

Petit guide *grossesse et allaitement*

Conseils sur les
médicaments et le
traitement des
conditions courantes



CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université 
de Montréal

Introduction

Le **Petit guide grossesse et allaitement** est destiné aux femmes qui planifient une grossesse, qui sont enceintes ou qui allaitent, ainsi qu'à leur famille et leur équipe de soins. Il présente l'information sur les médicaments vendus sans ordonnance qui peuvent être utilisés pour traiter diverses conditions de santé. On y trouve également de l'information sur les mesures non pharmacologiques et sur des produits couramment utilisés.

Les renseignements que contient ce guide devraient être employés à titre informatif seulement. Ils ne constituent en aucun cas une ligne de conduite médicale et ne tiennent pas compte des interactions avec les autres médicaments. Nous vous conseillons de toujours consulter votre professionnelle ou votre 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 pharmacienne ou votre pharmacien pour connaître ceux qui pourraient vous convenir.

Ema Ferreira, Brigitte Martin, Caroline Morin

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

© 2019 Centre Info-Médicaments en Allaitement
et Grossesse – CHU Sainte-Justine

Disponible en format électronique :
www.chusj.org/petitGuide

Table des matières

La grossesse	9
Conseils généraux	10
Malaises courants associés à la grossesse	11
Constipation	11
Hémorroïdes	12
Brûlures d'estomac et reflux gastrique.....	13
Nausées et vomissements de la grossesse	14
Douleur, maux de tête et maux de dos	16
Autres malaises	17
Gastroentérite.....	17
Allergies saisonnières	18
Toux	19
Mal de gorge	19
Congestion nasale et rhume	21
Fièvre	22
Infection vaginale	22
Traitement contre les poux	23

Produits d'usage courant	24
Vaccins	24
Vitamines	24
Produits de santé naturels	25
Édulcorants (produits sucrants)	25
Crèmes solaires	26
Chasse-moustiques	26
Colorants capillaires et produits pour permanentes	27
Alcool	27
Caféine	27
Tabac	28
Cannabis	29
L'allaitement	31
Conseils généraux	32
Malaises courants	33
Douleurs aux mamelons, gerçures et crevasses	33
Montée de lait et engorgement des seins	34
Production de lait insuffisante	36
Affaiblissement du plancher pelvien	36
Douleur, maux de tête et maux de dos	37
Fièvre	38
Infection vaginale à levure.....	38

Allergies saisonnières	39
Toux et mal de gorge	40
Congestion nasale et rhume	41
Constipation	42
Gastroentérite	43
Hémorroïdes et douleurs au périnée	44
Brûlures d'estomac et reflux gastrique	45
Produits d'usage courant.....	46
Vitamines	46
Vaccins	47
Produits de santé naturels	47
Édulcorants (produits sucrants)	47
Crèmes solaires	48
Chasse-moustiques.....	48
Traitement contre les poux.....	50
Traitement des verrues	51
Alcool	51
Caféine	52
Tabac	52
Cannabis	53
Retour à la fertilité	54

A pregnant woman with long dark hair, wearing a light pink long-sleeved top and grey pants, is shown from the waist up. She is smiling and looking down at her belly, which she is gently holding with both hands. The background is a plain, light-colored wall.

La grossesse

Conseils généraux

- ✦ Pour votre bien-être, prenez des précautions élémentaires comme vous reposer, adopter une saine alimentation, avoir une bonne hygiène buccodentaire, vous assurer d'être bien hydratée, etc.
- ✦ En l'absence de contre-indications, il est recommandé de faire de l'activité physique d'intensité légère à modérée. Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'activité physique, commencez graduellement.
- ✦ Parlez à votre professionnelle ou votre professionnel de la santé de tout symptôme ou inconfort que vous ressentez.
- ✦ Certains médicaments peuvent être pris sans risques durant la grossesse, alors que d'autres doivent être évités. Parlez-en à votre professionnelle ou votre professionnel de la santé.

