

# Est-ce sans danger pour mon bébé ?

**Est-ce sans danger pour mon bébé ?**

Risques et recommandations concernant l'usage  
de médicaments, d'alcool, de tabac et d'autres  
drogues pendant la grossesse et l'allaitement



Centre  
for Addiction and  
Mental Health  
Centre de  
toxicomanie et  
de santé mentale

Est-ce sans danger pour mon bébé ?

Risques et recommandations concernant de l'usage de médicaments, d'alcool, de tabac et d'autres drogues pendant la grossesse et l'allaitement.

Code de produit P1310

Catalogage de la Bibliothèque nationale du Canada dans la publication

Est-ce sans danger pour mon bébé ? : Risques et recommandations concernant l'usage de médicaments, d'alcool, de tabac et d'autres drogues pendant la grossesse et l'allaitement. Nouvelle édition. Centre de toxicomanie et de santé mentale.

Avec index.

ISBN 0-88868-447-9

1. Femmes enceintes – Usage de substances chez les. 2. Fœtus – Effet des drogues sur le. 3. Nourrissons (nouveau-nés) – Effet des drogues sur les.  
I. Centre de toxicomanie et de santé mentale.

RG580.S7518214 2003

618.3'268

C2003-9001400-2

Responsables de la production de ce livret :

DÉVELOPPEMENT

Susan Rosenstein, CTSM

RÉDACTION

Diana Ballon, CTSM

CONCEPTION GRAPHIQUE

Mara Korkola, CTSM

PRODUCTION

Christine Harris, CTSM

TRADUCTION

Odette Côté

RÉVISION

Evelyne Barthès, CTSM

Norman Liu, CTSM

MARKETING

Rosalicia Rondon, CTSM

Copyright © 2003, Fondation de la recherche sur la toxicomanie, Toronto.

*Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite ou transmise, sous quelque forme que ce soit, par voie électronique ou mécanique, y compris par photocopie (sauf pour usage personnel) ou enregistrement, ou par voie de stockage d'information ou de système de récupération, sans la permission de l'éditeur — sauf pour une brève citation (d'un maximum de 200 mots) — dans une revue spécialisée ou un ouvrage professionnel.*

Basé sur l'affiche *Est-ce sans danger pour mon bébé ?* © 1991, Fondation de la recherche sur la toxicomanie, Toronto

Stipulation d'exonération

Le contenu du présent document est basé sur les renseignements qui étaient disponibles au moment de sa publication. Bien que les éditeurs aient fait tout leur possible pour fournir des renseignements exacts, les auteurs, l'équipe de rédaction, les éditeurs et quiconque a participé à la préparation de cette publication ne garantissent pas l'exactitude ni l'intégralité des renseignements y figurant et n'assument aucune responsabilité pour des erreurs ou omissions ni pour les conséquences de l'utilisation de ces renseignements.

Les personnes qui requièrent l'aide d'un expert devraient demander les services d'un professionnel compétent. Celles qui prennent un médicament sur ordonnance ou en vente libre devraient consulter la notice qui accompagne le produit afin de s'assurer que les renseignements contenus dans ce livret sont exacts. Ceci est particulièrement important dans le cas des médicaments nouveaux ou de ceux qui sont d'usage peu courant.

Veillez noter que, bien que certains médicaments plus courants soient mentionnés dans ce livret, le Centre de toxicomanie et de santé mentale ne sanctionne pas forcément leur utilisation plutôt que celle d'autres médicaments.

*Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.*

**Est-ce sans danger pour mon bébé ?**

# Est-ce sans danger pour mon bébé ?

Risques et recommandations concernant l'usage  
de médicaments, d'alcool, de tabac et d'autres drogues  
pendant la grossesse et l'allaitement



Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé  
et de l'Organisation mondiale de la Santé

\* Basé sur l'ancienne affiche de la Fondation de la recherche sur la toxicomanie,  
*Est-ce sans danger pour mon bébé ?*

## Table des matières

### Introduction

### Partie I — Est-ce sans danger pour le bébé que je porte ?

- 2 Renseignez-vous sur le risque d'anomalies congénitales.
- 2 Dites aux fournisseurs de soins de santé quels médicaments et quelles autres substances vous prenez.
- 3 Demandez de l'aide pour surmonter un problème de toxicomanie.
- 3 Donnez l'information nécessaire à tous les fournisseurs de soins de santé qui vous soignent.
- 3 Si vous êtes traitée pour un cancer.

### SUBSTANCES (DE A À Z) PAR CATÉGORIE :

#### RISQUES ET RECOMMANDATIONS

- 4 Alcool
- 4 Analgésiques
- 5 Antiacides et autres médicaments (sans ordonnance) contre les brûlures d'estomac
- 6 Antiallergiques
- 6 Antibiotiques
- 6 Anticonvulsifs
- 7 Antidépresseurs
- 8 Antinauséux
- 8 Antipsychotiques
- 9 Anxiolytiques
- 9 Caféine
- 10 Cannabis
- 10 Cocaïne, crack

- 10 Cosmétiques et crèmes antirides et contre l'acné
- 11 Drogues de club
- 11 Laxatifs
- 11 Médicaments anti-VIH
- 12 Médicaments contre l'asthme
- 12 Médicaments contre la toux et le rhume
- 13 Méthadone
- 13 Pilules anticonceptionnelles et contraceptifs oraux
- 14 Préparations hémorroïdales
- 14 Produits chimiques à usage domestique
- 14 Psychorégulateurs
- 15 Remèdes à base de plantes
- 15 Sédatifs et somnifères
- 16 Stimulants
- 16 Substances inhalées et solvants
- 17 Tabac

## **Partie II — Est-ce sans danger pour le bébé que j'allaite ?**

- 18 Dites aux fournisseurs de soins de santé quels médicaments et quelles autres substances vous prenez.
- 19 Renseignez-vous sur les différentes façons de prendre un médicament lorsque vous allaitez.
- 19 Demandez de l'aide pour surmonter un problème de toxicomanie.
- 20 Donnez l'information nécessaire à tous les fournisseurs de soins de santé qui vous soignent.
- 20 Si vous êtes traitée pour un cancer.

### **SUBSTANCES (DE A À Z) PAR CATÉGORIE :**

#### **RISQUES ET RECOMMANDATIONS**

- 21 Alcool
- 21 Analgésiques
- 22 Antiacides et autres médicaments (sans ordonnance) contre les brûlures d'estomac
- 22 Antiallergiques
- 23 Antibiotiques
- 23 Anticonvulsifs
- 23 Antidépresseurs
- 24 Antinauséux
- 24 Antipsychotiques
- 25 Anxiolytiques
- 25 Caféine
- 26 Cannabis
- 26 Cocaïne, crack
- 26 Cosmétiques et crèmes antirides et contre l'acné

- 26 Drogues de club
- 27 Laxatifs
- 27 Médicaments anti-VIH
- 27 Médicaments contre l'asthme
- 28 Médicaments contre la toux et le rhume
- 28 Méthadone
- 29 Pilules anticonceptionnelles et contraceptifs oraux
- 29 Préparations hémorroïdales
- 29 Produits chimiques à usage domestique
- 30 Psychorégulateurs
- 30 Remèdes à base de plantes
- 31 Sédatifs et somnifères
- 32 Stimulants
- 32 Substances inhalées et solvants
- 32 Tabac

## **33 Index**

## Remerciements

Ce livret n'aurait pas pu voir le jour sans les connaissances, l'expertise et la collaboration d'un éventail de professionnels. Nous remercions particulièrement Wende Wood et la D<sup>re</sup> Mary Seeman qui possèdent une expertise inestimable en pharmacologie psychiatrique.

### ÉQUIPE RESPONSABLE DES PROJETS, DU CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE

**Susan Rosenstein**, M.A., chargée de projet et conceptrice de publications; **Silvia Bautis**, B.Serv.Soc., agente d'information; **Bernard King**, M.A., coordonnateur du marketing; **Michael Piercy**, B.A., BPHE, inf. aut., conseiller de projet, région de l'Est; **Mary V. Seeman**, M.D., D.Sc., professeure émérite, département de psychiatrie, Université de Toronto; **Wende Wood**, B.A., B.Pharm., BCPP, pharmacienne chargée de l'information sur les médicaments et de l'examen de la consommation pharmaceutique

### LECTEURS PROFESSIONNELS

Nous remercions particulièrement les professionnels suivants d'avoir relu les ébauches ou des sections de ce livret et de nous avoir fait part de leur opinion et de leurs observations précieuses : **Marie-Josée Bene**, B.Sc.Pharm., pharmacienne, CTSM, Toronto; **Gail Czaruk**, MA, J.D., avocate générale, CTSM, Toronto; **Patrick Fisher**, M.A., agent de promotion de la santé, service de santé publique de la région de Waterloo, Waterloo; **Dana Haas**, inf. aut., B.Sc.Inf., IBCLC, services sociaux et de santé publique de Hamilton, Hamilton; **Pearl Isaac**, B.Sc.Pharm., pharmacienne, spécialiste de la toxicomanie, CTSM, Toronto; **Laurie Johnston**, inf. aut.,

Marathon Family Practice, Marathon; **Myla Moretti**, M.Sc., directrice adjointe, services d'information et gestion de la qualité, Programme Motherisk, Toronto; **Lawrence Murphy**, M.A., spécialiste de la promotion de la santé, services sociaux et de santé publique de Hamilton, Hamilton; **Alice Ordean**, M.D., CCMF, Toronto Centre for the Use of Substances in Pregnancy, St. Joseph's Health Centre, Toronto; **Maureen Parkes**, coordonnatrice des services relatifs au SAF, Centres de santé communautaire NorWest, Thunder Bay; **Sandi Partridge**, B.Serv.soc., travailleuse sociale autorisée, consultante de projet, CTSM, Toronto; **Nicolas Plante-Dupuis**, directrice, Centre Alliance, Sturgeon Falls; **Vincent Rossignol**, M.Ed., conseiller en toxicomanie, Centre médical Ste-Anne, Ottawa; **Susan Santiago**, B.A. avec spécialisation, doctorat en sciences juridiques, directrice, Friends of Motherisk, Toronto; **Peter Selby**, MBBS, CCMF, MHSC, chef de la Clinique de la dépendance à la nicotine, CTSM, Toronto; **Beth Sproule**, Ph.D.Pharm., travailleuse scientifique, Unité de recherche clinique, CTSM, Toronto

Nous tenons également à exprimer notre sincère gratitude aux Ontariens et aux Ontariennes qui ont relu le manuscrit et qui nous ont fait des observations et des suggestions judicieuses.

## Introduction

Ce livret fournit des renseignements sur les risques relatifs des médicaments sur ordonnance, des médicaments en vente libre, des drogues illégales ou illicites, de l'alcool, du tabac et d'autres substances pour le bébé (fœtus) pendant la grossesse (Partie I) et pendant l'allaitement (Partie II). Il contient également des recommandations qu'il serait bon d'aborder avec le professionnel de la santé qui s'occupe de vous.

Ce livret s'adresse aux femmes qui veulent devenir enceintes, qui le sont déjà ou qui allaitent. Il est également destiné aux personnes s'occupant d'une femme enceinte ou qui allaite et dont l'état les préoccupe. Il s'agira tantôt d'un membre de la famille ou d'un ami, tantôt d'un professionnel de la santé qui désire utiliser ce livret comme outil de référence pour ses patients ou ses clients.

Bien que les renseignements contenus dans ce livret soient un bon point de départ, ils ne remplacent pas les conseils que les femmes peuvent recevoir du professionnel de la santé qui les suit. En fait, les femmes voudront peut-être utiliser ce livret pour se préparer à aborder plus en profondeur avec leur médecin, leur sage-femme ou leur pharmacien les questions qui y sont traitées.

Comme le professionnel de la santé qui s'occupe de vous, Motherisk est une excellente ressource.

### Pour joindre Motherisk

**La Ligne téléphonique Motherisk : 416 813-6780** – pour obtenir des renseignements sur le risque que peuvent présenter pendant la grossesse et l'allaitement les médicaments sur ordonnance ou en vente libre, les produits à base de plantes, les produits chimiques, les radiographies, les maladies chroniques et les infections. Il faudra peut-être patienter une dizaine de minutes avant de pouvoir parler à un conseiller.

**La Ligne-info de consommation d'alcool et de drogues pendant la grossesse et l'allaitement : 1 877 327-4636/1 877 FAS-INFO** – pour obtenir des renseignements sur les effets de l'alcool, de la nicotine et de drogues telles que la marijuana, la cocaïne et l'ecstasy pendant la grossesse et l'allaitement.

