



**Écouter et agir
rapidement**
pourraient lui sauver la vie

HEAR
HEAR HER CONCERNS

Comment pouvez-vous aider?

Si une femme enceinte ou qui l'a été récemment exprime des inquiétudes au sujet de symptômes qu'elle présente, prenez le temps de l'écouter (Hear Her). Si elle dit que quelque chose ne va pas, encouragez-la à consulter un médecin. Si elle présente un signe d'alerte maternelle urgent, elle doit se faire soigner immédiatement. Assurez-vous qu'elle dise qu'elle est enceinte ou qu'elle l'a été au cours de l'année passée.

Apprenez les signes d'alerte maternelle urgents :

- Maux de tête intenses qui ne disparaissent pas ou qui s'aggravent avec le temps
- Vertiges ou évanouissement
- Idées de vous faire du mal ou de faire du mal à votre bébé
- Changements dans votre vision
- Fièvre de 38 °C (100,4 °F) ou plus
- Enflure extrême des mains ou du visage
- Difficulté à respirer
- Douleur thoracique ou battements de cœur rapides
- Nausées graves et vomissements (*différentes des nausées matinales*)
- Douleurs intenses au niveau du ventre qui ne disparaissent pas
- Arrêt ou ralentissement des mouvements du bébé pendant la grossesse
- Saignements vaginaux ou écoulement de liquide pendant la grossesse
- Saignements vaginaux abondants ou écoulement de liquide malodorant après la grossesse
- Enflure, rougeur ou douleur au niveau de la jambe
- Fatigue accablante

Écoutez-la (Hear Her)

Si votre proche vous dit que quelque chose ne va pas, voici quelques points à aborder pour faciliter la conversation :

Pendant la grossesse

- Il est difficile de dire ce qui est normal avec tout ce qui change en ce moment. Il est préférable de poser des questions si quelque chose t'inquiète.
- Il est important que nous fournissions cette information à ton médecin et que nous nous assurons que tout va bien.
- Je suis là pour toi. Parlons-en à un professionnel de la santé pour obtenir les soins dont tu as besoin.

Après la grossesse

- Il est normal de te sentir fatiguée et de ressentir des douleurs après l'accouchement, mais tu es la personne qui connaît le mieux ton corps. Si quelque chose t'inquiète, tu devrais en parler à ton médecin.
- Bien que ton nouveau bébé ait besoin de beaucoup d'attention et de soins, il est important de prendre aussi soin de toi.
- Tu n'es pas seule. Je suis là pour t'écouter. Parlons-en à un professionnel de la santé pour obtenir les soins dont tu as besoin.



HEAR
HEAR HER CONCERNS

Développé par les Centers for Disease
Control and Prevention

19659 (French)



Department
of Health

6/21