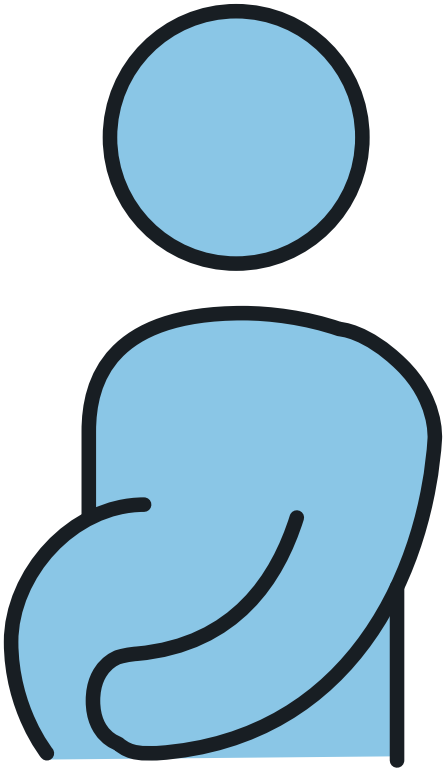
Feuillet d'information

# La grossesse et le handicap physique



Ce feuillet d'information parle de la grossesse chez les personnes qui ont un handicap physique.

*Avec le financement de*

Santé Canada Health Canada

Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

sieccan
Sex Information & Education Council of Canada
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

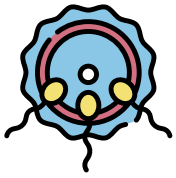
# Qu’est-ce que la grossesse?

**Une grossesse signifie qu’un fœtus se développe dans le ventre d’une personne qui a un utérus et des ovaires. Le fœtus peut devenir un bébé.**

Chaque personne a le **droit** de choisir si elle veut devenir enceinte et à quel moment. Cela inclut le choix d’avoir des enfants ou non et combien, si elle en veut.

Certaines personnes supposent que les personnes qui ont un handicap physique ne sont pas capables d’avoir des enfants ou ne devraient pas en avoir, mais ce n’est pas vrai. Chaque personne a le droit de faire ses propres choix sur la question de devenir enceinte et d’être parent.

## Pour avoir une grossesse (« devenir enceinte ») :



1. Il faut que le sperme d’une personne qui a un pénis et des testicules rencontre un ovule dans le corps d’une personne qui a un utérus et des ovaires.

2. Lorsque le spermatozoïde et l’ovule s’unissent, cela donne un embryon.

3. L’embryon devient ensuite un fœtus, qui se développera dans l’utérus pendant environ 40 semaines. Après environ 40 semaines, le fœtus est prêt à naître.

Il arrive que la personne enceinte perde son fœtus avant qu’il soit prêt à naître. C’est ce qu’on appelle une fausse couche (ou une « perte de grossesse »). Lorsqu’une fausse couche se produit, les gens peuvent ressentir de nombreuses émotions difficiles. Il n’y a généralement pas de raison claire pour une fausse couche et il est particulièrement important de se rappeler que ce n’est la faute de personne. Pour des ressources sur la perte de grossesse, consulte la page du **« Réseau sur la grossesse et la perte d’un enfant »** sur le site de Sunnybrook (pour voir la page en français sur ce site, clique en haut à droite sur le drapeau et modifie English pour French).

# Comment devenir enceinte

Il existe plusieurs façons de devenir enceinte. La plupart des personnes deviennent enceintes en ayant des relations sexuelles, mais cette façon de devenir enceinte ne fonctionne pas toujours pour tout le monde.

Les autres moyens de devenir enceinte sont la conception assistée (ou « insémination ») et la fécondation *in vitro* (FIV).

Si tu as des questions sur la possibilité de devenir enceinte ou de mettre quelqu'un enceinte, demande à ton/ta prestataire de soins de santé.

## Les moyens de devenir enceinte :

### Avoir une relation sexuelle

C'est lorsqu'une personne ayant un utérus et des ovaires a une relation sexuelle avec une personne qui a un pénis et des testicules.

Certaines personnes deviennent enceintes aussitôt qu'elles en font l'essai, mais pour d'autres cela peut prendre beaucoup de temps et d'efforts.

Si tu as l'impression qu'il te faut beaucoup de temps pour devenir enceinte (plus d'un an d'essai), parles-en à un-e prestataire de soins de santé.

