



PETIT GUIDE GROSSESSE ET ALLAITEMENT

Conseils sur les médicaments et autres produits couramment utilisés



CHU Sainte-Justine
*Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant*

Pour l'amour des enfants

Créé par : La Chaire pharmaceutique Famille Louis-Boivin
Médicaments, grossesse et allaitement

Université 
de Montréal

Le **Petit guide grossesse et allaitement** est destiné aux femmes qui planifient une grossesse, qui sont enceintes ou qui allaitent.

Les renseignements que contient ce guide devraient être utilisés à titre d'information seulement. Ils ne constituent en aucun cas une ligne de conduite médicale. Nous vous conseillons de toujours consulter un professionnel de la santé.

Les marques de commerce indiquées dans ce livret ne sont que des exemples pour vous aider à reconnaître les produits ; consultez votre pharmacien pour connaître les produits qui pourraient vous convenir.



Ema Ferreira, B.Pharm., M.Sc., Pharm.D., FSCPH
Brigitte Martin, B.Pharm., M.Sc.
Caroline Morin, B.Pharm., M.Sc.

Pharmaciennes de la
Chaire pharmaceutique Famille Louis-Boivin
CHU Sainte-Justine et Faculté de pharmacie,
Université de Montréal

La conception graphique de ce guide a été assurée par la compagnie Duchesnay qui en fait également la distribution et la diffusion électronique.

© 2013 Centre Info-Médicaments en Allaitement
et Grossesse – CHU Sainte-Justine



Disponible en format électronique
téléchargeable sur le site :
www.grossesse-allaitement-ste-justine.org

LA GROSSESSE 6

Malaises courants associés à la grossesse 6

Nausées et vomissements de la grossesse (NVG).... 7

Brûlures d'estomac et reflux gastrique 8

Douleur, maux de tête et maux de dos 9

Constipation..... 10

Hémorroïdes..... 11

Autres malaises 12

Gastroentérite 12

Allergies saisonnières..... 12

Toux..... 13

Mal de gorge 13

Congestion nasale et rhume 14

Fièvre..... 14

Infection vaginale 14

Prévention des piqûres d'insectes..... 15

Traitement contre les poux..... 15

Produits utilisés couramment 16

Vitamines..... 16

Produits de santé naturels 16

Alcool 17

Caféine 17

Tabac..... 17

Édulcorants (produits sucrants) 18

Crèmes solaires..... 18

Colorants capillaires et
produits pour permanentes..... 18

L'ALLAITEMENT 19

Malaises courants 19

Douleurs aux mamelons, gerçures et crevasses...	19
Montée de lait	20
Engorgement normal des seins.....	20
Engorgement sévère des seins	21
Produits qui augmentent la production de lait	22
Plancher pelvien affaibli	22
Infections vaginales à levures	23
Maux de tête et de dos	23
Fièvre.....	24
Allergies saisonnières.....	24
Toux et mal de gorge.....	25
Congestion nasale et rhume	26
Diarrhée.....	26
Constipation	27
Gastroentérite	28
Hémorroïdes et douleurs au périnée.....	29
Brûlures d'estomac et reflux gastrique	30

Produits utilisés couramment 31

Vaccination.....	31
Vitamines.....	31
Produits de santé naturels	32
Édulcorants (produits sucrants)	32
Crèmes solaires.....	33
Prévention des piqûres d'insectes	34
Traitement contre les poux.....	35
Traitement des verrues.....	36
Alcool	37
Caféine	37
Tabac.....	38
Retour à la fertilité	39

GROSSESSE

CONSEILS GÉNÉRAUX

- Pour votre bien-être, prenez des précautions élémentaires comme vous reposer, adopter une saine alimentation, avoir une bonne hygiène bucco-dentaire, boire davantage de liquide, etc.
- Parlez à votre professionnel de la santé de tout symptôme ou inconfort que vous ressentez.
- Il y a des médicaments qui peuvent être pris durant la grossesse, alors que d'autres doivent être évités. Parlez-en à votre professionnel de la santé.
- Si vous avez une grossesse sans complication, vous pouvez faire de l'exercice d'intensité légère à modérée. Il est recommandé de toujours consulter votre professionnel de la santé avant d'entreprendre une nouvelle activité.



Zzzzz

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS DE LA GROSSESSE (NVG)

- ✿ Prenez de petits repas avant même d'avoir faim.
- ✿ Reposez-vous beaucoup.
- ✿ La combinaison de doxylamine et de vitamine B₆ (Diclectin®) est le seul médicament d'ordonnance approuvé par Santé Canada pour la prise en charge sûre et efficace des NVG. Diclectin® doit être pris de façon régulière pour être efficace.
- ⊘ Évitez les odeurs fortes.
- 👤 Parlez à votre professionnel de la santé de vos symptômes et de leurs effets sur votre vie quotidienne. Il ou elle peut vous recommander ou vous prescrire le médicament qu'il faut pour traiter les nausées ou les vomissements afin de prévenir les complications éventuelles.
- 👤 Si vos symptômes persistent, parlez-en à votre professionnel de la santé. Vous devriez consulter rapidement un médecin si vous avez des vomissements importants et persistants, ou si vous avez des signes de déshydratation (ex. : bouche sèche, urine foncée).
- ☎ Ligne d'aide sur les nausées et vomissements de la grossesse : Motherisk – 1 800 436-8477.