**Le VIH et le traitement du VIH pendant la grossesse : 1 888 246-5840 (en anglais seulement)** – pour obtenir des renseignements sur les effets possibles du VIH et du traitement du VIH pendant la grossesse.

Veillez noter que les sections suivantes sont présentées par catégories de médicaments. Ceux que nous avons cités sont désignés par leur nom générique ou chimique, suivi du nom commercial ou de marque avec une majuscule. Les exemples donnés regroupent des médicaments parmi les plus courants mais ne comprennent pas nécessairement tous les médicaments de cette catégorie. Si vous n'êtes pas sûre dans quelle catégorie figure une substance ou un médicament particulier, vous pouvez demander à un pharmacien. Un index en page 33 donne la liste de toutes les catégories et de tous les noms génériques ou chimiques et les noms commerciaux ou de marque cités dans ce livret.

## Partie I — Est-ce sans danger pour le bébé que je porte ?

Une mère ferait tout pour protéger son bébé. Mais il faut d'abord qu'elle-même soit en bonne santé pendant sa grossesse et qu'elle connaisse les risques éventuels pour le bébé qu'elle va mettre au monde.

### Renseignez-vous sur le risque d'anomalies congénitales.

Seules un à deux p. cent environ des anomalies congénitales sont causées par des médicaments, des drogues ou l'exposition à un produit chimique pendant la grossesse. Plus de 95 p. 100 d'entre elles sont le produit du hasard ou de la génétique plutôt que de la drogue. Certaines anomalies congénitales, telles que le syndrome de Down et la fibrose kystique, sont héréditaires ou le résultat combiné du hasard et de l'âge de la mère. D'autres sont liées à la santé de la mère : par exemple, l'effet de l'exposition à une maladie infectieuse pendant la grossesse. Parfois la cause d'une anomalie congénitale est inconnue.

À différentes étapes du développement du bébé dans le ventre de sa mère, différents organes sont affectés. C'est pourquoi il vaut mieux éviter, tout au long de la grossesse, les substances qui comportent des risques, sauf lorsqu'il s'agit d'un médicament nécessaire à la santé de la mère. Dans certains cas, il sera possible de réduire la dose d'un médicament indispensable ou de lui substituer un autre produit qui comporte moins de risques pour le bébé.

Si vous êtes enceinte et si vous craignez que l'usage d'alcool ou d'autres médicaments n'ait déjà eu des répercussions sur votre grossesse, consultez votre fournisseur de soins de santé ou le programme Motherisk.

### Dites aux fournisseurs de soins de santé quels médicaments et quelles autres substances vous prenez.

Si vous êtes enceinte, que vous pensez l'être ou que vous voulez le devenir, il est important de dire à tous les professionnels de la santé qui vous soignent toutes les substances que vous pouvez avoir ingérées, inhalées ou appliquées sur votre peau, parce que les produits chimiques peuvent pénétrer dans le corps aussi bien par la peau, les gencives, le vagin et les poumons que par l'estomac.

Dites aux fournisseurs de soins de santé si vous utilisez :

- des médicaments sur ordonnance, des aérosols ou des crèmes ;
- des médicaments en vente libre (p. ex., médicaments contre la toux et le rhume, vitamines, aspirine) ;
- des remèdes à base de plantes ;
- de l'alcool et d'autres drogues ;
- des cigarettes ;
- des substances inhalées (colle reniflée) et des solvants ;
- de la caféine (p. ex., café, thé, cola, cacao, chocolat) ;
- des cosmétiques.

Vous devriez fournir ces renseignements à toutes les personnes qui vous prescrivent des médicaments, vous en fournissent ou vous en administrent, autrement dit aux médecins, sages-femmes, pharmaciens, infirmières, dentistes et tout autre fournisseur de soins de santé qui vous dispense des soins.

Certaines femmes ont peur que leur usage de drogues ne soit signalé. Votre fournisseur de soins de santé est tenu par la loi de

déclarer votre usage de drogues s'il a des raisons valables de croire que cette pratique peut nuire à votre bébé après sa naissance. Si vous craignez être dénoncée aux organismes de protection de l'enfance, discutez-en avec les fournisseurs de soins de santé qui vous soignent. Ils vous diront quelles sont leurs obligations morales et légales. Ils peuvent également vous aider à surmonter votre problème de toxicomanie.

### **Demandez de l'aide pour surmonter un problème de toxicomanie.**

Pour minimiser le risque, il vaut mieux arrêter tout usage d'alcool, de tabac et d'autres drogues avant la grossesse. Cependant, si vous faites usage de l'une ou l'autre de ces substances pendant que vous êtes enceinte, il n'est pas trop tard pour obtenir des soins prénatals adéquats. De nombreuses personnes ont la formation nécessaire pour vous aider à surmonter un problème de toxicomanie. Il serait prudent de consulter d'abord un médecin de famille, un guide spirituel, une infirmière, un travailleur social, un conseiller ou d'autres employés des services sociaux et de santé publique — ceux-ci vous offriront leur aide ou vous renseigneront sur les services offerts dans votre collectivité.

Beaucoup de gens trouvent difficile d'arrêter de consommer de l'alcool et d'autres drogues. Si vous avez besoin de renseignements sur les traitements offerts, contactez :

- l'hôpital de votre région, la ligne d'aide téléphonique locale ou un centre d'intervention en cas de crise (consultez les pages bleues de votre annuaire téléphonique) ;
- en Ontario, Drogue et alcool — Répertoire des traitements (DART), au 1 800 565-8603 ; à l'extérieur de l'Ontario, le 1 (519) 439-0174. Le site Web est [www.dart.on.ca](http://www.dart.on.ca) ;

- à Toronto, le Service torontois d'orientation et d'évaluation de la toxicomanie (MAARS), au 1 (416) 599-1448.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur un médicament ou un produit chimique en particulier, appelez :

- la Ligne-info Motherisk, au (416) 813-6780.

Pour vous renseigner sur le syndrome d'alcoolisation foetale ou l'usage d'alcool et d'autres drogues, appelez :

- la Ligne-info de consommation d'alcool et de drogues pendant la grossesse et l'allaitement, du Programme Motherisk, au 1 877 327-4636/1 877 FAS-INFO.

### **Donnez l'information nécessaire à tous les fournisseurs de soins de santé qui vous soignent.**

Vos renseignements étant confidentiels, vous ne devez pas prendre pour acquis que les renseignements que vous donnez à un fournisseur de soins de santé seront automatiquement communiqués à autrui. Les renseignements sur votre santé mentale ne peuvent être partagés sans votre consentement écrit. C'est donc à vous de fournir à votre médecin, à votre sage-femme et à tous vos autres fournisseurs de soins de santé les renseignements qui ont une incidence sur votre santé et sur celle de votre bébé, entre autres, les informations concernant l'usage d'alcool, de tabac, de médicaments sur ordonnance ou en vente libre et de drogues illégales ou illicites.

### **Si vous êtes traitée pour un cancer.**

Pour de plus amples renseignements sur les traitements anticancéreux tels que la chimiothérapie et la radiothérapie pendant la grossesse, contactez un spécialiste du traitement du cancer ou le programme Motherisk.

## Substances (de A à Z) par catégorie : risques et recommandations

### RISQUES PENDANT LA GROSSESSE

#### Alcool (p. ex., bière, vin, coolers, cocktails, spiritueux/boissons très alcoolisées, comme la vodka et le gin)

- À notre connaissance, il n'existe pas de niveau sans danger de consommation d'alcool pendant la grossesse.
- À n'importe quelle étape de la grossesse, le fait de boire peut augmenter le risque de fausse-couche, de naissance prématurée, de mortinaissance (bébé mort-né) et d'autres problèmes.
- L'usage d'alcool à n'importe quelle étape de la grossesse peut causer le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF), qui risque d'entraîner des malformations physiques et des problèmes de développement physique, mental et affectif. Sous leurs formes moins graves, ces problèmes s'appellent effets de l'alcool sur le fœtus (EAF).

### RECOMMANDATIONS

- Il vaut mieux renoncer à l'alcool tout au long de la grossesse.
- Si vous avez de la difficulté à vous arrêter de boire, demandez l'aide d'un médecin ou d'un conseiller pour obtenir de l'aide ou des conseils sur la façon d'arrêter ou de diminuer votre consommation.

### Analgsiques

#### 1) Les analgsiques en vente libre (p. ex., les produits à base d'AAS tels que l'Aspirin®, le Bufferin® et l'Anacin® ; les produits à base d'acétaminophène tels que le Tylenol® et l'Atasol® ; ou les anti-inflammatoires tels que l'ibuprofen (Advil®, Motrin®))

- Les analgsiques sont sans danger à condition de ne les prendre qu'occasionnellement et de respecter la dose recommandée. Le risque est proportionnel à la quantité prise.
- Pendant les trois derniers mois de la grossesse, les préparations à base d'AAS ou les anti-inflammatoires vous prédisposent davantage à saigner inutilement.
- Consultez votre médecin avant de prendre régulièrement des analgsiques.
- N'utilisez pas de préparations à base d'AAS ni de pilules anti-inflammatoires (p. ex., Advil®, Motrin®) pendant les trois derniers mois de la grossesse. Prenez de l'acétaminophène (p. ex., du Tylenol®) pour soulager la douleur.

## 2) Produits contenant de la codéine (p. ex., les 222®, le Tylenol® avec codéine) et usage occasionnel d'autres stupéfiants sur ordonnance (p. ex., morphine, Demerol®)

- Un usage occasionnel de stupéfiants sur ordonnance est généralement sans danger. Par contre, un usage régulier (quotidien) risque de provoquer une fausse-couche, un accouchement prématuré et des complications à l'accouchement.
- À la naissance, le bébé peut avoir de la difficulté à respirer et des symptômes de sevrage, et éprouver une somnolence excessive. Ce risque est proportionnel à la quantité prise.
- Consultez votre médecin avant de prendre des produits contenant de la codéine.
- Si vous pensez que l'usage de codéine et d'autres stupéfiants pourrait déjà avoir eu des effets chez le bébé que vous portez, contactez immédiatement un fournisseur de soins de santé.

## 3) Stupéfiants pris régulièrement, en grandes quantités ou sans ordonnance (usage de drogues illicites (p. ex., héroïne, morphine, Demerol®, Percocet®, Talwin®, Darvon®))

- L'usage de ces drogues comporte un risque de fausse-couche, d'accouchement prématuré et de complications à l'accouchement.
- À la naissance, le bébé peut avoir de la difficulté à respirer et des symptômes de sevrage, et éprouver une somnolence excessive. Ce risque est proportionnel à la quantité prise.
- L'injection de ces drogues ou d'autres drogues avec une seringue non stérile augmente le risque d'infection (hépatite, VIH) pour vous et votre bébé.
- Ne prenez PAS de stupéfiants.
- Demandez de l'aide ou des services de counseling pour savoir comment arrêter d'en prendre.
- Si vous suivez un traitement pour combattre une douleur chronique, demandez à votre médecin quels sont vos choix.
- Demandez au fournisseur de soins de santé qui vous soigne si la méthadone est une option qui s'offre à vous.

## Antiacides et autres médicaments (sans ordonnance) contre les brûlures d'estomac (p. ex., carbonate de calcium (comme Tums®), Roloids®), hydroxyde d'aluminium et hydroxyde de magnésium (Maalox®), acide alginique (Gaviscon®), ranitidine (Zantac®), famotidine (Pepcid®), sous-salicylate de bismuth (Pepto Bismol®))

---

- La plupart de ces médicaments sont sans danger à condition de ne les prendre qu'occasionnellement et de respecter la dose recommandée.
- Demandez au fournisseur de soins de santé qui vous suit de vous parler des traitements non médicamenteux, par exemple une modification de votre régime alimentaire.

(suite...)

## RISQUES PENDANT LA GROSSESSE

Antiacides et autres médicaments contre les brûlures d'estomac (sans ordonnance) (suite)

## RECOMMANDATIONS

- Utilisez-les de temps en temps, si besoin est, et prenez la dose suggérée sur l'étiquette.
- Évitez les antiacides qui contiennent du sodium.
- Vers les derniers stades de la grossesse, évitez les antiacides qui contiennent des salicylates (p. ex., Pepto Bismol®). Si vous en prenez lorsque vous êtes près d'accoucher, ils peuvent accroître le risque d'hémorragie.

**Antiallergiques** (p. ex., antihistaminiques tels que la diphenhydramine (Benadryl®) ou la loratadine (Claritin®) ; vaporisateurs nasaux tels que la bécloéthasone (Beconase®))

---

- La plupart des médicaments antiallergiques sont sans danger.
- Les antihistaminiques qui causent de la somnolence sont un meilleur choix que les nouvelles formules qui ne produisent pas cet effet secondaire, car les premiers existent depuis plus longtemps et leur utilisation a été sans risque.
- Lisez attentivement les étiquettes ou demandez à votre pharmacien ou à votre médecin de vous aider à choisir un médicament contre les allergies.
- Demandez à votre médecin s'il peut vous prescrire un stéroïde à inhaler. Tous les stéroïdes en vaporisateur nasal sont sans danger pour la santé.