Malaises courants

associés à la grossesse

Constipation

- Augmentez votre consommation de fibres alimentaires (ex. : du pain et des céréales de grains entiers, des fruits frais ou séchés).
- Hydratez-vous bien en buvant de l'eau.
- Faites de l'exercice physique régulièrement, selon votre tolérance et l'avis de votre médecin.
- Le jus de pruneaux peut aider à soulager la constipation.
- Si ces mesures sont insuffisantes :
 - › Prenez un supplément de fibres comme le psyllium ou l'inuline. Vous pouvez aussi prendre des capsules de docusate (ex. : Colace^{MD}, Surfak^{MD}) ou du polyéthylène glycol-3350 (PEG-3350) (ex. : RestoraLAX^{MD}, Lax-A-day^{MD}). Ces médicaments peuvent prendre jusqu'à 72 heures avant d'agir.
 - › Un suppositoire de glycérine peut être utilisé au besoin après 3 jours sans selles.

Hémorroïdes

- Prévenez la constipation en suivant les conseils ci-dessus (voir section « constipation »).
- Dormez sur le côté gauche et non sur le dos.
- Évitez de rester debout ou assise pendant de longues périodes.
- 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}).
- Si ces mesures n'apportent pas de soulagement, votre professionnelle ou votre professionnel de la santé pourrait vous prescrire un produit d'ordonnance.
- Dans tous les cas, si des saignements surviennent, consultez votre médecin.

Brûlures d'estomac et reflux gastrique

- Prenez des repas légers. Évitez les mets épicés, acides ou gras et la caféine.
- Redressez la tête de votre lit de 15 cm.
- Évitez de boire ou de manger 3 heures avant de dormir.
- Si ces mesures sont inefficaces :
 - › Vous pouvez essayer un antiacide contenant de l'acide alginique ou des sels de magnésium, de calcium ou d'aluminium (ex. : Gaviscon^{MD}, Maalox^{MD}, Diovol^{IMD}, Tums^{MD}). Demandez à votre pharmacienne ou votre pharmacien le produit qui vous convient.
 - › Prenez l'antiacide 2 heures avant ou après d'autres médicaments. Si vous prenez d'autres médicaments, n'hésitez pas à consulter une pharmacienne ou un pharmacien pour éviter les interactions.
 - › Consultez votre professionnelle ou votre professionnel de la santé si les brûlures persistent ou sont accompagnées d'autres symptômes comme des maux de tête ou de la fièvre (voir section « fièvre »).

Nausées et vomissements de la grossesse

- Reposez-vous.
- Évitez les odeurs fortes.
- Hydratez-vous bien en buvant souvent des petites quantités d'eau ou de solution de réhydratation (ex. : Gastrolyte^{MD} ou Pedialyte^{MD}).
- Prenez de petits repas avant même d'avoir faim.
- Mangez des aliments qui vous font envie; optez pour des collations riches en protéines, comme les noix, les œufs, les légumineuses, etc.
- La vitamine B₆ (pyridoxine) et le dimenhydrinate (ex. : Gravol^{MD}) peuvent être utilisés. Consultez votre pharmacienne ou votre pharmacien pour connaître les doses qui vous conviennent.
- En cas de nausées ou de vomissements persistants, consultez votre professionnelle ou votre professionnel de la santé. Elle ou il pourra vous recommander d'autres traitements afin de prévenir les complications éventuelles.
- Vous devriez consulter rapidement votre professionnelle ou votre professionnel de la santé si :
 - › Vous avez des vomissements importants et persistants.

- › Vous ne réussissez pas à vous hydrater et vous alimenter.
- › Vous montrez des signes de déshydratation (ex. : bouche sèche, urine foncée, diminution de la quantité d'urine).