BRÛLURES D'ESTOMAC ET REFLUX GASTRIQUE

- ✿ Prenez des repas légers.
- ✿ Rehaussez la tête de votre lit de 15 cm (environ 6 pouces).
- ⊘ Évitez de boire ou de manger 3 heures avant de dormir.
- ⊘ Évitez les mets épicés, acides ou gras, la caféine, le tabac et l'alcool.

Si ces mesures sont inefficaces :

- ✿ Essayez un antiacide à base d'hydroxyde d'aluminium et d'hydroxyde de magnésium (ex. : Maalox^{MD}), de carbonate de calcium (ex. : Tums^{MD}) ou d'acide alginique (ex. : Gaviscon^{MD});
- ✿ Prenez l'antiacide environ 1 heure après le repas au besoin. L'effet des antiacides dure environ 2 heures; il est donc possible de prendre une autre dose de médicament 3 heures après le repas;
- ⚠ Évitez la prise d'antiacide avec d'autres médicaments. Prenez l'antiacide 2 heures avant ou après d'autres médicaments. Si vous prenez plusieurs médicaments, n'hésitez pas à consulter un pharmacien.
- 👤 Consultez votre médecin si les brûlures persistent ou sont accompagnées d'autres symptômes tels maux de tête ou fièvre.

DOULEUR, MAUX DE TÊTE ET MAUX DE DOS

- ✿ Relaxe et reposez-vous.
 - ✿ Un massage pourrait vous aider. Des exercices réguliers, comme la natation, peuvent aider à prévenir les maux de dos.
 - ✿ Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (ex.: Tylenol^{MD}, Atasol^{MD}) pour aider à soulager la douleur.
 - ✿ Pour les muscles endoloris, vous pouvez utiliser pendant quelques jours du salicylate de triéthanolamine (ex.: Myoflex^{MD} régulier en crème), en évitant d'appliquer en même temps de la chaleur.
- 👉 Consultez votre médecin si la douleur persiste ou s'accompagne d'autres symptômes.



CONSTIPATION

- ✿ Augmentez votre consommation de fibres alimentaires (ex. : du pain et des céréales de grains entiers ou de son, des fruits frais ou séchés, des noix et des légumes).
- ✿ Hydratez-vous bien en buvant de l'eau.
- ✿ Faites de l'exercice physique régulièrement selon votre tolérance.
- ✿ Vous pouvez prendre du jus de pruneaux.

Si ces mesures sont insuffisantes :

- ✿ Prenez un supplément commercial de fibres comme le psyllium (ex. : Métamucil^{MD}, Prodiem^{MD}) ou l'inuline (ex. : Benefibre^{MD}), ou des capsules de docusate sodique (ex. : Colace^{MD}) ou de docusate calcique (ex. : Surfak^{MD}) tous les jours; ils peuvent prendre jusqu'à 72 heures avant d'agir;
- ✿ Un suppositoire de glycérine peut être utilisé au besoin après 3 jours sans selles; il devrait agir dans l'heure qui suit.

🌀 Si la constipation persiste, consultez un professionnel de la santé.



HÉMORROÏDES

- ✿ Prévenez la constipation en suivant les conseils ci-contre.
- ✿ Dormez sur le côté gauche et non sur le dos.
- ✿ Prenez des bains de siège à l'eau tiède.
- ✿ Utilisez des compresses d'hamamélis et de glycérine (ex.: Tucks^{MD}) ou une pommade de zinc (ex.: Anusol^{MD}).
- ⊘ Évitez de rester debout ou assise pendant de longues périodes.
- 🩺 Si ces mesures n'apportent pas de soulagement, votre médecin pourrait vous prescrire un produit d'ordonnance (ex.: Proctofoam-HC®, Anusol-HC^{MD}).
- 🩺 Dans tous les cas, si des saignements surviennent, consultez votre médecin.

GASTROENTÉRITE

- ✿ Hydratez-vous bien en prenant des petites quantités d'eau ou de solution de réhydratation (ex. : Gastrolyte^{MD} ou Pedialyte^{MD}).
- ✿ Si vous le pouvez, prenez de petits repas avant même d'avoir faim.
- ✿ Reposez-vous beaucoup.
- 🌀 Des médicaments comme le dimenhhydrinate (ex. : Gravol^{MD}) peuvent être pris au besoin. Consultez votre pharmacien pour les posologies.
- 🌀 Si vos symptômes persistent, parlez-en à votre professionnel de la santé. Vous devriez consulter rapidement un médecin si vous avez des vomissements importants et persistants, si vous avez des signes de déshydratation (ex. : bouche sèche, urine foncée) ou si vous faites de la fièvre.

ALLERGIES SAISONNIÈRES

- ✿ La chlorphéniramine (ex. : Chlor-Tripolon^{MD}), la diphenhydramine (Benadryl^{MD}), la loratadine (Claritin^{MD}) et la cétirizine (Reactine^{MD}) sont des antihistaminiques de premier recours pour le traitement des allergies durant la grossesse.
- ✿ Fermez les fenêtres de la maison ou de la voiture lorsque les taux de pollen (printemps et été) ou de moisissures (fin de l'été et automne) dans l'air sont élevés.
- 🚫 Essayez d'éviter l'exposition aux allergènes.
- 🌀 Si vos symptômes persistent, parlez-en à votre professionnel de la santé.



TOUX

- ✿ Pour aider à éliminer les sécrétions, buvez beaucoup d'eau.
 - ✿ Le sirop de dextrométhorphan (ex.: Balminil^{MD} DM, Benylin^{MD} DM) peut être utilisé pour soulager la toux sèche.
-  Consultez votre médecin si la toux persiste au-delà de 3 jours, si la toux est grasse avec des sécrétions verdâtres, ou si vous faites de la fièvre (température buccale de 38 à 38,4 °C qui persiste 24 heures ou plus, ou température buccale de 38,5 °C ou plus à deux reprises).

MAL DE GORGE

- ✿ Des gargarismes d'eau salée de 15 secondes toutes les heures peuvent aider à soulager le mal de gorge:
 - ✿ Ajoutez ½ c. à thé (2,5 ml) de sel, jamais plus, à 1 tasse (250 ml ou 8 oz) d'eau bouillie refroidie. Il est important de mesurer les quantités exactement.
 - ✿ Vous pouvez utiliser des pastilles pour la gorge.
 - ✿ L'acétaminophène (ex.: Tylenol^{MD}, Atasol^{MD}) peut également soulager le mal de gorge.
-  Consultez votre médecin si vous avez de la difficulté à avaler, si vos symptômes persistent au-delà de 3 jours ou si vous faites de la fièvre (température buccale de 38 à 38,4 °C qui persiste 24 heures ou plus, ou température buccale de 38,5 °C ou plus à deux reprises).

CONGESTION NASALE ET RHUME

- ✿ Privilégiez d'abord la solution saline nasale (ex. : Salinex^{MD} ou recette d'eau salée).
 - ✿ Recette d'eau salée pour le nez : ajoutez ½ c. à thé (2,5 ml) de sel, jamais plus, à 1 tasse (250 ml ou 8 oz) d'eau bouillie refroidie. Il est important de mesurer les quantités exactement.
 - ✿ Si cette mesure est inefficace, optez pour un décongestionnant en vaporisateur nasal comme la xylométazoline (ex. : Otrivin^{MD}) ou l'oxymétazoline (ex. : Dristan^{MD} action prolongée) durant un maximum de 3 jours. Une utilisation prolongée pourrait aggraver votre congestion.
-  Si la congestion persiste au-delà de la période de traitement, consultez votre professionnel de la santé.

FIÈVRE

- ✿ L'acétaminophène (ex. : Tylenol^{MD}, Atasol^{MD}) peut aider à faire baisser votre température.
-  Une température buccale de 38 à 38,4 °C qui persiste 24 heures ou plus, ou une température buccale de 38,5 °C ou plus à deux reprises, doit être évaluée par votre professionnel de la santé.

INFECTION VAGINALE

-  Consultez toujours votre professionnel de la santé lorsque vous soupçonnez la présence d'une infection vaginale pendant votre grossesse. Il ou elle vous recommandera un traitement approprié selon la nature de l'infection.

PRÉVENTION DES PIQÛRES D'INSECTES

- ✿ Portez des vêtements longs, amples et clairs.
- ✿ Choisissez des produits qui contiennent moins de 30 % de DEET.
- ✿ Le chasse-moustiques devrait être vaporisé sur les vêtements et appliqué seulement sur la peau exposée.
- ✿ Lavez la peau dès la fin de l'activité de plein air.
- ⊘ N'employez pas des produits contenant à la fois du DEET et des écrans solaires.
- ⊘ Évitez les habitats des moustiques (eau stagnante et peu profonde).
- ⊘ Évitez de sortir à l'aube et au crépuscule et de porter des parfums.

TRAITEMENT CONTRE LES POUX

- ✿ Si vous trouvez des poux ou des lentes, appliquez le traitement contre les poux le plus tôt possible.
- ✿ Examinez la tête de tous les membres de la famille. Traitez seulement les personnes qui ont des poux ou des lentes vivantes.
- ✿ La perméthrine (ex.: Nix 1%^{MD} ou Kwellada-P^{MD}) ou les pyréthrinés et le butoxyde de pipéronyle (ex.: Pronto^{MD} ou R&C^{MD}) sont des produits efficaces pouvant être utilisés durant la grossesse. Suivez le mode d'emploi des produits; une deuxième application est nécessaire.
- ✿ Il est également important d'enlever les lentes au peigne fin après le traitement et de laver tous les objets personnels adéquatement.

VITAMINES

- ✿ L'acide folique contenu dans une multivitamine prise avant la conception et pendant le premier trimestre de la grossesse est associé à une diminution du risque de certaines anomalies congénitales (ex.: spina bifida, anomalies des membres, anomalies cardiaques...).
- ✿ Choisissez des vitamines prénatales spécifiquement formulées pour la femme enceinte ; respectez la dose recommandée.
- ✿ Vous pouvez vous procurer des vitamines prénatales sans ordonnance (ex.: Materna^{MD}) ou sur ordonnance (ex.: PregVit[®], PregVit folic 5[®]) à votre pharmacie. Dans la formulation de PregVit[®] et de PregVit folic 5[®], le calcium et le fer sont séparés pour favoriser leur absorption.

PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

✍ Contrairement aux médicaments, les produits de santé naturels ne sont pas toujours soumis à un contrôle de qualité. Ainsi, il peut être difficile d'évaluer leur contenu, leurs effets et les conséquences qu'ils peuvent avoir pendant la grossesse. Parlez à votre professionnel de la santé si vous désirez prendre un produit de santé naturel.

ALCOOL

- ⊘ Évitez de consommer de l'alcool durant la grossesse. On ne connaît pas la quantité d'alcool qui pourrait être sans danger pour le développement du fœtus.

CAFÉINE

- ⚠ La caféine doit être consommée avec modération.
- ⚠ Ne buvez pas plus de 2 à 3 cafés ou boissons gazeuses de type cola par jour. Le thé et le chocolat contiennent également de la caféine.
- ⊘ Évitez les boissons énergisantes, qui contiennent souvent des quantités importantes de caféine et d'autres produits dont on ne connaît pas les effets durant la grossesse.

TABAC

- ✿ Si vous désirez cesser de fumer, consultez un professionnel de la santé afin qu'il vous accompagne dans cette démarche. Certains traitements peuvent être utilisés pendant la grossesse.
- ⚠ Même quelques cigarettes par jour peuvent être dommageables. Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer durant la grossesse. L'abandon du tabagisme est un beau cadeau que vous pouvez faire à votre enfant ainsi qu'à vous-même.
- ⊘ Évitez de fumer pendant la grossesse. Le tabagisme augmente les risques de plusieurs complications durant la grossesse (ex. : avoir un bébé prématuré ou de faible poids).

www.info-tabac.ca/jarrete.htm

www.pq.poumon.ca/services/poumon-9/quit-cesser/

www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/index-fra.php



ÉDULCORANTS (PRODUITS SUCRANTS)

- ✿ Les petites quantités d'édulcorants que l'on retrouve dans la gomme, les boissons gazeuses et plusieurs autres produits ne posent pas de problèmes durant la grossesse.
- ⊘ Évitez cependant d'utiliser ces produits en plus grande quantité comme substitut du sucre de table.

CRÈMES SOLAIRES

- ✿ Utilisez un écran solaire avec un facteur de protection (FPS) de 30 ou plus. Ces crèmes sont très peu absorbées par la peau.
- ⊘ Évitez une exposition prolongée au soleil.

COLORANTS CAPILLAIRES ET PRODUITS POUR PERMANENTES

- ✿ L'utilisation occasionnelle de ces produits est sans danger si vous suivez les instructions.
- ✿ Utilisez ces produits dans des endroits bien aérés.



ALLAITEMENT

CONSEILS GÉNÉRAUX

- Pour votre bien-être et pour favoriser la production de lait, reposez-vous, adoptez une alimentation équilibrée et allaitez dans un endroit calme.
- Parlez à un professionnel de la santé de tout symptôme ou inconfort que vous ressentez.
- Il y a des médicaments qui peuvent être pris durant l'allaitement alors que d'autres doivent être évités. Parlez-en à un professionnel de la santé.

DOULEURS AUX MAMELONS, GERÇURES ET CREVASSES*

La douleur aux mamelons est souvent causée par une mauvaise position ou par une prise incorrecte du sein.

- ✿ Vérifiez auprès d'une conseillère en allaitement ou de votre infirmière si votre technique d'allaitement est adéquate.
- ✿ Allaitiez fréquemment.
- ✿ Appliquez une ou deux gouttes de lait maternel sur les mamelons à la fin de la tétée et laissez-les sécher à l'air ambiant.
- ✿ Il est possible d'utiliser des onguents à base de lanoline (ex. : Purelan^{MD}, Lansinoh^{MD}, crème Medela^{MD}) pour soulager la douleur aux mamelons, mais ils ne remplacent pas une bonne technique d'allaitement.

* Gauthier D. et le Comité pour la promotion de l'allaitement maternel. « L'allaitement maternel ». 2e éd. Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2002.

MONTÉE DE LAIT

La montée de lait survient habituellement entre la 2^e et la 5^e journée après l'accouchement.

- ✿ Allaiter fréquemment et laissez le bébé téter tant qu'il en a besoin.

ENGORGEMENT NORMAL DES SEINS

On parle d'engorgement normal si vos seins se gonflent et qu'ils demeurent souples au toucher et si votre bébé est toujours capable de téter.

- ✿ Appliquez des **compresses tièdes** sur vos seins pendant une à deux minutes pour favoriser l'écoulement.



ENGORGEMENT SÉVÈRE DES SEINS

On parle d'engorgement sévère si vos seins deviennent très durs, tendus, chauds et douloureux et que votre bébé a de la difficulté à prendre le sein.

- ✿ Appliquez des **compresses froides** sur vos seins pour diminuer l'enflure (attention, les compresses chaudes peuvent augmenter l'enflure!).
- ✿ Appliquez des serviettes humides congelées, un sac de petits pois congelés ou de la glace concassée pendant 20 minutes ou des feuilles de chou rincées à l'eau froide pendant 30 à 40 minutes.
- ✿ L'acétaminophène (ex.: Tylenol^{MD}, Atasol^{MD}) et l'ibuprofène (ex.: Advil^{MD}, Motrin^{MD}) peuvent soulager la douleur et la fièvre.

