

Votre tension artérielle : contrôlez-la • connaissez-la • partagez-la

La tension artérielle de la mère est une mesure importante pendant la grossesse et après la naissance du bébé. La tension artérielle pendant la grossesse détermine la façon dont votre grossesse est gérée, indique le moment de l'accouchement et signale les risques et complications potentiels pour la mère et le bébé, tels que la prééclampsie et le syndrome HELLP, pendant la grossesse et juste après.

CONTRÔLEZ votre tension artérielle chez vous.

Prenez votre tension au moins deux fois par jour : une fois le matin et une fois le soir. Notez tous les résultats.

Avant de prendre votre tension artérielle

Allez aux toilettes.



Restez tranquillement assise pendant trois à cinq minutes.



Pendant les 30 minutes qui précèdent la prise de tension, **ABSTENEZ-VOUS DE**



fumer



manger



prendre des médicaments



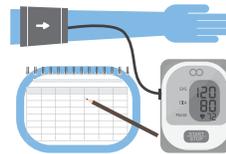
prendre de la caféine



faire de l'exercice

Prenez votre tension artérielle.

- Asseyez-vous et placez votre bras au même niveau que votre cœur. Placez votre bras gauche nu dans le brassard au-dessus de votre coude.
- Décroisez vos jambes et gardez vos pieds à plat sur le sol.
- Serrez le brassard autour de votre bras et attachez la fermeture velcro.
- Appuyez sur START (Démarrer). Le brassard se gonfle en comprimant le bras, puis se dégonfle. Respirez normalement, ne parlez pas, restez tranquille et détendez-vous.
- Notez les chiffres de votre tension deux fois par jour.



CONNAISSEZ votre tension artérielle.

Tension systolique (chiffre du haut)		Tension diastolique (chiffre du bas)	
Moins de 140	et	Moins de 90	Normal
140 à 159	ou	90 à 109	Appelez votre prestataire de soins de santé.
160 ou plus	ou	110 ou plus	Consultez immédiatement un médecin.

PARTAGEZ votre tension artérielle.

- Discutez de votre tension artérielle lors de toutes les consultations prénatales et postnatales.
- Prenez immédiatement des mesures si vos résultats correspondent aux chiffres de la zone orange ou rouge. N'attendez pas d'avoir un rendez-vous.



The Cuff Kit

