

Votre santé avant, pendant et après la grossesse

Le moment est parfaitement choisi pour mettre en place de petits changements qui vous aideront à rester en pleine forme et heureuse avant, pendant et après la grossesse.

Les complications liées à une grossesse peuvent toucher tout le monde. Dans la ville de New York (New York City, NYC), les personnes de couleur et celles qui ont un problème de santé sous-jacent, tel que le diabète ou l'hypertension, ont plus de risques d'avoir des complications pendant leur grossesse. Ensemble, vous et votre prestataire de soins de santé pouvez établir un plan pour protéger votre santé dès maintenant et pour l'avenir.

1. Parlez des options liées à la grossesse avec votre prestataire de santé.

- Échangez sur votre état de santé général si vous envisagez d'avoir un bébé. Votre prestataire de soins de santé peut vous aider à rester autant en forme que possible.
- Informez-vous sur les méthodes de contraception si vous ne souhaitez pas tomber enceinte pour l'instant. Parlez avec votre prestataire de soins de santé d'une option qui vous conviendrait.
- Posez des questions sur les options disponibles si vous n'êtes pas sûre d'être enceinte ou si c'est une grossesse non voulue. Les options comprennent l'avortement, l'adoption et les services venant en aide aux femmes enceintes et aux parents qui en ont besoin.

2. Suivez les instructions de votre prestataire de santé concernant les médicaments que vous prenez.

- Indiquez à votre prestataire de soins de santé quels sont les médicaments sans ordonnance que vous prenez, y compris les vitamines et compléments à base de plantes.
- Discutez des types de médicaments que vous pouvez prendre sans risque si vous envisagez de tomber enceinte.
- Si vous n'avez pas les moyens de payer vos médicaments ou avez des difficultés à les prendre, parlez-en avec votre prestataire de santé. Il est là pour vous aider et doit le savoir.

3. Protégez votre santé sexuelle.

- Demandez à votre prestataire de santé quand vous devez commencer le dépistage du papillomavirus humain (human papillomavirus, HPV), car il peut entraîner un cancer de la tête, du cou, de la gorge ou du col de l'utérus. Le meilleur moyen de prévenir le HPV est de se faire vacciner.
- Faites-vous dépister pour d'autres infections sexuellement transmissibles ou IST (sexually transmitted infections, STIs) et le VIH. Parlez avec votre prestataire de soins de santé de votre risque et du meilleur moment pour vous faire tester.

4. Assurez-vous d'avoir réalisé tous les vaccins nécessaires, notamment contre l'influenza (grippe), la coqueluche, la varicelle, la rubéole, la rougeole, le papillomavirus (HPV) et l'hépatite B.

5. Faites-vous tester pour détecter tout cholestérol, hypertension ou diabète éventuel.



6. Ne consommez pas d'alcool, de tabac, de cannabis ou d'autres drogues lorsque vous êtes enceinte.

Soyez consciente des risques que représente la consommation de drogues lorsque vous êtes enceinte, et sachez qu'il n'existe pas de quantité acceptable d'alcool pendant la grossesse.

- Pour obtenir de l'aide, discutez avec votre prestataire de santé ou appelez le **311**.
- Pour vous faire accompagner et arrêter de fumer ou de vapoter, consultez le site nyc.gov/nycquits ou appelez le 866 697 8487.
- Pour vous faire aider et arrêter l'alcool ou les drogues, contactez NYC Well, une ligne d'assistance gratuite en matière de santé mentale, 24h/24, 7j/7, avec des services dans plus de 200 langues. Appelez le 888 692 9355, envoyez « WELL » par SMS au 65173 ou consultez le site nyc.gov/nycwell.

7. Faites suffisamment d'activité physique.

- Veillez à réaliser au moins 150 minutes d'activité physique modérée (comme de la marche à un rythme rapide) chaque semaine. Par exemple, vous pouvez faire de l'exercice 30 minutes par jour, au moins cinq fois par semaine. Pour obtenir un soutien, consultez le site nyc.gov/health et recherchez « **Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC** » (Guide d'une alimentation saine et d'une la vie active dans la ville de New York).

8. Optez pour une alimentation saine et équilibrée.

- La moitié de votre assiette doit être composée de fruits et de légumes, un quart de protéines maigres, comme le poulet, le poisson, les haricots ou les œufs, et un quart de céréales (fibres), comme du pain complet, des flocons d'avoine ou du riz complet. Pour plus d'informations sur l'alimentation saine, consultez le site nyc.gov/health et recherchez « **eating well** » (Bien manger).

- Si vous avez besoin d'aide pour acheter de la nourriture, consultez le site access.nyc.gov pour découvrir les programmes destinés aux New-Yorkais ayant de faibles revenus.

9. Prenez soin de votre santé mentale et émotionnelle.

Pour obtenir un soutien, discutez-en avec votre prestataire de santé, appelez le **311** ou contactez NYC Well : Appelez le 888 692 9355, envoyez « WELL » par SMS au 65173 ou consultez le site nyc.gov/nycwell.

10. Demandez de l'aide si vous ne vous sentez pas en sécurité chez vous.

Vous n'êtes pas seule, il existe de nombreuses ressources disponibles si vous vous trouvez dans une situation abusive, malsaine ou dangereuse. Si vous courez un danger immédiat, appelez le **911**. Si vous ne courez pas de danger immédiat :

- Appelez Safe Horizon au 800 621 4673 ou appelez le **311** et demandez la ligne d'assistance de Safe Horizon. L'assistance est disponible 24h/24 7j/7, dans de nombreuses langues, et propose des services pour les questions de logement temporaire, de planification de la sécurité, des conseils et d'autres services sociaux, ainsi qu'une ordonnance de protection du tribunal. Pour discuter en ligne (uniquement en anglais), du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h, veuillez consulter safehorizon.org/safechat.
- Consultez NYC Hope via le site nyc.gov/nychope pour accéder à des ressources utiles, notamment une liste des **NYC Family Justice Centers** (Centres de justice pour les familles de NYC). Il en existe un dans chaque arrondissement.