

Bilan expliqué simplement

Nous avons fait le point sur votre grossesse à 27 semaines, vos traitements, les produits pris sans ordonnance et vos habitudes de vie. Cette page reprend ce que l'entretien a mis en évidence et les gestes qui peuvent vous aider au quotidien. Gardez aussi les fiches jointes pour les médicaments, l'allaitement et l'arrêt du tabac.

Allaitement et traitement de la thyroïde

Vous envisagez d'allaiter et vous vous demandez si vous pourrez garder votre traitement pour la thyroïde. La lévothyroxine ne doit pas être arrêtée seule, pendant la grossesse comme après l'accouchement. La poursuite de ce traitement pendant la grossesse n'a pas encore été confirmée par le prescripteur, et le dosage sanguin de votre thyroïde doit être contrôlé ce trimestre. Les traitements devront aussi être vérifiés avant l'allaitement. Apportez la liste complète de vos médicaments à l'endocrinologue et à la sage femme afin qu'ils confirment la conduite à tenir.

Arrêter les cigarettes

Vous fumez actuellement cinq cigarettes par jour et vous souhaitez arrêter pendant la grossesse. L'arrêt a été amorcé, et des substituts nicotiques, remboursés, ont été évoqués. La sage femme spécialisée en tabac de la maternité peut vous accompagner sans vous culpabiliser et adapter l'aide à vos envies. Jusqu'à ce rendez-vous, ne restez pas seule avec une envie de fumer. La fiche jointe « Arrêter de fumer : les aides qui marchent » et le service Tabac info service peuvent vous aider entre deux échanges.

Médicaments et produits à éviter seule

Vous avez pris un anti inflammatoire depuis le début de la grossesse et vous avez compris qu'il ne faut plus prendre d'ibuprofène. À 27 semaines, les anti inflammatoires comme l'ibuprofène, le kétoprofène et l'aspirine peuvent être dangereux pendant la grossesse. Ne prenez pas de nouveau médicament, même sans ordonnance, sans appeler d'abord votre sage femme. Les pictogrammes sur les boîtes indiquent un niveau de prudence, mais ils ne remplacent pas cet avis. Vous utilisez aussi des huiles essentielles et vous avez demandé si elles pouvaient vous aider à dormir. Les données sont insuffisantes pendant la grossesse, donc n'en reprenez pas pour dormir avant d'en avoir parlé à la sage femme.

Sommeil, reflux et transit

Les troubles du sommeil, les brûlures d'estomac, la constipation et les jambes lourdes font partie des sujets abordés. Pour les brûlures, vous avez déjà reçu le conseil de fractionner les repas et de surélever la tête du lit. Une marche courte après le dîner peut aussi aider votre digestion et limiter le temps passé assise. Pour la constipation, un complément de fibres comme le psyllium peut avoir un effet important, mais il doit être choisi avec le pharmacien, pris avec un grand verre d'eau et éloigné de la lévothyroxine et du fer. Les huiles essentielles et la mélatonine ne sont pas des solutions à utiliser seule pendant la grossesse.

Vaccins et précautions pendant la grossesse

Votre vaccination contre la covid est déjà réalisée pendant cette grossesse. La vaccination contre la coqueluche vous a été proposée, car vous êtes actuellement dans la période où elle peut protéger votre bébé pendant ses premières semaines. La vaccination contre la grippe reste également à faire. Ces deux vaccinations peuvent être réalisées directement à la pharmacie après vérification par le pharmacien. Votre entourage proche n'est pas à jour pour la coqueluche. Demandez-lui de vérifier sa protection afin de limiter le risque de transmission au nouveau-né. Comme vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, continuez à bien cuire les viandes, poissons et œufs, à laver les aliments et les mains, et à éviter la litière du chat.

Vos conseils pratiques

Le réflexe avant une nouvelle prise

Avant toute prise, écrivez le nom du produit sur un papier, y compris s'il est acheté sans ordonnance ou présenté comme naturel. Pour vous, ce réflexe concerne notamment l'ibuprofène, les huiles essentielles et les produits pour dormir. Appelez votre sage femme avant de le prendre et gardez la boîte près de vous pendant l'échange. Ne modifiez pas la lévothyroxine seule. Notez ensuite sur le même papier la réponse reçue, pour pouvoir la relire au prochain renouvellement.

Cinq minutes pour une envie

Quand l'envie d'une cigarette arrive, notez l'heure et reportez la cigarette de cinq minutes. Pendant ces cinq minutes, choisissez une action simple déjà possible chez vous, comme boire un verre d'eau, sortir sur le pas de la porte ou marcher dans la pièce. À la fin, regardez l'heure et recommencez si l'envie est encore présente. Faites ce geste pour chacune des cinq cigarettes habituelles, sans vous reprocher un écart. Notez les moments où l'envie a été la plus forte pour les montrer à la sage femme tabacologue.