**Antibiotiques** (p. ex., pénicilline, céphalosporine, tétracycline, ciprofloxacine, érythromycine)

---

- La plupart des antibiotiques sont sans danger bien que certains, comme la tétracycline, puissent causer des problèmes de développement des os et des dents chez le bébé.
- Consultez votre médecin.

**Anticonvulsifs** (utilisés pour les convulsions et l'épilepsie et comme psychorégulateurs pour combattre un trouble bipolaire, p. ex., divalproex (Epival®), carbamazépine (Tegretol®), lamotrigine (Lamictal®), topiramate (Topamax®))

---

- La plupart des anticonvulsifs comportent un risque pour le fœtus pendant les trois premiers mois de la grossesse, mais ce risque doit être pesé contre celui que court le fœtus si votre trouble n'est pas traité.
- N'arrêtez PAS de prendre votre médicament sans consulter votre médecin. Il est dangereux d'arrêter un médicament que vous prenez contre l'épilepsie (en raison du risque de convulsions) ou comme psychorégulateur (en raison du risque de réapparition de vos symptômes).

- Si vous prenez du divalproex (Epival®), discutez avec votre médecin de la possibilité de prendre des suppléments de vitamine K pendant le mois qui précède la date prévue de votre accouchement afin de ne pas saigner inutilement.

### **Antidépresseurs (p. ex., fluoxétine (Prozac®), paroxétine (Paxil®), sertraline (Zoloft®), venlafaxine (Effexor®))**

---

- Les recherches les plus récentes laissent supposer que les antidépresseurs n'augmentent pas le risque d'anomalies congénitales. Certains antidépresseurs sont peut-être plus sécuritaires que d'autres, et le risque que comportent les tout nouveaux antidépresseurs pour le bébé n'est peut-être pas encore connu. Consultez votre médecin et le personnel du programme Motherisk, car ceux-ci reçoivent de nouvelles informations fréquemment.
- Pour décider s'il faut ou non continuer à prendre des antidépresseurs pendant la grossesse, vous devez, d'une part, peser le risque de dépression et en évaluer les effets éventuels sur le bébé que vous portez et, d'autre part, peser le risque de dépression post-partum. Si, pendant votre grossesse, vous faites une dépression et que vous ne vous faites pas soigner, vous mettez votre propre santé en jeu et le risque de naissance prématurée et d'insuffisance de poids à la naissance s'accroît pour votre bébé.
- Avec l'usage de certains antidépresseurs au cours des trois derniers mois de la grossesse, le bébé, à la naissance, risque d'avoir pendant un certain temps des difficultés respiratoires et des symptômes de sevrage (p. ex., agitation, insomnie, difficulté à se nourrir). Mais il y a de nombreuses façons de minimiser ou de gérer les symptômes de courte durée qui peuvent se manifester. Le bébé devrait être surveillé de près.
- N'arrêtez PAS brusquement de prendre des antidépresseurs obtenus sur ordonnance sans consulter votre médecin, car vous pourriez rechuter ou faire réapparaître les symptômes de sevrage tels que l'anxiété, l'insomnie, la nausée et les maux de tête.
- Si vous êtes atteinte d'une dépression moins grave, vous pourriez décider avec votre médecin d'arrêter de prendre votre médicament, à condition que vous continuiez à recevoir des services de counseling ou d'autres traitements non médicamenteux. Ou, au contraire, vous pourriez décider avec votre médecin qu'il vaut mieux continuer à prendre les antidépresseurs, particulièrement si vous avez eu plusieurs épisodes de dépression ou que la dépression est grave.
- Si, pendant votre grossesse, vous commencez à éprouver les symptômes d'une dépression pour la première fois, contactez immédiatement votre médecin ou le fournisseur de soins de santé qui vous soigne. Ce pourrait être le début de ce qu'on appelle communément la dépression post-partum. Malgré son nom, la dépression « post-partum » peut commencer pendant la grossesse.

## RISQUES PENDANT LA GROSSESSE

### Antinauséieux (p. ex., dimenhydrinate (Gravol®), pyridoxine/doxylamine (Diclectin®))

---

- Sans traitement, une nausée et des vomissements graves peuvent être dangereux. Les risques comprennent, entre autres, la déshydratation et la malnutrition.
- La plupart des antinauséieux que vous pouvez vous procurer sont sans danger, mais il y a moins de renseignements sur les nouveaux médicaments que sur ceux qui sont sur le marché depuis plus longtemps.

### Antipsychotiques (p. ex., rispéridone (Risperdal®), olanzapine (Zyprexa®), quétiapine (Seroquel®), clozapine (Clozaril®), loxapine (Loxapac®), halopéridol (Haldol®), fluphénazine (Moditen®))

---

- Ne pas vous faire traiter pour un trouble psychotique ou une autre affection vous expose, vous et votre bébé, à un éventuel danger.
- L'usage d'antipsychotiques à fortes doses, près de la date prévue d'accouchement, risque de causer temporairement des difficultés respiratoires et des symptômes de sevrage chez votre bébé à la naissance (p. ex., agitation, insomnie, difficulté à se nourrir). Mais il existe de nombreuses façons de minimiser ou de gérer les symptômes qui peuvent se produire à court terme. Il faut cependant surveiller le bébé de près.
- Les antipsychotiques plus anciens, comme l'halopéridol, sont sans danger mais il y a moins de renseignements sur les nouveaux médicaments (p. ex., la rispéridone, l'olanzapine, la quétiapine et la clozapine).
- La clozapine peut comporter un risque pour le bébé pendant la grossesse, mais il faut peser ce risque contre celui auquel vous exposez l'enfant que vous portez si vous ne vous faites pas traiter.

## RECOMMANDATIONS

- Consultez votre médecin ou le fournisseur de soins de santé qui vous soigne avant de prendre un médicament contre la nausée.

- N'arrêtez PAS de prendre vos antipsychotiques, car vos symptômes pourraient réapparaître.
- Demandez à votre médecin quel antipsychotique comporte le moins de danger pendant la grossesse.
- Demandez à votre médecin la dose qui convienp. ex.,aque étape de la grossesse.

**Anxiolytiques** (connus auparavant sous le nom de tranquillisants, p. ex., les benzodiazépines telles que le lorazépam (Ativan®), le diazépam (Valium®) et le clonazépam (Rivotril®))

- Bien que le risque soit faible, certaines benzodiazépines ont été associées à des anomalies congénitales lorsqu'elles sont prises pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Les femmes qui en prennent régulièrement peu avant la date prévue de leur accouchement peuvent donner naissance à un bébé qui éprouvera de la somnolence ou des symptômes de sevrage tels que l'agitation et une difficulté à se nourrir. Mais il y a de nombreuses façons de minimiser ou de gérer les symptômes à court terme qui peuvent se manifester. Le bébé devrait être surveillé de près.
- Étant donné que l'abandon des benzodiazépines peut accroître le risque de convulsions chez la mère, n'arrêtez PAS brusquement d'en prendre sans consulter votre médecin.
- Si vous décidez de ne plus prendre ce médicament, demandez de l'aide pour réduire graduellement votre dose.
- Si vous et votre médecin estimez que vous devriez continuer à prendre des anxiolytiques, n'oubliez pas de le dire fournisseurs de soins de santé qui vous assisteront au moment de l'accouchement, afin qu'ils puissent surveiller attentivement votre bébé et identifier les signes de sevrage à la naissance.
- Renseignez-vous sur les techniques de relaxation, les services de counseling et d'autres moyens qui vous aideront à surmonter l'anxiété et les problèmes d'insomnie, sans recourir aux médicaments. Il est important de dormir suffisamment pendant la grossesse.

**Caféine** (p. ex., café, thé, chocolat, cola, ingrédient contenu dans certains analgésiques)

- Si vous consommez régulièrement plus de 300 mg de café par jour (environ trois tasses), vous augmentez votre risque de fausse-couche et également le risque, pour votre bébé, d'avoir un poids insuffisant à la naissance.
- Vérifiez la teneur en caféine des aliments, des boissons et des analgésiques que vous prenez et limitez votre consommation quotidienne de caféine.

**CONCENTRATION DE CAFÉINE :**

de 40 à 180 mg  
de 20 à 90 mg  
de 36 à 90 mg  
de 50 à 125 mg  
jusqu'à 50 mg

**DANS :**

CAFÉ, une tasse de café ordinaire moyenne (8 oz/230 ml) ; le café à emporter est souvent servi en plus grandes quantités  
THÉ, une tasse de thé moyenne (8 oz/230 ml)  
COLA, ordinaire, et certaines autres boissons gazeuses (canette de 12 oz/355 ml)  
BOISSON ÉNERGISANTE, ordinaire (bouteille de 17 oz/500 ml)  
BARRE DE CHOCOLAT, normale (2 oz/45 g)

## RISQUES PENDANT LA GROSSESSE

### **Cannabis** (p. ex., marijuana, haschisch)

---

- La marijuana peut comporter les mêmes risques que ceux associés à l'usage de tabac car, souvent, les usagers de marijuana la fument (voir page 17).
- L'usage de cannabis peut augmenter chez le bébé le risque de poids insuffisant à la naissance.
- Certaines études laissent supposer que le risque d'effets négatifs subtils chez le bébé tels qu'une perturbation du sommeil et d'autres troubles de la pensée peut s'accroître. Les chercheurs se penchent actuellement sur ces effets (et d'autres tels que l'hyperactivité et les problèmes d'attention), non seulement chez les enfants en bas âge, mais également tout au long de l'enfance.

### **Cocaïne, crack**

---

- L'usage de cocaïne et de crack pendant la grossesse peut causer une fausse-couche ou une naissance prématurée.
- Le bébé peut également avoir des symptômes de sevrage (p. ex., agitation, insomnie, vomissements, convulsions) à la naissance.

### **Cosmétiques et crèmes antirides et contre l'acné** (contenant des rétinoïdes comme la trétinoïne (Retin-A®, Vitamin A Acid))

---

- Certains cosmétiques et certaines crèmes (p. ex., les produits antirides et contre l'acné, de même que certains produits de bronzage) contiennent des rétinoïdes, qui peuvent causer des anomalies congénitales s'ils sont utilisés au cours des trois premiers mois de la grossesse.

## RECOMMANDATIONS

- Il vaut mieux ne pas prendre de cannabis et ne pas rester dans une pièce où quelqu'un en fume.
  - Demandez de l'aide ou des services de counseling pour savoir comment arrêter d'en prendre.
- 
- Ne prenez PAS de cocaïne ou de crack.
  - Si vous pensez que l'usage de cocaïne ou de crack pourrait déjà avoir eu des effets chez le bébé que vous portez, contactez immédiatement un fournisseur de soins de santé.
  - Demandez de l'aide ou des services de counseling pour savoir comment arrêter d'en prendre. Si l'usage de cette drogue cesse aux premiers stades de la grossesse, les perspectives sont souvent bonnes pour le bébé.
- 
- N'utilisez pas de cosmétiques ni de crèmes contenant des rétinoïdes si vous êtes enceinte.

- Lisez attentivement les étiquettes. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien ou d'un autre fournisseur de soins de santé sur les risques des ingrédients présents dans les cosmétiques et les crèmes que vous utilisez.

### **Drogues de club** (p. ex., ecstasy, GHB)

---

- Les risques pour le bébé que vous portez ne sont pas entièrement connus ; cela dit, il est probable que les risques associés à l'ecstasy soient semblables aux risques associés aux stimulants (voir page 16) et que les risques liés au GHB ressemblent à ceux liés à l'alcool (voir page 4).
- Une grave déshydratation peut accompagner l'usage de ces drogues (p. ex., dans les parties, lorsque vous dansez sans boire suffisamment d'eau) et peuvent causer des convulsions, le coma, un arrêt cardiaque et la mort.
- Ne prenez PAS de drogues de club.
- Demandez de l'aide ou des services de counseling pour savoir comment arrêter d'en prendre.

### **Laxatifs** (p. ex., les agents augmentant le volume du bol fécal (le son, le psyllium tel que le Metamucil® ou le Prodiem®) ; les émoullissants fécaux (le docusate tel que le Soflax® ou le Colace®) ; les laxatifs de contact (p. ex., le séné (Ex-Lax®), la cascara, l'huile de ricin))

---

- À notre connaissance, les laxatifs qui augmentent le volume du bol fécal ne comportent aucun risque.
- Les laxatifs de contact peuvent être nocifs, car ils risquent de causer des contractions utérines.
- Buvez davantage et consommez plus d'aliments riches en fibres alimentaires.
- Consultez votre médecin ou un autre fournisseur de soins de santé avant d'utiliser des laxatifs.

