



LloydsPharma

Ma
grossesse



Vous êtes enceinte, et désormais partagée entre le bonheur d'attendre un enfant et l'appréhension de son arrivée.

Mais attention, les conseils que vous lirez ou entendrez ne sont pas tous bons à prendre.

Restez sereine et fiez-vous à votre instinct !

Votre grossesse nécessitera peut être quelques adaptations de votre mode de vie actuel. Des "maux sympathiques" feront certainement leur apparition.

L'arrivée de bébé implique anticipation et préparation. Il est important pendant votre grossesse de bien vous entourer de votre famille, de vos proches, de vos amis. Mais également d'une équipe médicale à votre écoute, qui sera à même de vous accompagner : médecin, sage-femme et... votre pharmacien.

Sommaire

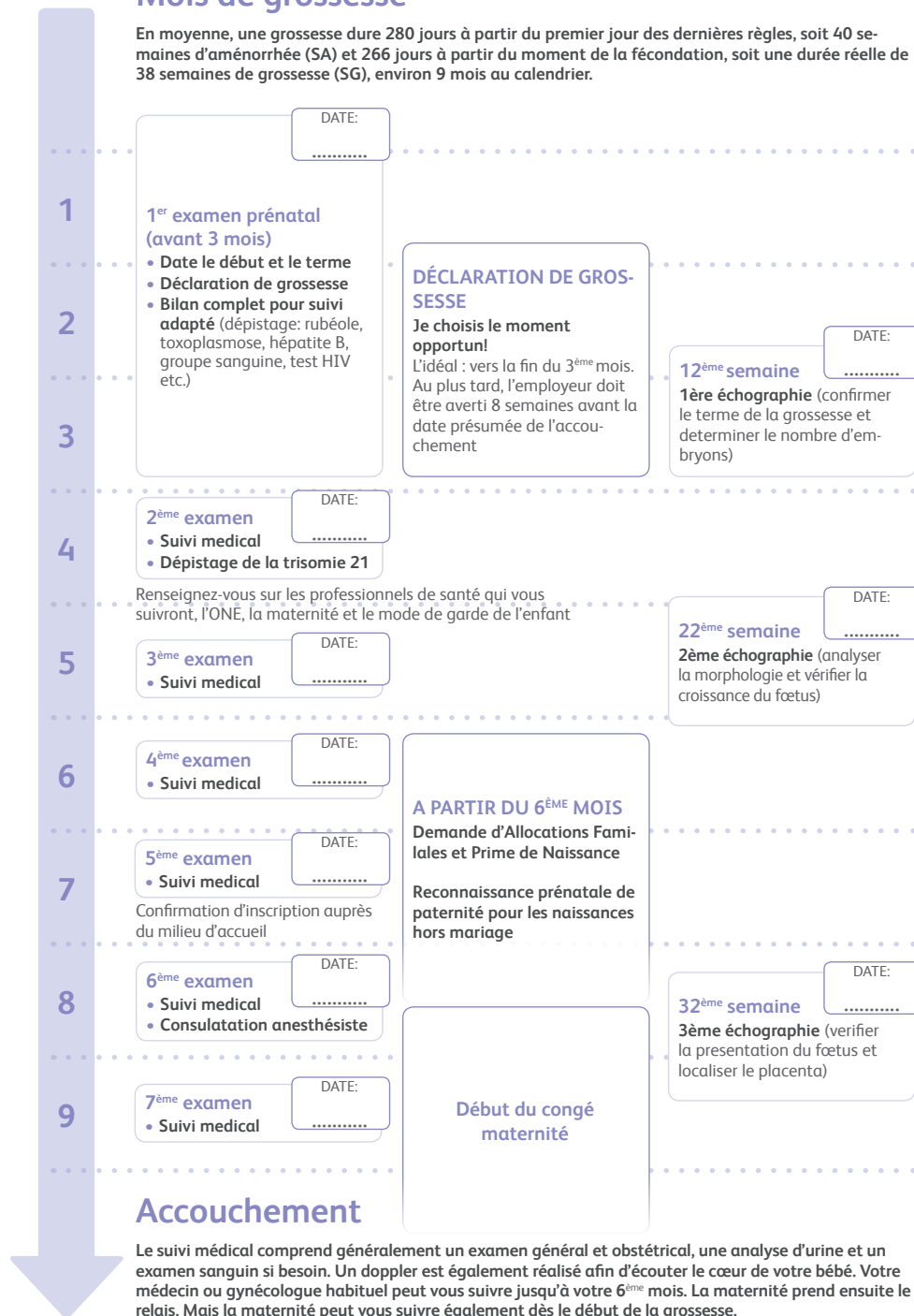
L'agenda de la grossesse	4
Durée du congé maternité	6
Choisir ma maternité	6
Le développement de bébé	7
L'alimentation de la femme enceinte	8
Bonnes résolutions	8
Recommandations de l'ONEwww	9
Risques infectieux alimentaires	11
La supplémentation	12
L'hygiène de vie et soins	13
Rester belle pendant la grossesse!	13
Grossesse et sexualité	16
En voyage pendant ma grossesse	17
Les maux de la grossesse	18
Nausées et vomissements	18
Reflux gastro-œsophagiens	19
Constipation	20
Hémorroïdes	20
Douleurs lombaires	21
Jambes lourdes	21
Diabète gestationnel	22
Mycoses vaginales	22
Troubles du sommeil	23
Je me soigne pendant ma grossesse	24
Médicaments et grossesse	24
Recours aux médicaments homéopathiques pendant la grossesse	25
Dépendances et grossesse	26
La famille s'agrandit!	27
Tu vas avoir un petit frère ou une petite sœur!	27
L'accouchement	28
A quel moment partir à la maternité?	28
Le déroulement de l'accouchement	30

L'agenda de la grossesse



Mois de grossesse

En moyenne, une grossesse dure 280 jours à partir du premier jour des dernières règles, soit 40 semaines d'aménorrhée (SA) et 266 jours à partir du moment de la fécondation, soit une durée réelle de 38 semaines de grossesse (SG), environ 9 mois au calendrier.



Durée du congé maternité

Votre congé maternité comprend un congé prénatal (avant l'accouchement) et un congé postnatal (après l'accouchement). Sa durée varie selon votre situation et le nombre d'enfants que vous attendez.