Une marche après le dîner

Après votre dîner, faites la marche courte qui vous a été conseillée, même si elle ne dure que quelques minutes. Marchez à un rythme confortable, sans chercher la performance, puis rentrez dès que vous vous sentez fatiguée. Ce moment peut aider les brûlures, le transit et la sensation de jambes lourdes. Évitez de vous allonger juste après le repas et gardez la tête du lit surélevée pour la nuit. Notez pendant une semaine si les brûlures ou la constipation sont différentes après cette marche.

À retenir

- À 27 semaines de grossesse, ne prenez plus d'ibuprofène ni d'autre anti inflammatoire sans avis de votre sage femme.
- N'arrêtez jamais seule la lévothyroxine et faites confirmer sa poursuite par l'endocrinologue.
- La coqueluche et la grippe peuvent être réalisées à la pharmacie après vérification par le pharmacien.
- Les huiles essentielles et la mélatonine ne doivent pas être utilisées seule pour dormir pendant la grossesse.
- Une baisse des mouvements du bébé, des saignements, une perte de liquide, de la fièvre ou des contractions régulières nécessitent de consulter sans attendre.

Ce que vous pouvez faire maintenant

1. Contactez l'endocrinologue dans les prochaines semaines pour confirmer la poursuite de la lévothyroxine et réaliser le dosage sanguin de votre thyroïde ce trimestre.
2. Retournez à la pharmacie pour faire vérifier puis réaliser la vaccination contre la coqueluche et la grippe, en précisant que vous êtes à 27 semaines de grossesse.
3. Prenez le rendez-vous proposé avec la sage femme tabacologue de la maternité pour choisir une aide adaptée à l'arrêt des cinq cigarettes quotidiennes.
4. Parlez à votre sage femme de l'entretien prénatal précoce et prenez rendez-vous chez le chirurgien dentiste pour l'examen bucco dentaire de la grossesse.

Médicaments et grossesse : le bon réflexe

Pendant la grossesse, aucun médicament, plante ou huile essentielle ne se prend sans avis, même en vente libre, même déjà pris avant. Contre la douleur ou la fièvre, le paracétamol est le médicament de référence, à la dose la plus faible qui soulage et le moins longtemps possible. Les anti-inflammatoires (ibuprofène, kétoprofène, aspirine à forte dose) sont formellement interdits à partir du sixième mois et se déconseillent pendant toute la grossesse sans avis médical. Signalez votre grossesse à chaque prescripteur et à votre pharmacien : ils vérifieront chaque produit, y compris ceux de l'armoire à pharmacie familiale.

Allaitement et médicaments : demandez avant de prendre

Beaucoup de médicaments sont compatibles avec l'allaitement, mais pas tous : la quantité qui passe dans le

lait varie beaucoup d'un produit à l'autre. Avant toute prise, y compris un médicament sans ordonnance, une plante ou une huile essentielle, demandez à votre pharmacien : il existe presque toujours une option compatible. À l'inverse, n'arrêtez pas un traitement de fond de votre propre initiative sous prétexte d'allaiter, et ne cessez pas d'allaiter à cause d'un traitement sans avoir vérifié : la plupart du temps, les deux sont conciliables avec le bon choix de médicament.

Arrêter de fumer : les aides qui marchent

Le bénéfice de l'arrêt commence dès les premiers jours, quel que soit l'âge et l'ancienneté du tabagisme : souffle, goût, tension et risque cardiovasculaire s'améliorent vite. Les substituts nicotiniques (patchs, gommes, pastilles) doublent les chances de réussite, se dosent selon votre dépendance et peuvent se combiner entre eux : votre pharmacien vous aide à choisir et à ajuster, et ils sont pris en charge sur prescription. L'accompagnement compte autant que le produit : un suivi régulier, même court, augmente nettement les chances. Une rechute n'efface pas les progrès : la plupart des ex-fumeurs ont fait plusieurs tentatives avant d'y arriver.

Rédaction partagée, par la personne et par le pharmacien, à l'issue de l'entretien.

Les médicaments

Automédication pendant grossesse

Vous ne reprendrez pas d'ibuprofène, de kétoprofène ni d'aspirine pendant la grossesse. Avant toute nouvelle prise, y compris sans ordonnance, vous appellerez la sage-femme ou demanderez conseil au pharmacien. Vous ne vous ferez pas uniquement au pictogramme de la boîte pour décider.