### **Médicaments anti-VIH** (p. ex., antiviraux tels que l'efavirenz (Sustiva®), la lamivudine (3TC®), le ritonavir (Norvir®) et la zidovudine (AZT®))

---

- Une mère porteuse du VIH peut devenir plus gravement malade si elle arrête de prendre son médicament.
- Les médicaments destinés à combattre le VIH empêcheront la transmission de ce virus au fœtus.
- Demandez à votre médecin de vous proposer un régime médicamenteux approprié. Il est important que les femmes enceintes porteuses du VIH prennent des médicaments pour combattre ce virus.

(suite...)

## RISQUES PENDANT LA GROSSESSE

Médicaments anti-VIH (suite)

## RECOMMANDATIONS

- Continuez à prendre vos médicaments contre le VIH pendant la grossesse ; ils ne feront aucun mal à votre bébé et l'empêcheront de contracter ce virus.
- Appelez la ligne confidentielle VIH du programme Motherisk, au 1 888 246-5840, pour obtenir de plus amples renseignements.

### Médicaments contre l'asthme (p. ex., salbutamol (Ventolin®), fluticasone (Flovent®), budesonide (Pulmicort®), zafirlukast (Accolate®))

- La plupart des médicaments à inhaler contre l'asthme sont sans danger, car ils ne sont pas suffisamment absorbés dans le sang pour être transmis au bébé en quantité importante.
- Les médicaments contre l'asthme qui se présentent sous forme de comprimés à prendre par voie orale (p. ex., le zafirlukast (Accolate®)) n'ont pas fait l'objet d'études approfondies et, par conséquent, on ignore s'ils comportent un risque.
- L'asthme non contrôlé est dangereux pour la mère et l'enfant qu'elle porte. Il peut causer un manque d'oxygène pour le bébé et nécessiter l'hospitalisation de la mère.
- Demandez à votre médecin quels inhalateurs et autres médicaments sont sans danger.
- Surveillez votre asthme de près et prévenez votre médecin si vos symptômes s'aggravent.

### Médicaments contre la toux et le rhume (p. ex., antitussifs tels que la dextrométhorphane (DM), décongestionnants tels que la pseudoéphédrine (Sudafed®) ; antihistaminiques tels que la diphenhydramine (Benadryl®) ; expectorants tels que la guaifénésine ; aérosols nasaux tels que la xylométazoline (Otrivin®) ou l'oxymétazoline (Dristan®, Drixoral®))

- À notre connaissance, la plupart des ingrédients présents dans les produits contre la toux et le rhume semblent sans danger. Cependant, ces produits contiennent souvent de nombreux ingrédients ; c'est pourquoi vous devez absolument vérifier la liste des ingrédients qui entrent dans la composition d'un produit avant de l'acheter.
- Il existe beaucoup de produits différents et les ingrédients qui entrent dans leur composition peuvent changer d'une année à l'autre ; il faut donc demander à votre médecin ou à votre pharmacien de vous aider à choisir votre médicament contre la toux et le rhume. Utilisez les produits destinés à combattre uniquement les symptômes que vous éprouvez afin de ne pas absorber d'ingrédients dont vous n'avez pas besoin.

- Certains produits contiennent des antihistaminiques, des analgésiques ou les deux. Pour de plus amples renseignements, voir page 6 (antiallergiques) et page 4 (analgésiques).
- Les décongestionnants oraux (p. ex., la pseudoéphédrine) sont sans danger lorsqu'on respecte la dose quotidienne recommandée, mais de très fortes doses peuvent augmenter la tension artérielle et sont à éviter.
- Les antitussifs (DM) et les expectorants (guaifénésine) présents dans les médicaments en vente libre contre la toux et le rhume sont sans danger pendant la grossesse.

## Méthadone

---

- La méthadone ne cause aucune anomalie congénitale et elle est sans danger pendant la grossesse.
- La méthadone présente moins de danger pour les femmes enceintes que l'usage d'opioïdes illégaux et constitue le traitement de choix pour les personnes qui prennent de l'héroïne.
- Certains bébés auront des symptômes de sevrage après la naissance, mais vous pouvez gérer ces symptômes avec l'aide de votre médecin.

## Pilules anticonceptionnelles/contraceptifs oraux (contenant diverses combinaisons d'œstrogène et de progestine comme l'Alesse®, le Marvelon®, l'Ortho® 7/7/7, le Tri-cyclen®, le Triphasil®)

---

- Si vous prenez des pilules anticonceptionnelles et que vous tombez enceinte, le risque d'anomalies congénitales n'augmente pas.

- Pour la congestion nasale, essayez d'abord une solution saline en vaporisateur nasal ou utilisez un décongestionnant en vaporisateur pendant quelques jours. Il vaut mieux éviter les décongestionnants oraux.
- Pour la toux, choisissez les sirops qui contiennent de la dextrométhorphan (DM), de la guaifénésine ou les deux.
- Contactez votre médecin si vos symptômes s'aggravent et s'ils persistent après quelques jours.

- Demandez à votre médecin si vous pouvez commencer ou continuer à prendre de la méthadone.
- La dose de méthadone requise peut changer pendant la grossesse, auquel cas elle doit être surveillée de près.

- Consultez votre médecin si vous pensez être devenue enceinte pendant que vous preniez des pilules anticonceptionnelles.

## RISQUES PENDANT LA GROSSESSE

### Préparations hémorroïdales (p. ex., Anusol®, Préparation H®)

- À notre connaissance, l'usage de préparations hémorroïdales pendant la grossesse ne comporte aucun risque.

### Produits chimiques à usage domestique (p. ex., peintures, solvants de dégraissage, vernis-laques, engrais, produits d'extermination)

- La plupart des produits à usage domestique sont sans danger si l'on suit leur mode d'emploi.

### Psychorégulateurs (médicaments pour combattre le trouble bipolaire — autrefois connu sous le nom de maladie affective bipolaire — comme le lithium (Carbolith®, Duralith®, Lithane®) et le divalproex (Epival®))

- La plupart des psychorégulateurs peuvent comporter un certain risque pour le fœtus pendant les trois premiers mois de la grossesse. Ce risque doit être pesé contre celui auquel vous exposez le bébé que vous portez si vous ne vous faites pas traiter. Il est important que la mère soit en bonne santé.
- Il peut être dangereux d'arrêter de prendre un psychorégulateur car les symptômes du trouble bipolaire pourraient réapparaître.

## RECOMMANDATIONS

- Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous suggérer un remède approprié.
- Pour un usage prolongé, consultez votre médecin.

- Faites attention en utilisant ces produits et respectez le mode d'emploi du fabricant. Utilisez-les dans un endroit bien aéré et prenez vos précautions (p. ex., portez des gants).
- Si vous vous sentez mal en utilisant ces produits, arrêtez-vous immédiatement et consultez votre médecin.
- N'utilisez PAS de produits à usage industriel.
- Utilisez des peintures au latex plutôt que des peintures à l'huile.

- N'arrêtez pas de prendre votre médicament sans consulter votre médecin.
- Discutez avec votre médecin des risques et des avantages de prendre vos psychorégulateurs pendant que vous êtes enceinte.
- Si vous prenez du divalproex (Epival®), discutez avec votre médecin de la possibilité de prendre des suppléments de vitamine K pendant le mois qui précède la date prévue de votre accouchement afin de ne pas saigner inutilement.

## Remèdes à base de plantes

---

- Les remèdes à base de plantes, bien qu'ils soient naturels, sont des médicaments — certains sont sans danger, d'autres peuvent être dangereux. Nous ne connaissons pas les risques que comportent la plupart des remèdes à base de plantes.
- Étant donné que ces produits ne sont pas encore réglementés par Santé Canada, il se peut que la liste des ingrédients qui entrent dans leur composition soit erronée et que la concentration de chaque ingrédient ne soit pas précisée.
- Certaines plantes, comme le ginkgo, éclaircissent le sang et peuvent donc provoquer une hémorragie.
- D'autres plantes, comme le don quai et le chrysanthème-matricaire, peuvent provoquer un accouchement prématuré.
- Lisez attentivement toutes les étiquettes, mais souvenez-vous que certains ingrédients n'y sont peut-être pas correctement représentés.
- Consultez votre fournisseur de soins de santé avant d'utiliser un produit à base de plantes.

## Sédatifs et somnifères (autrefois connus sous le nom de tranquillisants (p. ex., zopiclone (Imovane®) et benzodiazépines comme le lorazépam (Ativan®), le diazépam (Valium®) et le clonazépam (Rivotril®))

---

- Bien que le risque soit faible, certaines benzodiazépines ont été associées à des anomalies congénitales lorsqu'elles sont prises pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Les femmes qui en prennent régulièrement peu avant la date prévue de leur accouchement peuvent donner naissance à un bébé qui éprouvera de la somnolence ou des symptômes de sevrage tels que l'agitation et une difficulté à se nourrir. Mais il y a de nombreuses façons de minimiser ou de gérer les symptômes à court terme qui peuvent se manifester. Le bébé devrait être surveillé de près.
- Étant donné que le fait d'arrêter de prendre des benzodiazépines peut accroître le risque de convulsions chez la mère, n'arrêtez PAS brusquement de les prendre sans consulter votre médecin.
- Si vous décidez avec votre médecin de ne plus prendre de somnifères, demandez de l'aide pour réduire graduellement votre dose.
- Si vous et votre médecin estimez que vous devriez continuer à prendre des somnifères, n'oubliez pas de le dire aux fournisseurs de soins de santé qui vous assisteront au moment de l'accouchement, afin qu'ils puissent surveiller attentivement votre bébé et identifier les signes de sevrage à la naissance.

(suite...)

## RISQUES PENDANT LA GROSSESSE

Sédatifs et somnifères (suite)

**Stimulants** (p. ex., amphétamines ; pilules amaigrissantes, comme la phentermine (Ionamin®), ou médicaments pour combattre un trouble déficitaire de l'attention, comme le méthylphénidate (Ritalin®))

---

- Les stimulants peuvent augmenter le risque d'hypertension, de fausse couche ou d'accouchement prématuré et le risque de donner naissance à un bébé ayant un poids insuffisant.

**Substances inhalées et solvants** (p. ex., colle ou essence reniflée, aérosols, oxyde nitreux (gaz hilarant))

---

- Les substances inhalées et les solvants peuvent provoquer un accouchement prématuré.
- Ils peuvent également provoquer une naissance prématurée, d'où, chez le bébé, le développement inadéquat des voies respiratoires et une difficulté à respirer, le tout pouvant prédisposer davantage l'enfant aux infections.
- Les substances inhalées et les solvants peuvent également causer des troubles de la pensée (déficience cognitive) et des problèmes de comportement.

## RECOMMANDATIONS

- Renseignez-vous sur les techniques de relaxation, les services de counseling et d'autres moyens qui vous aideront à surmonter l'anxiété et les problèmes d'insomnie sans recourir aux médicaments. Il est important de dormir suffisamment pendant la grossesse.

- Il vaut mieux ne pas prendre de stimulants ; demandez à votre médecin quels sont les autres choix possibles.
- Si vous prenez des stimulants qui ne vous ont pas été prescrits, demandez de l'aide ou des services de counseling pour savoir comment arrêter d'en prendre.

- N'utilisez PAS de substances inhalées ou de solvants.
- Demandez de l'aide ou des services de counseling pour savoir comment arrêter de les utiliser.

## Tabac

---

- Plus vous fumez, plus vous risquez de faire une fausse-couche ou un accouchement prématuré et de donner naissance à un bébé mort-né ou ayant un poids insuffisant.
- La plupart des risques que comporte l'usage de tabac pour le bébé que vous portez sont attribuables à la multitude d'ingrédients présents dans le tabac, plutôt qu'à la nicotine même.
- Renoncez à l'usage de tabac pendant que vous êtes enceinte et après la naissance.
- Dans la mesure du possible, évitez de vous exposer à la fumée secondaire.
- Obtenez des services de counseling pour savoir comment arrêter de fumer. Si vous habitez en Ontario, en Nouvelle-Écosse, à l'Île-du-Prince-Édouard ou au Nouveau-Brunswick, appelez la ligne Smokers' Help, au 1 877 513-5333. Les personnes qui veulent arrêter de fumer obtiendront ainsi les renseignements, les conseils et le soutien nécessaires. Si vous êtes en Colombie-Britannique, faites le 1 877 455-2233 ; au Québec, appelez le 1 888 853-6666. Vous pouvez également consulter le site Web Pregnets (Network for the Prevention of Gestational and Neonatal Exposure to Tobacco Smoke), à [www.pregnets.com](http://www.pregnets.com) (en anglais seulement).
- Demandez à votre médecin s'il est dangereux d'utiliser les timbres ou la gomme à la nicotine (p. ex., Nicorette®, Nicoderm®, Habitrol® et Zyban®).