Situation familiale	Durée du congé prénatal	Durée du congé postnatal	Durée totale du congé maternité
Salariée, Agent de l'Etat ou Chômeuse Indemnisée	6 semaines max dont 1 obligatoire précédent l'accouchement	9 semaines + 5 semaines max (en fonction des jours pris en congé prénatal)	15 semaines
Maladie ou Accident dans les 6 semaines précédents la date présumée de l'accouchement		Allongement d'une semaine	16 semaines
Hospitalisation du nouveau-né pendant plus de 7 jours		Chaque jour d'hospitalisation au delà de 7 jours = 1 jour de congé postnatal	Max 24 semaines
Naissances multiples	8 semaines max	9 semaines + 7 semaines max (en fonction des jours pris en congé prénatal)	17 semaines

Pour les Indépendantes, la durée totale du congé maternité est de 8 semaines maximum (9 semaines en cas de naissances multiples)

Choisir ma maternité

Les critères à vérifier pour le choix de la maternité

- Le type d'anesthésie péridurale proposée, les différentes méthodes d'accouchement ou la possibilité d'être accompagnée par le professionnel de votre choix.
- Avoir, si l'on souhaite, la présence du père ou d'un proche lors de l'accouchement
- Avoir, si l'on souhaite, une chambre individuelle
- Avoir une salle de réanimation adaptée aux nourrissons au cas où l'accouchement présenterait des difficultés
- Demander la durée du séjour à la maternité et se renseigner sur les temps de visite
- Demander un devis complet de ce que vous coûtera votre accouchement et vérifiez que ces frais vous seront remboursés par votre mutuelle et votre assurance hospitalisation (si vous en possédez une).

Les professionnels qui peuvent vous accompagner

- **Le/la gynécologue** : il accompagne les grossesses "à risques" comme les grossesses "normales"
- **Le/la sage-femme** : il/elle accompagne les grossesses qui ne sont pas "à risques"
- **Le/la médecin généraliste** : peut également suivre votre grossesse. Il/elle passe généralement le relais au gynécologue ou à la sage-femme pour l'accouchement
- **Le/la TMS (Travailleur Médico-Social) de l'ONE** : infirmière, sage-femme ou assistante sociale qui travaille conjointement avec le gynécologue, sage-femme ou généraliste au sein de la consultation prénatale de l'ONE et est présente pour vous conseiller et vous aider tout au long de la grossesse
- **Le/la kinésithérapeute** : organise les séances de préparation à l'accouchement ainsi que les séances en post-accouchement

Le développement de bébé

1^{er} mois

L'oeuf devient embryon. Au 25^e jour, son coeur bat, sa tête et ses poumons sont en place. Il mesure 5 mm.

2^e mois

Ses bras, ses jambes ainsi que les premières formes du visage apparaissent. L'ossification du squelette commence à la 7^e semaine. A la fin du 2^e mois, l'ébauche de tous les organes est formée. Il mesure 3 cm.

3^e mois

L'embryon devient fœtus, le sexe va se développer. Ses muscles commencent à se développer et il se redresse. Il mesure maintenant 10 cm.

4^e mois

Tous les organes du fœtus sont en place et se mettent à fonctionner. Son cœur bat à 140 battements/minutes, soit deux fois plus vite que le vôtre !

5^e mois

Vous pouvez maintenant sentir bouger votre bébé, son poids atteint 1 kg.

6^e mois

Votre bébé dort entre 16 et 20h par jour, bouge jusqu'à 20 fois par heure! Ses sens commencent à se développer : il peut réagir au bruit, aux voix.

7^e mois

Votre bébé peut maintenant ouvrir les yeux. Il mesure 40 cm.

8^e mois

Votre bébé va prendre sa position définitive, en vue de l'accouchement. La plupart de ses organes sont parfaitement formés.

9^e mois

Votre bébé est prêt à naître !

L'alimentation de la femme enceinte

Bonnes résolutions

1. Je mange plus léger, mais plus souvent

Une alimentation variée et saine est essentielle lors de la grossesse. Tâchez de ne pas céder aux fringales et de limiter le grignotage. Pour prévenir les nausées et les brûlures d'estomac, il est conseillé de **préférer de petites collations régulières** (3 repas et 2 collations), plutôt que de gros repas. Veillez à manger régulièrement tout au long de la journée ! N'oubliez pas de privilégier des aliments riches en fibres (céréales, fruits et légumes) et de boire beaucoup d'eau, afin d'éviter les petits désagréments du transit intestinal.

2. Je mange pour deux, mais pas deux fois plus !

En effet, vos besoins énergétiques augmentent de seulement 250-300 kcal par jour, même au 3e trimestre. Ce qui correspond **simplement à une collation supplémentaire**, un fromage blanc et un fruit par exemple. Attention à votre poids ! Vous retrouverez d'autant plus facilement votre poids initial si vous n'avez pas trop grossi. Une prise de poids modérée est un objectif indispensable pour garder la forme en attendant bébé !

3. Je sélectionne soigneusement mes aliments

Évitez les aliments non emballés, la charcuterie, les fromages au lait cru. Cuisez bien la viande, et lavez soigneusement les légumes et la salade pour ôter tout résidu de terre. Ce sont des précautions indispensables pour prévenir de la listériose ou de la toxoplasmose (cf p.9), des infections qui peuvent avoir des conséquences graves sur le développement de votre enfant.

4. Je ne bois pas d'alcool

L'alcool passe dans le sang du fœtus et peut perturber son développement. **Une règle simple : pas d'alcool au cours de votre grossesse**, même en quantité modérée.

5. Je continue de pratiquer une activité physique « raisonnable » et régulière

Cela permet de contrôler la prise de poids, et d'entretenir la musculature pour une meilleure récupération après l'accouchement. Cela favorise également le bien-être et la relaxation. **Privilégiez la marche** (30 minutes au moins par jour), **la natation** (bénéfique pour le dos) **ou la gymnastique** (yoga, stretching). N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou pharmacien.

Ces quelques principes simples à appliquer vous permettront de profiter pleinement de votre grossesse et ensuite, de votre bébé!

Recommandations de l'ONE

Fruits et/ou légumes: au moins 5/jour

- À chaque repas et en cas de fringale
- Crus, cuits, nature ou préparés
- Frais, surgelés ou en conserve
- Veillez à ce qu'ils soient bien lavés et épluchés pour éliminer toute trace de terre

Pain, pommes de terre et légumes secs: à chaque repas ou selon l'appétit

- Favorisez les aliments céréaliers complets ou le pain, y compris en cas de fringale
- Privilégiez les féculents : riz, pâtes, semoule, pommes de terre, lentilles, etc
- Limitez les aliments à base de soja: pas plus de un par jour

Lait et produits laitiers: 3/jour

- Jouez sur la variété
- Privilégiez les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourts, fromage blanc, etc
- Pendant la grossesse, ne consommez que les fromages à pâte pressée cuite (type abondance, beaufort, comté, emmental, gruyère, parmesan), dont vous aurez enlevé la croûte, et les fromages fondus à tartiner

Viandes, poissons, œufs : 1/jour

- Viande : privilégiez la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet, steak haché)
- Poisson : au moins 2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras (saumon, maquereau, sardine...) en veillant à diversifier les espèces de poisson
- Consommez immédiatement les préparations maison à base d'œufs crus
- Supprimez certaines charcuteries dont les rillettes, les pâtés, le foie gras et les produits en gelée, les viandes crues, les viandes fumées ou marinées (sauf si elles sont bien cuites), les coquillages crus et les poissons crus ou fumés
- Veillez à bien cuire viandes et poissons

Matières grasses ajoutées: limiter la consommation

- Privilégiez les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, etc.)
- Limitez les graisses d'origine animale (beurre, crème...)

Produits sucrés

- Limitez les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)
- Limitez les aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, glaces, barres chocolatées, etc.)

Boissons: de l'eau à volonté

- Au cours et en dehors des repas, eau du robinet ou eau en bouteille
- Pas de boisson alcoolisée

Sel: limiter la consommation

- Utilisez du sel iodé
- Réduisez l'ajout de sel en cuisinant (pensez aux herbes aromatiques et épices)
- Limitez la consommation de produits salés : produits apéritifs salés, chips...



Risques infectieux alimentaires

Les femmes enceintes font partie des personnes les plus vulnérables à l'infection. Des mesures doivent être prises pour limiter le risque infectieux.

Pour la toxoplasmose

Une prise de sang pour déterminer votre statut immunitaire vis-à-vis de la toxoplasmose vous sera proposé avant la grossesse, puis une sérologie tous les mois jusqu'à l'accouchement si vous n'êtes pas immunisée.

- Bien cuire la viande, évitez la viande fumée, grillée ou marinée
- Lavez soigneusement les fruits, légumes, plantes aromatiques
- Une bonne hygiène des mains et des ustensiles de cuisine est importante
- Nettoyez et désinfectez votre réfrigérateur deux fois par mois
- Évitez les contacts directs avec les objets qui pourraient être contaminés par les excréments de chats
- Évitez le contact direct avec la terre, jardinez avec des gants

Pour la salmonellose

- Conservez les œufs au réfrigérateur
- Évitez au maximum de consommer des produits à base d'œufs crus ou mal cuits (mayonnaise maison, mousses au chocolat...)

Pour la listériose

- La listériose peut passer inaperçue ou se réduire à un épisode pseudo-grippal (fièvre, courbatures, maux de têtes). Ne négligez pas ces symptômes et consultez votre médecin.
- Évitez les fromages à pâte molle au lait cru, ainsi que les croûtes de fromage, les poissons fumés et les graines germées crues
- Pour la charcuterie, préférez les produits préemballés, et consommez-les rapidement après achat

La Supplémentation

La supplémentation nutritionnelle correspond à un apport de nutriments spécifiques, recommandés avant, pendant puis après la grossesse si vous choisissez d'allaiter. Une supplémentation adéquate est nécessaire au bon déroulement de la grossesse. Demandez conseil à votre médecin ou gynécologue.

Nutriments importants pour le bon équilibre de la grossesse

- Les **folates** (ou **acide folique**, vitamine B9) sont importants pour le **développement du système nerveux du fœtus, et ce, avant puis pendant votre grossesse**. Son apport quotidien est souvent trop faible chez la plupart des femmes enceintes (apport journalier recommandé : 400 µg/jour).
- Les apports suffisants en **calcium** sont particulièrement importants au moment de la grossesse pour assurer à la fois votre santé et la **construction du squelette de votre bébé**. Le calcium est apporté dans l'alimentation surtout par les produits laitiers, mais on le trouve également dans les pois chiches, les haricots secs, les lentilles, les épinards, le cresson et les fruits secs tels que les amandes, les noisettes, les figues, les abricots ...
- La **vitamine D** augmente la capacité de votre organisme à **absorber le calcium** et est donc **importante pour le bon état des os**. Elle joue un rôle majeur dans la **minéralisation du squelette de votre bébé**. La vitamine D est présente par exemple dans les huiles de foie de poisson (flétan, morue), le jaune d'œuf, le foie d'animaux, les poissons gras (saumon, maquereau, sardines,...), le lait enrichi (lait entier, lait de soja), le beurre, certains fromages, les champignons, les levures, les céréales, les légumes verts crus, les huiles végétales, etc. De plus, ce sont vos réserves en vitamine D qui vont permettre en fin de grossesse de constituer les os.
- L'**iode** joue un rôle essentiel pour le **bon fonctionnement de la glande thyroïde et le développement du cerveau du fœtus**. Vos besoins augmentent pendant la grossesse. L'iode est essentiellement présent dans le sel marin iodé. On le trouve également dans les crustacés et les autres produits venant de la mer : les poissons de mer (morue, sardines, maquereau...), les algues, les huîtres et les coquillages... ainsi que dans l'huile de foie de morue, la viande, les œufs, les laitages et certaines céréales.
- Les besoins en **fer**, même s'ils augmentent, sont en partie compensés par votre alimentation si elle est variée et équilibrée. En complément, une supplémentation peut être recommandée. Le fer est présent dans la viande rouge (bifteck, boudin noir, abats...), le poisson ou les fruits de mer (palourdes, huîtres, moules...).
- Le **DHA** (acide docosahexaénoïque, un acide gras oméga 3) a un rôle structurel et fonctionnel dans le **cerveau et la rétine**. L'apport maternel de DHA peut contribuer au premier stade de développement de l'œil et au développement cognitif normal du fœtus. (DHA : poisson gras, huile de colza ou de noix). Tous les laits maternisés contiennent du DHA, d'où l'importance de poursuivre la supplémentation si vous choisissez d'allaiter votre enfant



Le saviez-vous ? 50% des femmes ne métabolisent pas correctement l'acide folique. Omnibionta Pronatal® est le seul complément nutritionnel qui contient également de la Metafolin®, forme active de l'acide folique, et qui permet donc d'obtenir des concentrations sanguines en folates plus importantes et plus rapidement.

Hygiène de vie et soins

La grossesse constitue un véritable bouleversement dans la vie d'une femme. Le corps change, le regard des autres aussi, des petits désagréments font leur apparition, mais cela ne doit pas constituer une raison suffisante pour renoncer à sa féminité !

Rester belle pendant la grossesse!

Les 5 règles d'or pour rester belle et en forme pendant votre grossesse.

1. Prenez soin de vous

Massages, crèmes, il existe de nombreux soins adaptés à la femme enceinte. L'impact des hormones de la grossesse sur la peau varie d'une femme à l'autre.

Le visage

Une bonne **crème hydratante** reste indispensable pour l'hydratation de votre peau, qui a tendance à s'assécher au fur et à mesure que votre ventre s'arrondit.

