

Attention aux médicaments pendant la grossesse

Faux Je suis enceinte, je ne prends plus mon traitement
La prise d'un médicament peut être nécessaire même pendant la grossesse mais celle-ci ne doit pas se faire sans l'avis d'un professionnel de santé. Si vous preniez un traitement avant votre grossesse, consultez votre médecin afin que celui-ci l'adapte à votre état.

Faux J'ai mal à la tête, je peux prendre un médicament
Les anti-inflammatoires (aspirine et ibuprofène), même en vente libre, sont dangereux pour votre enfant. Ils sont formellement contre-indiqués à partir du 6ème mois de grossesse. L'antalgique de choix doit être le paracétamol.

Vrai Pendant l'allaitement, les mêmes précautions s'appliquent

L'allaitement est comme la grossesse une période à risque car tabac, alcool, médicaments et drogues peuvent passer dans le lait.

Si vous vous posez d'autres questions ou si une consommation vous inquiète, des professionnels sont à votre écoute : médecins, pharmaciens, gynécologues, sages-femmes, ...

Pour plus d'informations :
www.anpaa.asso.fr
www.alcoolinfoservice.fr
www.drogues-info-service.fr
www.matermip.org

Plaquette réalisée par l'ANPAA 81 Association Nationale de PRÉVENTION en ALCOOLOGIE et ADDICTOLOGIE Maternip Avec le soutien du Réseau Maternip Avec le concours du Centre Régional de Pharmacovigilance et d'information sur le médicament et du syndicat des pharmaciens du Tarn

PENDANT 9 MOIS ZER ZER ALCOOL ZER ZER TABAC

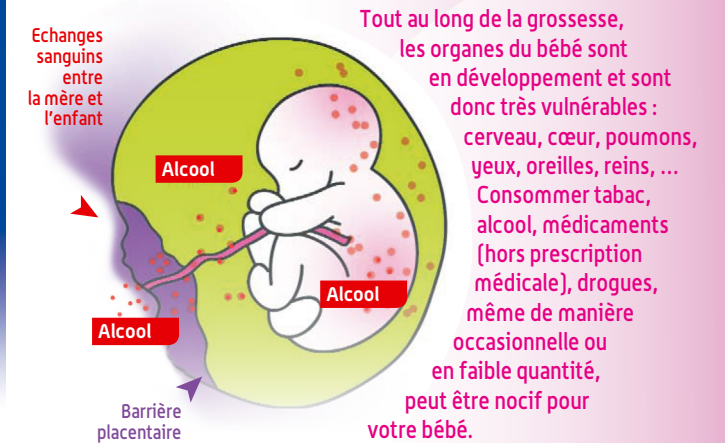


Prenez sa santé à cœur !

Tabac, alcool, médicaments, cannabis et autres drogues peuvent être nocifs pour votre bébé, même consommés de manière occasionnelle ou en faible quantité.

Le placenta est une barrière qui protège le bébé des drogues

Faux Le placenta n'arrête pas l'alcool ni les autres produits (tabac, médicaments, drogues, ...) et ne protège donc pas le bébé de leurs effets.



Attention aux médicaments pendant la grossesse

Faux Je suis enceinte, je ne prends plus mon traitement
La prise d'un médicament peut être nécessaire même pendant la grossesse mais celle-ci ne doit pas se faire sans l'avis d'un professionnel de santé. Si vous preniez un traitement avant votre grossesse, consultez votre médecin afin que celui-ci l'adapte à votre état.

Faux J'ai mal à la tête, je peux prendre un médicament
Les anti-inflammatoires (aspirine et ibuprofène), même en vente libre, sont dangereux pour votre enfant. Ils sont formellement contre-indiqués à partir du 6ème mois de grossesse. L'antalgique de choix doit être le paracétamol.

Vrai Pendant l'allaitement, les mêmes précautions s'appliquent

L'allaitement est comme la grossesse une période à risque car tabac, alcool, médicaments et drogues peuvent passer dans le lait.

Si vous vous posez d'autres questions ou si une consommation vous inquiète, des professionnels sont à votre écoute : médecins, pharmaciens, gynécologues, sages-femmes, ...