## Partie II — Est-ce sans danger pour le bébé que j'allaite ?

Dans cette section, vous trouverez les renseignements qu'il vous faut pour mieux comprendre ce qui est sans danger pour votre bébé pendant l'allaitement.

Bien que les renseignements contenus dans ce livret soient un bon point de départ, ils ne remplacent pas les conseils que les femmes peuvent recevoir du fournisseur de soins de santé qui les suit. En fait, les femmes voudront peut-être utiliser ce livret pour se préparer à aborder plus en profondeur avec leur médecin, leur sage-femme ou leur pharmacien les questions qui y sont traitées.

Votre professionnel de la santé (p. ex., médecin, infirmière, sage-femme, pharmacien, consultante certifiée en allaitement) et la ligne téléphonique Motherisk ((416) 813-6780) sont vos meilleures sources d'informations sur les risques que comportent les médicaments, l'alcool et autres substances pendant l'allaitement.

### **Dites aux fournisseurs de soins de santé quels médicaments et quelles autres substances vous prenez.**

Si vous allaitez, il est important de dire à tous les fournisseurs de soins de santé qui vous soignent toutes les substances que vous pouvez avoir ingérées, inhalées ou appliquées sur votre peau, parce que les produits chimiques peuvent pénétrer dans le corps aussi bien par la peau, les gencives, le vagin et les poumons que par l'estomac.

Dites aux fournisseurs de soins de santé si vous utilisez :

- des médicaments sur ordonnance, des aérosols ou des crèmes ;
- des médicaments en vente libre (p. ex., médicaments contre la toux et le rhume, vitamines, aspirine) ;
- des remèdes à base de plantes ;
- de l'alcool et d'autres drogues ;
- des cigarettes ;
- des substances inhalées (colle reniflée) et des solvants ;
- de la caféine (p. ex., café, thé, cola, cacao, chocolat) ;
- des cosmétiques.

Vous devriez fournir ces renseignements à toutes les personnes qui vous prescrivent des médicaments, vous en fournissent ou vous en administrent, autrement dit aux médecins, sages-femmes, infirmières, conseillères en allaitement, pharmaciens, dentistes et tout autre professionnel qui vous dispense des soins.

Certaines femmes ont peur que leur usage de drogues ne soit signalé. Si votre fournisseur de soins de santé pense que votre usage de drogue pourrait nuire à votre enfant sur le plan physique ou affectif lorsque vous prenez soin de lui (y compris pendant l'allaitement), il est tenu par la loi de prévenir les organismes de protection de l'enfance, également connus sous le nom de sociétés d'aide à l'enfance. Si vous vous inquiétez au sujet de la responsabilité légale ou morale de votre fournisseur de soins de santé, discutez-en avec lui. Votre fournisseur de soins de santé peut également vous mettre en rapport avec les services qui pourront vous aider.

Si vous allaitez, demandez si le médicament ou les substances que vous prenez peuvent avoir un effet sur votre bébé.

Seuls un petit nombre de médicaments sur ordonnance et de médicaments en vente libre sont À PROSCRIRE pour une mère qui allaite. Un médecin, un pharmacien ou une conseillère en allaitement peut vous aider à décider si vous pouvez ou non prendre un médicament en particulier lorsque vous allaitez, ou vous montrer comment gérer l'allaitement lorsque vous prenez ce médicament. Dans certains cas, vous déciderez peut-être de ne pas nourrir votre enfant au sein. Il vaut mieux vous adresser aux personnes qui disposent des informations les plus récentes sur ce sujet. La meilleure protection est de ne pas prendre de drogues illicites, d'alcool, de tabac ni de caféine lorsque vous allaitez.

### **Renseignez-vous sur les différentes façons de prendre un médicament lorsque vous allaitez.**

Il est important que la mère soit en bonne santé ; vous arrêter de prendre un médicament qui vous a été prescrit (p. ex., des antidépresseurs destinés à combattre la dépression post-partum et l'anxiété) n'est généralement pas la bonne solution. Il est important de dire à votre professionnel de la santé si vous allaitez ou non ou si vous comptez le faire. Certains types de médicaments, peut-être plus sécuritaires que d'autres pendant l'allaitement, peuvent remplacer votre médicament habituel, par exemple ceux qui restent moins longtemps dans votre corps et qui vous permettent ainsi de les éliminer avant les tétées.

Pour réduire les effets néfastes d'un médicament, vous pouvez le prendre juste après avoir donné le sein ; ainsi, la concentration du médicament dans le lait maternel sera relativement faible au moment de la prochaine tétée. Vous pouvez également utiliser un tire-lait juste avant de prendre votre dose — ceci vous permet de faire des réserves de lait pour le bébé au moment où la quantité de médicament dans votre corps est à son niveau le plus faible.

Si vous devez prendre un médicament qui présente un danger pour le bébé mais pour un traitement d'une durée limitée, vous pourrez peut-être recommencer à allaiter à la fin de votre traitement. Vous pouvez utiliser le tire-lait tout au long du traitement afin de maintenir votre production de lait maternel, mais vous devrez jeter ce lait au cours de cette période de traitement. Par exemple, si pendant sept jours vous devez prendre un médicament qui présente un danger pour votre bébé, vous vous sentirez peut-être en mesure de tirer votre lait pendant cette période, sans le donner à votre bébé. C'est un choix personnel. L'allaitement n'est déconseillé que dans de rares cas.

### **Demandez de l'aide pour surmonter un problème de toxicomanie.**

Si vous allaitez, il est plus prudent d'arrêter tout usage d'alcool, de tabac et d'autres drogues. De nombreux professionnels ont la formation nécessaire pour vous aider à surmonter un problème de toxicomanie. Il serait prudent de consulter d'abord un médecin de famille, un guide spirituel, une infirmière, un travailleur social, un conseiller ou d'autres employés des services sociaux et de santé publique ; ils vous offriront leur aide ou vous renseigneront sur les services offerts dans votre collectivité.

Beaucoup de gens trouvent difficile d'arrêter leur usage d'alcool et d'autres drogues. Si vous avez besoin de renseignements sur les traitements offerts, contactez :

- l'hôpital de votre région, la ligne d'aide téléphonique locale ou un centre d'intervention en cas de crise (consultez les pages bleues de votre annuaire téléphonique) ;
- en Ontario, Drogue et alcool — Répertoire des traitements (DART), au 1 800 565-8603 ; à l'extérieur de l'Ontario, le (519) 439-0174. Le site Web est [www.dart.on.ca](http://www.dart.on.ca) ;
- à Toronto, le Service torontois d'orientation et d'évaluation de la toxicomanie (MAARS), au (416) 599-1448.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur un médicament ou un produit chimique particulier, appelez :

- la Ligne-info Motherisk, au (416) 813-6780.

Pour vous renseigner sur le syndrome d'alcoolisation foetale ou l'usage d'alcool et d'autres drogues, appelez :

- la Ligne-info de consommation d'alcool et de drogues pendant la grossesse et l'allaitement, du Programme Motherisk, au 1 877 327-4636/1 877 FAS-INFO.

### **Donnez l'information nécessaire à tous les fournisseurs de soins de santé qui vous soignent.**

Vos renseignements étant confidentiels, vous ne devez pas prendre pour acquis que les renseignements que vous donnez à un fournisseur de soins de santé seront automatiquement communiqués à autrui. Les renseignements sur votre santé mentale ne peuvent être partagés sans votre consentement écrit. C'est donc à vous de fournir à votre médecin, à votre conseillère en allaitement et à tous vos fournisseurs de soins de santé les renseignements qui ont une incidence sur votre santé et sur celle de votre bébé, entre autres, les informations concernant l'usage d'alcool, de tabac, de médicaments sur ordonnance ou en vente libre et de drogues illégales ou illicites.

### **Si vous êtes traitée pour un cancer.**

Pour de plus amples renseignements sur les traitements anticancéreux tels que la chimiothérapie et la radiothérapie pendant la grossesse et l'allaitement, contactez un spécialiste du traitement du cancer ou le programme Motherisk.

# Substances (de A à Z) par catégorie : risques et recommandations

## RISQUES PENDANT L'ALLAITEMENT

## RECOMMANDATIONS

### Alcool (p. ex., bière, vin, coolers, cocktails, boissons très alcoolisées/spiritueux, comme la vodka et le gin)

- Il est prouvé que l'alcool passe dans le lait maternel et peut être transmis au bébé.
  - L'alcool peut ralentir le développement moteur du bébé, diminuer sa prise de lait et perturber son sommeil.
  - La période pendant laquelle l'alcool reste dans le lait maternel dépend de facteurs tels que le poids de la mère et sa consommation d'alcool dans un intervalle donné. Il faut environ quatre heures et demie avant qu'il n'y ait plus de trace d'alcool dans le lait d'une femme de 63 kg, si elle boit deux verres en l'espace d'une heure.
- Il vaut mieux éviter de boire de l'alcool pendant les mois où vous allaitez. Si vous buvez, essayez de nourrir le bébé (au sein ou en lui donnant les provisions faites à l'aide d'un tire-lait) avant de boire.

### Analgsiques

#### 1) Analgsiques en vente libre (p. ex., les produits à base d'AAS tels que l'Aspirin®, le Bufferin® et l'Anacin® ; les produits à base d'acétaminophène tels que le Tylenol® et l'Atasol® ; ou les anti-inflammatoires tels que l'ibuprofène (Advil®, Motrin®))

- Un usage occasionnel d'analgsiques selon la dose recommandée est sans danger.
- Bien que ce ne soit peut-être pas possible, demandez tout de même à votre médecin si vous pouvez prendre votre dose en fonction de l'heure des tétés.
- Choisissez les produits contenant de l'acétaminophène (p. ex., Tylenol®) ou de l'ibuprofène (p. ex., Advil®, Motrin®).

#### 2) Produits contenant de la codéine (p. ex., les 222®, le Tylenol® avec codéine) et usage occasionnel d'autres stupéfiants sur ordonnance (p. ex., morphine, Demerol®))

- Les produits contenant de la codéine peuvent causer de la somnolence chez le bébé.
- Un usage occasionnel de stupéfiants sur ordonnance peut être sans danger. Bien que ce ne soit peut-être pas possible, demandez tout de même à votre médecin si vous pouvez prendre votre dose en fonction de l'heure des tétés.

(suite...)

## RISQUES PENDANT L'ALLAITEMENT

Analgésiques (suite)

### 3) Stupéfiants pris régulièrement, en grandes quantités ou sans ordonnance (usage de drogues illicites (p. ex., héroïne, morphine, Demerol®, Percocet®, Talwin®, Darvon®))

- L'usage de stupéfiants, même occasionnel, peut causer de la somnolence chez le bébé.
- L'injection de ces drogues ou d'autres drogues avec une seringue non stérile augmente le risque d'infection (hépatite, VIH) pour vous et votre bébé.

### Antiacides et autres médicaments (sans ordonnance) contre les brûlures d'estomac (p. ex., carbonate de calcium (Tums®, Roloids®) ; hydroxyde d'aluminium et hydroxyde de magnésium (Maalox®, acide alginique (Gaviscon®) ; ranitidine (Zantac®) ; famotidine (Pepcid®) ; sous-salicylate de bismuth (Pepto Bismol®))

- La plupart de ces médicaments sont sans danger à condition de ne les prendre qu'occasionnellement et de respecter la dose recommandée.

### Antiallergiques (p. ex., antihistaminiques tels que la diphenhydramine (Benadryl®) ou la loratadine (Claritin®) ; vaporisateurs nasaux tels que la béclométhasone (Beconase®))

- La plupart des médicaments antiallergiques sont sans danger.
- Les antihistaminiques causent de la somnolence chez la mère et peuvent avoir le même effet sur le bébé.

## RECOMMANDATIONS

- Ne prenez PAS de stupéfiants.
- Demandez de l'aide ou des services de counseling pour savoir comment arrêter d'en prendre.
- Demandez au fournisseur de soins de santé qui vous soigne si la méthadone est une option qui s'offre à vous.

- Demandez au fournisseur de soins de santé qui vous suit de vous parler des traitements non médicamenteux, par exemple une modification de votre régime alimentaire.
- Utilisez-les de temps en temps, si besoin est, et prenez la dose suggérée sur l'étiquette.
- Évitez les antiacides qui contiennent du sodium.

