



## Écouter et agir rapidement

pourrait contribuer à lui sauver la vie

# HEAR

ÉCOUTER SES  
PRÉOCCUPATIONS

## Comment pouvez-vous aider ?

Si une femme enceinte ou ayant récemment accouché exprime des inquiétudes sur les symptômes qu'elle présente, prenez le temps de l'écouter. Si elle dit que quelque chose ne va pas, encouragez-la à demander l'aide d'un médecin. Si elle présente des signes avertisseurs maternels urgents, elle doit immédiatement s'adresser à un médecin. Assurez-vous qu'elle dit être enceinte ou l'avoir été au cours de l'année dernière.

Apprenez à reconnaître les signes avertisseurs d'urgence maternelle :

- Maux de tête qui persistent ou empirent avec le temps
- Vertiges ou évanouissements
- Envie de faire du mal à vous-même ou à votre bébé
- Altérations de la vision
- Fièvre à 38 °C (100,4 °F) ou plus
- Gonflement extrême des mains ou du visage
- Difficultés à respirer.
- Douleur thoracique ou palpitations cardiaques
- Fortes nausées et vomissements (*différents des nausées du matin*)
- Fortes douleurs abdominales qui persistent
- Disparition/ralentissement des mouvements du bébé pendant la grossesse
- Saignements ou pertes vaginales en cours de grossesse
- Saignements vaginaux abondants ou pertes de liquide dégageant une mauvaise odeur après la grossesse
- Gonflement, rougeur ou douleur aux jambes
- Fatigue excessive

En savoir plus sur la campagne Écoutez-la de CDC en visitant la page [www.cdc.gov/HearHer](http://www.cdc.gov/HearHer).

# L'écouter

Si la personne que vous aimez vous dit que quelque chose ne va pas, voici quelques points qui pourraient vous aider durant la conversation :

## Au cours de la grossesse

- Il est difficile de dire ce qui est normal avec tout ce qui change en ce moment. Il vaut mieux vérifier si quoi que ce soit la préoccupe.
- Il est important que nous partagions ces informations avec votre médecin et que vous vous assuriez que tout va bien.
- Je suis ici pour vous. Parlons à un prestataire de soins de santé pour obtenir les soins dont vous avez besoin.

## Après la grossesse

- Il est normal de se sentir fatigué et d'avoir des douleurs après avoir accouché, mais vous connaissez votre corps mieux que quiconque. Si quelque chose vous inquiète, vous devriez parler à votre médecin.
- Bien que votre bébé ait besoin de beaucoup d'attention et de soins, il est important de prendre soin de vous-même aussi.
- Vous n'êtes pas seul. Je vous écoute. Parlons à un prestataire de soins de santé pour obtenir les soins dont vous avez besoin.

