

Les signes à surveiller concernant votre santé après la grossesse

POUR TOUTE PERSONNE QUI A ÉTÉ ENCEINTE, A FAIT UNE FAUSSE-COUCHE OU A ACCOUCHE AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE

! Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé dès que possible, si vous observez l'un des symptômes indiqués ci-dessous. Si vous ne pouvez pas joindre cette personne, rendez-vous dans une clinique de soins d'urgence ou allez au service d'urgence le plus proche. Composez le 911, si vos symptômes vous semblent graves ou si vous ne vous sentez pas en sécurité.



Saignez-vous beaucoup?

Autrement dit, votre serviette hygiénique maxi a été remplie en moins d'une heure ou vous perdez des caillots de sang plus gros qu'un œuf.



Souffrez-vous de douleurs abdominales intenses ou qui s'aggravent?

Il peut s'agir d'une douleur aiguë ou profonde qui s'intensifie au toucher ou à la pression.



Avez-vous soudainement des maux de tête très intenses, pires que d'habitude ou différents de vos maux de tête habituels?

Ceux-ci apparaissent soudainement, sont très intenses ou durent longtemps. Les analgésiques en vente libre, comme le Tylenol ou l'Advil, ne les font pas disparaître. Ils sont localisés au niveau du front.



Avez-vous remarqué un gonflement, une sensation de chaleur ou des rougeurs au niveau du visage, des mains, des pieds ou d'une jambe?

Vous ressentez un gonflement ou une sensation de raideur, de chaleur ou de douleur qui apparaît rapidement ou qui n'affecte qu'une seule jambe.



Ressentez-vous une douleur à la poitrine ou une pression thoracique?

Vous ressentez une gêne, une sensation de serrement ou d'inconfort dans la poitrine.



Avez-vous de la fièvre (38 °C/100,4 °F) ou plus, ou vous sentez-vous très mal?

Vous avez des frissons, un manque de force, des étourdissements ou une sensation de nausée générale.



Avez-vous le souffle court ou avez-vous du mal à respirer?

Vous ne pouvez pas vraiment reprendre votre souffle ou respirer vous demande un effort supplémentaire.



Éprouvez-vous une fatigue intense, même après une période de repos?

Vous ressentez un épuisement qui rend les tâches quotidiennes difficiles.



Votre vision a-t-elle changé soudainement?

Votre vision est devenue floue, ou vous voyez des taches ou des lumières clignotantes ou encore, vous avez perdu une partie de votre vision



Vous êtes-vous évanouie, avez-vous failli vous évanouir ou avez remarqué que votre cœur battait très fort?

Vous ressentez des étourdissements, des palpitations ou des battements cardiaques très rapides.



Avez-vous des rougeurs, une sensation de chaleur ou un gonflement dans un sein?

Ce sein peut être sensible, chaud ou douloureux au toucher, notamment au niveau du mamelon qui peut être irrité ou rouge.



Vous sentez-vous très triste ou anxieuse ou encore, avez-vous des pensées autodestructrices ou négatives à l'égard de votre bébé?

Vous avez des sautes d'humeur ou de grands changements de comportement, une inquiétude intense ou des pensées qui vous effrayent.



Avez-vous remarqué des changements lorsque vous urinez ou pour ce qui est de vos pertes vaginales?

Vous ressentez une sensation de brûlure quand vous urinez ou vos pertes dégagent une odeur très forte, désagréable ou nauséabonde.



Prenez-vous des médicaments ou consommez-vous des substances (sur ordonnance ou non) qui affectent votre humeur, votre niveau de stress, vos douleurs ou votre sommeil?

Par exemple, vous vous sentez très mal, vous dormez plus que d'habitude ou vous avez de la difficulté à prendre soin de vous-même ou de votre bébé.

Pour obtenir de l'aide

Les ressources ci-dessous sont à votre disposition, si vous avez des questions ou avez besoin de soutien émotionnel.

Questions d'ordre médical ou de suivi (Ontario)

- **Santé 811 :**
Composez le **811** ou rendez-vous sur health811.ontario.ca pour parler à une infirmière.

Soutien en matière de santé mentale (Ontario)

- **Appelez ou envoyez un texto au 9-8-8 :**
Ligne d'aide en cas de crise de suicide (accessible tous les jours, 24 heures sur 24)
- **Ligne d'aide en santé mentale :**
1-866-531-2600 (accessible tous les jours, 24 heures sur 24) ou rendez-vous sur connexontario.ca
- **Ligne d'écoute d'Espoir pour le mieux-être :**
1-855-242-3310 (accessible tous les jours, 24 heures sur 24) ou rendez-vous sur hopeforwellness.ca
Soutiens aux Premières nations, aux Inuits et aux Métis



À quoi pouvez-vous attendre lorsque vous sollicitez des soins?

Un fournisseur de soins de santé vous posera des questions sur vos symptômes, notamment sur la date de leur apparition, la façon dont vous les ressentez et s'ils ont évolué. Il vérifiera vos signes vitaux (votre pression artérielle, votre rythme cardiaque, votre température, etc.) et discutera avec vous de votre état émotionnel, notamment de votre humeur et de votre niveau d'énergie. Il vous posera des questions sur votre grossesse et votre accouchement, y compris sur vos problèmes de santé, car ces renseignements vont l'aider à planifier. Finalement, il vous expliquera ce qu'il pense de votre situation, discutera des prochaines étapes, répondra à vos questions et vous aidera à vous entrer en contact, au besoin, avec les services de soutien disponibles dans votre région.

La présente fiche d'information est disponible dans d'autres langues. Scannez le code QR pour les voir.



La présente est fournie à titre d'information générale seulement et ne remplace pas des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement.