

t. Les allergies et la congestion nasale

MODULE 2

Les causes

Certaines femmes remarquent qu'elles sont congestionnées et souffrent d'allergies pendant la grossesse même si elles n'avaient pas ce problème auparavant. Cela est causé par une augmentation du flot sanguin dans la région nasale qui mène à une enflure, de la sécheresse et des saignements occasionnels.



Qu'est-ce que je peux faire?

- Appliquez de la gelée de pétrole (ex. : Vaseline) sur la région nasale pour soulager la sécheresse et prévenir les saignements.
- Placez une serviette humide chaude sur votre visage.
- Respirez de la vapeur d'un vaporisateur ou d'une douche chaude.
- Évitez la fumée.
- Buvez des liquides comme du lait, de l'eau et du jus.
- Essayez les gouttes de solution saline dans le nez.
- N'utilisez pas d'antihistaminiques (médicaments contre les allergies) sans l'autorisation de votre fournisseur de services de santé.
- Faites part à votre fournisseur de services de santé que vos saignements de nez sont fréquents.
- Massez vos sinus tel que démontré dans l'image qui suit.