## Les moyens de devenir enceinte :

### La conception assistée (« insémination »)

C'est lorsque le sperme d'une personne qui a un pénis et des testicules est introduit dans le vagin, le col de l'utérus, l'utérus ou les trompes de Fallope de la personne qui a un utérus et des ovaires, mais sans que ces deux personnes aient une relation sexuelle.

Il existe différents types d'insémination. Certains types sont plus complexes que d'autres et peuvent nécessiter l'utilisation d'une seringue, d'un cathéter, d'un spéculum et d'autres instruments médicaux. Le choix du type d'insémination par une personne dépendra de ses besoins et de ses préférences.

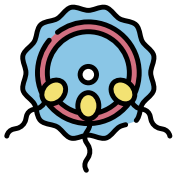
L'insémination se fait généralement dans le cabinet d'un-e médecin, par un-e prestataire de soins de santé, mais dans certains cas on peut la faire soi-même à la maison.

Cette façon de devenir enceinte peut être compliquée et coûteuse et elle ne fonctionne pas toujours, mais pour certaines personnes c'est la seule façon de devenir enceinte. Dans certaines provinces, il existe un soutien financier pour la conception assistée ou l'insémination (mais pas dans toutes les provinces, alors demande à ton/ta prestataire de soins de santé ou à ta compagnie d'assurance si tu peux avoir accès à du soutien).

On peut ressentir de nombreuses émotions difficiles lorsqu'on utilise la conception assistée. Parle à ton/ta médecin pour savoir si c'est la bonne option pour toi ou si tu as besoin de soutien.

## Les moyens de devenir enceinte :

### La fécondation *in vitro* (FIV)



C'est lorsqu'un-e médecin prélève des ovules d'une personne qui a un utérus et des ovaires, puis recueille du sperme d'une personne qui a un pénis et des testicules. Le/la médecin place ensuite le sperme et les ovules dans un laboratoire pour fabriquer un ou plusieurs embryons. Par la suite, le/la médecin va placer un embryon dans l'utérus d'une personne qui a un utérus et des ovaires.

Ce processus nécessite généralement de nombreux tests et rendez-vous médicaux. Il est possible aussi qu'une personne doive prendre des hormones. Les étapes du processus médical de FIV peuvent nécessiter l'utilisation d'une seringue, d'un cathéter, d'une aiguille et d'autres instruments médicaux.

Cette façon de devenir enceinte peut être compliquée et coûteuse et elle ne fonctionne pas toujours, mais pour certaines personnes c'est la seule façon de devenir enceinte.

Dans certaines provinces, il existe un soutien financier pour la FIV (mais pas dans toutes, alors parle à ton/ta prestataire de soins de santé ou à ta compagnie d'assurance pour savoir si tu peux avoir accès à du soutien).

On peut ressentir de nombreuses émotions difficiles lorsqu'on utilise la FIV. Parle à ton/ta médecin pour savoir si c'est la bonne option pour toi, ou si tu as besoin de soutien additionnel.

## Les moyens de devenir enceinte :

### La maternité de substitution

La maternité de substitution, c'est quand une personne qui a des ovaires et un utérus porte et met au monde un bébé pour un autre couple ou une autre personne.

Il y a des lois sur la maternité de substitution, au Canada. Par exemple, une mère porteuse ne doit pas être rémunérée. Avant de conclure un accord de maternité de substitution, c'est une bonne idée d'obtenir des conseils juridiques.

Les démarches pour la maternité de substitution au Canada sont complexes et peuvent être difficiles. Demande plus d'information et de soutien à un-e prestataire de soins de santé, si tu envisages de recourir à une mère porteuse.

## Ce qu'il faut savoir sur la grossesse et le handicap physique :

De nombreuses personnes qui ont un handicap peuvent devenir enceintes et élever des enfants avec succès. En Ontario, 1 personne enceinte sur 8 a un handicap.

De nombreux handicaps physiques n'affectent pas la fertilité. La fertilité, c'est ta capacité à devenir enceinte ou à rendre une personne enceinte.

Cela signifie que si tu ne veux pas devenir enceinte ou si tu ne veux pas rendre une personne enceinte, tu dois utiliser une méthode de contraception. Pour en savoir plus sur la prévention de la grossesse et le choix des méthodes de contraception, lis le feuillet d'information **« La contraception »**.

