

k. Les gaz

MODULE 2

Les causes

Lorsque vous êtes enceinte, les gaz sont fréquents parce que les intestins sont plus lents. Les gaz ont donc plus de temps pour se former. La pression de l'utérus sur l'estomac et les intestins peut aussi causer des gaz.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Souvenez-vous des aliments que vous avez mangés juste avant d'avoir des douleurs causées par des gaz. Réduisez la quantité des aliments qui causent ce genre de problème. Plusieurs aliments peuvent causer des gaz. Ils ne sont pas les mêmes pour tout le monde.
- Évitez la constipation. Suivez les conseils offerts dans la section sur la constipation.
- Restez active.

Et si rien ne fonctionne?

- Les gaz sont gênants, mais dans la plupart des cas ils ne sont pas un problème sérieux.
- Si les gaz deviennent vraiment douloureux, parlez-en à votre fournisseur de services de santé.