- Lisez attentivement les étiquettes ou demandez à votre pharmacien ou à votre médecin de vous aider à choisir un médicament contre les allergies.
- Bien que ce ne soit peut-être pas possible, demandez tout de même à votre médecin si vous pouvez prendre votre dose en fonction de l'heure des tétées.

- Renseignez-vous auprès de votre médecin sur la possibilité d'utiliser un stéroïde à inhaler. Tous les stéroïdes en vaporisateur nasal sont sans danger.

### **Antibiotiques** (p. ex., pénicilline, céphalosporine, tétracycline, ciprofloxacine, érythromycine)

---

- La plupart des antibiotiques sont sans danger pendant l'allaitement.
- Consultez votre médecin et une consultante certifiée en allaitement.

### **Anticonvulsifs** (utilisés pour les convulsions et l'épilepsie et comme psychorégulateurs pour combattre un trouble bipolaire, p. ex., divalproex (Epival®), carbamazépine (Tegretol®), lamotrigine (Lamictal®), topiramate (Topamax®))

---

- La plupart des anticonvulsifs passent dans le lait maternel et, selon la dose absorbée, peuvent causer de la somnolence chez le bébé.
- N'arrêtez PAS de prendre les médicaments qui vous sont prescrits sans consulter votre médecin. Il est dangereux d'arrêter un médicament que vous prenez contre l'épilepsie (en raison du risque de convulsions) ou comme psychorégulateur (en raison du risque de réapparition de vos symptômes).
- Bien que ce ne soit peut-être pas possible, demandez tout de même à votre médecin si vous pouvez prendre votre dose en fonction de l'heure des tétées.

### **Antidépresseurs** (p. ex., fluoxétine (Prozac®), paroxétine (Paxil®), sertraline (Zoloft®), venlafaxine (Effexor®))

---

- Les antidépresseurs sont transmis au bébé dans le lait maternel, mais la plupart sont sans danger. Cependant, certains d'entre eux peuvent rendre le bébé plus irritable.
- Demandez à votre médecin quels traitements, parmi ceux qui existent pour combattre l'anxiété et la dépression, notamment la dépression post-partum, comportent le moins de danger pour vous et votre bébé.
- Bien que ce ne soit peut-être pas possible, demandez tout de même à votre médecin si vous pouvez prendre votre dose en fonction de l'heure des tétées.
- N'arrêtez PAS de prendre vos médicaments. Il est important de rester en bonne santé, particulièrement après l'accouchement. Rappelez-vous ceci : de 10 à 16 p. 100 des nouvelles mères font une dépression post-partum.
- Renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé sur les soutiens et services offerts dans votre collectivité.

## RISQUES PENDANT L'ALLAITEMENT

### **Antinauséieux** (p. ex., dimenhhydrinate (Gravol®), pyridoxine/doxylamine (Diclectin®))

---

- La plupart des médicaments antinauséieux sont sans danger.
- Les médicaments qui causent de la somnolence chez la mère peuvent avoir le même effet sur le bébé.

### **Antipsychotiques** (p. ex., rispéridone (Risperdal®), olanzapine (Zyprexa®), quétiapine (Seroquel®), clozapine (Clozaril®), loxapine (Loxapac®), halopéridol (Haldol®), fluphénazine (Moditen®))

---

- Les antipsychotiques passent dans le lait maternel et, selon la dose absorbée, peuvent causer de la somnolence chez le bébé.

## RECOMMANDATIONS

- Bien que ce ne soit peut-être pas possible, demandez tout de même à votre médecin si vous pouvez prendre votre dose en fonction de l'heure des tétées.

- N'arrêtez PAS de prendre votre médicament. Les femmes qui prennent des antipsychotiques sont particulièrement vulnérables pendant la période qui suit l'accouchement. Il peut s'avérer nécessaire, alors, d'augmenter les doses plutôt que de les diminuer.
- Demandez à votre médecin quel type d'antipsychotique comporte le moins de danger pendant l'allaitement.
- Bien que ce ne soit peut-être pas possible, demandez tout de même à votre médecin si vous pouvez prendre votre dose en fonction de l'heure des tétées, diminuer la dose ou utiliser un médicament à action brève immédiatement après une tétée.
- Si vous prenez de la clozapine, votre bébé et vous devriez être suivis de près.

## Anxiolytiques (autrefois connus sous le nom de tranquillisants, par ex., benzodiazépines telles que le lorazépam (Ativan®), le diazépam (Valium®) et le clonazépam (Rivotril®))

- Ces médicaments peuvent causer une légère somnolence chez le bébé. Ce risque s'accroît avec les doses plus fortes.
- Étant donné que l'arrêt de ces médicaments augmente le risque de convulsions pour vous et pour votre bébé, n'arrêtez PAS brusquement de les prendre sans consulter votre médecin.
- Si vous décidez avec votre médecin de ne plus prendre d'anxiolytiques, demandez de l'aide pour réduire graduellement votre dose.
- Bien que ce ne soit peut-être pas possible, demandez tout de même à votre médecin si vous pouvez prendre votre dose en fonction de l'heure des tétées.
- Renseignez-vous sur les techniques de relaxation, les services de counseling et d'autres moyens qui vous aideront à surmonter l'anxiété et à mieux dormir sans recourir aux médicaments. Souvenez-vous : il est extrêmement important de dormir suffisamment après l'accouchement.

## Caféine (p. ex., café, thé, chocolat, cola, ingrédient contenu dans certains analgésiques)

- Prise en grandes quantités, la caféine peut causer de l'irritabilité et perturber la structure du sommeil chez le bébé.
- Vérifiez la teneur en caféine des aliments, des boissons et des analgésiques que vous prenez et limitez votre consommation quotidienne de caféine.
- Si vous en prenez, demandez à votre médecin ou à votre conseillère en allaitement si vous pouvez la prendre en fonction de l'heure des tétées.

### CONCENTRATION DE CAFÉINE :

de 40 à 180 mg  
de 20 à 90 mg  
de 36 à 90 mg  
de 50 à 125 mg  
jusqu'à 50 mg

### DANS :

CAFÉ, une tasse de café ordinaire moyenne (8 oz/230 ml) ; le café à emporter est souvent servi en plus grandes quantités  
THÉ, une tasse de thé moyenne (8 oz/230 ml)  
COLA, ordinaire, et certaines autres boissons gazeuses (canette de 12 oz/355 ml)  
BOISSON ÉNERGISANTE, ordinaire (bouteille de 17 oz/500 ml)  
BARRE DE CHOCOLAT, normale (2 oz/45 g)

## RISQUES PENDANT L'ALLAITEMENT

## RECOMMANDATIONS

### **Cannabis** (p. ex., marijuana, haschisch)

---

- Le cannabis peut rester dans le corps pendant des périodes prolongées et être transmis au bébé dans le lait maternel.
- L'exposition au cannabis par le lait maternel peut retarder le développement moteur du bébé.

- Il vaut mieux ne pas prendre de cannabis pendant l'allaitement.
- Demandez de l'aide ou des services de counseling pour savoir comment arrêter d'en prendre.
- Dans la mesure du possible, ne restez pas dans une pièce où quelqu'un fume du cannabis.

### **Cocaïne, crack**

---

- La cocaïne et le crack peuvent causer de l'irritabilité, des tremblements, des vomissements, de la diarrhée et des convulsions chez le bébé.

- Ne prenez PAS de cocaïne ou de crack.
- Si vous prenez de la cocaïne ou du crack, n'allaitez pas.
- Demandez de l'aide ou des services de counseling pour savoir comment arrêter d'en prendre.

### **Cosmétiques/crèmes antirides et contre l'acné** (contenant des rétinoïdes comme la trétinoïne (Retin-A®, Vitamin A Acid))

---

- Certains cosmétiques et certaines crèmes (p. ex., les produits antirides et contre l'acné, de même que certains produits de bronzage) contiennent des rétinoïdes, qui peuvent causer des problèmes de santé chez le bébé.

- N'utilisez PAS de cosmétiques ni de crèmes qui contiennent des rétinoïdes lorsque vous allaitez.
- Lisez les étiquettes attentivement. Vérifiez auprès de votre pharmacien ou d'un autre professionnel de la santé les risques que comportent des ingrédients présents dans les cosmétiques et les crèmes que vous utilisez.

### **Drogues de club** (p. ex., ecstasy, GHB)

---

- Les risques ne sont pas entièrement connus ; il est probable que les risques associés à l'ecstasy soient semblables aux risques associés aux stimulants (voir page 31), et que les risques liés au GHB ressemblent à ceux liés à l'alcool (voir page 21).

- Ne prenez PAS de drogues de club.
- Si vous prenez des drogues de club, n'allaitez pas.

- Une grave déshydratation peut accompagner l'usage de ces drogues (p. ex., dans les partys, lorsque vous dansez sans boire suffisamment d'eau) et peuvent causer des convulsions, le coma, un arrêt cardiaque et la mort.

Demandez de l'aide ou des services de counseling pour savoir comment arrêter d'en prendre.

### **Laxatifs (p. ex., les agents augmentant le volume du bol fécal (le son, le psyllium tel que le Metamucil® et le Prodiem®) ; les émoullients fécaux (le docusate tel que le Soflax® ou le Colace®))**

- À notre connaissance, il n'y a aucun risque associé aux laxatifs qui augmentent le volume du bol fécal (p. ex., Metamucil, le son) ni aux produits ramollissant les selles parce que la mère ne les absorbe pas et qu'ils ne sont pas transmis dans le lait maternel.
- Buvez davantage et consommez plus d'aliments riches en fibres alimentaires.
- Consultez votre médecin ou un autre fournisseur de soins de santé avant d'utiliser des laxatifs.

### **Médicaments anti-VIH (p. ex., antiviraux tels que l'efavirenz (Sustiva®), la lamivudine (3TC®), le ritonavir (Norvir®) et la zidovudine (AZT®))**

- Étant donné que le VIH peut se transmettre de la mère à l'enfant par le lait maternel, l'allaitement est déconseillé aux mères séropositives.
- On ignore si la prise de médicaments anti-VIH pendant l'allaitement est sans danger ou non.
- Demandez conseil à votre médecin sur ce que vous pourriez faire au lieu d'allaiter.
- Appelez la ligne confidentielle VIH de Motherisk, au 1 888 246-5840, pour de plus amples renseignements.
- Si vous êtes mère porteuse du VIH et que vous habitez en Ontario, vous pouvez appeler The Teresa Group, au 416 596-7703, pour savoir comment obtenir gratuitement du lait maternisé pour votre bébé, pendant un an à compter de la date de naissance de votre bébé.

### **Médicaments contre l'asthme (p. ex., salbutamol (Ventolin®), fluticasone (Flovent®), budesonide (Pulmicort®), zafirlukast (Accolate®))**

- La plupart des médicaments à inhaler contre l'asthme sont sans danger, car ils ne sont pas suffisamment absorbés dans le sang pour être transmis au bébé en quantité importante.
- Les médicaments contre l'asthme qui se présentent sous forme de comprimés à prendre par voie orale (p. ex., le zafirlukast (Accolate)) n'ont pas fait l'objet d'études approfondies et, par conséquent, on ignore s'ils comportent un risque.
- Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre conseillère en allaitement si vous prenez des médicaments contre l'asthme et que vous voulez allaiter.

## RISQUES PENDANT L'ALLAITEMENT

**Médicaments contre la toux et le rhume** (p. ex., antitussifs tels que la dextrométhorphan (DM) ; décongestionnants tels que la pseudoéphédrine (Sudafed®) ; antihistaminiques tels que la diphenhydramine (Benadryl®) ; expectorants tels que la guaifénésine ; aérosols nasaux tels que la xylométazoline (Otrivin®) et l'oxymétazoline (Dristan®, Drixoral®))

- La plupart des ingrédients présents dans les produits contre la toux et le rhume sont sans danger. Pourtant, ces produits contiennent souvent de nombreux ingrédients ; c'est pourquoi il faut absolument vérifier la liste des ingrédients qui entrent dans la composition d'un produit avant de l'acheter.
- Les décongestionnants oraux (p. ex., la pseudoéphédrine) peuvent causer de l'irritabilité et de l'insomnie chez le bébé.
- Certains produits contiennent des antihistaminiques ou des analgésiques ou les deux. Pour de plus amples renseignements, voir page 22 (antiallergiques) et page 21 (analgésiques).
- Les antitussifs (DM) et les expectorants (guaifénésine) présents dans les médicaments en vente libre contre la toux et le rhume sont sans danger.