Huiles essentielles et sommeil

Vous demanderez l'avis de la sage-femme avant de continuer ou de commencer une huile essentielle, notamment pour dormir. En attendant cet avis, vous n'utiliserez pas de produit à base d'huiles essentielles ou de rétinol.

Traitements actuels

Poursuite de la lévothyroxine

Vous ne modifierez pas et n'arrêterez pas seule la lévothyroxine. La poursuite de ce traitement pendant la grossesse sera confirmée par l'endocrinologue, avec un contrôle de la TSH prévu au troisième trimestre.

Traitements et allaitement

Comme vous envisagez d'allaiter, la lévothyroxine, le paracétamol, l'acide folique, le cholécalciférol et le fer seront vérifiés avant l'allaitement. Vous demanderez cette vérification à la sage-femme ou au médecin avant la naissance, sans interrompre seule un traitement.

Vaccination

Vaccination contre la coqueluche

À 27 semaines d'aménorrhée, vous programmerez la vaccination contre la coqueluche dès maintenant, pendant la période recommandée de la grossesse. Vous demanderez aussi à votre entourage proche de vérifier sa protection contre la coqueluche avant les premières semaines de vie du bébé.

Vaccination contre la grippe

Vous ferez réaliser la vaccination contre la grippe saisonnière pendant la campagne commencée en septembre. Cette vaccination reste à faire, puisque votre statut vaccinal n'est pas à jour et que seule la vaccination contre la Covid 19 a été réalisée pendant cette grossesse.

Hygiène de vie

Tabac info service

Vous engagerez l'arrêt du tabac pendant la grossesse, en partant de votre consommation actuelle de cinq cigarettes par jour. Vous utiliserez Tabac info service et rencontrerez la sage-femme tabacologue de la maternité ; les substituts nicotiniques pourront être discutés et sont remboursés.

www.tabac-info-service.fr

Prévention de la toxoplasmose

Comme vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, vous éviterez le lait cru et les fromages au lait cru et vous consommerez les viandes, poissons et œufs bien cuits. Vous laverez soigneusement les fruits, légumes et herbes, vous vous laverez les mains et vous porterez des gants pour jardiner, sans manipuler la litière du chat.

Reflux et brûlures gastriques

Pour limiter le reflux et les brûlures gastriques, vous fractionnerez vos repas et vous suréleverez la tête du lit. Vous ferez une courte marche après le dîner. Vous consulterez rapidement en cas de saignements, de contractions douloureuses ou régulières, de perte de liquide, de fièvre ou de diminution des mouvements du bébé.

Synthèse de l'entretien

Priorités jusqu'au terme

À 27 semaines d'aménorrhée, vous éviterez toute automédication, en particulier l'ibuprofène, et vous demanderez un avis avant toute huile essentielle. Vous ferez confirmer la poursuite de la lévothyroxine et contrôlerez la TSH ce trimestre. Vous programmerez les vaccinations contre la coqueluche et la grippe et vous poursuivrez votre démarche d'arrêt du tabac, commencée avec une consommation de cinq cigarettes par jour.

Actions de suivi

Parcours préventif de grossesse

Vous prendrez rendez-vous avec votre sage-femme dans les prochaines semaines pour programmer l'entretien prénatal précoce. Vous prendrez également rendez-vous pour l'examen bucco dentaire de la grossesse, qui n'a pas encore été réalisé. Vous signalerez votre exposition professionnelle aux produits chimiques lors de ce rendez-vous.

Suivi de la thyroïde

Le pharmacien demandera à l'endocrinologue, avant le prochain renouvellement dans trois semaines, de confirmer la poursuite de la lévothyroxine pendant la grossesse. Vous réaliserez le contrôle de la TSH au troisième trimestre selon la prescription reçue et vous transmettez le résultat à la sage-femme.

Pour aller plus loin

Vaccination Info Service · le calendrier vaccinal officiel, mis à jour chaque année, âge par âge

vaccination-info-service.fr

Assurance Maladie, suivi de grossesse · le suivi de grossesse pris en charge, examen par examen

www.ameli.fr

Changer une habitude demande du temps. En parler à une personne de confiance, et lui dire ce qui a été décidé ici, aide à s'y tenir.

☐ Je m'oppose à ce que ce document soit communiqué à mon médecin traitant.

Plan établi à l'officine le 02 septembre 2026, rédigé avec une aide informatique, relu et validé par le pharmacien. Réf. DEMO-GRO-2026-09-02

Plus de ressources sur



www.1000-premiers-jours.fr