas échéant.¹⁹⁻²² Parlez à votre médecin de votre traitement et de la maîtrise de vos symptômes après l'accouchement afin que celui-ci puisse vous aider à prendre bien soin de vous et de votre bébé.



Références :

1. Kavanaugh A, *et al.* Arthritis Care Res (Hoboken) 2015;67(3):313-325.
2. Brouwer J, *et al.* Arthritis Care Res 2017;69(8):1142-1149.
3. Brouwer J, *et al.* Ann Rheum Dis 2015;74(10):1836-41.
4. de Man YA, *et al.* Curr Opin Rheumatol 2014;26:329-333.
5. de Jong PHP, Dolhain RJEM. Rheum Dis Clin N Am 2017;43(2):227-37.
6. Arthritis Research UK. Pregnancy and arthritis. <http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/daily-life/pregnancy-and-arthritis.aspx> Consulté en janvier 2018.
7. de Man YA, *et al.* Arthritis Rheum 2009;60(11):3196-206.
8. Jakobsson GL, *et al.* Ann Rheum Dis 2016;75(10):1838-42.
9. Amiri N, *et al.* Arthritis Rheum 2016;68(suppl 10). Résumé 2443.
10. Gaillard A-L, *et al.* Arthritis Rheum 2016;68(suppl 10). Résumé 1533.
11. Ronis T, *et al.* Arth Care Res 2014;66(4):631-635.
12. Oliver A, *et al.* Practitioner 2014;258(1771):25-28.
13. EUROmedCAT. European surveillance of congenital anomalies (EUROCAT). <http://www.eurocat-network.eu/content/EUROCAT-Annual-Surveillance-Report.pdf> Consulté en janvier 2018.
14. Wallenius M, *et al.* J Rheumatol 2015;42(9):1570-1572.
15. Bharti B, *et al.* J Rheumatol 2015;42(8):1376-82.
16. National Rheumatoid Arthritis Society, 2016. Rheumatoid Arthritis & Pregnancy. <http://www.nras.org.uk/coping-with-your-baby-when-you-have-ra>. Consulté en janvier 2018.
17. Ostensen M, *et al.* Ann Rheum Dis 2004;63:1212-7.
18. Hazes JMW, *et al.* Rheumatology 2011;50:1955-68.
19. Jethwa H, *et al.* Arthritis Rheum 2016;68(suppl 10). Résumé 1517.
20. Nelson JL, Ostensen M. Rheum Dis Clin North Am 1997;23(1):195-212.
21. Polachek A, *et al.* Semin Arthritis Rheum 2017;46:740-745.
22. Ostensen M, Husby G. Arthritis Rheum 1983;26(9):1155-9.
23. van den Brandt S, *et al.* Arthritis Res Ther 2017;19:64. doi:10.1186/s13075-017-1269-1.
24. National Rheumatoid Arthritis Society, 2008. Immunisation for people with rheumatoid arthritis. <https://www.nras.org.uk/immunisation-for-people-with-rheumatoid-arthritis> Consulté en janvier 2018.
25. Jain V, Gordon C. Arthritis Res Ther 2011;13: 2011. <http://arthritis-research.com/content/13/1/206>. Consulté en janvier 2018.