La grossesse peut parfois déclencher une poussée de boutons d'**acné**, souvenir de l'adolescence dont on se passerait bien. Nettoyez bien votre peau avec un savon doux et appliquez une crème hydratante adaptée. Demandez conseil à votre pharmacien. Ajoutez **un peu de maquillage** pour vous redonner de jolies couleurs!

Le corps

Les **vergetures** sont la hantise des femmes enceintes. Il s'agit de la rupture de fibres élastiques des couches profondes de la peau. Elles forment ensuite des cicatrices qui malheureusement ne disparaissent pas toujours après la grossesse. Mieux vaut éviter de grossir un peu trop et un peu trop vite. Pour préserver votre peau, l'**hydrater est essentiel**.

Des **crèmes anti-vergetures** ont été spécialement formulées pour répondre aux besoins de la peau pendant la grossesse et après l'accouchement.

Surtout

Faites vous plaisir : un bain, un massage, une manucure, un soin en institut, tout ce qui vous fait envie pour vous aider à vous sentir belle. N'hésitez pas à faire participer le futur papa, pour qu'il ne se sente pas exclu de votre grossesse.

Ma grossesse bio

La tendance est aux produits naturels et bio. De nombreux laboratoires développent leurs gammes ou se spécialisent dans les produits de bien-être bio. Phytothérapie, huiles végétales, et certaines huiles essentielles, tant de **compositions naturelles recherchées par les futures mamans**. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien pour trouver la gamme bio qui vous correspond.



2. Protégez votre peau du soleil

Soleil et grossesse ne font pas bon ménage. En plus d'accentuer les problèmes circulatoires, le soleil est responsable du « **masque de grossesse** » ou chloasma. Ces tâches sont causées par des changements de pigmentation et peuvent apparaître sur votre visage ou dans votre cou. Elles sont accentuées par une exposition au soleil, c'est pourquoi il est recommandé pour la femme enceinte d'avoir recours à une crème avec un fort indice de protection: **l'écran total indice 50+** est le plus adapté. Des **lunettes de soleil et un chapeau** sont recommandés en complément, au moins jusqu'à la naissance de bébé. S'il est apparu, le masque de grossesse peut perdurer encore quelques mois après la naissance de bébé. S'il ne disparaît pas spontanément, demandez conseil à votre dermatologue.

3. Bougez!

Commencer ou continuer une activité sportive modérée pendant la grossesse est possible, après avis de votre médecin.

La pratique d'exercice physique est **bénéfique pendant la grossesse** : elle permet de limiter la prise de poids, offre une meilleure oxygénation à la mère et au bébé, et permet également une meilleure récupération physique après l'accouchement.

Attention cependant à certains sports violents, comme les sports de combat (boxe, judo...) ou les sports avec risque de chute pouvant entraîner un traumatisme important (équitation, ski nautique...). Les sports nécessitant une mobilisation d'énergie très importante tels que l'aérobic sont également déconseillés. L'alpinisme et la plongée sous-marine sont contre-indiqués, en raison du risque de malformations fœtales, ou de décompression.

Les sports conseillés pendant la grossesse sont des activités plus

douces, liées à la relaxation et au travail du souffle, tels que la natation, la gymnastique, la marche à pied ou le yoga. Vous pouvez également commencer à assouplir votre périnée en réalisant quelques exercices, ce qui pourra faciliter la délivrance le jour de l'accouchement.

4. Adaptez votre garde-robe

Etre enceinte ne signifie pas devoir porter uniquement des T-shirts longs ou des robes sans formes! De nombreux magasins et créateurs se spécialisent dans les **vêtements de grossesse**. Ils proposent des robes cintrées, des pantalons aux coupes adaptées, le tout avec de jolies couleurs et imprimés. Ainsi **vous vous sentirez toujours aussi belle**, au fur et à mesure que votre ventre s'arrondit. Mettez vos formes en valeur !

5. Ayez la jambe légère

6 femmes sur 10 voient leurs varices apparaître pour la première fois pendant la grossesse. Les jambes lourdes peuvent s'inviter, surtout en été, où la chaleur n'arrange rien. Quelques conseils pour améliorer votre retour veineux :

- Marchez 30 minutes par jour, pour activer votre circulation
- Surélevez vos jambes pendant la nuit
- Evitez de rester debout durant de longues périodes
- Massez vos jambes, de la cheville en remontant vers la cuisse
- Evitez l'exposition à une source de chaleur
- Les bas de contention sont très fortement conseillés, au quotidien, et en particulier pour les voyages en avion.

Souvent des varices apparaissent durant une grossesse. Il est recommandé de porter le plus tôt possible des bas de compression de classe 2 pour limiter l'apparition de ces varices dès le début de la grossesse et jusqu'à 6 semaines en post partum pour un accouchement naturel et 6 mois pour un accouchement par césarienne.

Selon la région où les varices apparaissent et la douleur qu'elles occasionnent, il peut être souhaitable de porter des bas de compression pour un temps. Dans certains cas rares, les varices peuvent atteindre l'aîne, ce qui est désagréable, mais ne présente aucun risque.



Grossesse et sexualité

L'impact de la grossesse sur la sexualité n'est jamais neutre, et il évolue au fil des mois. Votre intérêt sexuel, votre désir, votre plaisir et votre satisfaction ainsi que ceux de votre partenaire varient de manière « imprévisible » : diminués, augmentés ou inchangés.

Il n'existe aucune contre-indication ou raison physiologique d'interrompre l'intimité sexuelle de votre couple pendant la grossesse (sauf avis médical). Au contraire, cela vous permettra de **renforcer les liens**, et de **diminuer les éventuels problèmes relationnels après l'accouchement**.

Les modifications hormonales liées à la grossesse peuvent entraîner des nausées, des douleurs au niveau de seins ou encore une sécheresse vaginale pouvant interférer avec la sexualité. L'image modifiée du corps entraîne parfois une diminution de la confiance en soi. A cela s'ajoute la fatigue et parfois le stress. A noter que le désintérêt sexuel est fréquent au 3^e trimestre.

Mais tous ces signes **varient bien évidemment d'une femme à l'autre**. Certaines voient par exemple leur désir libéré par la grossesse.

Côté hommes, certains conjoints peuvent ressentir moins de désir pour leur compagne et d'autres vont au contraire renforcer leur attirance vers elle. Une variation, là aussi imprévisible.

De nombreuses femmes ont peur d'avoir des rapports sexuels avec pénétration durant la grossesse. Cette crainte de blesser le bébé ou de provoquer un accouchement prématuré est parfois partagée par le partenaire : **elle est injustifiée lors d'une grossesse normale, votre bébé est bien protégé dans l'utérus**.

Après l'accouchement, plusieurs semaines seront peut-être nécessaires avant le retour d'une sexualité épanouie. La chute des hormones, la rééducation du périnée, toute l'attention portée au bébé entraînent une chute du désir. Mais rassurez-vous, la sexualité reprend pour la plupart des couples dans les 7 semaines suivant l'accouchement !

Attention au retour de couche!

Le retour de couche, ce sont les premières règles après l'accouchement, qui interviennent 6 à 8 semaines après celui-ci. Cependant, l'absence de règles juste après l'accouchement ne signifie pas que votre cycle n'a pas repris. Le retour de couche marque la reprise d'un cycle régulier mais l'ovulation reste possible avant. **Pensez donc à vous protéger** (préservatifs, contraceptif oral) dès la reprise des rapports sexuels, si vous ne souhaitez pas démarrer une nouvelle grossesse tout de suite !

En voyage pendant ma grossesse

En voiture, le port de la ceinture de sécurité est obligatoire et indispensable. La ceinture doit être placée en dessous et au dessus du ventre, et non sur celui-ci.

Les longs trajets sont généralement déconseillés (au-delà de 300 km), surtout s'ils engendrent beaucoup de secousses (suspensions ou route en mauvais état par exemple). Faites des pauses régulières pour marcher et vous « dégourdir » les jambes !

Les voyages en avion restent tout à fait possible, même vers la fin pour une grossesse sans complication. Renseignez vous auprès de la compagnie pour savoir si vous avez besoin d'un accord médical pour prendre l'avion. Dans tous les cas, demandez l'avis de votre médecin traitant avant votre voyage. Evitez de voyager au cours du dernier mois de grossesse, ainsi que durant les 7 jours qui suivent votre accouchement. Portez des bas de contention et déplacez-vous régulièrement dans l'avion.

Le train est le moyen de transport à privilégier, c'est le moins fatiguant et il vous permet de pouvoir marcher dans les couloirs autant que vous le souhaitez !

NB: Les voyages dans les pays tropicaux sont fortement déconseillés pendant la grossesse.

Demandez conseil à votre gynécologue!



Maux de la grossesse

Fréquents, ils donnent rarement lieu à des complications graves. Des solutions homéopathiques existent pour soulager la plupart de ces maux dits «sympathiques» !

Dans tous les cas, demandez conseil à votre médecin, votre sage-femme ou votre pharmacien, afin d'améliorer votre confort, perturbé par ces désagréments.

La grossesse n'est pas une maladie

Nausées et vomissements

Ils apparaissent généralement au début de la grossesse et disparaissent spontanément entre la 16^e et la 20^e semaine.

Les nausées et les vomissements de la grossesse interviennent souvent le matin, mais peuvent se produire à n'importe quel moment, ou encore, durer toute la journée.

Leur cause n'est pas exactement connue, mais les **changements physiologiques et hormonaux** liés à la grossesse semblent possiblement responsables.

Quelques conseils

- **Au réveil, mangez** une biscotte ou **buvez** un grand verre d'eau avant de vous lever
- Mangez **en petites quantités et fréquemment**. Oubliez la règle des trois repas par jour et mangez dès que l'appétit se fait sentir
- Mangez **ce que vous voulez manger**, ne vous forcez pas à manger des aliments s'ils vous donnent la nausée
- Ne pas manger d'aliments gras, ou trop riches, qui sont plus difficiles à digérer
- **Buvez beaucoup**. Quand on tolère mal la nourriture, boire devient primordial pour ne pas se déshydrater
- Évitez **les endroits mal ou peu ventilés**, où règnent une odeur de cuisson, de cigarette ou de parfum par exemple
- **Reposez vous**

Côté traitement

- Méthode naturelle: gélules de gingembre
- Homéopathie: les médicaments homéopathiques peuvent aussi vous aider
- Allopathie: les antihistaminiques sont une alternative possible

Demandez conseil à votre pharmacien.

Reflux gastro-œsophagiens

Le reflux gastro-œsophagien est fréquent pendant la grossesse, principalement au cours du 3^e trimestre, d'une part à cause de la progestérone, et d'autre part, à cause de la pression exercée par le bébé sur l'estomac.

Quelques conseils pour les diminuer

- Restez en **position verticale**, surtout après les repas
- **Surélevez la tête du lit** pour dormir ou vous reposer
- Diminuez les apports en graisse, en caféine et en boissons gazeuses
- **Fractionnez vos prises alimentaires**: de plus petits repas, plus souvent !

Côté traitement

- Les mesures hygiéno-diététiques et les pansements gastriques suffisent à soulager de nombreuses femmes.
- Un traitement homéopathique peut vous aider également.
- Un antiacide peut être proposé par votre médecin si le reflux est persistant malgré tout.
- Les anti sécrétoires gastriques, antihistaminiques H2, sont réservés au cas où les antiacides se révèlent inefficaces.

Constipation

La constipation est fréquente pendant la grossesse. Le transit intestinal est ralenti par les hormones, ainsi que par l'utérus, de plus en plus volumineux, appuyant sur les intestins, les empêchant de bien se contracter.

Quelques conseils pour améliorer le transit et prévenir ou soulager les hémorroïdes

- Ajoutez des **aliments riches en fibre** à votre régime alimentaire: céréales au son, fruits, légumes.
- **Buvez beaucoup**, vous pouvez opter pour une eau riche en magnésium en cas de constipation persistante.
- **Faites régulièrement de l'exercice**, pour solliciter les muscles de la sangle abdominale.

Côté traitement

En cas de constipation **persistante malgré l'apport en fibres**, des laxatifs osmotiques pourront vous être proposés. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

Hémorroïdes

Il s'agit d'une inflammation et d'une dilatation excessive des veines hémorroïdaires au niveau anal. La constipation est le facteur principalement incriminé dans l'apparition de la crise hémorroïdaire. De plus, la grossesse augmente la pression abdominale et, par conséquent, la dilatation des veines situées près de l'anus.

Quelques conseils

- Comme pour la constipation, il est conseillé d'adapter son régime alimentaire, en augmentant les apports d' **aliments riches en fibre** , et en **buvant beaucoup d'eau**.
- En cas de crise hémorroïdaire, évitez les aliments comme les viandes, les plats épicés, la caféine.

Côté traitement

- **Quand les symptômes persistent**, l'application locale d'une crème contenant un anesthésique local permettra de soulager la douleur.
- **Si besoin**, vous pourrez avoir recours à des veinotoniques ou des anti-inflammatoires locaux.

Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

Douleurs lombaires et mal de dos

Apparaissant généralement au 3^e trimestre, les douleurs lombaires peuvent également démarrer plus tôt. Elles sont dues au développement du fœtus et aux modifications du corps qu'il entraîne, créant un déséquilibre et forçant les futures mamans à se cambrer davantage malgré elles. Une compression des disques intervertébraux et des nerfs peut être à l'origine de la douleur.

