

Nourrir la vie

La gestion des inconforts de grossesse : les brûlements d'estomac et reflux gastriques

Comment les expliquer?

Plusieurs facteurs contribuent aux brûlements d'estomac dont :

- La pression de l'utérus sur l'estomac
- Une digestion ralentie
- Les hormones de la grossesse



Consultez un·e professionnel·le de la santé si vos symptômes persistent.

Astuces pour les prévenir

- Prendre plusieurs petits repas par jour
- Éviter les aliments acides, irritants, épicés et gras
- Manger lentement
- Éviter de boire en mangeant
- Boire un verre de lait ou manger du yogourt
- Porter des vêtements amples
- Manger au plus tard 2 à 3 heures avant d'aller dormir
- Surélever la tête et le haut du corps pour dormir
- Éviter de s'allonger dans les heures suivant le repas
- Consultez votre pharmacien ou pharmacienne pour la prise d'antiacides au besoin

Les aliments qui pourraient accentuer vos brûlements et reflux



Acides :

- tomates
- agrumes



Gras :

- aliments frits
- sauces grasses
- bacon
- saucisses italiennes



Irritants :

- café, thé
- chocolat
- boisson gazeuse
- menthe poivrée



Épicés :

- plats contenant des piments forts, de la moutarde forte, du cari, etc.

**Essayez plusieurs
stratégies pour trouver
ce qui fonctionne pour
vous!**