 Consultez votre médecin si :

- Votre température est de plus de 38,3 °C ou la douleur ou la fièvre persiste au-delà de 48 à 72 heures;
- Une douleur soudaine et inexpliquée survient dans le sein, même si l'aréole et le mamelon sont d'apparence normale;
- Une zone durcie dans votre sein persiste au-delà de 24 heures;
- Une sensation d'engorgement persiste au-delà de 48 à 72 heures malgré des tétées plus fréquentes par l'enfant et l'application de compresses;
- Votre enfant ne parvient pas à s'alimenter comme à l'habitude ou vous soupçonnez qu'il a du muguet dans la bouche;
- Vous ou votre enfant avez un ou plusieurs des symptômes mentionnés plus haut et vous avez des gerçures ou des crevasses.

PRODUITS QUI AUGMENTENT LA PRODUCTION DE LAIT

- ✿ Si vous ressentez le besoin d'augmenter votre production de lait, vérifiez d'abord votre technique d'allaitement auprès d'une conseillère en allaitement.
- 👩 Si cette mesure ne suffit pas, consultez un professionnel de la santé.

PLANCHER PELVIEN AFFAIBLI

- ✿ Les muscles du plancher pelvien peuvent être affaiblis après l'accouchement. Il est recommandé de faire des exercices pour renforcer le plancher pelvien, lequel contrôle le bon fonctionnement de la vessie.
- ✿ Parlez à votre professionnel de la santé si vous avez des questions sur les exercices ou d'autres méthodes, comme l'utilisation des cônes vaginaux, pour vous aider à renforcer votre plancher pelvien.



INFECTIONS VAGINALES À LEVURES

✿ Le clotrimazole (ex.: Canesten^{MD}), le miconazole (ex.: Monistat^{MD}) et le tioconazole (ex.: Gynecure^{MD}) sous forme vaginale sont des produits sûrs pendant l'allaitement pour les infections à levures.

👩 Consultez un professionnel de la santé si vous présentez des symptômes vaginaux pour la première fois ou si vous êtes atteinte d'une maladie chronique (ex.: diabète), si les symptômes sont sévères ou récurrents, ou en présence de sécrétions malodorantes.

👩 Les symptômes devraient avoir disparu dans la semaine suivant le début du traitement. Consultez un médecin si ce n'est pas le cas.

MAUX DE TÊTE ET DE DOS

✿ Reposez-vous.

✿ Un massage pourrait vous aider.

✿ Pour les muscles endoloris du cou et du dos, vous pouvez utiliser localement du salicylate de triéthanolamine (ex.: Myoflex^{MD} régulier en crème).

✿ L'acétaminophène (ex.: Tylenol^{MD}, Atasol^{MD}) et l'ibuprofène (ex.: Advil^{MD}, Motrin^{MD}) peuvent soulager la douleur.

👩 Consultez un médecin si la douleur persiste ou si elle est accompagnée d'autres symptômes.

FIÈVRE

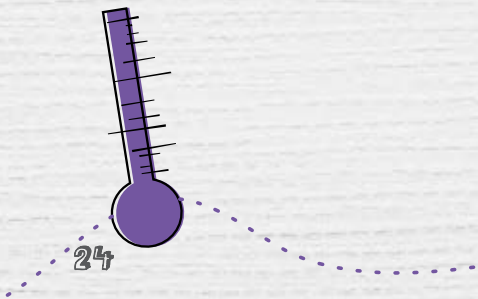
- ✿ Hydratez-vous bien en buvant de l'eau.
- ✿ Prenez un bain d'eau fraîche (évités les bains de glace et l'application d'alcool à friction).
- ✿ L'acétaminophène (ex.: Tylenol^{MD}, Atasol^{MD}) et l'ibuprofène (ex.: Advil^{MD}, Motrin^{MD}) peuvent diminuer la fièvre.

✍ Une température buccale de 38 à 38,4 °C qui persiste 24 heures ou plus, ou une température buccale de 38,5 °C ou plus à deux reprises, devrait être évaluée par un professionnel de la santé.

ALLERGIES SAISONNIÈRES

- ✿ La loratadine (ex.: Claritin^{MD}), la desloratadine (ex.: Aerius^{MD}), la cétirizine (ex.: Reactine^{MD}) ou la fexofénadine (ex.: Allegra^{MD}) peuvent soulager vos symptômes et sont compatibles avec l'allaitement.

✍ Si ces médicaments ne vous conviennent pas, consultez votre médecin ou votre pharmacien.



TOUX ET MAL DE GORGE

- ✿ Pour aider à éliminer les sécrétions, hydratez-vous bien en buvant de l'eau.
- ✿ Des gargarismes d'eau salée de 15 secondes toutes les heures peuvent aider à soulager le mal de gorge:
 - ✿ Ajoutez ½ c. à thé (2,5 ml) de sel, jamais plus, à 1 tasse (250 ml ou 8 oz) d'eau bouillie refroidie. Il est important de mesurer les quantités exactement.
- ✿ Pour soulager la toux, le dextrométhorphan (ex.: Balminil^{MD} DM, Benylin^{MD} DM) peut être utilisé.
- ✿ Pour le mal de gorge, vous pouvez utiliser des pastilles.
- ✿ L'acétaminophène (ex.: Tylenol^{MD}, Atasol^{MD}) et l'ibuprofène (ex.: Advil^{MD}, Motrin^{MD}) peuvent soulager le mal de gorge.



