

Une grossesse en santé



Certaines mesures peuvent être mises de l'avant pour assurer une santé optimale à la mère et à l'enfant.

Ces services sont offerts par vos pharmaciens propriétaires affiliés à Brunet.

Prenez rendez-vous avec votre pharmacien pour obtenir plus d'information, ou visitez [brunet.ca](https://www.brunet.ca).

* Ces conseils ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de la santé.

Ce que votre pharmacien peut faire pour vous

Les pharmaciens affiliés à Brunet peuvent vous conseiller à toutes les étapes de votre grossesse pour soigner votre santé, de la préparation de votre grossesse à l'accouchement.

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie.

Quelques conseils pour les futures mamans

Cessez de fumer aussitôt que possible. Si vous désirez de l'aide pour le faire, parlez-en à votre pharmacien.

Évitez de consommer de l'alcool et des drogues récréatives telles que le cannabis.



Offrez la meilleure alimentation qui soit à votre bébé

Suivez les conseils du Guide alimentaire canadien

Mangez beaucoup de fruits et de légumes tous les jours

Prévoyez les rages alimentaires en garnissant votre réfrigérateur d'aliments sains que vous aimez particulièrement

Évitez les boissons et les aliments non nutritifs, riches en calories et pauvres en nutriments, tels que les boissons gazeuses, le chocolat, les croustilles et la malbouffe

Consommez des aliments à forte teneur en acide folique



Faites-vous accompagner par nos professionnels de la santé

Informez sur les tests de grossesse ou les tests de l'ovulation disponibles en pharmacie

Renseignez sur la prise d'acide folique et d'autres vitamines

Aidez à lutter contre les nausées, les vomissements et autres problèmes digestifs

À contrôler le diabète gestationnel

Répondez à vos questions sur les médicaments à prendre ou éviter lors de la grossesse ou de l'allaitement

Les nausées et vomissements

Plus de 50 % des femmes souffrent de nausées ou de vomissements durant le premier trimestre de leur grossesse. Bien qu'on parle parfois de nausées matinales, ces malaises peuvent être présents à n'importe quel moment de la journée. Ces problèmes disparaissent habituellement vers la 16e semaine, mais ils peuvent, plus rarement, persister jusqu'à la fin de la grossesse.



Conseils pour prévenir ou diminuer les nausées

Prenez des repas fréquents (toutes les 2 à 3 heures) et légers

Mangez des craquelins avant de vous lever; levez-vous lentement

Évitez de manger des aliments trop épicés ou trop gras

Éloignez-vous des sources d'odeurs fortes ou incommodantes, comme la fumée de cigarette

Ne vous couchez pas après avoir mangé

Prenez du repos et évitez le stress, car il exacerbe les nausées

Si les multivitamines augmentent vos nausées, essayez de les prendre avec des aliments ou juste avant le coucher



Votre pharmacien peut vous aider à traiter les nausées avant même votre premier rendez-vous chez le médecin

Votre pharmacien pourrait vous prescrire un traitement contre les nausées de grossesse qui est efficace et sûr pour vous et l'enfant à naître. N'attendez pas pour le consulter!

Consultez un médecin si vous ressentez un des symptômes suivants :

Perte de poids

Vomissements persistants et importants

Signes de déshydratation (p. ex. bouche et lèvres très sèches, urine foncée, étourdissements)

Des essentiels à vous procurer pour préparer l'accouchement :

Liste pour maman

- Carte d'assurance maladie
- Carte d'hôpital
- Plan de naissance
- Liste de médicaments
- Crème pour mamelons
- Brosse à dents et dentifrice
- Sandales pour la douche
- Baume à lèvres
- Bandeau pour les cheveux
- Élastique pour les cheveux
- Chargeur pour téléphone
- Serviette hygiénique ou culotte d'incontinence
- Shampoing sec
- Vêtements et sous-vêtements confortables
- Oreiller confortable
- Bouteille d'eau réutilisable

Liste pour bébé

- Pyjamas et bonnet
- Couverture à langer
- Couches pour nouveau-né et lingettes
- Mitaine pour nouveau-né
- Crème hydratante et crème barrière pour les fesses
- Biberons et préparation lactée si vous n'allaites pas
- Savon et shampoing doux
- Siège d'auto pour bébé

L'acide folique : essentiel pour une grossesse et un bébé en santé

Qu'est ce que l'acide folique?

L'acide folique est un nutriment essentiel faisant partie des vitamines du groupe B. On l'appelle également « vitamine B9 », « folate » ou « folacine ». Il assure **la croissance et le développement normal de la colonne vertébrale, du cerveau et du crâne** du fœtus durant le premier trimestre de la grossesse.

Les spécialistes recommandent à toutes les femmes désireuses de procréer ou à celles qui sont enceintes de prendre un **supplément quotidien** d'acide folique. **Lorsque possible, il est recommandé de débiter 2 à 3 mois avant de débiter la grossesse.**

Certains suppléments de vitamines et minéraux disponibles en pharmacie **sont spécialement formulés** pour rencontrer les besoins de la femme enceinte et contiennent la bonne quantité d'acide folique. Informez-vous auprès de votre pharmacien.

Les doses recommandées peuvent varier selon votre état de santé, informez-vous auprès de votre pharmacien.

Les risques d'une déficience en acide folique durant la grossesse

Prendre suffisamment d'acide folique avant et durant la grossesse permet notamment de la survenue de conséquences médicales graves pour le fœtus, comme **les anomalies du tube neural, la plus connue étant le « spina bifida ».**

Le tube neural se forme de la troisième à la quatrième semaine de grossesse. Il est à l'origine de ce qu'on appelle le « système nerveux central » : une extrémité du tube neural formera le cerveau et la partie restante formera la moelle épinière.

Au cours de la sixième semaine, les ouvertures du tube neural se referment. Les anomalies du tube neural résultent d'un **défait de fermeture du tube neural.**