



## Vous connaissez mieux votre corps que quiconque.

Si vous ressentez quelque chose d'inhabituel  
ou qui vous inquiète, ne l'ignorez pas.

**HEAR**  
ÉCOUTER SES  
PRÉOCCUPATIONS

## Apprenez à reconnaître les signes avertisseurs urgents et comment vous adresser à votre prestataire de soins de santé.

Si vous êtes enceinte ou si vous avez accouché au cours de  
l'année dernière, il est important que vous parliez à votre  
prestataire de soins de santé de tout ce qui vous inquiète.

Si vous ressentez l'un ou l'autre des signes avertisseurs  
suivants, allez tout de suite voir un médecin :

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

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

## Utilisez ce guide pour vous aider à lancer la conversation :

- Merci de bien vouloir me visiter. Je suis/j'ai été récemment enceinte. La date de mes dernières règles/de mon accouchement était le \_\_\_\_\_ ; je suis sérieusement inquiète à propos de ma santé et j'aimerais vous en parler.
- J'ai eu \_\_\_\_\_ (symptômes) : je ressentais \_\_\_\_\_ (décrire en détail) et cela a duré \_\_\_\_\_ (nombre d'heures/jours).
- Je connais mon corps et cela ne semble pas normal.

## Exemples de questions à poser :

- Qu'est-ce que ces symptômes pourraient indiquer ?
- Est-ce que je dois faire un test pour exclure un problème grave ?
- À ce point, est-ce que je dois envisager de me rendre aux urgences ou d'appeler les urgences ?

### Remarques :

### Conseils :

- Présentez cette introduction et toute question additionnelle que vous voulez poser à votre prestataire de soins de santé.
- N'oubliez pas de spécifier que vous êtes enceinte ou que vous l'avez été au cours de la dernière année.
- Dites au médecin ou à l'infirmière quels médicaments vous prenez actuellement ou ceux que vous avez pris récemment.
- Prenez des notes et posez d'autres questions à propos de tout ce que vous n'avez pas compris.