Consultez votre médecin si :

- La toux est grasse avec des sécrétions verdâtres ;
- Vous avez de la difficulté à avaler ;
- Vous avez une toux ou un mal de gorge qui persiste plus de 2 à 3 jours ou vous avez de la fièvre (température buccale de 38 à 38,4 °C qui persiste 24 heures ou plus, ou une température buccale de 38,5 °C ou plus à deux reprises).



CONGESTION NASALE ET RHUME

- ✿ Hydratez-vous bien en buvant de l'eau.
 - ✿ Utilisez un humidificateur ou une solution saline en vaporisateur nasal (recette d'eau salée ou ex.: Salinex^{MD}).
 - ✿ Recette d'eau salée pour le nez : ajoutez ½ c. à thé (2,5 ml) de sel, jamais plus, à 1 tasse (250 ml ou 8 oz) d'eau bouillie refroidie. Il est important de mesurer les quantités exactement.
 - ✿ Vous pouvez utiliser un décongestionnant en vaporisateur nasal tels la xylométazoline (ex.: Otrivin^{MD}) ou l'oxymétazoline (ex.: Dristan^{MD} action prolongée) durant un maximum de 3 jours. Une utilisation prolongée (plus de 3 jours) pourrait aggraver votre congestion.
- 👤 Si la congestion persiste, consultez un professionnel de la santé.

DIARRHÉE

- ✿ L'attapulgite (ex.: Kaopectate^{MD}) et le lopéramide (ex.: Imodium^{MD}) sont sûrs pendant l'allaitement.
- 👤 Consultez votre médecin si :
- La diarrhée est associée à une fièvre de plus de 38,3 °C ;
 - La diarrhée persiste au-delà de 48 heures ;
 - Vous avez plus de 6 selles par jour ;
 - Vous remarquez des signes de déshydratation (peau ou bouche sèche, vous urinez moins fréquemment ou en plus petites quantités) ;
 - Vos selles sont noires ou contiennent du sang.



CONSTIPATION

- ✿ Augmentez votre consommation de fibres alimentaires (ex.: du pain et des céréales de grains entiers ou de son, des fruits frais ou séchés, des noix et des légumes).
- ✿ Hydratez-vous bien en buvant de l'eau.
- ✿ Faites de l'exercice physique régulièrement.
- ✿ Vous pouvez prendre du jus de pruneaux.

Si ces mesures sont insuffisantes :

- ✿ Prenez un supplément commercial de fibres comme le psyllium (ex.: Métamucil^{MD}, Prodiem^{MD}) ou l'inuline (ex.: Benefibre^{MD}), ou des capsules de docusate sodique (ex.: Colace^{MD}) ou de docusate calcique (ex.: Surfak^{MD}) tous les jours ; ils peuvent prendre jusqu'à 72 heures avant d'agir;

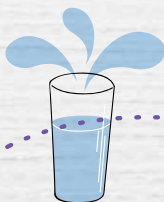
- ✿ Un suppositoire de glycérine peut être utilisé au besoin après 3 jours sans selles ; il devrait agir dans l'heure qui suit.

 Si la constipation persiste, consultez un professionnel de la santé.



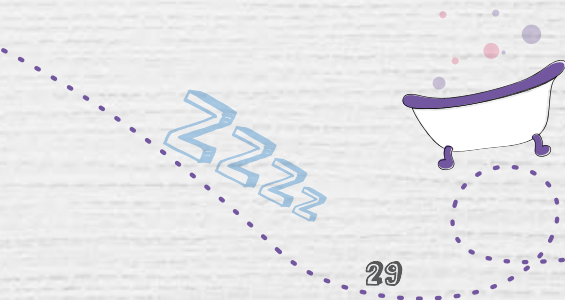
GASTROENTÉRITE

- ✿ Hydratez-vous bien en prenant des petites quantités d'eau ou de solution de réhydratation (ex. : Gastrolyte^{MD} ou Pedialyte^{MD}).
- ✿ Si vous le pouvez, prenez de petits repas avant même d'avoir faim.
- ✿ Reposez-vous beaucoup.
- 🩺 Des médicaments comme le dimenhhydrinate (ex. : Graval^{MD}) peuvent être pris au besoin. Consultez votre pharmacien pour les posologies.
- 🩺 Si vos symptômes persistent, parlez-en à votre professionnel de la santé. Vous devriez consulter rapidement un médecin si vous avez des vomissements importants et persistants, si vous avez des signes de déshydratation (ex. : bouche sèche, urine foncée) ou si vous faites de la fièvre.