## RECOMMANDATIONS

- Il existe beaucoup de produits différents et les ingrédients qui entrent dans leur composition peuvent changer d'une année à l'autre ; il faut donc demander à votre médecin ou à votre pharmacien de vous aider à choisir votre médicament contre la toux et le rhume. Utilisez les produits destinés à combattre uniquement les symptômes que vous éprouvez afin de ne pas absorber d'ingrédients dont vous n'avez pas besoin.
- Pour la toux, choisissez les sirops qui contiennent de la dextrométhorphan (DM) ou de la guaifénésine ou les deux.
- Pour la congestion nasale, essayez d'abord une solution saline en vaporisateur nasal ou utilisez un décongestionnant en vaporisateur pendant quelques jours.
- Contactez votre médecin si vos symptômes s'aggravent et s'ils persistent après quelques jours.
- Demandez à votre médecin ou à votre conseillère en allaitement si vous pouvez prendre votre dose en fonction de l'heure des tétées.

## Méthadone

- La concentration de méthadone dans le lait maternel est petite, mais cela n'empêchera pas nécessairement le bébé d'avoir des symptômes de sevrage après la naissance. Le cas échéant, vous pourrez les gérer avec l'aide de votre médecin.
- La méthadone atteint sa concentration la plus élevée dans le lait maternel de deux à quatre heures suivant l'absorption de la dose.
- Bien que ce ne soit peut-être pas possible, demandez tout de même à votre médecin si vous pouvez prendre votre dose en fonction de l'heure des tétées.
- Dans la mesure du possible, évitez d'allaiter dans les deux à quatre heures qui suivent l'absorption d'une dose.

- Les avantages de l'allaitement l'emportent sur le risque de transmission de méthadone au bébé.

### **Pilules anticonceptionnelles et contraceptifs oraux** (contenant diverses combinaisons d'œstrogène et de progestine comme l'Alesse®, le Marvelon®, l'Ortho® 7/7/7, le Tri-cyclen®, le Triphasil®)

---

- Les hormones dans les pilules anticonceptionnelles passent dans le lait maternel mais n'ont aucun effet sur le bébé.
- L'œstrogène dans les pilules peut réduire la quantité et la qualité du lait que vous produisez. Si votre bébé ne prend pas assez de lait, il se peut qu'il ne reçoive pas suffisamment de nutriments et qu'il n'atteigne pas son poids normal.
- Si vous voulez commencer à prendre des pilules anticonceptionnelles pendant l'allaitement, essayez d'attendre que votre production de lait soit bien établie et que le bébé prenne le poids nécessaire. Pour cela, il faut compter environ six semaines après la naissance. Vous voudrez peut-être envisager d'autres méthodes de contrôle des naissances ; parlez-en à votre médecin.
- Consultez votre médecin ou votre conseillère en allaitement pour savoir si vous devrez donner du lait maternisé à votre bébé en plus de votre propre lait maternel.

### **Préparations hémorroïdales** (p. ex., Anusol®, Préparation H®)

---

- À notre connaissance, l'usage de préparations hémorroïdales pendant l'allaitement ne comporte aucun risque.
- Demandez à un fournisseur de soins de santé de vous suggérer un remède approprié.
- Pour un usage prolongé, consultez votre médecin.

### **Produits chimiques à usage domestique** (p. ex., peintures, solvants de dégraissage, vernis-laques, engrais, produits d'extermination)

---

- La plupart des produits à usage domestique sont sans danger si l'on suit leur mode d'emploi.
- Faites attention en utilisant ces produits et respectez le mode d'emploi du fabricant. Gardez-les hors de portée du bébé, utilisez-les dans un endroit bien aéré et prenez vos précautions (p. ex., portez des gants).
- N'utilisez pas de produits à usage industriel.
- Utilisez des peintures au latex plutôt que des peintures à l'huile.

## RISQUES PENDANT L'ALLAITEMENT

**Psychorégulateurs** (médicaments pour combattre le trouble bipolaire — autrefois connu sous le nom de maladie affective bipolaire — comme le lithium (Carbolith®, Duralith®, Lithane®) et le divalproex (Epival®))

---

- La plupart des psychorégulateurs passent dans le lait maternel et peuvent causer de la somnolence chez le bébé.
- Le lithium peut passer dans le lait maternel en grandes quantités. Les effets éventuels pour le bébé sont, entre autres, la déshydratation, la somnolence, ainsi que des troubles thyroïdiens et rénaux. Ceux-ci doivent être pesés contre le risque auquel la mère exposerait son bébé si elle ne se faisait pas traiter. Il est important que la mère soit en bonne santé.

## Remèdes à base de plantes

---

- Les remèdes à base de plantes, bien qu'ils soient naturels, sont des médicaments — certains sont sans danger, d'autres peuvent être dangereux. Nous ne connaissons pas les risques que comportent la plupart des remèdes à base de plantes.
- Étant donné que ces produits ne sont pas encore réglementés par Santé Canada, il se peut que la liste des ingrédients qui entrent dans leur composition soit erronée et que la concentration de chaque ingrédient ne soit pas précisée.
- Comme d'autres médicaments, la plupart des médicaments à base de plantes peuvent être transmis au nourrisson dans le lait maternel, sans qu'on en connaisse les effets.

## RECOMMANDATIONS

- N'arrêtez PAS de prendre votre médicament sans consulter votre médecin, car les symptômes de la maladie pourraient réapparaître.
- Bien que ce ne soit peut-être pas possible, demandez tout de même à votre médecin si vous pouvez prendre votre dose en fonction de l'heure des tétées.
- Vous pouvez peut-être allaiter pendant un traitement au lithium si votre lait, votre bébé et la quantité de lithium dans le sang du bébé sont surveillés de près. Si cela n'est pas pratique pour vous, demandez à votre médecin quelles seraient vos options.
- Lisez attentivement toutes les étiquettes, mais souvenez-vous que certains ingrédients n'y sont peut-être pas correctement représentés.
- Si vous utilisez des remèdes à base de plantes pour augmenter votre production de lait, contactez une conseillère en allaitement.
- Consultez votre fournisseur de soins de santé avant d'utiliser un produit à base de plantes.

**Sédatifs et somnifères** (autrefois connus sous le nom de tranquillisants, p. ex., zopiclone (Imovane®) et benzodiazépines comme le lorazépam (Ativan®), le diazépam (Valium®) et le clonazépam (Rivotril®))

---

- Pris en dose suffisamment forte, certains de ces médicaments peuvent causer de la somnolence chez le bébé.
- Le fait d'arrêter brusquement de prendre des benzodiazépines peut accroître le risque de convulsions et de symptômes de sevrage pour vous et peut-être aussi pour votre bébé. N'arrêtez PAS brusquement de prendre votre médicament sans consulter votre médecin.
- Si vous décidez avec votre médecin de ne plus prendre de somnifères ni de sédatifs, demandez de l'aide pour réduire graduellement votre dose.
- Bien que ce ne soit peut-être pas possible, demandez tout de même à votre médecin si vous pouvez prendre votre dose en fonction de l'heure des tétées.
- Renseignez-vous sur les techniques de relaxation, les services de counseling et d'autres moyens qui vous aideront à surmonter l'anxiété et à mieux dormir sans recourir aux médicaments. Souvenez-vous : il est extrêmement important de dormir suffisamment après l'accouchement.

**Stimulants** (p. ex., amphétamines, pilules amaigrissantes (p. ex., la phentermine — Ionamin®) ou médicaments pour combattre un trouble déficitaire de l'attention (p. ex., le méthylphénidate — Ritalin®))

---

- Les stimulants peuvent causer de l'irritabilité et perturber la structure du sommeil chez le bébé.
- Il vaut mieux ne pas prendre de stimulants, sauf s'ils vous ont été prescrits par votre médecin.
- Si vous prenez des stimulants sans ordonnance, demandez de l'aide ou des services de counseling pour savoir comment arrêter d'en prendre.

## RISQUES PENDANT L'ALLAITEMENT

### Substances inhalées et solvants (p. ex., colle ou essence reniflée, aérosols, oxyde nitreux (gaz hilarant))

- On ignore les effets de ces substances sur le bébé.

### Tabac

- La nicotine est un stimulant qui peut être transmis au bébé dans le lait maternel. Il peut causer de l'irritabilité.
- Il est important d'offrir au bébé un environnement sans fumée. La présence constante de fumée dans la maison peut compromettre la santé du bébé. La fumée ambiante ou secondaire peut causer des troubles respiratoires et des infections de l'oreille chez le bébé. Le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) a été associé à la fumée secondaire.

## RECOMMANDATIONS

- N'utilisez PAS de substances inhalées ni de solvants.
  - Si vous inhalez ces substances, n'allaitez pas.
  - Demandez de l'aide ou des services de counseling pour savoir comment arrêter de les utiliser.
- 
- Ne fumez PAS si vous avez décidé d'allaiter.
  - Même si vous n'allaitez PAS, ne fumez pas à l'intérieur ni dans la voiture lorsque le bébé est avec vous.
  - Évitez d'exposer votre bébé à la fumée secondaire.
  - Demandez des services de counseling pour savoir comment arrêter de fumer. Si vous habitez en Ontario, en Nouvelle-Écosse, à l'Île-du-Prince-Édouard ou au Nouveau-Brunswick, appelez la ligne Smokers' Help, au 1 877 513-5333. Les personnes qui veulent arrêter de fumer obtiendront ainsi les renseignements, les conseils et le soutien nécessaires. Si vous êtes en Colombie-Britannique, faites le 1 877 455-2233 ; au Québec, appelez le 1 888 853-6666. Vous pouvez également consulter le site Web Pregnets (Network for the Prevention of Gestational and Neonatal Exposure to Tobacco Smoke), à [www.pregnets.com](http://www.pregnets.com) (en anglais seulement).
  - Demandez à votre médecin s'il est dangereux d'utiliser les timbres ou la gomme à la nicotine (p. ex., Nicorette®, Nicoderm®, Habitrol® et Zyban®).

# Index

Remarque : les numéros de page suivis de (g) renvoient à la section sur la grossesse ;  
les numéros de page suivis de (a) renvoient à la section sur l'allaitement.

- 222**<sup>®</sup> (les), 5 (g), 21 (a)
- 3TC**<sup>®</sup> (le), 11-12 (g), 27 (a)
- AAS**, 4 (g), 21 (a)
- Accolate**<sup>®</sup>, 11 (g), 27 (a)
- acétaminophène**, 4 (g), 21 (a)
- acide alginique**, 5 (g), 22 (a)
- Advil**<sup>®</sup>, 4 (g), 21 (a)
- aérosols**, 16 (g), 32 (a)
- alcool**, 4 (g), 21 (a)
- Alesse**<sup>®</sup>, 13 (g), 29 (a)
- amphétamines**, 16 (g), 31 (a)
- Anacin**<sup>®</sup>, 4 (g), 21 (a)
- analgésiques**, 4 (g), 21-22 (a)
- antiacides**, 5-6 (g), 22 (a)
- antibiotiques**, 6 (g), 23 (a)
- anticonvulsifs**, 6-7 (g), 23 (a)
- antidépresseurs**, 7 (g), 23 (a)
- antihistaminiques**, 6 (g), 12-13 (g), 22-23 (a), 28 (a)
- anti-inflammatoires**, 4 (g), 21 (a)
- antinauséux**, 8 (g), 24 (a)
- antipsychotiques**, 8 (g), 24 (a)
- antiviraux**, 11 (g), 27 (a)
- Anusol**<sup>®</sup>, 14 (g), 29 (a)
- anxiolytiques**, 9 (g), 25 (a)
- Aspirin**<sup>®</sup>, 4 (g), 21 (a)
- Atasol**<sup>®</sup>, 4 (g), 21 (a)
- Ativan**<sup>®</sup>, 9 (g), 15 (g), 25 (a), 31 (a)
- AZT**<sup>®</sup>, 11 (g), 27 (a)
- béclométhasone**, 6 (g), 22-23 (a)
- Beconase**<sup>®</sup>, 6 (g), 22-23 (a)
- Benadryl**<sup>®</sup>, 6 (g), 12 (g), 22-23 (a), 28 (a)
- benzodiazépines**, 9 (g), 15 (g), 25 (a), 31 (a)
- budesonide**, 12 (g), 27 (a)
- Bufferin**<sup>®</sup>, 4 (g), 21 (a)
- café**, 9 (g), 25 (a)
- caféine**, 9 (g), 25 (a)
- cannabis**, 10 (g), 26 (a)
- carbamazépine**, 6 (g), 23 (a)
- Carbolith**<sup>®</sup>, 14 (g), 30 (a)
- carbonate de calcium**, 5-6 (g), 22 (a)
- casara**, 11 (g)
- céphalosporine**, 6 (g), 23 (a)
- chocolat**, 9 (g), 25 (a)
- ciprofloxacine**, 6 (g), 23 (a)
- Claritin**<sup>®</sup>, 6 (g), 22-23 (a)
- clonazépam**, 9 (g), 15 (g), 25 (a), 31 (a)
- clozapine**, 8 (g), 24 (a)
- Clozaril**<sup>®</sup>, 8 (g), 24 (a)
- cocaïne**, 10 (g), 26 (a)
- codéine**, 5 (g), 21 (a)
- cola**, 9 (g), 25 (a)