Quelques conseils peuvent vous aider à soulager votre dos

- La prévention principale pour limiter le mal de dos est de **limiter la prise de poids**.
- **Évitez de rester** trop longtemps **en position assise ou debout**.
- Préférez des **chaussures confortables**, avec un petit talon.
- **Reposez-vous au maximum**, délégez le ménage et la liste de courses !
- Une **ceinture lombaire** de maintien adaptée à la grossesse peut vous aider.
- Demandez au **futur papa quelques massages** !

Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

Jambes lourdes

Chez la femme enceinte, une insuffisance veineuse apparaît parfois et se traduit par une sensation de jambes lourdes. Elle est liée aux changements hormonaux et, plus tard dans la grossesse, au poids de l'utérus qui comprime les veines abdominales.

Quelques conseils peuvent vous aider

- **Évitez la station debout prolongée**, le piétinement, les sources de chaleur par le sol ainsi que les élastiques de chaussette trop serrés.
- **Surélevez les pieds de votre lit** pour favoriser le retour du sang des jambes vers le cœur.
- Dans la journée, **portez des bas ou des collants de contention élastiques**. Ils compriment les membres et favorisent le retour du sang veineux.
- Au cours du 3^e trimestre, évitez de manger trop de sel, ce qui favorise la rétention d'eau.

Côté traitement

- Le traitement de référence reste **le port de bas ou chaussette de contention élastique adaptés**. Ils assurent une compression des jambes et aident le retour du sang veineux. Ils permettent de diminuer le gonflement des chevilles, de soulager la sensation de lourdeur des jambes et de prévenir la formation de varices.
- Les médicaments contenant des substances dites **veinotoniques** ou des extraits de plantes permettent parfois de soulager les symptômes.

Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

Diabète gestationnel

Certaines femmes vont déclencher un diabète gestationnel pendant leur grossesse, qui va se traduire par une glycémie élevée. Cela peut induire un risque de césarienne (si bébé de plus de 4kg) ou bien cela prédispose à de l'hypertension ou du diabète après la grossesse.

Quelques conseils

- Votre médecin vous conseillera de faire attention à votre alimentation (diminuer les sucres rapides)
- Privilégiez une activité physique régulière (marche à pied, natation par exemple)

Côté traitement

Votre médecin pourra vous prescrire des médicaments ou de l'insuline. Votre pharmacien vous accompagnera dans le suivi de votre auto surveillance glycémique.

Mycoses vaginales

Pendant la grossesse, votre corps est particulièrement sensible aux agressions extérieures, et les modifications hormonales peuvent jouer un rôle important sur l'équilibre de la flore vaginale. Lorsque celui-ci est perturbé, il constitue une porte ouverte pour les mycoses.

Près d'1 femme sur 3 a une mycose vaginale au cours de sa grossesse. Les symptômes les plus fréquents sont démangeaisons, sensation de brûlures et pertes blanches anormales.

Quelques conseils pour prévenir les mycoses vaginales

- **Évitez les endroits humides et les bains prolongés** en piscine ou dans les jacuzzis. Préférez la douche au bain. Séchez-vous soigneusement les muqueuses génitales
- Portez des **vêtements amples**, en coton ou en matière naturelle
- **Évitez les savons acides** ou trop détergents pour la toilette intime. Préférez les gels ou savons adaptés

Côté traitement

Il est important de consulter votre médecin ou votre gynécologue pour obtenir un traitement adapté. Un traitement antifongique sous forme de crème, d'ovules ou de comprimé vaginal est généralement suffisant. Ces traitements sont disponibles en pharmacie, sans ordonnance. Cependant, si vous avez des doutes sur les symptômes, il est important de consulter votre médecin ou votre gynécologue pour obtenir le traitement le plus adapté.

Troubles du sommeil

Ce sont les petits maux de la grossesse qui empêchent généralement de bien dormir, principalement au cours du 3^e trimestre : douleurs lombaires, envies fréquentes d'aller aux toilettes, crampes...

L'anxiété à l'approche de l'accouchement peut également être mise en cause. Ces insomnies, même si elles sont désagréables, n'ont pas d'effet sur le développement du fœtus. Néanmoins, il est préférable de ne pas accumuler de fatigue à la veille de l'arrivée de bébé.

Quelques conseils pour vous aider à mieux dormir

- **Mangez léger** au dîner, mais suffisamment pour ne pas avoir faim pendant la nuit
- **Évitez les boissons excitantes**, café, thé, en fin d'après-midi et dans la soirée
- Prenez le temps de **pratiquer quelques exercices de relaxation**
- Pratiquez une **activité physique pendant la journée** (marche, natation), qui favorisera votre sommeil
- **Dormez sur le côté gauche**, pour favoriser une bonne circulation sanguine
- N'hésitez pas à **parler à votre entourage, à votre médecin, à votre pharmacien** de vos angoisses si elles vous empêchent de dormir

Côté traitement

- Les médicaments homéopathiques proposent des solutions pour réduire le stress et l'anxiété
- Des médicaments à base de plantes, sous forme de capsules, tisanes, peuvent être indiqués
- Dans tous les cas, ne faites jamais d'automédication en prenant des somnifères, demandez conseil à votre médecin, qui pourra vous prescrire un traitement adapté

Je me soigne pendant ma grossesse

Médicaments et grossesse

Beaucoup de médicaments sont contre-indiqués ou à manier avec précautions pendant la grossesse.

L'automédication (achat de médicaments sans ordonnance ou réutilisation de médicaments de la pharmacie familiale) doit être évitée pendant la grossesse.

Avant toute prise de médicaments, il est recommandé de prendre conseil auprès de votre médecin ou pharmacien.

A retenir surtout

- Si vous suivez un traitement régulier (patiente diabétique, asthmatique, etc.), consultez votre médecin dès le désir de grossesse ou dès les premières semaines de grossesse, qui vous confirmera, ou non, le suivi de votre traitement habituel.
- La prise d'AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) y compris l'aspirine, est formellement contre-indiquée à partir du 6^e mois de grossesse, et déconseillée dans les premiers mois de grossesse.
- De nombreux médicaments utilisés pour le traitement des rhumes ou rhinites, contiennent un AINS pour les maux de tête associés, et des vasoconstricteurs décongestionnants, également contre-indiqués pendant la grossesse.
- Prudence avec les somnifères: ils ne doivent pas être utilisés pendant la grossesse sans avis médical.

Mais alors, que prendre?

Liste donnée à titre informatif de médicaments disponibles sans ordonnance.

