

**Avoir une
grossesse saine :
Soyez informée
et agissez**



Introduction

La grossesse peut être une période palpitante et heureuse, mais elle peut également être intense et stressante. La plupart des femmes ont une grossesse saine. Des problèmes peuvent survenir, mais vous pouvez prendre les mesures adéquates pour vivre votre grossesse le plus sainement possible.



Soyez consciente de la façon dont votre corps change pendant la grossesse. Restez attentive à ce que vous ressentez et ne vous paraît pas normal.



Prenez des mesures en parlant de ce que vous ressentez avec votre prestataire de santé.



Protégez votre santé pour vous et votre bébé. Vous méritez d'être écoutée.



1. Vous connaissez votre corps mieux que quiconque.

Vous êtes l'experte de votre corps. Si vous avez l'impression que quelque chose n'est pas normal, il est important d'en parler avec votre prestataire de santé. Le fait de suivre votre instinct peut vous aider à avoir une grossesse saine.

Votre prestataire de santé peut vous aider à obtenir les informations dont vous avez besoin, et répondre à vos éventuelles questions ou préoccupations.

Soyez responsable de votre santé.

- ✓ Soyez consciente des changements de votre corps.
- ✓ Exprimez-vous si quelque chose vous semble anormal.
- ✓ Préparez à l'avance des questions spécifiques à poser à votre prestataire de santé, par exemple :
 - Je suis fatiguée, cela m'inquiète. Est-ce normal ?
 - Je ne me sens pas bien. Je ressens une douleur dans la jambe. De quoi cela peut-il venir ?
 - J'ai eu des maux de tête depuis la semaine dernière, et ça ne s'atténue pas. Dois-je prendre rendez-vous pour une consultation ?
 - Je veux manger plus sainement. Pouvez-vous m'aider à planifier mes repas ?

Voyons ce qui se passe lorsque Maria **devient responsable de sa propre santé**.

Maria : J'ai très mal à la jambe depuis la semaine dernière.

Prestataire : En effet, vous êtes enceinte. Vous pouvez vous attendre à avoir beaucoup de douleurs.

Maria : Cela m'inquiète. **Est-ce que ça pourrait être dû à un caillot sanguin ?** J'ai entendu dire qu'un caillot sanguin peut entraîner des douleurs à la jambe pendant la grossesse. **Que pourrions-nous faire pour être sûrs ?**

Prestataire : D'accord. Je comprends votre inquiétude. Voyons ce qui peut être à l'origine de votre douleur à la jambe et ce que nous pouvons faire pour écarter l'hypothèse d'un caillot sanguin.

Maria : Cela me rassurerait. Merci.



Maria a indiqué ce qui la préoccupait. Elle a posé deux **questions** de suivi spécifiques que son médecin a écoutées et prises en compte.

Vous méritez de vous sentir en sécurité et respectée par votre prestataire de santé tout au long de votre grossesse. N'hésitez pas à vous exprimer si :

- Vous avez l'impression que votre prestataire de santé ou son personnel vous manquent de respect.
- Vous ne vous sentez pas écoutée.
- Vos préoccupations ne sont pas prises au sérieux ou sont rapidement ignorées.
- Votre prestataire de santé n'a pas un comportement professionnel à votre égard à chaque consultation.





2. Soyez attentive aux signes avant-coureurs.

Tout au long de votre grossesse et après avoir accouché, il est indispensable d'indiquer à votre prestataire de santé si des changements dans votre corps ne vous semblent pas normaux. Les **signes avant-coureurs** suivants sont des symptômes qui peuvent survenir pendant ou après la grossesse et peuvent être à l'origine de problèmes plus graves et pouvant mettre votre vie et celle du bébé en danger.

