

de la grossesse aux soins postnataux

signes de grossesse précoce



aménorrhée ou
absence de règles



maux de tête



nausées et/ou
vomissements



fatigue ou
asthénie



changements
d'humeur

étapes importantes



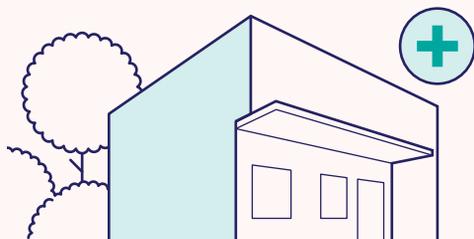
Consulter
la maternité

Respecter les
8 CPN

Bayerische Staatskanzlei



AFRICAN GERMAN
HEALTH ASSOCIATION
E.V.



Vous êtes enceinte ou avez besoin de soins médicaux ? Rendez-vous à la nouvelle clinique de maternité à Taredji (ouverture été 2024).

de la grossesse aux soins postnataux

actions recommandées



avoir une alimentation
suffisante, riche en protéine,
en calcium, fer...



introduire au moins une
collation supplémentaire entre
les 3 principaux repas



Dormir sous une
moustiquaire



dormir et se
reposer



prendre des
supplément en fer



actions à éviter

travaux
lourds

éviter la position
couchée sur le dos
pendant la
grossesse

éviter les rapports
sexuels postnataux
jusqu'à ce que la
plaie périnéale
guérisse



éviter le thé, la
cigarette, l'alcool
et le café



Découvrez-en plus dans notre vidéo :
de la grossesse aux soins postnataux
www.african-german-health-association.de