

Nom _____

Date de naissance _____

Date de l'accouchement _____

La grossesse et la période post-partum sont les moments les plus propices au dépistage des facteurs de risque de maladies cardiaques et de diabète.

La grossesse peut être un test de stress naturel pour votre santé, y compris pour votre cœur.

Informations concernant votre bébé

Âge gestationnel au moment de l'accouchement

_____ semaines

_____ jours

Poids à la naissance

_____ grammes

Taille

_____ cm

Périmètre crânien

_____ cm

Sexe

☐ Féminin

☐ Masculin

Vos antécédents

Origine ethnique

☐ Blanche

☐ Noire

☐ Asiatique

☐ Autochtone

☐ Autre

Fumez-vous ?

☐ Oui

☐ Non

Aviez-vous de l'hypertension artérielle avant la grossesse ?

☐ Oui

☐ Non

Aviez-vous du diabète avant la grossesse ?

☐ Oui

☐ Non

Votre mère, votre ou vos sœurs ont-elles eu de l'hypertension artérielle ou une prééclampsie pendant la grossesse ?

☐ Oui

☐ Non

Votre mère, votre père ou l'un de vos frères et sœurs ont-ils de l'hypertension artérielle ?

☐ Oui

☐ Non

Votre mère, votre père ou l'un de vos frères et sœurs ont-ils du diabète ?

☐ Oui

☐ Non

Votre mère, votre père ou l'un de vos frères et sœurs ont-ils fait une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral ?

☐ Oui

☐ Non

Avez-vous fait une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral ?

☐ Oui

☐ Non

Les visites de contrôle et les vaccinations de votre bébé sont le moment idéal pour remplir ce formulaire avec votre prestataire de soins de santé.

Conservez ce formulaire avec le carnet de vaccination de votre bébé pour vous en souvenir facilement.

Indicateurs de risque

Avez-vous présenté des facteurs de risque de diabète et de maladies cardiaques liés à la grossesse ?

Prééclampsie	☐ Oui	☐ Non
Hypertension gestationnelle	☐ Oui	☐ Non
Diabète gestationnel	☐ Oui	☐ Non
Décollement du placenta	☐ Oui	☐ Non
Naissance prématurée (<37 semaines)	☐ Oui	☐ Non
Retard de croissance fœtale	☐ Oui	☐ Non
Mortinaissance/Mort intra-utérine	☐ Oui	☐ Non

Si vous n'êtes pas sûre d'avoir connu l'une des complications ci-dessus, posez la question à votre prestataire de soins de santé.

Vous êtes à risque



Si vous avez coché l'une des cases **OUI** dans la section sur vos antécédents ou les indicateurs de risque

Le saviez-vous ?

Des antécédents d'hypertension artérielle et de diabète gestationnel pendant la grossesse ne signifient pas que vous allez certainement développer des problèmes cardiaques et de diabète, mais il vous est conseillé de surveiller votre santé cardiaque actuelle et future ainsi que votre glycémie afin de réduire ce risque.

Les femmes souffrant d'hypertension artérielle pendant la grossesse présentent un risque plus élevé de problèmes de santé ultérieurs



Ce que vous pouvez faire pour réduire ces risques



Restez active en faisant au moins
150 minutes d'exercice par semaine



Essayez d'avoir le meilleurs poids
possible



Adoptez une alimentation variée riche en
fruits et légumes colorés, y compris en noix et
en graines, et réduisez votre consommation
de sel, de graisses et de sucre



Ne fumez pas



Allaitiez le plus longtemps
possible



Dormez régulièrement au moins
6 heures



Consulter votre prestataire de
soins de santé primaires pour les
rendez-vous de routine



Espacer votre prochaine
grossesse, demander de
l'aide à votre prestataire pour
optimiser votre santé avant la
prochaine grossesse et consultez
rapidement si vous êtes enceinte

Il vous est conseillé de passer des examens et des tests de santé

- Le suivi de votre tension artérielle est important pour gérer les risques pour votre santé cardiaque après la grossesse.
- Votre poids corporel, votre indice de masse corporelle et votre tour de taille donnent une image globale de votre santé.
- L'analyse d'urine pour détecter la protéinurie est un examen d'urine utilisé pour dépister et gérer les maladies rénales et le diabète.
- Un taux d'hémoglobine bas indique que vous souffrez d'anémie et que vous avez besoin d'un traitement.
- L'estimation du taux de filtration glomérulaire estimé (eGFR) mesure votre niveau de fonction rénale.
- Le test d'hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO) de 75 g est utilisée pour le dépistage du diabète de type 2.
- L'HbA1c reflète votre taux de glycémie moyen au cours des trois derniers mois.

Examens et tests recommandés	Sortie de l'hôpital	6 semaines	3 mois	6 mois	12 mois
Date de visite					
Tension artérielle† (mmHg)	/ Anormal	/ Anormal	/ Anormal	/ Anormal	/ Anormal
Poids (kg)	Anormal	Anormal	Anormal	Anormal	Anormal
Indice de masse corporelle (kg/m²)	Anormal	Anormal	Anormal	Anormal	Anormal
Tour de taille (cm)	Anormal	Anormal	Anormal	Anormal	Anormal
Recherche de protéines dans les urines			Anormal	Anormal	Anormal
Hémoglobine (g/dl)		Anormal	Anormal	Anormal	Anormal
eGFR* (ml/min/1,73 m²)		Anormal	Anormal	Anormal	Anormal
HGPO** (mmol/l)		Anormal		Anormal	
HbA1c***† (%)		Anormal		Anormal	
Profil lipidique		Anormal			

Si nécessaire et/ou si des ressources sont disponibles ; †Il est recommandé de procéder à une évaluation annuelle à 12 mois du post-partum. Pour les femmes ayant présenté : *une insuffisance rénale pendant la grossesse, **un diabète gestationnel.

Hypertension artérielle

-  Parlez-en avec vos médecins
-  Prenez vos médicaments de façon régulière
-  Visez une tension artérielle inférieure ou égale à 130/90 mmHg

Surpoids

-  Suivez une alimentation saine
-  Ayez le meilleur poids corporel possible
-  Restez active en faisant de l'exercice

Résultat anormal du test

-  Parlez-en avec vos médecins
-  Répéter les tests après 6 mois