Dans tous les cas, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre un médicament pendant votre grossesse. Signalez toujours les médicaments pris à votre gynécologue-obstétricien

- Pour la **douleur**, le paracétamol avant tout (Dafalgan®, Panadol®...). Pour des douleurs plus sévères, certains médicaments contenant de la codéine pourront être pris après avis médical.
- Pour les **allergies**, les antihistaminiques H1, type Zyrtec® (cétirizine) peuvent être utilisés pendant la grossesse. En homéopathie, Rhinallergy® est tout indiqué.
- En cas de **constipation**, évitez les médicaments renfermant une association de principes actifs. Préférez un laxatif de lest, type Psyllium, Spagulax® ou un laxatif osmotique, type Movicol® ou Forlax®.

- En cas de **diarrhée** sans signe de gravité, des pansements intestinaux pourront être utilisés.
- Les **hémorroïdes** pourront être traitées localement par le Proctosan® sous forme de crème par exemple.
- En cas de **rhinite**, les lavages de nez au sérum physiologique restent le traitement de 1^{ère} intention. Coryzalia® peut également être utilisé chez la femme enceinte.
- Au chapitre des **antitussifs**, le dextrométhorphan (Tusso-Rhinathiol®...), opioïdes légers, est le mieux connu chez la femme enceinte. D'autres sirops homéopathiques ou à base de plantes pourront être utilisés.

En cours de grossesse, les **voyages dans les zones tropicales** sont fortement déconseillés en raison du risque d'infections graves qu'ils présentent.

La plupart des vaccins tués ou inactivés sont inoffensifs pendant la grossesse, par exemple le vaccin grippal. En revanche, certains vaccins sont à éviter, comme l'hépatite A ou la rubéole. Les vaccins vivants sont contre-indiqués dans tous les cas. Au mieux, faites un point vaccinal avant la grossesse avec votre médecin.

Recours aux médicaments homéopathiques pendant la grossesse

Les médicaments homéopathiques peuvent être prescrits chez la femme enceinte grâce à une balance bénéfico-risque favorable.

Une exception : il faut éviter les formes galéniques de médicaments homéopathiques qui contiennent de l'alcool, comme certains sirops et les gouttes, la présence d'alcool étant précisée sur l'emballage.

En ce qui concerne **la teneur en sucre** : 1 morceau de sucre contient 5g de saccharose, 5 granules contiennent en moyenne 0.21g de saccharose et une dose globule 0.85g. En cas de diabète gestationnel, les traitements homéopathiques peuvent tout de même être conseillés, tout en tenant compte de la teneur en sucre du médicament.

Dépendances et grossesse

Alcool

La règle du «Zéro alcool pendant ma grossesse» doit être appliquée.

L'alcool passe très bien le placenta, les concentrations fœtales et maternelles sont équivalentes. Le système nerveux central fœtal est une des cibles principales de l'alcool, sensible à ses effets délétères tout au long de la vie intra-utérine, avec des répercussions différentes en fonction de l'âge gestationnel, principalement malformatives. Dans le plus grave des cas, on parle de «syndrome d'alcoolisme fœtal».

Tabac

En cours de grossesse, il est souhaitable d'envisager toutes les mesures destinées à **éviter la poursuite du tabagisme maternel**.

Pour plus d'informations:

Ligne Stop Tabac 0800 111 000
ou www.grossessesanstabac.be

Une prise en charge adaptée doit être entreprise, de préférence avant la conception ou du moins le plus rapidement possible au cours de la grossesse. Si un sevrage n'est pas possible, une substitution nicotinique est souhaitable et possible tout au long de la grossesse.

Café, thé

Il n'existe aucune recommandation officielle, mais une consommation **modérée** de produits contenant de la caféine ou de la théine pendant la grossesse **ne semble pas poser de problème**.

Attention toutefois au thé qui n'est pas à prendre en même temps que les suppléments en fer.



La famille s'agrandit!

«Tu vas avoir un petit frère ou une petite sœur!»

Annoncer à votre premier enfant **l'arrivée d'un nouveau bébé** dans la famille est une étape importante de votre grossesse. Difficile de prévoir leur réaction !

Il est important de l'intéresser, de l'impliquer même s'il n'a aucun pouvoir décisionnel dans cette nouvelle grossesse, qui reste votre choix avant tout.

Il est préférable de ne pas lui annoncer trop vite et trop tôt, ou de lui en parler avec trop d'insistance. **Laissez-lui le temps** d'intégrer cette annonce. Laissez passer le premier trimestre et attendez que votre ventre s'arrondisse un peu.

Donnez-lui une date repère qu'il connaisse pour qu'il visualise l'arrivée du bébé dans le temps, comme un anniversaire ou Noël. N'oubliez pas que 9 mois sont pour lui une éternité!

En fonction de son âge, votre premier enfant se posera beaucoup de **questions**, et pourra partager avec vous ses **angoisses** : le bébé va-t'il prendre mes jouets? Dormir dans ma chambre?

L'aîné va parfois se demander si le **futur bébé ne va pas devenir le préféré des parents**. La jalousie pointera le bout de son nez et il est important de faire comprendre à votre enfant qu'il aura toujours sa place et que vous l'aimerez toujours autant. **Jusqu'à l'âge de trois ans au moins, il reste également votre « bébé »**, ne le responsabilisez pas trop vite vis-à-vis de son petit frère ou de sa petite sœur.

L'arrivée du petit frère ou de la petite sœur peut parfois être une déception, pour votre aîné qui avait peut être imaginé sortir sa boîte de Lego® dès la maternité pour commencer à jouer. Il faut alors lui expliquer que bébé doit grandir un peu, et progresser avant de pouvoir devenir son compagnon de jeux. Vous pouvez alors **valoriser le rôle de votre enfant en tant qu'aîné** et lui montrer que vous allez avoir besoin qu'il vous aide.

Des livres illustrés à lire avec votre aîné pendant votre grossesse sur l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur peuvent aider!

L'accouchement

A quel moment partir à la maternité?

Il peut s'écouler quelques heures entre les signes annonciateurs de l'accouchement et l'accouchement lui-même, surtout pour un premier bébé.

Les contractions

Vous pouvez parfois ressentir des contractions à partir du 6^e mois. Irrégulières et inefficaces, elles ne modifient pas le col de l'utérus, et vous préparent simplement pour le jour J.

