

Conseils - Grossesse

- La **consommation d'alcool** est à proscrire complètement chez la femme enceinte afin de prévenir le syndrome d'alcoolisme foetal.
- Le **tabac** est à proscrire totalement pendant la grossesse pour diminuer les risques de développement du fœtus. L'exposition à la fumée secondaire est également néfaste pour tous, spécialement les femmes enceintes. Le vapotage doit aussi être considéré risqué en grossesse.
- Le **cannabis** ou toute autre drogue sont à éviter chez l'ensemble de la population.
- En ce qui concerne les **médicaments**, l'acétaminophène (Tylenol®) est jugé sécuritaire en grossesse. Il faut par contre ne pas consommer d'anti-inflammatoires (Advil®, Motrin®, ibuprofène, Naproxen®). Pour toutes autres médicaments, mieux vaut demander l'avis de votre pharmacien.
- Bien qu'il soit souhaitable de les débiter avant la grossesse, il est recommandé de prendre un **supplément d'acide folique** quotidiennement pour diminuer le risque de spina bifida, une malformation de la colonne vertébrale. Les suppléments d'acide folique sont disponibles en pharmacie.
- En ce qui concerne les **nausées de grossesse**, sachez que votre pharmacien est en mesure de vous fournir une médication à cet effet (Diclectin®), sans ordonnance.

- Une **alimentation** suffisante et équilibrée est primordiale chez la femme enceinte. Comme les besoins en calcium sont plus élevés en grossesse, il est important de consommer suffisamment de produits laitiers. Il y a par contre des **aliments à éviter** :
 - Saucisses à hot-dog consommées froides
 - Charcuteries non séchées, telles que la mortadelle, le rosbif et la poitrine de dinde
 - Oeufs et produits à base d'oeufs crus ou légèrement cuits y compris vinaigrettes,
 - Pâte à biscuits, préparations pour gâteau, sauces et boissons comme le lait de poule maison.
 - Viandes et volailles crues ou mal cuites, comme le tartare
 - Fruits de mer crus et poisson cru, comme les sushis
 - Huîtres, myes et moules crues
 - Fruits de mer fumés réfrigérés
 - Produits au lait cru ou non pasteurisé, y compris les fromages à pâte molle ou semi-ferme, comme le brie, le camembert et le bleu
 - Pousses crues de luzerne, de trèfle, de radis ou de haricot mungo
 - Pâtés et viandes à tartiner réfrigérés
 - Jus de fruits et cidre non pasteurisés
- La grossesse peut entraîner la formation de varices. Il est souhaitable, surtout lors du dernier trimestre, de porter des **bas de support** qui contribueront à diminuer le risque de varices et d'enflure des jambes.

Lien utile : [Guide grossesse & allaitement de l'Hôpital Sainte-Justine](#)