Douleur, maux de tête et maux de dos

- ✦ Relaxe et reposez-vous.
- ✦ Des exercices comme la natation peuvent aider à prévenir les maux de dos. D'autres méthodes non pharmacologiques comme les étirements, la relaxation et les massages peuvent soulager la douleur.
- ✦ Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (ex. : Tylenol^{MD}, Atasol^{MD}) pour aider à soulager la douleur. Consultez votre médecin si la douleur persiste au-delà de quelques jours ou si elle s'accompagne d'autres symptômes.
- ✦ Pour les muscles endoloris, vous pouvez appliquer quelques fois du salicylate de triéthanolamine (ex. : Myoflex^{MD} régulier en crème), en évitant d'appliquer de la chaleur en même temps. Évitez d'appliquer le produit sur une grande surface.

Autres malaises

Gastroentérite

- Hydratez-vous bien en buvant souvent 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.
- Lavez-vous souvent les mains.
- Reposez-vous.
- Le dimenhydrinate (ex. : Graval^{MD}) peut être pris au besoin. Consultez votre pharmacienne ou votre pharmacien pour connaître les doses qui vous conviennent.
- Si vos symptômes persistent, parlez-en à votre professionnelle ou votre professionnel de la santé. Vous devriez consulter rapidement une ou un médecin si vous avez des vomissements importants et persistants, si vous montrez des signes de déshydratation (ex. : bouche sèche, urine foncée, diminution de la quantité d'urine) ou si vous faites de la fièvre (voir section « fièvre »).

Allergies saisonnières

- ✦ Essayez d'éviter l'exposition aux allergènes.
- ✦ 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.
- ✦ Les antihistaminiques suivants peuvent être utilisés :
 - › La loratadine (ex. : Claritin^{MD})
 - › La cétirizine (ex. : Reactine^{MD})
 - › La desloratadine (ex. : Aerius^{MD})
 - › La chlorphéniramine (ex. : Chlor-Tripolon^{MD})
 - › La diphenhydramine (ex. : Benadryl^{MD})
- ✦ Les corticostéroïdes intranasaux peuvent aussi être utilisés si la congestion nasale est le symptôme principal de vos allergies. Consultez votre pharmacienne ou votre pharmacien pour connaître les options à envisager.
- ✦ Si vos symptômes persistent, parlez-en à votre professionnelle ou votre professionnel de la santé.

Toux

- Pour aider à éliminer les sécrétions, buvez beaucoup d'eau.
- Vous pouvez utiliser le sirop de dextrométhorphan (ex. : Balminil^{MD} DM, Benylin^{MD} DM) pour soulager la toux sèche.
- Consultez votre médecin si la toux persiste, si la toux est grasse avec des sécrétions verdâtres ou si vous faites de la fièvre (voir section « fièvre »).

Mal de gorge

- Se gargariser avec de l'eau salée pendant 15 secondes toutes les heures peut aider à soulager le mal de gorge :
 - › **Recette d'eau salée pour la gorge :** ajoutez ½ c. à thé (2,5 ml) de sel à 1 tasse (250 ml ou 8 oz) d'eau bouillie refroidie. Il est important de mesurer les quantités exactes.
- 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 (voir section « fièvre »).



Congestion nasale et rhume

- ✦ Vous pouvez utiliser un humidificateur.
- ✦ Privilégiez avant tout la solution saline nasale (ex. : Salinex^{MD}, Sinus Rinse^{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 exactes.
- ✦ Si cette mesure est inefficace, vous pouvez opter pour un décongestionnant en vaporisateur nasal comme la xylométazoline (ex. : Otrivin^{MD}) ou l'oxymétazoline (ex. : Dristan^{MD} effet prolongé), en respectant les instructions d'utilisation du produit. Limitez la durée de traitement à 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 professionnelle ou votre professionnel de la santé.

