

- Évitez les destinations situées à haute altitude, où le fœtus pourrait manquer d'oxygène, en particulier pendant le premier trimestre de votre grossesse.
- Si vous prévoyez accoucher à l'extérieur du Canada, identifiez d'abord un hôpital local ou un centre de naissance dont les normes de qualité sont comparables à celles du Canada, si possible. Apportez une large provision de couches, car vous pourriez avoir de la difficulté à en trouver dans votre pays de destination. Si vous prévoyez allaiter votre bébé, suivez l'exemple donné par les femmes du pays, car les pratiques à cet égard varient de culture en culture. Dans le doute, allaitez votre bébé dans un endroit privé.
- Pour obtenir des renseignements sur la citoyenneté des enfants nés de parents canadiens à l'étranger, visitez le site voyage.gc.ca/questions.
- Pour plus d'information à l'intention des futures mères, consultez la publication *Voyageuses enceintes*, disponible à l'adresse santevoyage.gc.ca.

RELATIONS À L'ÉTRANGER

Les promesses et les dangers d'une romance internationale

Une relation avec un partenaire étranger peut s'avérer aussi parfaite que vous l'aviez imaginée, mais il se peut aussi qu'elle se solde par la déception, ou même qu'elle vous mette en danger. Les Services consulaires viennent souvent en aide à des Canadiennes qui se heurtent à des problèmes de cette nature à l'étranger, qu'il s'agisse d'arnaques liées à des rencontres virtuelles, de violence conjugale ou de différends liés à la garde d'enfants.

Soyez prudente si vous partez à l'étranger pour y rencontrer l'âme sœur, surtout si votre relation a commencé dans l'univers flou du cyberespace.

- Avant de quitter le Canada, renseignez-vous sur les lois, les coutumes et les valeurs du pays de votre éventuel partenaire en ce qui a trait aux relations de couple et au mariage. Les droits des femmes, les relations sexuelles préconjugales, la propriété, l'héritage, le divorce, la pension