

b. La fatigue

MODULE 2

Les causes

La fatigue est normale lorsqu'on est enceinte. Les femmes la remarquent le plus pendant les trois premiers mois. Elle est causée par le fait que votre corps utilise beaucoup d'énergie pour s'adapter à la grossesse.

Vous pourrez aussi vous sentir fatiguée pendant les deux derniers mois parce que vous utilisez beaucoup d'énergie pour transporter votre poids et celui de votre bébé.



Qu'est-ce que je peux faire?

Voici quelques conseils pour soulager la fatigue.



Et si rien ne fonctionne?

- Ne prenez aucun médicament sans avoir parlé à votre fournisseur de services de santé.
- Ne prenez pas de café ni de comprimés de caféine pour rester éveillée.