

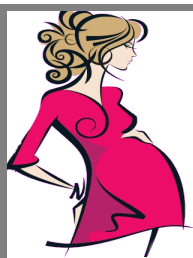


Pharmacie Rive Sud
Centre commercial Rive Sud
49610 Murs Éigné
Tél : 02 41 57 76 90

Félicitations !
Vous attendez un enfant,

La pharmacie RIVE SUD
vous conseille,
pour prendre soin
de vous et de votre bébé...





PENDANT LA GROSSESSE

Vous êtes enceinte, c'est le moment de prendre soin au quotidien :

De vous et de votre futur enfant en prenant des compléments alimentaires pour éviter les carences en vitamines et oligo-éléments et pour prévenir la fatigue!

De votre peau avec :

- une crème hydratante
- une huile et/ou une crème en prévention des vergetures, associées à un gommage corporel doux (2 fois/semaine)

De votre hygiène intime avec :

- un gel nettoyant adapté au quotidien
- un soin adapté en cas de mycose

Pour votre préparation à l'accouchement, un mois avant votre terme, pensez à utiliser l'huile de massage pour le périnée!

Si vous souhaitez allaiter, nous vous conseillerons des crèmes spécifiques pour préparer votre allaitement.

Pour les petits maux de la grossesse (nausées, reflux œsophagiens, constipation, hémorroïdes, crampes, jambes lourdes...), il existe des solutions adaptées à vos besoins. N'hésitez pas à nous demander conseil.

POUR LA MATERNITE

Voici quelques indispensables à apporter le jour J à la maternité :



Pour votre bébé :

- un gel moussant corps et cheveux pour le bain de bébé
- un lait corporel dermatologique
- une crème pour le change
- un nettoyant sans rinçage pour le siège et visage
- du sérum physiologique pour le soin des yeux et du nez de votre bébé
- un peigne ou une brosse à cheveux
- une sucette physiologique 1^{er} âge

Pour vous:

- des lingettes rafraîchissantes
- un spray d'eau thermale
- un gel nettoyant pour usage intime
- des protections hygiéniques
- des compléments alimentaires ou homéopathiques pour la récupération post-accouchement



POUR LA MAISON

De retour chez vous, pensez à tout avoir sous la main pour prendre soin de votre enfant :

- un thermomètre de bain
- des ciseaux à ongles à bouts ronds
- un mouche bébé
- un thermomètre corporel (auriculaire, frontal ou anal)
- des lingettes nettoyantes (utiles lors des déplacements)
- une boîte de suppositoires pour fièvre et douleur

Si vous nourrissez votre enfant au biberon :

- des biberons 1^{er} âge
- des tétines 1^{er} âge
- un stérilisateur ou des pastilles de stérilisation à froid
- un chauffe biberon
- un lait 1^{er} âge adapté à ses besoins (classique, bio, anti-régurgitation...)

Si vous allaitez, le volet suivant y est consacré.

POUR L'ALLAITEMENT

Si vous avez choisi d'allaiter, voici une liste qui vous sera bien utile...

- des coussinets d'allaitement
- une crème anti-crevasses
- des compléments pour favoriser la lactation (tisanes, granules...)
- des bouts de seins en silicone
- un tire-lait manuel ou électrique
- des coupelles de récupération du lait
- des gobelets de congélation
- un ou plusieurs biberons pour la décongélation du lait (reprise du travail, déplacements...)
- une petite boîte de lait au cas où (si vous devez prendre certains médicaments, si vous rencontrez un problème lors de l'allaitement...)



En terme d'alimentation à recommander ou à éviter, notre diététicienne vous conseillera avec plaisir gratuitement!

POUR VOUS

Votre enfant occupe toute votre attention, mais n'oubliez pas de penser à vous!

- réservez-vous des moments de détente (pendant les siestes de bébé)
- pensez aux vitamines et compléments alimentaires adaptés pour lutter contre la fatigue
- prenez soin de vos cheveux en cas de chute ou de cheveux fatigués avec des shampoings, lotions et compléments alimentaires
- retrouver votre silhouette étape par étape avec les produits fermeté ventre et buste, puis avec les produits minceur et les conseils adaptés et gratuits de notre diététicienne!

En espérant que tous ces conseils vous ont été utiles, nous vous souhaitons de profiter pleinement de cet heureux événement!