## Ce qu'il faut savoir sur la grossesse et le handicap physique :

Les personnes handicapées sont plus susceptibles que les personnes non handicapées d'avoir des problèmes de santé pendant la grossesse et au moment de l'accouchement. C'est entre autres parce que les personnes handicapées sont confrontées, dans la société, à des obstacles et à des désavantages qui rendent plus difficile d'obtenir des soins de santé accessibles et appropriés, en comparaison avec les personnes non handicapées.

Les obstacles et les désavantages que rencontrent les personnes handicapées peuvent être multipliés si elles ont d'autres identités qui font l'objet d'une discrimination – comme l'identité bispirituelle, lesbienne, gaie, bisexuelle, trans, queer, intersexuelle et asexuelle (2ELGBTQIA+). Pour plus d'information sur la grossesse et la parentalité chez les personnes 2ELGBTQIA+, consulte le **« Guide pour les personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, trans et allosexuelles »** du LGBTQ Parenting Network.

Pour éviter les problèmes pendant la grossesse, il est important que ton/ta prestataire de soins de santé surveille ta santé de près pendant ta grossesse.

**Avant d'essayer de devenir enceinte, il est bon de trouver un-e prestataire de soins de santé en qui tu as confiance.**

Les professionnel-les de la santé qui s'occupent des personnes enceintes peuvent être des médecins de famille, des obstétricien-nes ou des sages-femmes. Si tu as un-e médecin de famille en qui tu as confiance, il/elle/iel pourra peut-être répondre à tes questions sur la grossesse ou te recommander un-e autre professionnel-le de la santé.

Certain-es prestataires de soins de santé peuvent penser que les personnes handicapées ont peu de chances de devenir enceintes. Pour savoir si ton/ta prestataire de soins est la bonne personne pour toi, tu pourrais lui demander quelles sont ses connaissances au sujet de ton handicap.

Si tu as l'impression qu'un-e professionnel-le de la santé ne sait pas grand-chose sur ton handicap ou semble avoir des croyances négatives au sujet du handicap, c'est une bonne idée de trouver un-e autre professionnel-le de la santé à qui parler. Il est important de trouver un-e prestataire de soins de santé qui t'écoute, qui te respecte ainsi que ton handicap et qui t'inclut dans les prises de décisions.

Les prestataires de soins de santé devraient également te demander ton consentement avant de t'examiner ou d'effectuer des procédures (p. ex. prendre une prise de sang ou de tes signes vitaux, faire un test Pap).

Si tu habites à Toronto, le Sunnybrook Health Sciences Centre offre une clinique accessible aux personnes handicapées qui sont enceintes ou envisagent de l'être (en anglais) : **https://sunnybrook.ca/content/?page=accessible-care-pregnancy-clinic**

## Pose des questions à ton/ta prestataire de soins de santé pour te préparer à la grossesse.

Voici des exemples de questions à poser à ton/ta prestataire de soins de santé :

- Quels sont les facteurs qui peuvent avoir un impact sur ma fertilité?
- Quelle est, pour moi, la meilleure façon de devenir enceinte?
- Comment puis-je savoir si je suis enceinte?
- Y a-t-il des choses que j'ai besoin de faire pour me préparer à être enceinte ou que je devrais faire si je deviens enceinte?

- Quelle quantité d'acide folique devrais-je prendre et quand devrais-je commencer à en prendre?
- Est-ce que je pourrai continuer à prendre mes médicaments pendant ma grossesse? Sinon, quelles sont mes autres options?
- Est-ce que je pourrai continuer mes traitements médicaux pendant ma grossesse? Sinon, quelles sont mes autres options?

- Qu'est-ce que je devrais faire pour m'assurer d'être en bonne santé physique et mentale avant, pendant et après la grossesse?
- De quels types de rendez-vous médicaux aurai-je besoin, lorsque je serai enceinte?
- Est-ce que mon handicap aura une influence sur mes options possibles pour accoucher?

- Est-ce que mon handicap affecte la possibilité que je reçoive une épidurale ou d'autres stratégies de gestion de la douleur (p. ex. l'inhalation de gaz et d'air pendant l'accouchement)? Si oui, quelles seront mes autres options pour réduire la douleur pendant l'accouchement?
- À quels genres de choses devrai-je penser après la grossesse (p. ex. le rétablissement post-partum et les soins à donner à un bébé)?

