



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features

foetal, berceau demi-



Pendant votre période d'allaitement : nous pouvons vous louer un tire-lait.

Prise en charge à 100% sur prescription médicale.



Selon vos besoins, vous trouverez les produits MEDELA, AVENT, MUSTELA, KLORANE, ADERMA, URIAGE, des produits BIO, ...

L'équipe vous accueille et vous conseille !

du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h30 à 19h30

le samedi de 9h à 12h30

Retrouvez nous sur : www.pharmacie-lamenitre.fr

SARL PHARMACIE PANTAIS

4, rue Marc LECLERC 49 250 LA MENITRE

Tel : 02 41 45 61 34 / 06 88 32 48 05

Fax : 02 41 45 63 81

PHARMACIE PANTAIS

L'équipe vous accueille et vous conseille !

Nous pouvons vous accompagner pendant
votre **grossesse** !

Nous pouvons vous accompagner pendant
votre période **d'allaitement** !



Attendre un bébé est une magnifique aventure !

La première réalité concrète que vous surveillez au début de la grossesse, est l'évolution de votre corps.

Alors, profitez donc de cette période pour vous occuper encore plus de vous !

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

es ? comment les éviter ?

veau du derme provoquées par
a peau (fibres de collagène).
ie mois, sur le ventre, les hanches,

les cuisses et les seins. Enceinte, votre corps sécrète plus de **cortisol** ; hormone qui fragilise notamment le collagène et dont l'action est facilitée par une trop grande distension des tissus. Par conséquent une prise de poids excessive et rapide favorise leur apparition.

- Des **gommages** réguliers permettent de prévenir les vergetures. La clé d'une bonne prévention est de **se masser avec un produit adapté, dès le début de la grossesse, et ce jusqu'aux 4 mois du bébé**. Utilisez un soin spécial anti-vergetures ou une huile (amande douce, argan).

Pensez également à **boire de l'eau (en dehors des repas)**.

Une vergeture ne doit pas être exposée au soleil.

Même si la prévention reste le meilleur moyen de lutter contre ces rayures inesthétiques, elle n'est pas efficace à 100 %.

Les micronutriments sont les alliés indispensables d'une grossesse épanouie

La grossesse entraîne une augmentation des besoins en **fer**.

L'**iode** joue un rôle prépondérant dans le bon fonctionnement de la glande thyroïde

Le **magnésium** intervient dans plus de 250 réactions ; un manque de Mg peut être à l'origine de fatigue, troubles de l'humeur et des crampes.

Les **vitamines (B2, B6, B9, B12)** et le **zinc** ont un rôle important dans l'expression de nos gènes

La **vitamine D** et le **calcium** ont un rôle majeur dans la minéralisation du squelette fœtal.

Le **DHA** = l'acide gras essentiel qui intervient dans le développement du système nerveux.

Grossesse et petits maux

Ne prenez jamais un médicament sans l'avis du médecin ou du pharmacien.

- Les nausées : souvent matinales et premier signe de la grossesse, très variables d'une femme à l'autre, elles disparaissent à la fin du 3ème mois aussi brusquement qu'elles sont apparues. Il est préférable de manger moins et plus souvent dans la journée.
- Votre odorat sensibilisé peut également vous rendre des odeurs insupportables.
- Les seins gonflés et douloureux : les œstrogènes vont leur donner volume et hypersensibilité et cela fait également partie des tout premiers signes de la grossesse. N'attendez pas pour mettre un soutien-gorge à votre nouvelle taille et qui vous maintient bien.

- La constipation : plus fréquente si vous y étiez déjà disposée.
- Les brûlures d'estomac : pour les éviter, fractionnez vos repas pour manger en plus petite quantité. Evitez les aliments acides.
- Les troubles de la peau : certaines femmes ont de petites tâches brunes sur le visage, c'est le « masque de grossesse ». Evitez le soleil. Il existe différents produits pour les éviter ou les atténuer.
- Les troubles de la circulation : éviter les stations debout prolongées, piétinements, chauffages au sol. Marchez, nagez, surélevez vos jambes lorsque vous êtes allongée.

Qu'allez-vous manger de bon pour vous et votre bébé ?

Ne vous laissez pas influencer car votre nouvel état va provoquer une multitude d'avis divers, agissez simplement avec bon sens et discernement.

Sachez que la **prise de poids idéale est de 10 à 12 kilos**.

Vous devez **manger normalement** et en quantités raisonnables ; **sans sauter de repas** ce qui évite le grignotage.

Trois repas principaux sont recommandés, un petit déjeuner copieux, déjeuner et dîner léger, avec en plus une petite collation soit le matin soit dans l'après-midi.

Pas d'obsession de la balance, une pesée tous les quinze jours est suffisante.

- **Les viandes de boucherie, les volailles** : environ 100g par repas en évitant le foie, les viandes marinées ou fumées et en les cuisant bien.
- **Le poisson** : environ 100g par repas, 2fois par semaine, bien cuit, au four ou au court bouillon.
- **Les oeufs** : de 4 à 6 par semaine, au plat, à la coque, pochés ou en omelette, dans les entremets et les gratins.
- **Les légumes** : légumes crus par jour et légumes cuits soit 200 à 300g par jour.
- **Le fromage** : uniquement pasteurisé, pas de fromage au lait cru, environ 2 portions de 20 à 30g que vous pouvez remplacer selon vos goûts par 1 yaourt, 2 petits suisses, ...
- **Les fruits** : 1à 2 fruit(s) de saison.
- **Les matières grasses** : pas de margarine mais 20g de beurre frais
- **L'huile végétale de première pression à froid (colza, olive, cameline)** : 2 cuillères à soupe pour salades et/ou cuissons.
- **Les produits céréaliers** : 150 à 200g par jour de pain complet ou semi complet
- **Les pommes de terre, les légumes secs** : par jour, 200g de pommes de terre (soit 4 de la grosseur d'un œuf) ou 4 à 6 cuillères de riz cuit ou 6 à 8 cuillères à soupe de pâtes cuites ou de légumes secs cuits (lentilles..).
- **Sucre, confiture, miel, chocolat, sirops, pâtisseries confiseries** : n'en abusez pas
- Préférez de l'eau non gazeuse et consommez à volonté eau minérale, de source ou du robinet. Evitez les boissons au cola, les tonics, thé ou café.

Abandonnez totalement jusqu'à votre accouchement, toutes les boissons alcoolisées même peu comme la bière ou le cidre.