Lorsque, aux alentours du 9^e mois, les contractions deviennent régulières et intenses, vous pouvez prendre un bain (à condition que la poche des eaux ne soit pas encore rompue), ou un antispasmodique. Si les contractions se calment, il s'agit d'un faux travail. En revanche, si rien ne soulage, en route pour la maternité. On considère **qu'il est temps de partir quand les contractions se succèdent toutes les 5 minutes, depuis 2 heures.**

Le bouchon muqueux

Il s'agit d'une substance glaireuse qui ferme le col de l'utérus, pour protéger le bébé d'éventuelles infections pendant la grossesse. Lorsque le col commence à se dilater, vous perdez le bouchon muqueux, **l'accouchement n'est pas loin, mais il n'est pas nécessaire de courir vers la maternité tout de suite !** En effet, cela signifie seulement que le corps se prépare à l'accouchement sans que l'on puisse en déduire une date précise (de quelques heures à plusieurs jours).

La perte des eaux

Perdre les eaux implique un départ immédiat pour la maternité. La poche de liquide amniotique dans laquelle baigne le bébé est rompue. Le risque d'infection augmente, maintenant que la porte d'entrée vers le bébé est ouverte!

Astuce: Pensez à avoir à l'avance des serviettes hygiéniques spéciales maternité!

Les cas particuliers

S'il s'agit de votre **deuxième enfant**, et encore plus lorsque votre premier accouchement a été rapide, il est important de se rendre à la maternité dès les premières contractions. De même si le bébé se présente **par le siège**, en cas de **grossesse multiple** ou si une **césarienne** est programmée.

Concernant les grossesses à risque

Un des principaux objectifs dans le suivi des grossesses à risques est d'éviter un accouchement prématuré. Certains signes d'alerte doivent immédiatement impliquer une consultation médicale : une **sensation de pression** dans le bas du ventre ou dans le dos, une **douleur** semblable à celle des règles, des **pertes vaginales**, rosées, brunâtres, parfois sanguinolentes.

N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien ou médecin!

Dans tous les cas d'urgence, vous pouvez appeler le 112



Le déroulement de l'accouchement

En fonction de l'endroit où vous souhaitez accoucher, votre accouchement pourra être pris en charge différemment. Généralement, il se déroule comme suit.

L'accouchement est souvent comparé à un marathon. L'utérus étant un muscle, il a besoin d'être oxygéné, comme n'importe quel muscle pendant une pratique sportive. Il est donc important de bien respirer, dès les premières contractions. Inspiration profonde à l'arrivée de la contraction et expiration progressive pendant toute sa durée pour décontracter le muscle.

La sage-femme vous installe dans la salle de travail, en position gynécologique, allongée sur le dos et les pieds dans les étriers. Vous êtes ensuite reliée à un monitoring qui permet de suivre le rythme cardiaque de votre bébé, et d'enregistrer les contractions. Dans la plupart des cas, une perfusion est également installée pour permettre le maintien d'une bonne hydratation.

La sage-femme vérifie régulièrement l'ouverture du col de l'utérus en pratiquant un toucher vaginal, les cinq premiers centimètres étant les plus longs. C'est à ce moment que la poche des eaux se rompt si ce n'était pas déjà le cas, et que l'anesthésie péridurale peut être administrée, si vous le souhaitez.

Le rythme de la dilatation augmente à partir de 7 cm, et la dilation complète du col est atteinte à 10 cm.

L'anesthésie péridurale est réévaluée en fonction de l'intensité des douleurs: il est important de bien décrire ce que vous ressentez à l'anesthésiste.

Le sprint final commence lorsque le bébé commence à descendre. Il passe tout d'abord votre bassin et lorsque sa tête appuie contre le périnée, vous ressentez naturellement l'envie de pousser. Le signal doit cependant être donné par la sage-femme ou le médecin, afin d'éviter de provoquer une déchirure du périnée. La respiration est importante tout au long de l'accouchement. « Inspirez, bloquez, poussez ».

Le médecin peut être amené à utiliser des forceps ou une ventouse, si le bébé souffre ou que vous êtes trop fatiguée pour pousser de manière efficace.

Lorsque le bébé apparaît, la sage-femme dégage doucement la tête, puis les épaules. Une épisiotomie peut être nécessaire (incision de la paroi vaginale et du périnée pour élargir le passage pour le bébé). Le reste du corps du bébé suit tout seul, il est né.

Au bout d'une vingtaine de minutes, de légères contractions permettent d'expulser le placenta. Celui-ci est examiné afin de vérifier qu'il est complet, et qu'il n'en reste pas un morceau dans l'utérus. Le bébé est placé contre vous, la sage-femme coupe ensuite le cordon, ou propose au papa de le faire.

Votre bébé et vous-même êtes surveillés pendant quelques heures en salle de naissance. Si vous souhaitez allaiter, une première tétée peut y être réalisée.

Mes notes

Grid of dots for notes.

Contacts utiles :

L'ONE (Office de la naissance et de l'enfance) www.one.be Tél:02.542.12.11 (Fax: 02.542.12.51)
Ligue des Familles www.citoyenparent.be Tél:02.507.72.11 (Fax: 02.507.72.00)
Asbl Naissances Multiples www.naissancesmultiples.asso.be Tél: 02.652.01.81 (Fax: 02.652.01.81)
Union Professionnelle des Sages-Femmes Belges (UPSFB) www.sage-femme.be Tél:064.22.36.83
Infor allaitement www.infor-allaitement.be Tél: 02.242.99.33 (Fax: 085.71.29.37)

En partenariat avec le laboratoire, pour la partie supplémentation :



Et réalisé avec des pharmaciens

Sources :

En t'attendant, La maternité en 200 questions, Guide des nouvelles mamans - Avril 2011
Comment mieux informer les femmes enceintes – Recommandations professionnelles – HAS 2005
Recommandations de bon usage des produits de protection solaire à l'attention des utilisateurs- Afssaps Juillet 2011
Carnet de maternité – ONE – 2014
Le guide nutrition pendant et après la grossesse – ONE

www.one.be
www.santepublique.fr
www.eurekasante.fr
www.caducee.net
www.le-crat.org
Cybele (KUL) <https://pharm.kuleuven.be/apps/cybele/CybeleF/index.htm>

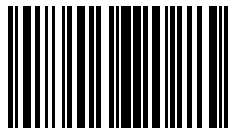
Avertissement :

Ce guide a été relu et validé par un comité composé de pharmaciens. Toutes les informations figurant dans le présent guide proviennent exclusivement des sources. Elles sont fournies à titre purement informatif. Elles n'ont pas pour vocation à se substituer aux recommandations de votre médecin ou de votre pharmacien. Seul votre médecin est habilité à vous prescrire le traitement adapté à votre état de santé. La société Lloyd'spharma S.A. ne saurait être tenue responsable des conséquences dommageables d'une information incomplète, erronée, obsolète ou non encore intégrée dans ce guide, ou d'une mauvaise compréhension de l'information par le lecteur.



Parce que votre santé
nous tient à cœur !

Des questions ?
N'hésitez pas à les poser à votre
pharmacien Lloydspharma.



0912312