

GROSSESSE ET SANTÉ DU CŒUR

PARCE QU'ELLE NOUS TIENT À CŒUR • POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS : VOTRECŒUR.CA



Pour le cœur, la grossesse est considérée comme une « épreuve d'effort » qui dure 9 mois. Un accouchement **prématuré**, **l'hypertension** et **le diabète** au cours de la grossesse sont associés à un risque accru de maladie du cœur à plus long terme.



Comme il n'existe **pas** de lignes directrices destinées aux femmes qui présentent des facteurs de risque liés à la grossesse, celles-ci doivent devenir les **défenseuses** de leur propre santé cardiaque.



La croyance selon laquelle les effets des complications lors de la grossesse disparaissent complètement après l'accouchement est un mythe!

FACTEURS DE RISQUE LIÉS À LA GROSSESSE



Accouchement prématuré

Naissance avant la 37^e semaine de grossesse



Hypertension

Au moins 2 mesures de la tension artérielle systolique ≥ 140 mmHg ou diastolique ≥ 90 mmHg au cours de la grossesse



Diabète au cours de la grossesse (diabète gestationnel)

Mauvaise maîtrise de la glycémie en raison d'une production insuffisante d'insuline durant la grossesse

CE QUE JE PEUX FAIRE



Lors de la visite de suivi de 6 semaines de votre nouveau-né, profitez-en pour **vérifier votre état de santé globale**, incluant votre **santé cardiaque**.



Mangez sainement. Visez 7 portions d'aliments sains pour le cœur.



Soyez plus active, moins souvent assise. Choisissez une activité qui vous plaît et qui correspond à votre mode de vie. Visez 30 minutes par jour. Marchez, nagez, dansez, empruntez les escaliers, etc.



Prenez vos médicaments selon l'ordonnance.



Demandez à votre médecin de vérifier vos chiffres importants et de vous les expliquer : test d'hémoglobine A1c, tension artérielle, cholestérol.



Faites faire votre bilan de santé annuellement.



Connaissez vos **antécédents familiaux** et parlez-en à vos enfants.



Si vous fumez, demandez de l'aide pour **cesser**.



Visez un tour de taille inférieur à 88 cm.



Téléchargez les 5 principales questions à poser à votre médecin à votrecœur.ca