Fiez-vous à votre instinct

En cas de doute, consultez !

Fiez-vous à vos sensations et signalez tout signe d'inquiétude

Assurez-vous que vos préoccupations sont bien prises en compte

Demandez l'aide d'un interprète si nécessaire

Si vous avez le moindre souci concernant les soins qui vous sont apportés, demandez à parler à la sage-femme en chef (Head of Midwifery) de votre maternité

Dépression postnatale (DPN)

Un certain nombre d'études indiquent que 10 à 15 % des nouvelles mères souffrent d'une DPN.

Les signes courants incluent notamment :

- Morosité ou faible estime de soi persistante.
- Tristesse, envie de pleurer ou sentiments de culpabilité.
- Changement d'appétit ou prise/perte de poids.
- Douleurs inexpliquées.
- Manque d'énergie ou perte de libido.
- Rythme de sommeil perturbé.

Vous pouvez évoquer tous ces problèmes avec votre médecin généraliste (GP) ou avec votre infirmière à domicile (Health Visitor), qui vous écoutera et vous conseillera en toute confidentialité.

À propos de MAMA Academy :

MAMA Academy est un organisme de bienfaisance dont la mission est d'aider les bébés à venir au monde en toute sécurité. Nous accompagnons les futures mamans ainsi que les sages-femmes pour contribuer à la qualité des soins de maternité dans tout le Royaume-Uni. Toutes nos informations sont rédigées par notre équipe de conseillers médicaux et notre site Web bénéficie de l'accréditation professionnelle du RCM (Royal College of Midwives).

Wellbeing Wallets :

Ces « portefeuilles bien-être » vous permettront de conserver soigneusement votre dossier prénatal et toutes autres informations importantes pour vous assurer une grossesse plus sûre. Avec le soutien du Department of Health et de NHS England.

Seulement 2 £ sur le site de MAMA Academy.

« Indispensable pour toutes les futures mamans ! »

- Dr Ranj

Nous contacter :

www.mamaacademy.org.uk

contact@mamaacademy.org.uk

07427 851670

Cette brochure a été produite avec l'aimable soutien financier de

The Mitchell Charitable Trust,
en mémoire de Shoshana Mitchell Glynn

Organisme caritatif enregistré : 1153325 | Numéro de l'entreprise : 08606581

MAMA Academy

positive about pregnancy

Nous aidons les futures mamans

Informations essentielles pour votre grossesse et votre accouchement

Aliments à éviter

- ✗ Fromages mous affinés aux moisissures et fromages bleus mous
- ✗ Crustacés et viandes crus ou pas assez cuits (y compris les viandes séchées). Foie et produits contenant du foie (pâté, par exemple)
- ✗ Œufs ne portant pas la marque de qualité « British Lion Quality » (y compris les mayonnaises faites maison)
- ✗ Suppléments de vitamine A (huiles de foie de poisson, par exemple)
- ✗ Fruits et légumes crus non lavés

Rester en bonne santé

- ✓ Rendez-vous à toutes vos consultations prénatales
- ✓ Lavez-vous les mains avant et après avoir manipulé des aliments
- ✓ Évitez les personnes atteintes d'infections telles que la varicelle ou les érythèmes infectieux aigus (« syndrome des joues giflées »)
- ✓ Arrêtez le tabac et l'alcool
- ✓ Ayez une alimentation saine. Mangez pour vous-même, pas pour deux !
- ✓ Retrouvez-nous sur www.mamaacademy.org.uk/for-mums/be-healthy
- ✓ Restez active, par exemple en intégrant un groupe d'activité physique local ou en faisant des promenades conviviales avec une amie

Les mouvements de votre bébé

À partir de 24 semaines environ, votre bébé va commencer à adopter des mouvements avec une régularité qui lui sera propre.

Un changement dans les mouvements et habitudes de votre bébé n'est pas nécessairement un motif d'inquiétude, mais cela peut toutefois également indiquer qu'il ne se sent pas bien.

Ne vous basez pas sur des appareils Doppler personnels, des moniteurs portables ou des applications pour smartphone pour contrôler le bien-être de votre bébé. Ils ne donnent pas toujours une image fidèle de la santé de votre bébé.

Les mouvements du bébé ne doivent pas ralentir vers la fin de la grossesse. Si les mouvements de votre bébé diminuent à nouveau après votre consultation, appelez systématiquement votre maternité, aussi souvent que cela est nécessaire.

Si vous pensez observer un changement dans les mouvements de votre bébé, appelez immédiatement votre maternité. On vous demandera en général de vous présenter pour procéder à un examen.

Questions à poser à votre sage-femme

- Quels sont les services locaux auxquels je peux faire appel pour m'aider à rester active ?
- Que puis-je faire pour minimiser les risques de complication de ma grossesse ?
- Comment puis-je prendre rendez-vous pour mes vaccins gratuits contre la grippe et la coqueluche ?
- Peut-on discuter d'un plan d'accouchement ?
- En quoi consiste le clampage différé du cordon ombilical ?
- Quels sont les services d'aide à l'allaitement disponibles ?

Appelez votre maternité

Immédiatement si :

- Vous observez un ralentissement ou un changement dans les mouvements de votre bébé (à partir de 24 semaines)
- Vous avez un saignement vaginal ou des fuites liquides (claires ou de quelque couleur)
- Vous avez une forte fièvre OU des maux de tête persistants
- Vous enflez de façon évidente au niveau des mains, du visage ou de la partie supérieure de votre corps
- Vous avez des troubles de la vision (vision floue, sensation de scintillement, points noirs, difficulté à faire une « mise au point »)
- Vous souffrez de douleurs sévères au milieu du ventre, juste en dessous des côtes

Dans les 24 heures, si :

- Vous avez des démangeaisons (notamment au niveau des mains ou des pieds)
- Vous avez des pertes OU des douleurs anormales au niveau du vagin

Signes normaux du travail

- Mal de dos ou contractions devenant de plus en plus fortes, régulières et longues
- Perte des eaux (celle-ci sera confirmée par une sage-femme)

Si vous pensez que le travail a commencé, téléphonez à votre maternité pour obtenir des conseils.