

o. Les brûlements d'estomac

MODULE 2

Les causes

Les brûlements d'estomac sont causés par des acides qui remontent de l'estomac. Lorsque vous êtes enceinte, ils se produisent pour deux raisons: les muscles de l'estomac relaxent et les aliments remontent; et votre utérus qui grossit pousse sur l'estomac, ce qui fait remonter les acides.

Qu'est-ce que je peux faire?

Voici quelques conseils pour éviter les brûlements d'estomac.



En cas de brûlements d'estomac :

- Buvez de petites gorgées d'eau ou de lait.
- Restez assise en vous tenant droite ou restez debout. La position couchée aggrave les brûlements.
- La nuit, soulevez un peu la tête de votre lit ou utilisez des oreillers supplémentaires.
- Essayez de dormir sur le côté.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez à votre fournisseur de services de santé ou à votre pharmacien avant de prendre des antiacides ou toute autre forme de médicaments.