HÉMORROÏDES ET DOULEURS AU PÉRINÉE

- ✿ Prévenez la constipation en suivant les conseils de la section CONSTIPATION.
- ✿ Dormez sur le côté gauche et non sur le dos.
- ✿ Prenez des bains de siège à l'eau tiède.
- ✿ Appliquez des compresses d'hamamélis et de glycérine (ex. : Tucks^{MD}) ou une pommade de zinc ou de pramoxine (ex. : Anusol^{MD} ou Anusol^{MD} Plus).
- ✿ L'acétaminophène (ex. : Tylenol^{MD}, Atasol^{MD}) ou l'ibuprofène (ex. : Advil^{MD}, Motrin^{MD}) peuvent soulager la douleur.
- ⊘ Évitez de rester debout ou assise pendant de longues périodes.
- 🩺 Si ces mesures n'apportent pas de soulagement, votre médecin pourrait vous prescrire un produit d'ordonnance (ex. : Proctofoam-HC[®], Anusol-HC^{MD}).
- 🩺 Dans tous les cas, si les douleurs persistent ou si des saignements surviennent, consultez votre médecin.



BRÛLURES D'ESTOMAC ET REFLUX GASTRIQUE

- ✿ Il est possible de prendre des antiacides pour un soulagement immédiat. Privilégiez l'emploi d'un antiacide contenant des sels de magnésium, de calcium ou d'aluminium (ex. : Diovol^{MD}, Gaviscon^{MD}, Maalox^{MD}, Mylanta^{MD}).
- ✿ Prenez l'antiacide environ 1 heure après le repas au besoin. L'effet des antiacides dure environ 2 heures ; il est donc possible de prendre une autre dose de médicament 3 heures après le repas.
- ⊘ Évitez les aliments acides et irritants (ex. : boissons gazeuses, jus d'agrumes, thé, café, épices, etc.).
- ⊘ Évitez la prise d'antiacide avec d'autres médicaments. Prenez l'antiacide 2 heures avant ou après d'autres médicaments. Si vous prenez plusieurs médicaments, n'hésitez pas à consulter un pharmacien.
- 👤 Consultez un médecin si les brûlures ne sont pas soulagées par le traitement, si elles sont accompagnées d'autres symptômes ou si elles persistent au-delà de 2 semaines.



VACCINATION

- ✿ La vaccination durant l'allaitement est sûre. Il est suggéré aux femmes qui allaitent de recevoir les vaccins recommandés pour les adultes si elles ne les ont pas déjà reçus.

VITAMINES

Pour vous :

- 🩺 Votre professionnel de la santé peut vous recommander de poursuivre la prise de multivitamines prénatales après l'accouchement et pendant la période d'allaitement. Respectez la dose recommandée.

Pour votre enfant :

- ✿ Il est conseillé d'administrer à tous les bébés allaités un supplément de 400 unités de vitamine D par jour.
- 🩺 Des doses supérieures à 400 unités de vitamine D par jour peuvent être nécessaires chez certains enfants : consultez votre professionnel de la santé pour connaître la dose qui convient à votre enfant.



PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

↳ Contrairement aux médicaments, les produits de santé naturels ne sont pas toujours soumis à un contrôle de qualité. Ainsi, il peut être difficile d'évaluer leur contenu, leurs effets et les conséquences qu'ils peuvent avoir pendant l'allaitement. Parlez à votre professionnel de la santé si vous désirez prendre un produit de santé naturel.

ÉDULCORANTS (PRODUITS SUCRANTS)

⚠ Les édulcorants présents dans les aliments préparés (ex.: gomme, boisson gazeuse) ou utilisés en remplacement du sucre de table (ex.: Splenda^{MD}, NutraSweet^{MD}, etc.) ne présentent pas de problèmes durant l'allaitement si vous les consommez en quantité modérée.

CRÈMES SOLAIRES

Pour vous :

- ✿ Utilisez un écran solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus. Ces crèmes sont très peu absorbées par la peau.
- ⊘ Évitez l'exposition prolongée au soleil.

Pour votre enfant :

- ✿ Si votre enfant a plus de 6 mois, choisissez une crème solaire avec un FPS de 30 ou plus lorsqu'il est exposé au soleil.
- ⚠ Limitez l'exposition au soleil à moins de 15 minutes par jour.
- ⊘ N'utilisez pas de crème solaire chez les enfants de moins de 6 mois.



PRÉVENTION DES PIQÛRES D'INSECTES

Pour vous :

- ✿ Portez un chapeau et des vêtements longs, amples et clairs.
- ✿ Le chasse-moustiques devrait être vaporisé en couche mince sur les vêtements et sur la peau exposée.
- ✿ Choisissez des produits qui contiennent moins de 30 % de DEET.
- ✿ Lavez la peau traitée au savon et à l'eau dès la fin de l'activité de plein air.
- ⊘ Évitez les habitats de moustiques (eau stagnante et peu profonde).
- ⊘ Évitez de sortir à l'aube et au crépuscule et de porter des parfums.