Pour plus d'informations :
www.anpaa.asso.fr
www.alcoolinfoservice.fr
www.drogues-info-service.fr
www.matermip.org

Plaquette réalisée par l'ANPAA 81 Association Nationale de PRÉVENTION en ALCOOLOGIE et ADDICTOLOGIE Maternip Avec le soutien du Réseau Maternip Avec le concours du Centre Régional de Pharmacovigilance et d'information sur le médicament et du syndicat des pharmaciens du Tarn

PENDANT 9 MOIS ZER ZER ALCOOL ZER ZER TABAC

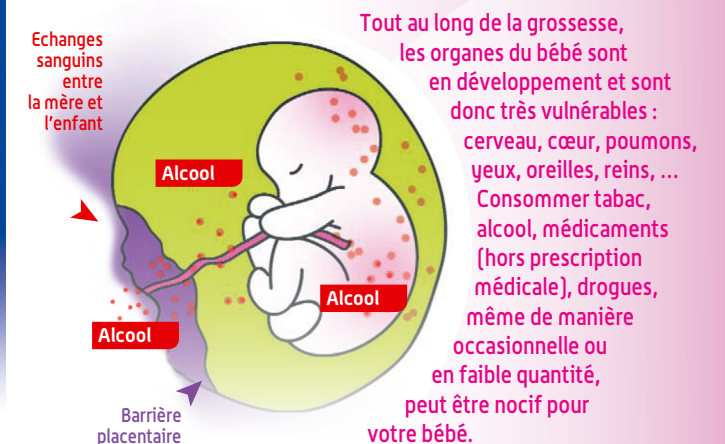


Prenez sa santé à cœur !

Tabac, alcool, médicaments, cannabis et autres drogues peuvent être nocifs pour votre bébé, même consommés de manière occasionnelle ou en faible quantité.

Le placenta est une barrière qui protège le bébé des drogues

Faux Le placenta n'arrête pas l'alcool ni les autres produits (tabac, médicaments, drogues, ...) et ne protège donc pas le bébé de leurs effets.





Alcool ZÉRO pendant la grossesse

Ce que je bois, mon bébé le boit aussi

Vrai

Quelle que soit votre consommation d'alcool, elle peut avoir des conséquences sur vous ou sur votre enfant :

- Retard de croissance intra-utérin
- Accouchement prématuré
- Troubles du comportement et/ou de l'apprentissage
- Hyperactivité
- Syndrome d'alcoolisation fœtale en cas de consommation régulière et/ou importante. Il se manifeste par malformations et des retards intellectuels.

Il n'y a pas de risques, je ne bois qu'en soirée ou qu'un verre à table

Faux

Il n'y a pas de dose minimale sans risque ! Boire ou être ivre pendant la grossesse, même une fois, c'est prendre un risque pour votre bébé. **Éviter la consommation d'alcool dès le début de la grossesse et pendant toute sa durée.**

La bière, c'est de l'alcool

Vrai

Une bière, un verre de vin, un verre de whisky, ... tous contiennent de l'alcool. D'ailleurs, il y a autant d'alcool dans un verre de bière, un verre de vin, un verre de cidre, un verre de whisky-cola... servi dans un bar (environ 10 g d'alcool pur).

Recettes de cocktails SANS alcool

Baby Bellini

- 4 cl de jus de pêche
- 1 cl de jus de citron
- Jus de pomme pétillant (type Champomy)

Verser les jus de fruits dans le verre, puis compléter avec le jus de pomme.

Incorruptible Champagne

Verser dans un shaker garni de glace :

- 4cl de jus de pamplemousse
- 2cl de jus d'orange

Frappez et versez dans une flûte à champagne, ajoutez de la limonade fraîche.



Tabac ZÉRO pendant la grossesse

Quand maman fume, bébé fume aussi

Vrai

Le tabac est dangereux peu importe comment on le fume : cigarettes, cigares, chicha, tabac à rouler.

Et plus on fume, plus les effets peuvent être importants :

- Complications de la grossesse : fausse couche, accouchement prématuré, ...
- Retard de croissance
- Troubles du développement du bébé

J'ai diminué ma consommation de tabac, mon enfant ne craint plus rien

Faux

Toute diminution est une avancée, l'arrêt c'est encore mieux. Par ailleurs, quand on diminue sa consommation, on peut avoir tendance à tirer sur chaque cigarette plus souvent et plus fort et donc à aspirer une plus grande quantité de monoxyde de carbone et de goudrons.