Fièvre

- Hydratez-vous bien en buvant de l'eau.
- Prenez un bain d'eau fraîche. Évitez les bains de glace et l'application d'alcool à friction.
- Pour faire baisser votre température, prenez de l'acétaminophène (ex. : Tylenol^{MD}, Ataso^{MD}).
- Une température buccale de 38 à 38,4 °C qui persiste plus de 24 heures ou encore une température buccale de 38,5 °C ou plus confirmée à deux reprises doit être évaluée par votre professionnelle ou votre professionnel de la santé.

Infection vaginale

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

Traitement contre les poux

- ✦ Si vous trouvez des poux ou des lentes dans vos cheveux, appliquez le traitement contre les poux le plus tôt possible.
- ✦ Examinez la tête de tous les membres de votre famille. Traitez seulement les personnes qui ont des poux ou des lentes vivantes dans leurs cheveux.
- ✦ Les produits suivants peuvent être utilisés durant la grossesse :
 - › La perméthrine 1% (ex. : Nix^{MD} ou Kwellada-P^{MD})
 - › Les pyréthrinés et le butoxide de pipéronyle (ex. : R&C^{MD})
 - › La diméthicone (ex. : NYDA^{MD})
 - › Le myristate d'isopropyle et cyclométhicone (ex. : Resultz^{MD})
- ✦ Votre pharmacienne ou votre pharmacien vous indiquera le mode d'emploi des produits et le nombre d'applications nécessaires.
- ✦ Il est important d'enlever les poux et les lentes au peigne fin après le traitement et aux jours 2, 11 et 17 après la première application du traitement. Il faut aussi laver adéquatement tous les objets personnels des personnes traitées.

Produits d'usage courant

Vaccins

- ✦ Des vaccins sont recommandés durant la grossesse pour protéger la mère et son bébé des complications liées à certaines infections. C'est le cas du vaccin contre la grippe et du vaccin contre la coqueluche.
- ✦ Consultez votre professionnelle ou votre professionnel de la santé pour évaluer la nécessité de recevoir d'autres vaccins.

Vitamines

- ✦ **Pour votre bébé :** prenez un supplément de multivitamines contenant de l'acide folique avant la conception et pendant le premier trimestre de la grossesse pour réduire les risques de certaines anomalies congénitales (ex. : spina bifida, anomalies cardiaques).
- ✦ **Pour vous :** continuez de prendre votre supplément de multivitamines tout au long de la grossesse pour prévenir l'anémie et d'autres carences vitaminiques.

- Choisissez des vitamines prénatales spécifiquement formulées pour la femme enceinte et respectez la dose recommandée.
- Votre professionnelle ou votre professionnel de la santé pourra vous recommander le produit qui vous convient.

Produits de santé naturels

- Il peut être difficile d'évaluer le contenu de certains produits de santé naturels et leurs effets pendant la grossesse. Parlez à votre professionnelle ou votre professionnel de la santé si vous désirez prendre un produit de santé naturel.

Édulcorants (produits sucrants)

- Les petites quantités d'édulcorants que l'on retrouve dans la gomme à mâcher, 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 peu absorbées par la peau.
- ✎ Évitez une exposition prolongée au soleil.

Chasse-moustiques

- ✎ Portez des vêtements longs, amples et clairs.
- ✎ Évitez les habitats des moustiques (eau stagnante et peu profonde) et des tiques (hautes herbes).
- ✎ Évitez de sortir à l'aube et au crépuscule.
- ✎ Évitez de porter des parfums.
- ✎ Choisissez des produits qui contiennent 30 % ou moins de DEET, ou 20 % ou moins d'icaridine.
- ✎ Le chasse-moustiques devrait être vaporisé sur les vêtements et appliqué seulement sur la peau exposée.
- ✎ Lavez la peau traitée dès la fin de l'activité en plein air.
- ✎ N'employez pas de produits contenant à la fois un chasse-moustiques et un écran solaire.

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.

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 bébé.

