HYPERTENSION ARTÉRIELLE
PENDANT & APRÈS LA GROSSESSE

PANNEAUX D'AVERTISSEMENTS

Obtenez des soins médicaux immédiatement si vous commencez a avoir l'un de ces signes d'avertissement:

Maux de tête sévères qui ne disparaissent pas

Gonflement important des mains et du visage

Douleur thoracique ou rythme cardiaque rapide

Nausées sévères et vomissements (pas comme les nausées matinales)

Difficulté à respirer

Changeme nt de vue

Vertiges ou évanouissements

Douleurs intenses à l'estomac qui ne disparaissent pas

Cela ne répertorie pas tous les signes avant-coureurs que vous pourriez avoir. Si quelque chose ne va pas, contactez votre foumisseur de soins de santé.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE:

L'hypertension artérielle (également applelée hypertension) se produit lorsque votre sang pousse trop fort contre les parois de vos vaisseaux sanguins. L'hypertension artérielle ne provoque généralement pas de symptômes jusqu'à un stade grave ou potentiellement mortel. Il peut commencer avant de tomber enceinte, pendant que vous êtes enceinte, ou après votre grossesse.

RISQUESD'AVOIR UNE PRESSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE

Problèmes de pression artérielle avec une grossesse précédente

Fumeur

Avoir un parent proche souffrant d'hypertension artérielle

Être enceinte pour la première fois

Ne pas être physiquement actif

Aussi, être en surpoids et avoir.

RISQUES POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ

- Prééclampsie
- Accident vasulaire cérébral
- Cardiopathie
- Votre bébé est né trop tôt ou trop petit

PRÉÉCLAMPSIE:

La prééclampsie est une pression artérielle élevée avec des signes d'autres problmes. Certains de ces signes peuvent être des protéines dans votre urine ou des convulsions. Votre fournisseur analysera votre sang et votre urine pur voir si vous rencontrez ces problèmes. Votre médecin peut également vous prescrire une faible dose d'aspirine pour prévenir la prééclampsie. La prééclampsie peut survenir après la 20e semaine de grossesse. Cela peut également se produire après l'accouchement, même si vous n'avez pas eu d'hypertension pendant la grossesse.

RISQUES D'AVOIR LA PRÉÉCLAMPSIE

Hypertension artérielle chronique

Diabète*

Prééclampsie avec une grossesse précédente

Être enceinte de plus d'un bébé

Maladie du rein

Maladie auto-immune (comme le lupus)

Être en surpoids*

**Également un risque de développer une pression artérielle élevée.*

RISQUES POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ

- Décès
- Convulsions
- Accident vasculaire cérébral
- Dommages aux organes
- Votre bébé étant nés trop tôt

College of Human Medicine
MICHIGAN STATE UNIVERSITY

STRONG Beginnings
Strengthening families for a Healthy Start

GESTION DE LA PRESSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE

PRENDS SOIN DE TOI-MÊME

NUTRITION

Concentrez-vous sur l'alimentation de:

- Fruits et légumes
- Grains entiers (gruau et pain/pâtes de grains entiers)
- Lait faibleen gras, yogourt et fromage
- Poulet et poisson sans peau
- Noix, pois et haricots

Les fruits et légumes frais, en conserve et surgelés sont tous des choix sains.

Recherchez les légumes étiquetés à faible tener en sodium, à teneur réduite en sodium ou sans sel ajouté.

ACTIVITÉ PHYSIQUE*

5 jours par semaine, 30 minutes par jour, c'est mieux. Mais même 10 minutes par jour peuvent aider.

Choisissez quelques exercices qui fonctionnent pour vous.

Exemples : marcher, danser, faire du yoga ou trouver des exercices simples en ligne.

**Discutez avec votre fournisseur avant de modifier vos niveaux d'activité.*

NE PAS FUMER, UTILISER DES DROGUES, BOIRE DE L'ALCOOL OU UTILISEZ DES PRODUITS DE MARIJUANA.

GÉRER LE STRESS

Il est normal de ressentir du stress pendant et après la grossesse.

Pour aider à gérer le stress:

Faites une liste. Que faut-il faire et qu'est-ce qui peut attendre?

Essayez la respiration profonde ou la méditation.

Rappelez vous,c'est bien de demander de l'aide.

Travaillez avec votre fournisseur pour résoudre tout problème de santé mentale que vous pourriez avoir.

TRAVAILLEZ AVEC VOTRE FOURNISSEUR

SURVEILLEZ VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

Si vous mesurez vous-même votre tension artérielle à la maison, discutez avec votre professionnel de la santé des choses importantes à savior.

Quels symptômes pourraient signifier que j'ai des problèmes avec ma tension artérielle? Que dois-je faire si j'ai des symptômes?

Si une mesure est supérieure à la normale, quand dois-je appeler le bureau du fournisseur ou aller aux urgences?

Qu'est-ce qu'une mesure ae tension artérielle saine pour moi?

ALLEZ À VOS RENDEZ-VOUS

Votre fournisseur surveillera vos lectures de tension artérielle, vos symptômes et les changements dans votre urine et votre sang.

MÉDICAMENT

Si vous et votre fournisseur décidez que des médicaments sont nécessaires:

- N'arrêtez pas de le prendre sans en parler à votre fournisseur.
- Suives les instructions écrites sur votre bouteille.
- Discutez avec votre fourisseur des effets secondaires et de la facon de les gérer.

PARTAGEZ VOTRE JOURNAL DE PRESSION ARTÉRIELLE

Utilisez un journal de tension artérielle pour noter vos mesures. Partagez ce journal avec votre fournisseur lors des rendez-vous.

Créé par la Michigan State University et Strong Beginnings, un programme fédéral Healthy Start. Ce projet a été soutenu en partie par un financement du ministère de la Santé et des Services sociaux du Michigan. Le contenu relève de la seule responsabilité des auteurs et ne représente pas nécessairement les opinions officielles du Département.