L'arrêt du tabac me provoque du stress, c'est encore plus dangereux pour mon bébé

Faux

Le stress ressenti lors de l'arrêt du tabac est dû au manque de nicotine. Après quelques semaines, cette tension disparaîtra.

L'idéal est donc d'arrêter de fumer avant la grossesse. Mais si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse.

On peut utiliser des patchs à la nicotine quand on est enceinte

Vrai

Il est préférable d'utiliser des substituts à la nicotine (patchs ou autre) plutôt que d'inhaler les 4000 substances toxiques de la fumée de cigarette. Cependant, cette utilisation doit se faire sous contrôle médical.

Le saviez-vous ?

Le cannabis est plus riche en monoxyde de carbone que le tabac, la fumée d'un joint est donc plus toxique que la fumée d'une cigarette. Les effets du cannabis ne sont pas encore bien connus pendant la grossesse. Dans le doute, mieux vaut s'abstenir.



Alcool ZÉRO pendant la grossesse

Ce que je bois, mon bébé le boit aussi

Vrai

Quelle que soit votre consommation d'alcool, elle peut avoir des conséquences sur vous ou sur votre enfant :

- Retard de croissance intra-utérin
- Accouchement prématuré
- Troubles du comportement et/ou de l'apprentissage
- Hyperactivité
- Syndrome d'alcoolisation fœtale en cas de consommation régulière et/ou importante. Il se manifeste par malformations et des retards intellectuels.

Il n'y a pas de risques, je ne bois qu'en soirée ou qu'un verre à table

Faux

Il n'y a pas de dose minimale sans risque ! Boire ou être ivre pendant la grossesse, même une fois, c'est prendre un risque pour votre bébé. **Éviter la consommation d'alcool dès le début de la grossesse et pendant toute sa durée.**

La bière, c'est de l'alcool

Vrai

Une bière, un verre de vin, un verre de whisky, ... tous contiennent de l'alcool. D'ailleurs, il y a autant d'alcool dans un verre de bière, un verre de vin, un verre de cidre, un verre de whisky-cola... servi dans un bar (environ 10 g d'alcool pur).

Recettes de cocktails SANS alcool

Baby Bellini

- 4 cl de jus de pêche
- 1 cl de jus de citron
- Jus de pomme pétillant (type Champomy)

Verser les jus de fruits dans le verre, puis compléter avec le jus de pomme.

Incorruptible Champagne

Verser dans un shaker garni de glace :

- 4cl de jus de pamplemousse
- 2cl de jus d'orange

Frappez et versez dans une flûte à champagne, ajoutez de la limonade fraîche.



Tabac ZÉRO pendant la grossesse

Quand maman fume, bébé fume aussi

Vrai

Le tabac est dangereux peu importe comment on le fume : cigarettes, cigares, chicha, tabac à rouler.

Et plus on fume, plus les effets peuvent être importants :

- Complications de la grossesse : fausse couche, accouchement prématuré, ...
- Retard de croissance
- Troubles du développement du bébé

J'ai diminué ma consommation de tabac, mon enfant ne craint plus rien

Faux

Toute diminution est une avancée, l'arrêt c'est encore mieux. Par ailleurs, quand on diminue sa consommation, on peut avoir tendance à tirer sur chaque cigarette plus souvent et plus fort et donc à aspirer une plus grande quantité de monoxyde de carbone et de goudrons.

L'arrêt du tabac me provoque du stress, c'est encore plus dangereux pour mon bébé

Faux

Le stress ressenti lors de l'arrêt du tabac est dû au manque de nicotine. Après quelques semaines, cette tension disparaîtra.

L'idéal est donc d'arrêter de fumer avant la grossesse. Mais si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse.

On peut utiliser des patchs à la nicotine quand on est enceinte

Vrai

Il est préférable d'utiliser des substituts à la nicotine (patchs ou autre) plutôt que d'inhaler les 4000 substances toxiques de la fumée de cigarette. Cependant, cette utilisation doit se faire sous contrôle médical.

Le saviez-vous ?

Le cannabis est plus riche en monoxyde de carbone que le tabac, la fumée d'un joint est donc plus toxique que la fumée d'une cigarette. Les effets du cannabis ne sont pas encore bien connus pendant la grossesse. Dans le doute, mieux vaut s'abstenir.