

Je suis enceinte

Je souhaite être enceinte

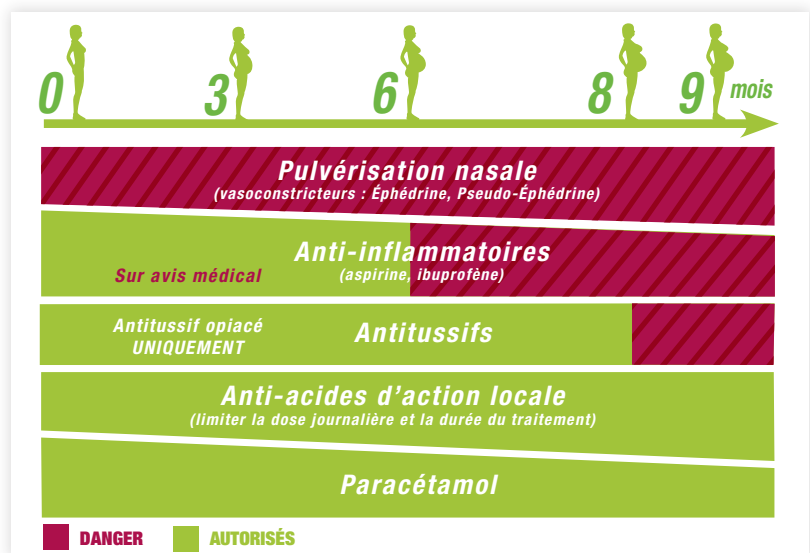
et...

je me soigne



Rhume? Constipation? Douleurs? Fièvre?

Certains médicaments, même parmi ceux vendus sans ordonnance, peuvent être **dangereux** pour votre bébé. Il est important d'en **connaître les risques**. Il existe des **moyens simples** pour soulager les petits maux **sans nuire à votre bébé**.



Conseils & mises en garde

- Brûlures d'estomac :** Éviter les repas abondants, riches en graisses, ou très épicés. Ne pas s'allonger juste après un repas. Dormir avec la tête surélevée. Si cela ne suffit pas, vous pouvez utiliser sur une courte durée un anti-acide à base de sel d'aluminium, de magnésium, ou de sodium. Votre pharmacien vous guidera dans votre choix.
- Soulager une douleur :** Pour soulager une douleur, dentaire, articulaire, un mal de tête, utiliser le Paracétamol : il existe sous de nombreuses présentations. Les anti-inflammatoires, tels que l'ibuprofène et l'aspirine, sont à éviter au début de la grossesse et interdits à partir du 6^e mois. Le nom du médicament peut être trompeur. Lire attentivement sa composition sur la boîte. En cas d'échec, consulter votre médecin.
- Rhume, toux, mal de gorge :** Un bonbon ou une boisson chaude peuvent apaiser le mal de gorge. Le sérum physiologique, ou ses équivalents en spray, aident à faire disparaître la sensation de nez bouché. Les antitussifs sont à éviter en fin de grossesse.
- Rhume des foins et allergie :** La plupart des médicaments peuvent être utilisés. Vérifier avec votre médecin ou votre pharmacien.
- Constipation :** Boire au moins 1.5l d'eau par jour, privilégier une alimentation riche en fibres (fruits frais, légumes secs, et légumes verts). Pratiquer la marche à pied. En cas d'échec, vous pouvez utiliser des mucilages. Demander conseil à votre pharmacien.
- Jambes lourdes :** En cas de station assise prolongée, utiliser un marche pied ou un siège pour reposer les jambes. Surélever les pieds de votre lit. Des bas de contention peuvent être prescrits pour soulager les jambes lourdes.
- Fièvre :** La fièvre n'est jamais banale chez une femme enceinte. Consultez votre médecin.



<http://www.urmlra.org>

Un médicament n'est pas anodin.
Votre médecin, pharmacien, ou sage-femme
restent vos meilleurs conseils