



CONSEILS POUR LA GROSSESSE EN ÉTÉ

Piqûres d'insectes

Les insectes tels que les moustiques et les tiques peuvent être porteurs de maladies et infecter les personnes par leurs piqûres.

Voici quelques pratiques préventives :

- Portez des vêtements amples, de couleur claire, des chemises à longues manches et des pantalons long, des chaussures fermées et un chapeau
- Rentrez votre chemise dans votre pantalon et collez vos revers de pantalon ou rentrez-les dans vos chaussettes ou vos chaussures
- Utilisez un insectifuge approuvé par Santé Canada sur votre peau exposée contenant moins de 30% de DEET.
 - L'information disponible sur l'utilisation de DEET pendant la grossesse n'a pas montré d'effets nocifs sur la grossesse ou le bébé
 - Ne le vaporisez pas dans des espaces fermés
 - Ne l'appliquez pas sur une peau recouverte de vêtements; appliquez-le plutôt directement sur les vêtements et sur la peau exposée
 - Ne le vaporisez pas directement sur votre visage, mais d'abord sur vos mains, pour ensuite l'appliquer sur votre visage en évitant tout contact avec la bouche et les yeux
 - Lavez-vous soigneusement les mains après l'application
 - Consultez les instructions du produit pour connaître le nombre maximum d'applications autorisées par jour



Écrans solaires

Les écrans solaires protègent contre les effets néfastes des rayons solaires (radiation). Les écrans solaires contiennent des filtres UV chimiques, des filtres UV physiques ou une combinaison des deux.



- Certain-es préfèrent utiliser des écrans solaires minéraux (par exemple oxyde de zinc, dioxyde de titane) pendant la grossesse et l'allaitement, car ils ne sont pas absorbés par la peau
- Utilisez un écran solaire à large spectre (UVA et UVB) approuvé par Santé Canada, ayant un FPS de 30 ou plus
- Appliquez l'écran solaire 15 minutes avant l'exposition au soleil
- Répétez l'application de la crème solaire toutes les deux heures
- Quelques conseils sur l'exposition au soleil :
 - Portez des vêtements à longues manches, de couleur claire ou d'autres vêtements de protection
 - Restez à l'ombre, par exemple sous un arbre ou un parasol

Chaleurs accablantes

Une exposition prolongée à des chaleurs extrêmes peut présenter un risque pour la grossesse et le bébé.

- Limitez le temps passé à l'extérieur aux heures les plus chaudes de la journée
- Portez des vêtements légers, amples et respirants
- Allez dans des endroits plus frais, comme les bibliothèques, les centres communautaires, les centres commerciaux et les centres de rafraîchissement
- Pendant la journée, fermez les fenêtres pour maintenir l'air frais à l'intérieur et couvrez-les (volets, stores, rideaux, draps) pour empêcher le soleil d'entrer
- Dormez dans la pièce la plus fraîche de votre maison (si votre chambre est chaude)
- Limitez l'utilisation des fours et des cuisinières pour réduire la chaleur
- Maintenez une bonne hydratation en :
 - limitant les boissons déshydratantes (riches en sucre, en sodium et en caféine)
 - buvant préférablement de l'eau, quoique des boissons contenant des électrolytes puissent s'avérer nécessaires si vous transpirez pendant plusieurs heures
 - redoublant de prudence si vous avez des nausées et vomissements pendant la grossesse, pouvant mener à la déshydratation.



Visitez <https://firstexposure.ca/expositions-estivales-courantes-pendant-la-grossesse/> ou scanner le code QR

Si vous êtes enceinte et que vous vous sentez mal en raison de l'exposition à la chaleur, consultez un médecin. En cas d'urgence, veuillez vous rendre à l'urgence ou appeler le 911.



NOUS SUIVRE



1st_exposure



First Exposure



info@firstexposure.ca



1st_exposure