

Reflux gastrique et brûlures d'estomac en grossesse

Si vos symptômes sont fréquents, sévères ou gênent vos activités quotidiennes, il peut s'agir d'un reflux gastro-œsophagien (RGO). Parlez-en à votre professionnel·le de la santé.

Qu'est-ce que le reflux gastrique ?

Quand l'acide de l'estomac remonte vers la gorge, cela peut causer une sensation de brûlure. On appelle cela des brûlures d'estomac – un symptôme du reflux gastrique.

C'est fréquent pendant la grossesse, surtout au 3e trimestre, car le bébé qui grandit crée une pression (ou pousse) sur l'estomac.



Symptômes fréquents



Mal de gorge



Brûlures, douleur à la poitrine



Nausées et vomissements



Ballonnements

Pourquoi prendre en charge ?

Le reflux peut causer des douleurs et gêner le sommeil et l'alimentation. Bien le gérer aide à rester:



Confortable



Reposée



Nourrie

Le reflux est généralement sans danger pour vous et votre bébé.

Aucun lien n'a été trouvé entre le RGO et les fausses couches, les mortinaissances ou les malformations du bébé.

Comment le soulager ?

1. Habitudes de vie



Manger de plus petits repas



Éviter les aliments gras, épicés ou acides



Éviter de manger juste avant le coucher



Attendre au moins 1h après le repas pour s'allonger

2. Antiacides



Aident à calmer rapidement l'acidité de l'estomac.

Exemples : Tums®, Gaviscon® (antiacides à base de calcium)

Utiliser si les changements d'habitudes ne suffisent pas.

3. Bloqueurs H₂



Réduisent la production d'acide pour soulager plus longtemps, surtout la nuit.

Exemple : Pepcid® (famotidine)

Utiliser si les antiacides ne sont pas suffisants.

4. Inhibiteurs de la pompe à protons (IPP)

Diminuent fortement l'acidité pour un effet durable



Exemples : Losec® (oméprazole), Nexium® (ésoméprazole),

Utiliser sur ordonnance, si les autres traitements ne fonctionnent pas.

Toutes ces options sont compatibles avec la grossesse. Demandez toujours l'avis de votre professionnel·le de santé avant de commencer ou changer un médicament pendant la grossesse, pour vous assurer qu'il est adapté à votre situation.