## Index

- Colace**<sup>®</sup>, 11 (g), 27 (a)  
**colle reniflée**, 16 (g), 32 (a)  
**contraceptifs oraux**, 13 (g), 29 (a)  
**crack**, 10 (g), 26 (a)  
**crèmes antirides**, 10-11 (g), 26 (a)  
**crèmes contre l'acné**, 10-11 (g), 26 (a)  
**Darvon**<sup>®</sup>, 5 (g), 22 (a)  
**décongestionnants**, 12-13 (g), 28 (a)  
**Demerol**<sup>®</sup>, 5 (g), 21-22 (a)  
**dextrométhorphane (DM)**, 12-13 (g), 28 (a)  
**diazépam**, 9 (g), 15-16 (g), 25 (a), 31 (a)  
**Diclectin**<sup>®</sup>, 8 (g), 24 (a)  
**dimenhydrinate**, 8 (g), 24 (a)  
**diphenhydramine**, 12 (g), 28 (a)  
**divalproex**, 6-7 (g), 14 (g), 23 (a), 30 (a)  
**docusate**, 11 (g), 27 (a)  
**Dristan**<sup>®</sup>, 12-13 (g), 28 (a)  
**Drixoral**<sup>®</sup>, 12-13 (g), 28 (a)  
**drogues de club**, 11 (g), 27 (a)  
**Duralith**<sup>®</sup>, 14 (g), 30 (a)  
**ecstasy**, 11 (g), 26-27 (a)  
**efavirenz**, 11 (g), 27 (a)  
**Effexor**<sup>®</sup>, 7 (g), 23 (a)  
**émollients fécaux**, 11 (g), 27 (a)  
**engrais**, 14 (g), 29 (a)  
**Epival**<sup>®</sup>, 6-7 (g), 14 (g), 23 (a), 30 (a)  
**érythromycine**, 6 (g), 23 (a)  
**essence reniflée**, 16 (g), 32 (a)  
**Ex-Lax**<sup>®</sup>, 11 (g)  
**expectorants**, 12-13 (g), 28 (a)  
**famotidine**, 5-6 (g), 22 (a)  
**Flovent**<sup>®</sup>, 12 (g), 27 (a)  
**fluoxétine**, 7 (g), 23 (a)  
**fluphénazine**, 8 (g), 24 (a)  
**fluticasone**, 12 (g), 27 (a)  
**Gaviscon**<sup>®</sup>, 5 (g), 22 (a)  
**GHB**, 11 (g), 26-27 (a)  
**Gravol**<sup>®</sup>, 8 (g), 24 (a)  
**guaifénésine**, 12 (g), 28 (a)  
**Haldol**<sup>®</sup>, 8 (g), 24 (a)  
**halopéridol**, 8 (g), 24 (a)  
**haschisch**, 10 (g), 26 (a)  
**héroïne**, 5 (g), 22 (a)  
**huile de ricin**, 11 (g)  
**hydroxyde d'aluminium**, 5-6 (g), 22 (a)  
**hydroxyde de magnésium**, 5-6 (g), 22 (a)  
**ibuprofen**, 4 (g), 21 (a)  
**Imovane**<sup>®</sup>, 15 (g), 31 (a)  
**lonamin**<sup>®</sup>, 16 (g), 31 (a)  
**Lamictal**<sup>®</sup>, 6 (g), 23 (a)  
**lamivudine**, 11 (g), 27 (a)  
**lamotrigine**, 6 (g), 23 (a)  
**laxatifs de contact**, 11 (g)  
**laxatifs**, 11 (g), 27 (a)

**Lithane®**, 14 (g), 30 (a)  
**lithium**, 14 (g), 30 (a)  
**loratadine**, 6 (g), 22-23 (a)  
**lorazépam**, 9 (g), 15-16 (g), 25 (a), 31 (a)  
**Loxapac®**, 8 (g), 24 (a)  
**loxapine**, 8 (g), 24 (a)  
**Maalox®**, 5-6 (g), 22 (a)  
**marijuana**, 10 (g), 26 (a)  
**Marvelon®**, 13 (g), 29 (a)  
**MDMA**. *Voir* : ecstasy  
**médicaments anti-allergiques**, 6 (g), 22-23 (a)  
**médicaments anti-VIH**, 11-12 (g), 27 (a)  
**médicaments contre l'asthme**, 12 (g), 27 (a)  
**médicaments contre la toux**, 12-13 (g), 28 (a)  
**médicaments contre l'épilepsie**, 6-7 (g), 23 (a)  
**médicaments contre le rhume**, 12-13 (g), 28 (a)  
**médicaments contre le trouble bipolaire**, 6-7 (g), 14 (g), 23 (a), 30 (a)  
**médicaments contre les brûlures d'estomac**, 5-6 (g), 22 (a)  
**médicaments pour les sinus**. *Voir* : médicaments contre le rhume  
**Metamucil®**, 11 (g), 27 (a)  
**méthadone**, 13 (g), 28-29 (a)  
**méthylphénidate**, 16 (g), 31 (a)  
**Moditen®**, 8 (g), 24 (a)  
**morphine**, 5 (g), 21-22 (a)  
**Motrin®**, 4 (g), 21 (a)  
**Norvir®**, 11-12 (g), 27 (a)  
**olanzapine**, 8 (g), 24 (a)  
**Ortho® 7/7/7**, 13 (g), 29 (a)  
**Otrivin®**, 12-13 (g), 28 (a)

**oxyde nitreux (gaz hilarant)**, 16 (g), 32 (a)  
**oxymétazoline**, 12 (g), 28 (a)  
**paroxétine**, 7 (g), 23 (a)  
**Paxil®**, 7 (g), 23 (a)  
**peinture**, 14 (g), 29 (a). *Voir également* : substances inhalées  
**pénicilline**, 6 (g), 23 (a)  
**Pepcid®**, 5-6 (g), 22 (a)  
**Pepto Bismol®**, 5-6 (g), 22 (a)  
**Percocet®**, 5 (g), 22 (a)  
**phentermine**, 16 (g), 31 (a)  
**pilules amaigrissantes**, 16 (g), 31 (a)  
**pilules anticonceptionnelles**, 13 (g), 29 (a)  
**Préparation H®**, 14 (g), 29 (a)  
**préparations hémorroïdales**, 14 (g), 29 (a)  
**Prodiem®**, 11 (g), 27 (a)  
**produits chimiques à usage domestique**, 14 (g), 29 (a)  
**produits d'extermination**, 14 (g), 29 (a)  
**Prozac®**, 7 (g), 23 (a)  
**pseudoéphédrine**, 12-13 (g), 28 (a)  
**psychorégulateurs**, 14 (g), 30 (a)  
**psyllium**, 11 (g), 27 (a)  
**Pulmicort®**, 12 (g), 27 (a)  
**pyridoxine/doxylamine**, 8 (g), 24 (a)  
**quétiapine**, 8 (g), 24 (a)  
**ranitidine**, 5-6 (g), 22 (a)  
**remèdes à base de plantes**, 15 (g), 30 (a)  
**Retin-A®**, 10-11 (g), 26 (a)  
**Risperdal®**, 8 (g), 24 (a)  
**rispéridone**, 8 (g), 24 (a)

## Index

**Ritalin**<sup>®</sup>, 16 (g), 31 (a)  
**ritonavir**, 11-12 (g), 27 (a)  
**Rivotril**<sup>®</sup>, 9 (g), 15-16 (g), 25 (a), 31 (a)  
**Rolaids**<sup>®</sup>, 5-6 (g), 22 (a)  
**salbutamol**, 12 (g), 27 (a)  
**sédatifs**, 15-16 (g), 31 (a)  
**séné**, 11 (g)  
**Seroquel**<sup>®</sup>, 8 (g), 24 (a)  
**sertraline**, 7 (g), 23 (a)  
**Soflax**<sup>®</sup>, 11 (g), 27 (a)  
**solvants de dégraissage**, 13 (g), 29 (a). *Voir également* : substances inhalées  
**solvants**, 14 (g), 31 (a)  
**somnifères**, 15-16 (g), 31 (a)  
**son**, 11 (g), 27 (a)  
**sous-salicylate de bismuth**, 5-6 (g), 22 (a)  
**stimulants**, 16 (g), 31 (a)  
**stupéfiants**, 5 (g), 21-22 (a)  
**substances inhalées**, 16 (g), 32 (a)  
**Sudafed**<sup>®</sup>, 12-13 (g), 28 (a)  
**Sustiva**<sup>®</sup>, 11-12 (g), 27 (a)  
**tabac**, 17 (g), 32 (a)  
**Talwin**<sup>®</sup>, 5 (g), 22 (a)  
**Tegretol**<sup>®</sup>, 6-7 (g), 23 (a)  
**tétracycline**, 6 (g), 23 (a)

**thé**, 9 (g), 25 (a)  
**Topamax**<sup>®</sup>, 6 (g), 23 (a)  
**topiramate**, 6 (g), 23 (a)  
**tranquillisants**, 9 (g), 15-16 (g), 25 (a), 31 (a)  
**trétinoïne**, 10-11 (g), 26 (a)  
**Tri-cyclen**<sup>®</sup>, 13 (g), 29 (a)  
**Triphasil**<sup>®</sup>, 13 (g), 29 (a)  
**Tums**<sup>®</sup>, 5-6 (g), 22 (a)  
**Tylenol**<sup>®</sup>, 4 (g), 21 (a) ; avec codéine, 5 (g), 21 (a)  
**Valium**<sup>®</sup>, 9 (g), 15-16 (g), 25 (a), 31 (a)  
**vaporisateurs nasaux contre les allergies**, 6 (g), 22-23 (a) ;  
décongestionnants, 12-13 (g), 28 (a) ; stéroïdes, 6 (g), 23 (a)  
**venlafaxine**, 7 (g), 23 (a)  
**Ventolin**<sup>®</sup>, 12 (g), 27 (a)  
**vernis-laques**, 14 (g), 29 (a). *Voir également* : substances inhalées  
**Vitamin A Acid**, 10-11 (g), 26 (a)  
**xylométazoline**, 12 (g), 28 (a)  
**zafirlukast**, 12 (g), 27 (a)  
**Zantac**<sup>®</sup>, 5-6 (g), 22 (a)  
**zidovudine**, 11-12 (g), 27 (a)  
**Zolof**<sup>®</sup>, 7 (g), 23 (a)  
**zopiclone**, 15-16 (g), 31 (a)  
**Zyprexa**<sup>®</sup>, 8 (g), 24 (a)

VOUS NE SAVEZ PAS quelle quantité de café vous pouvez boire lorsque vous êtes enceinte ?

VOUS VOUS DEMANDEZ si le timbre à la nicotine est sans danger pendant l'allaitement ?

VOUS CRAIGNEZ d'avoir pris un médicament qui peut être dangereux pour votre bébé ?

*Est-ce sans danger pour mon bébé ?* vous fournit des renseignements sur les risques relatifs des médicaments sur ordonnance, des médicaments en vente libre, des drogues illégales ou illicites, de l'alcool, du tabac et d'autres substances pour le bébé pendant la grossesse d'une femme et pendant qu'elle allaite. Il contient également des recommandations qu'il serait bon d'aborder avec votre fournisseur de soins de santé.

L'essentiel, pendant le développement du bébé, est que la mère soit en bonne santé. Ce livret est un point de départ.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les questions de toxicomanie et de santé mentale ou un exemplaire de ce livret, veuillez appeler la Ligne d'information du Centre de toxicomanie et de santé mentale, en service 24 heures sur 24 :  
Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273  
À Toronto : 416 595-6111

Pour commander des exemplaires en quantité de ce livret ou d'autres produits du CTSM, veuillez contacter le :

Service du marketing et des ventes  
Tél. : 1 800 661-1111  
ou 416 595-6059 à Toronto  
Courriel : [marketing@camh.net](mailto:marketing@camh.net)



Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé et de l'Organisation mondiale de la Santé

Pour faire un don, veuillez contacter la :  
Fondation du Centre de toxicomanie et de santé mentale

Tél. : 416 979-6909

Courriel : [foundation@camh.net](mailto:foundation@camh.net)

Consultez notre site Web : [www.camh.net](http://www.camh.net)

© 2003, Centre de toxicomanie et de santé mentale