Caféine

- ✦ 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

- Évitez de fumer pendant la grossesse. Même quelques cigarettes par jour peuvent être dommageables pour votre santé et celle de votre bébé.
- Évitez aussi de vous exposer à la fumée de tabac dans l'environnement.
- Le tabagisme augmente les risques de plusieurs complications. Par exemple, votre bébé a plus de risque de naître prématurément ou d'avoir un retard de croissance.
- Faites appel à votre entourage ou consultez votre professionnelle ou votre professionnel de la santé pour vous aider dans votre démarche pour arrêter de fumer. Dans certains cas, des traitements de remplacement de nicotine peuvent être utilisés pendant la grossesse.
- Consultez les ressources suivantes :
 - › Le service J'ARRÊTE : www.jarrete.qc.ca.
Un soutien téléphonique individuel gratuit est offert aux résidents du Québec : 1-866-jarrete (1-866-527-7383).
 - › Les centres d'abandon du tabagisme. Consultez le site Web suivant pour connaître le centre près de chez vous : www.osezlasante.ca.

Cannabis

- ✦ Le cannabis pourrait avoir des effets dommageables sur la croissance et le développement de votre bébé.
- ✦ Évitez de consommer du cannabis durant votre grossesse.



L'allaitement

Conseils généraux

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

Malaises courants

Douleurs aux mamelons, gerçures et crevasses

- La douleur aux mamelons est souvent causée par une mauvaise position ou par une prise incorrecte du sein.
 - › Faites vérifier votre technique d'allaitement (ex. : auprès d'une infirmière, d'une sage-femme ou d'une consultante en allaitement).
 - › 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 libre.
 - › Il est possible d'utiliser des onguents à base de lanoline (ex. : Lansinoh^{MD}, TenderCare Lanolin^{MD}) pour soulager la douleur aux mamelons, mais ils ne remplacent pas une bonne technique d'allaitement.

Montée de lait et engorgement des seins

- La montée de lait survient habituellement entre la 2^e et la 5^e journée après l'accouchement. Allaites fréquemment et laissez votre bébé téter tant qu'il en a besoin.
- Si vos seins se gonflent, qu'ils demeurent souples au toucher et que votre bébé est toujours capable de téter, il s'agit d'un engorgement normal.
 - › Appliquez des compresses tièdes sur vos seins pendant 1 à 2 minutes pour favoriser l'écoulement.
- Si vos seins deviennent très durs, tendus, chauds et douloureux et que votre bébé a de la difficulté à prendre le sein, il s'agit d'un engorgement sévère.
 - › 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 encore 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 et sont sûrs durant l'allaitement.
- Consultez votre médecin si :
 - › Vous faites de la fièvre durant plus de 24 à 48 heures.
 - › Une douleur soudaine et inexplicée 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 le bébé et l'application de compresses.
 - › Votre bébé ne parvient pas à s'alimenter comme à l'habitude ou vous soupçonnez qu'il a du muguet dans la bouche.
 - › Vous ou votre bébé avez un ou plusieurs des symptômes mentionnés plus haut et que vous avez des gerçures ou des crevasses.

Production de lait insuffisante

- Si vous ressentez le besoin d'augmenter votre production de lait, faites d'abord vérifier votre technique d'allaitement (ex. : auprès d'une infirmière, d'une sage-femme ou d'une consultante en allaitement).
- Si cette mesure ne suffit pas, consultez votre professionnelle ou votre professionnel de la santé.

Affaiblissement du plancher pelvien

- Les muscles du plancher pelvien peuvent s'être affaiblis après l'accouchement. Il est recommandé de faire des exercices pour renforcer ce groupe de muscles qui soutient la vessie et aide au contrôle de la miction.
- Parlez à votre professionnelle ou 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.

Douleur, maux de tête et maux de dos

- Reposez-vous.
- Des exercices comme la natation peuvent aider à prévenir les maux de dos. D'autres méthodes non pharmacologiques comme les étirements, la relaxation et les massages peuvent soulager la douleur.
- 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 et sont sûrs durant l'allaitement.
- Consultez une ou 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. Évitez 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 et sont sûrs durant l'allaitement.
- Consultez une ou un médecin si vous avez une température buccale de 38 °C ou plus dans les 2 semaines suivant l'accouchement. Dans les autres cas, demandez l'avis de votre professionnelle ou professionnel de la santé pour déterminer si vous devez consulter une ou un médecin.