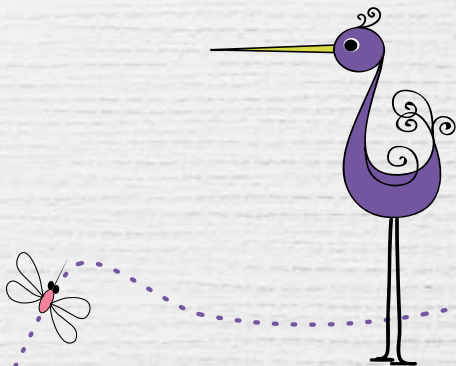
Pour votre enfant :

- ✿ Si votre enfant a moins de 6 mois, ne lui appliquez pas de chasse-moustiques contenant du DEET et réduisez au maximum son exposition aux moustiques.
- ⚠ Si votre enfant a 6 mois et plus, vous pouvez lui appliquer un chasse-moustiques contenant moins de 10 % de DEET ; n'en appliquez pas ni sur le visage ni sur les mains et évitez son usage prolongé.
- ⊘ Évitez les produits contenant de la citronnelle chez les enfants de moins de 2 ans.

TRAITEMENT CONTRE LES POUX

- ✿ Si vous trouvez des poux ou des lentes chez un membre de votre famille, appliquez un traitement contre les poux le plus rapidement possible.
- ✿ Avisez immédiatement toutes les personnes concernées incluant l'école ou la garderie.
- ✿ Examinez la tête de tous les membres de la famille. Traitez seulement les personnes qui ont des poux ou des lentes vivantes.
- ✿ Il est également important d'enlever les lentes au peigne fin après le traitement et de laver tous les objets personnels adéquatement.

✿ Les produits contenant de la perméthrine (ex. : Nix^{MD} ou Kwellada-P^{MD}) ou des pyréthrinés et du butoxyde de pipéronyle (ex. : Pronto^{MD} ou R&C^{MD}) sont des produits efficaces et sûrs durant l'allaitement. Consultez votre professionnel de la santé pour connaître leur mode d'utilisation.



TRAITEMENT DES VERRUES

-  L'acide salicylique sous forme topique et les traitements de cryothérapie peuvent être utilisés pour traiter les verrues pendant l'allaitement.
-  Les formes plus concentrées d'acide salicylique (40 %) devraient être réservées aux zones où la peau est plus épaisse (plante des pieds).
-  Évitez de gratter la verrue. Évitez de partager avec d'autres personnes les objets personnels (ex. : serviettes) qui ont été en contact direct avec la verrue.
-  Les personnes atteintes d'une neuropathie (ex. : diabète, troubles circulatoires...) devraient consulter un médecin avant de débuter un traitement.

ALCOOL

- ✿ Vous pouvez allaiter avant la prise d'alcool et attendre 2 à 3 heures par consommation avant de redonner le sein à votre enfant.
- ⚠ En principe, la prise d'alcool n'est pas recommandée, mais la prise d'une ou deux consommations d'alcool pour une occasion spéciale est compatible avec l'allaitement.

CAFÉINE

- ⚠ Ne consommez pas plus de 2 ou 3 boissons ou aliments contenant de la caféine par jour (café, chocolat, thé, colas, etc.). La consommation fréquente ou en grande quantité de caféine pourrait rendre certains bébés irritables et nuire à leur sommeil.
- ⊘ Évitez les boissons énergisantes, car elles contiennent des quantités importantes de caféine et d'autres produits dont on ne connaît pas les effets sur l'allaitement ou l'enfant allaité.



TABAC

Les bébés entourés de fumeurs présentent un risque plus élevé d'otites, de coliques, de rhumes, d'asthme, d'allergies et de difficultés alimentaires. Le syndrome de mort subite du nourrisson est également plus fréquent chez ces enfants.

- ❌ Pour votre santé et celle de votre bébé, il est recommandé de vous abstenir de fumer. Si vous en êtes incapable, voici quelques suggestions :
 - Ne fumez pas à l'intérieur de la maison ;
 - Réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez par jour ;
 - Évitez de fumer immédiatement avant et pendant la tétée.

✍ Si vous désirez cesser de fumer, consultez un professionnel de la santé afin qu'il vous accompagne dans cette démarche. Certains traitements peuvent être utilisés pendant l'allaitement.

Pour plus d'information :

www.info-tabac.ca/jarrete.htm

www.pq.poumon.ca/services/poumon-9/quit-cesser/

www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/index-fra.php

RETOUR À LA FERTILITÉ

✿ L'allaitement peut être un moyen de contraception (98 % d'efficacité) si vous pouvez répondre **NON** à toutes ces questions :

- **Votre bébé est-il âgé de plus de 6 mois ?**
- **Vos menstruations ont-elles recommencé ?**
Il est à noter que les saignements qui surviennent dans les 8 premières semaines après l'accouchement ne sont pas considérés comme des menstruations.
- **Offrez-vous des compléments de lait, du jus ou des aliments solides à votre bébé ?**
- **Y a-t-il de longs intervalles de temps entre les tétées durant la journée (plus de 4 heures) ou durant la nuit (plus de 6 heures) ?**

✍ Si vous avez répondu **OUI** à une seule de ces questions, l'allaitement ne permet pas d'éviter de devenir enceinte. Vous pouvez consulter un professionnel de la santé afin qu'il vous aide à planifier votre projet de famille. Différentes méthodes contraceptives peuvent être utilisées. Si vous n'allaites pas, l'ovulation peut survenir aussi tôt que 3 semaines suivant l'accouchement.

Sakimi



Annabelle



Victor



Léo



Coralie



Émile



Jeff



Loré