**Demande à ton/ta prestataire de soins de santé quels services et soutiens tu pourras obtenir pendant ta grossesse.**

Voici des exemples :

- Est-ce que je peux avoir des rendez-vous plus fréquents et plus longs avec mon/ma prestataire de soins de santé?
- D'autres professionnel-les de la santé peuvent-ils/elles faire partie de mon équipe de soins (p. ex. médecin de famille, obstétricien-ne, sage-femme, anesthésiste, urologue, professionnel-les de la réadaptation, de la santé mentale, des services sociaux)?
- Existe-t-il des services de soutien pour les personnes enceintes qui ont un handicap?
- Quel type de soutien pourrai-je obtenir après l'accouchement (soins postnatals)?

Il est important de faire valoir tes intérêts si tu en es capable. Tu peux demander par exemple à ton/ta prestataire de soins de santé des aménagements pour rendre tes visites plus accessibles et pour être plus à l'aise. Voici des exemples : prévoir un rendez-vous plus long, prendre tous tes rendez-vous le même jour (comme le rendez-vous pour l'échographie et celui pour les soins de grossesse), poser autant de questions que tu veux (il n'y a pas de mauvaises questions) ou te faire accompagner par une personne de confiance à tes rendez-vous.

**Faire valoir tes intérêts peut être difficile, mais c'est important parce que c'est toi qui connais le mieux ton corps et tu as le droit de participer aux décisions concernant ta santé.**

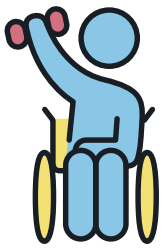
Informations utiles sur la grossesse et le handicap :

- *Soins de grossesse et de post-partum – Ressources pour les parents handicapés* **https://www.pcmch.on.ca/wp-content/uploads/disability_pregnancy_birthingparent_french_jan2023.pdf**
- *Being pregnant and having a baby when you have a disability Resource for Parents (en anglais seulement)* **https://www.pcmch.on.ca/wp-content/uploads/PCMCH-resource_birthing-parents_-easy-read.pdf**

# Les soins postnatals

Le post-partum est la période qui suit l'accouchement. Pendant cette période, tu te rétabliras de ton accouchement et tu auras une nouvelle responsabilité : prendre soin de ton bébé.

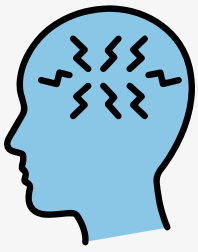
## Prendre soin de toi.



### Prends soin de ta santé physique.

P. ex.

- Bois beaucoup d'eau.
- Essaie de manger une variété d'aliments riches en nutriments, comme des légumes verts feuillus, des gras santé et des fibres.
- Essaie de faire un peu d'activité physique chaque jour. Cela peut inclure une promenade avec ton bébé.
- Essaie de dormir le plus possible.



### Prends soin de ta santé mentale.

P. ex.

- Rencontre d'autres nouveaux parents.
- Parle de ce que tu ressens à des personnes en qui tu as confiance.
- Essaie de trouver du temps pour faire quelque chose qui te rend heureuse.
- Demande de l'aide et accepte l'aide lorsque d'autres personnes t'en proposent.

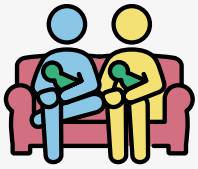
Si tu as besoin de plus de soutien :

- Contacte la section de l'Association canadienne pour la santé mentale de ta région : **https://cmha.ca/fr/obtenir-de-laide/trouver-lacsm-de-votre-region/.** Quelqu'un pourra t'aider à trouver du soutien et des ressources dans ta région.
- Si tu es en crise ou si tu as des pensées suicidaires, tu peux téléphoner ou envoyer un texto à n'importe quelle heure au **9-8-8**, la Ligne d'aide en cas de crise de suicide, pour obtenir du soutien en français ou en anglais.

## Prendre soin de ton bébé.

Pose des questions à ton/ta prestataire de soins de santé sur ces choses :

- Trouver un-e médecin de famille ou un-e pédiatre pour ton bébé.
- L'allaitement (si tu veux allaiter), tirer le lait de tes seins ou plutôt utiliser du lait maternisé (« préparation pour nourrisson ») si tu ne peux pas ou ne veux pas allaiter. Si tu as des difficultés à allaiter, demande à ton/ta prestataire de soins de santé de te mettre en contact avec une consultante en lactation.
- À quel moment ton enfant devrait recevoir ses immunisations de routine (vaccins) pour construire et renforcer son système immunitaire, pour avoir une protection contre les maladies tout au long de sa vie.
- À quel moment ton enfant pourrait avoir besoin de soins d'urgence (p. ex. quelle température est trop élevée/la fièvre).