- Saignements ou pertes vaginales accompagnés d'une mauvaise odeur pendant la grossesse
- Signes de pré-éclampsie, une maladie potentiellement fatale pendant la grossesse qui se caractérise par une pression artérielle élevée pendant ou après la grossesse :
 - Maux de tête intenses
 - Douleurs abdominales
 - Apparition d'un gonflement ou aggravation d'un gonflement existant sur une partie du corps au cours du troisième trimestre (généralement au niveau des mains ou des pieds)
- Pendant la grossesse, le bébé bouge beaucoup moins qu'avant
- Saignements vaginaux importants après la grossesse (assez importants pour imbiber une ou plusieurs serviettes en une heure)
- Gêne au niveau de la poitrine ou du cœur, à n'importe quel stade
- Fièvre de 100,4 degrés Fahrenheit (ou 38 degrés Celsius) ou plus, à n'importe quel stade
- Nausées ou vomissements sévères, à n'importe quel stade
- Tout autre signe qui vous semble grave, à n'importe quel stade

Si vous observez ou ressentez l'un de ces symptômes, contactez votre prestataire de santé immédiatement. Si vous n'arrivez pas à joindre votre prestataire, allez aux urgences les plus proches ou appelez le **911**. Pour plus d'informations sur les signes avant-coureurs, parlez avec votre prestataire de santé et demandez une affiche pense-bête « Know the Warning Signs » (Sachez reconnaître les signes avant-coureurs).

Voyons à quel point Crystal **fait confiance à son instinct** et contacte le cabinet de son prestataire de santé.

Crystal : J'ai des maux de tête. Certaines choses me semblent bizarres, et j'ai mal au ventre.

Réceptionniste du prestataire de santé : D'accord. Souhaitez-vous prendre rendez-vous pour la semaine prochaine ?

Crystal : Non, ce n'est pas normal. Je dois voir le médecin le plus vite possible. Pouvez-vous me trouver un créneau, ou dois-je me rendre à l'hôpital pour accoucher ?

Réceptionniste du prestataire de santé : D'accord, je comprends. Cette situation vous semble anormale. Je vais en parler au médecin dès qu'il sort de son rendez-vous et vous recontacte dès que possible.





3. Obtenez les informations dont vous avez besoin afin de contrôler les maladies chroniques comme l'hypertension ou le diabète.

Beaucoup de gens vivent avec une maladie chronique, comme l'obésité, l'hypertension ou le diabète. N'importe laquelle de ces maladies peut augmenter votre risque de graves problèmes de santé pendant la grossesse, comme les caillots sanguins, la pré-éclampsie ou un AVC. Vous pouvez prendre les mesures nécessaires pour surveiller les maladies chroniques en veillant à disposer de toutes les informations dont vous avez besoin. Parlez avec votre prestataire de santé des risques éventuels pour votre santé pendant la grossesse.

Questions à poser à votre prestataire de santé :

Je me souviens que ma pression artérielle était au-dessus de la normale avant d'être enceinte. Est-ce quelque chose dont je dois me soucier ?

Je suis inquiète car vous m'aviez dit que ma pression artérielle était trop élevée. Que puis-je faire pour la diminuer ?

Pourriez-vous me fournir un document papier contenant une liste des conseils pour diminuer ma pression artérielle, que je pourrais emmener avec moi ?

Comment puis-je surveiller ma pression artérielle ?
Dois-je venir au cabinet pour vérifier ma pression artérielle ?

Comment allez-vous vérifier ma pression artérielle pour être sûr que je ne développe pas d'autres problèmes ?

Ma grand-mère et ma mère étaient diabétiques.
Comment est ma glycémie ?

Dois-je me soucier de ma glycémie ou du risque de diabète pendant ma grossesse ?

Que dois-je faire pour que ma glycémie reste à un niveau approprié ?



4. Faites-vous accompagner par votre prestataire de santé si vous souhaitez arrêter de fumer du tabac ou des cigarettes électroniques (vapotage).

Le tabac et le vapotage peuvent engendrer de graves problèmes lors de la grossesse et peuvent être nocifs pour votre bébé. Souvenez-vous, le vapotage n'est pas une alternative saine au tabac. La nicotine est dangereuse à la fois pour vous et votre bébé pendant la grossesse. D'autres substances chimiques libérées par les cigarettes électroniques peuvent également être nocives. Parlez avec votre prestataire de santé, un(e) agent(e) de santé communautaire ou votre doula de l'aide disponible pour arrêter ou diminuer votre consommation de tabac.