Infection vaginale à levure

- Le clotrimazole (ex. : Canesten^{MD}) et le miconazole (ex. : Monistat^{MD}) sous forme vaginale sont des produits sûrs pendant l'allaitement pour les infections à levure.
- Consultez votre professionnelle ou votre 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 graves ou récurrents, ou en présence de sécrétions malodorantes.

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

Allergies saisonnières

- Essayez d'éviter l'exposition aux allergènes.
- 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.
- Les antihistaminiques suivants peuvent être utilisés :
 - › La loratadine (ex. : Claritin^{MD})
 - › La desloratadine (ex. : Aeries^{MD})
 - › La cétirizine (ex. : Reactine^{MD})
 - › La fexofénadine (ex. : Allegra^{MD})
- Les corticostéroïdes intranasaux peuvent aussi être utilisés si la congestion nasale est le symptôme principal de vos allergies. Consultez votre pharmacienne ou votre pharmacien pour connaître les options à envisager.
- Si ces médicaments ne vous conviennent pas, consultez votre médecin, votre pharmacienne ou votre pharmacien.

Toux et mal de gorge

- Pour aider à éliminer les sécrétions, hydratez-vous bien en buvant de l'eau.
- Se gargariser avec de l'eau salée pendant 15 secondes toutes les heures peut aider à soulager le mal de gorge :
 - **Recette d'eau salée pour la gorge** : ajoutez ½ c. à thé (2,5 ml) de sel à 1 tasse (250 ml ou 8 oz) d'eau bouillie refroidie. Il est important de mesurer les quantités exactes.
- 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 et sont sûrs durant l'allaitement.
- Pour soulager la toux, le dextrométhorphan (ex. : Balminil^{MD} DM, Benylin^{MD} DM) peut être utilisé pour quelques doses.
- Consultez une ou un médecin si :
 - La toux est grasse avec des sécrétions verdâtres.
 - Vous avez de la difficulté à avaler.
 - Votre mal de gorge persiste plus de 2 à 3 jours.
 - Votre toux persiste plus d'une semaine.
 - Vous avez de la fièvre (plus de 39 °C) pendant plus de 5 jours ou si celle-ci augmente.

Congestion nasale et rhume

- Hydratez-vous bien en buvant de l'eau.
- Vous pouvez utiliser un humidificateur.
- Vous pouvez utiliser une solution saline nasale (ex. : Salinex^{MD}, Sinus Rinse^{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 exactes.
- Vous pouvez utiliser un décongestionnant en vaporisateur nasal comme la xylométazoline (ex. : Otrivin^{MD}) ou l'oxymétazoline (ex. : Dristan^{MD} effet prolongé) durant un maximum de 3 jours. Une utilisation prolongée pourrait aggraver votre congestion.
- Si la congestion nasale persiste, consultez une professionnelle ou un professionnel de la santé.

Constipation

- Augmentez votre consommation de fibres alimentaires (ex. : du pain et des céréales de grains entiers, des fruits frais ou séchés.
- Hydratez-vous bien en buvant de l'eau.
- Faites de l'exercice physique régulièrement.
- Le jus de pruneaux peut aider à soulager la constipation.
- Si ces mesures sont insuffisantes :
 - › Prenez un supplément de fibres comme le psyllium ou l'inuline. Vous pouvez aussi prendre des capsules de docusate (ex. : Colace^{MD}, Surfak^{MD}) ou du polyéthylène glycol-3350 (PEG-3350) (ex. : RestoraLAX^{MD}, Lax-A-day^{MD}). Ces médicaments peuvent prendre jusqu'à 72 heures avant d'agir.
 - › Un suppositoire de glycérine peut être utilisé au besoin après 3 jours sans selles.