Demande du soutien à des personnes qui ont l'expérience d'être parents et/ou qui sont parents pour la première fois en même temps que toi.

Pour des histoires d'expériences vécues de la parentalité en tant que personne handicapée, consulte le **billet de blogue de Holland Bloorview** (pour voir la page en français sur ce site, clique en haut à droite sur le globe et modifie English pour Français) ou cette **vidéo de CBC Gem** (en anglais).

Tu peux aussi demander l'assistance de ton aidant-e personnel-le (la personne qui te fournit du soutien). Parler de ce qui fait partie ou non de son rôle est un élément important à prendre en compte lorsque tu ajoutes un-e aidant-e personnel-le à ton équipe de soutien aux soins pour ton enfant.

## Prendre soin de ton bébé.

Demande à ton/ta prestataire de soins de santé quels soutiens et services communautaires locaux peuvent être mis à ta disposition.

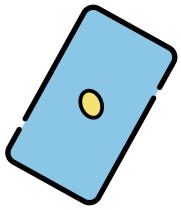
Consulte ce lien pour obtenir plus d'information sur la façon de prendre soin de toi et de ton bébé après l'accouchement : **https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-enfant-nourissons/guide-sante-post-partum.html**. La page fournit une liste de ressources utiles dans plusieurs provinces et territoires.

# L’avortement

Si tu deviens enceinte, mais que tu ne veux pas l’être ou que tu ne veux pas de bébé, tu peux te faire avorter. L’avortement est une intervention médicale qui met fin à une grossesse.

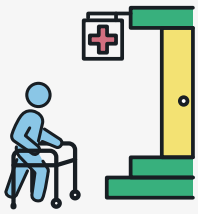
**Chaque personne a le droit de choisir de se faire avorter ou non.**

## Il existe deux types d’avortement :



**L’avortement médical (ou avortement médicamenteux) :**
Il s’agit de prendre un médicament (des pilules). Au Canada, les médicaments pour l’avortement médical peuvent être prescrits par un-e médecin ou un-e infirmier-ière. Au Québec, les sages-femmes peuvent également prescrire l’avortement médical.

Tu peux généralement obtenir un avortement médical jusqu’à 11 semaines (63 jours) après le début de tes dernières menstruations. Après ce délai de 11 semaines, l’avortement sera plutôt du type chirurgical.



**Avortement chirurgical (ou avortement en clinique) :**
Il s’agit d’une petite intervention chirurgicale qui est faite à l’hôpital ou dans une clinique.

## Si tu envisages de te faire avorter :

Parle à ton/ta prestataire de soins de santé dès que possible pour connaître tes options d'avortement et la façon d'y accéder dans ta communauté.

Plus tôt tu en parles à ton/ta prestataire de soins de santé, plus tu auras d'options.

Pour ta consultation avec ton/ta prestataire de soins de santé, il peut être utile de te faire accompagner par une personne en qui tu as confiance et qui peut te soutenir.

Si tu as besoin d'aide pour trouver une clinique ou si tu as des questions sur l'avortement, tu peux appeler ou envoyer un message texte à la ligne d'accès d'Action Canada pour la santé et les droits sexuels :

- **Par téléphone :** 1-888-642-2725
- **Par texto :** 613-800-6757

Tu peux trouver plus d'information sur l'avortement sur ces sites :

- **Planned Parenthood Toronto (en anglais) :** https://ppt.on.ca/factsheets/abortion
- **Action Canada pour la santé et les droits sexuels (en anglais) :** https://www.actioncanadashr.org/sexual-health-hub/asking-abortion-pocket-guide
- **Tableau de bord de l'accès à l'avortement :** https://www.abortionaccesstracker.ca/fr

## L’adoption

Si tu deviens enceinte mais que tu ne veux pas d’enfant, tu peux aussi choisir de confier (donner) le bébé en adoption.

Pour plus d’information sur l’adoption dans ta province ou ton territoire, consulte la liste des entités responsables en matière d’adoption du Gouvernement du Canada : **https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/canadiens/adopter-enfant-autre-pays/entites.html**

**Décider d’avoir un bébé, de se faire avorter ou d’opter pour l’adoption peut être un choix difficile. De nombreuses personnes dans ta vie pourraient vouloir influencer ton choix, mais en fin de compte la décision t’appartient. Ce que tu décideras sera le bon choix pour toi.**