Questions à poser à votre prestataire de santé, un(e) agent(e) de santé communautaire ou votre doula :

Je veux arrêter de fumer maintenant que je suis enceinte, mais j'ai besoin d'aide. Vers qui me tourner pour être accompagnée ?

J'ai peur que le vapotage soit nocif pour mon bébé, mais cela m'aide à me détendre. Que puis-je faire d'autre pour diminuer mon anxiété ?

Pourriez-vous me recommander un service ou un professionnel qui pourra m'aider ?



5. Informez-vous sur les façons de bouger votre corps et de mieux manger.

Vous pouvez continuer à rester active pendant votre grossesse. Discutez avec votre prestataire de santé des pratiques sportives sans risque et des aliments à privilégier pendant la grossesse.

Questions à poser à votre prestataire de santé :

Quels types d'activités seraient bénéfiques pour moi en fonction des différentes phases de ma grossesse ?

Quelle serait la prise de poids recommandée pour moi pendant ma grossesse ?

Quels aliments dois-je éviter en étant enceinte ?

Quels types de vitamines dois-je prendre ?

Y a-t-il des médicaments à ne pas prendre ?

Que puis-je faire d'autre pour favoriser une grossesse saine ?



6. Faites-vous vacciner.

Certaines maladies infectieuses peuvent vous exposer, vous et votre bébé, à un risque plus important de voir votre santé se dégrader. Protégez-vous en vous faisant vacciner contre les maladies courantes, comme l'influenza (grippe).

Questions à poser à votre prestataire de santé :

Quels sont les vaccins que je dois faire pour nous protéger, moi et mon bébé ?

Pouvez-vous m'en dire plus sur le vaccin Tdap ?
J'ai entendu dire que c'était important.

Me faire vacciner contre la COVID-19 est-il sans risque pour moi et mon bébé ?



7. Tirez profit de vos consultations.

Voici quelques suggestions pour vous aider à travailler avec votre prestataire de santé, afin que vos consultations vous apportent le maximum d'informations.

- Écrivez quelques questions et posez-les lors de vos consultations.
- Demandez à votre conjoint(e), à un proche ou à un ami en qui vous avez confiance de vous accompagner à votre rendez-vous afin de vous aider à prendre des notes et de savoir ce qu'il/elle peut faire pour vous soutenir pendant votre grossesse.
- Essayez d'imaginer (visualiser) ce que votre prestataire est en train de vous expliquer. Tenez compte des recommandations de votre prestataire de santé et partagez vos doutes ou désaccords, si vous en avez.
- Demandez à votre prestataire de santé de vous donner des explications en utilisant des termes qui vous sont familiers. Par exemple, « Je ne comprends pas ce que cela veut dire. Pourriez-vous me l'expliquer autrement ? »
- Demandez à votre prestataire de santé de vous indiquer comment obtenir davantage d'informations et en apprendre plus. Par exemple, « Où pourrais-je obtenir plus d'informations sur les programmes et services disponibles en matière de soutien pendant la grossesse ? »

- Enfin, assurez-vous d'avoir bien compris les informations fournies par votre prestataire de santé. Essayez de lui répéter les informations afin d'être sûre que vous avez tout bien compris. Par exemple : « Donc, si j'ai bien compris, vous me conseillez de marcher 20 minutes par jour, car cela favorise la circulation sanguine. Mais si mes douleurs à la jambe s'accroissent, je dois revenir vous voir rapidement. Est-ce bien cela ? »

Il existe de nombreuses ressources disponibles pour les femmes enceintes dans la ville de New York. Demandez à votre prestataire de santé de vous fournir le guide « **New York City Resource Guide to Health Before, During and After Pregnancy**, » (Guide de ressources de la ville de New York sur la santé avant, pendant et après la grossesse) ou consultez le site **[nyc.gov/health/pregnancy](https://www.nyc.gov/health/pregnancy)**.



HPD592195F – 6.23 French