Gastroentérite

- Hydratez-vous bien en buvant souvent de 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.
- Lavez-vous souvent les mains.
- Reposez-vous.
- Le dimenhydrinate (ex. : Gravol^{MD}) peut être pris au besoin pour quelques doses. Consultez votre pharmacienne ou votre pharmacien pour connaître la dose qui vous convient.
- Vous devriez consulter une ou un médecin dans les situations suivantes :
 - › Vomissements ou diarrhées durant plus de 48 heures sans amélioration.
 - › Diarrhées avec fièvre durant plus de 48 heures.
 - › Diarrhées sans fièvre durant plus d'une semaine.
 - › Signes de déshydratation (ex : bouche sèche, urine foncée, diminution de la quantité d'urine, étourdissements).
 - › Toute autre situation qui vous inquiète (ex. : sang dans les selles, état général qui se détériore).

Hémorroïdes et douleurs au périnée

- Prévenez la constipation en suivant les conseils de la section « constipation ».
- Évitez de rester debout ou assise pendant de longues périodes.
- 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 et sont sûrs durant l'allaitement.
- Si ces mesures n'apportent pas de soulagement, votre professionnelle ou votre professionnel de la santé pourrait vous prescrire un produit d'ordonnance.
- Dans tous les cas, si les douleurs persistent ou si des saignements surviennent, consultez votre médecin.

Brûlures d'estomac et reflux gastrique

- Évitez les mets épicés, acides ou gras, la caféine, le tabac et l'alcool.
- Vous pouvez essayer un antiacide contenant de l'acide alginique ou des sels de magnésium, de calcium ou d'aluminium (ex. : Gaviscon^{MD}, Maalox^{MD}, Divo^{MD}, Tums^{MD}). Demandez à votre pharmacienne ou votre pharmacien le produit qui vous convient.
- Prenez l'antiacide 2 heures avant ou après d'autres médicaments. Si vous prenez d'autres médicaments, n'hésitez pas à consulter une pharmacienne ou un pharmacien pour éviter les interactions.
- D'autres médicaments sans ordonnance peuvent aussi être utilisés. Consultez votre pharmacienne ou votre pharmacien.
- Consultez une ou 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.

Produits

d'usage courant

Vitamines

✦ Pour vous :

- › Votre professionnelle ou votre professionnel de la santé peut vous recommander de poursuivre la prise d'un supplément de multivitamines prénatales après l'accouchement et pendant la période d'allaitement. Respectez la dose recommandée.

✦ Pour votre bébé :

- › 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 pour certains enfants. Consultez votre professionnelle ou votre professionnel de la santé pour connaître la dose qui convient à votre enfant.

Vaccins

- La vaccination durant l'allaitement est sûre. Les femmes qui allaitent devraient recevoir les vaccins recommandés pour les adultes si elles ne les ont pas déjà reçus.

Produits de santé naturels

- Il peut être difficile d'évaluer le contenu de certains produits de santé naturels et leurs effets pendant l'allaitement. Parlez à votre professionnelle ou 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 à mâcher, boisson gazeuse) ou utilisés en remplacement du sucre de table (ex. : Splenda^{MD}, NutraSweet^{MD}, etc.) ne posent 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.
- › Évitez l'exposition prolongée au soleil.

✚ Pour votre bébé :

- › Si votre enfant a plus de 6 mois, choisissez une crème solaire avec un FPS de 30 ou plus lorsqu'elle ou il est exposé au soleil.
- › Si votre enfant a moins de 6 mois, évitez de l'exposer au soleil et n'utilisez pas de crème solaire.

Chasse-moustiques

✚ Pour vous :

- › Portez un chapeau et des vêtements longs, amples et clairs.
- › Évitez les habitats de moustiques (eau stagnante et peu profonde) et des tiques (hautes herbes).
- › Évitez de sortir à l'aube et au crépuscule.
- › Évitez aussi de porter des parfums.

- › Choisissez des produits qui contiennent 30 % ou moins de DEET ou 20 % ou moins d'icaridine.
- › Le chasse-moustiques devrait être vaporisé en couche mince sur les vêtements et sur la peau exposée.
- › Lavez la peau traitée dès la fin de l'activité de plein air.

✎ Pour votre bébé :

- › Si votre enfant a moins de 6 mois, consultez votre pharmacienne ou votre pharmacien pour connaître quel produit peut être utilisé.
- › Si votre enfant a plus de 6 mois, vous pouvez lui appliquer un chasse-moustiques contenant 10 % ou moins de DEET ou 20 % ou moins d'icaridine. N'en appliquez pas sur le visage ni sur les mains. Évitez l'utilisation prolongée de DEET.

Traitement contre les poux

- Si vous trouvez des poux ou des lentes dans vos cheveux, appliquez le traitement contre les poux le plus tôt possible.
- Examinez la tête de tous les membres de votre famille. Traitez seulement les personnes qui ont des poux ou des lentes vivantes dans leurs cheveux.
- Les produits suivants peuvent être utilisés durant l'allaitement :
 - › La perméthrine 1% (ex. : Nix^{MD} ou Kwellada-P^{MD})
 - › Les pyréthrinés et le butoxyde de pipéronyle (ex. : R & C^{MD})
 - › La diméthicone (ex. : NYDA^{MD})
 - › Le myristate d'isopropyle et cyclométhicone (ex. : Resultz^{MD})
- Votre pharmacienne ou votre pharmacien vous indiquera le mode d'emploi des produits et le nombre d'applications nécessaires.
- Il est important d'enlever les poux et les lentes au peigne fin après le traitement et aux jours 2, 11 et 17 après la première application du traitement. Il faut aussi laver adéquatement tous les objets personnels des personnes traitées.

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 une ou un médecin avant de commencer un traitement.

Alcool

- La prise d'une ou deux consommations d'alcool pour une occasion spéciale est compatible avec l'allaitement.
- Vous pouvez allaiter avant de prendre de l'alcool et attendre 2 à 3 heures par consommation avant de redonner le sein à votre bébé.
- Prendre de l'alcool de façon régulière n'est pas recommandé.

Caféine

- Ne buvez pas plus de 2 ou 3 cafés ou boissons gazeuses de type cola par jour. Le thé et le chocolat contiennent également de la caféine. La consommation de caféine de façon fréquente ou en grande quantité pourrait rendre certains bébés irritables et nuire à leur sommeil.
- Évitez les boissons énergisantes, qui 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. 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 votre nombre de cigarettes.
 - › Évitez de fumer immédiatement avant et pendant la tétée.

- N'exposez pas votre bébé à la fumée de tabac dans l'environnement.
- Si vous désirez cesser de fumer, faites appel à votre entourage ou consultez votre professionnelle ou professionnel de la santé pour vous aider dans votre démarche. Certains traitements peuvent être utilisés pendant l'allaitement.
- Les ressources suivantes peuvent vous aider :
 - › Le service J'ARRÊTE : www.jarrete.qc.ca. Un soutien téléphonique individuel gratuit est offert aux résidents du Québec : 1-866-jarrete (1-866-527-7383).
 - › Les centres d'abandon du tabagisme. Consultez le site Web suivant pour connaître le centre près de chez vous : www.osezlasante.ca.

Cannabis

- On ne connaît pas bien les risques de la consommation de cannabis sur la santé des bébés allaités. La meilleure façon de protéger votre bébé est d'éviter de consommer du cannabis pendant l'allaitement.

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 ?
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 ?
 - › Ya-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 devriez consulter votre professionnelle ou votre 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 après l'accouchement.

Chaire pharmaceutique
Famille Louis-Boivin Médicaments,
grossesse et allaitement

www.chusj.org/petitGuide