





















Plantes utilisables pour la femme enceinte et/ou le nouveau-né, sur 3 à 4 jours. En cas de symptômes persistants, avis médical nécessaire. <http://www.aplamedom.org>
 Usages fréquents, étudiés, sans effets toxiques retenus pour la mère et l'enfant, à faible dose et de courte durée.
 Informer vos professionnels de santé des plantes utilisées.

INDICATIONS	PLANTES	UTILISATION	
NAUSÉES, VOMISSEMENTS	Gingembre - rhizomes <i>Zinzibar officinalis</i>		250 mg de gingembre séché dans 250 ml d'eau, 4 fois par jour (1g = 1 c.à.c de poudre) ou 10g de gingembre frais par jour.
	Arrow Roots* fécule du rhizome <i>Maranta Arundinacea</i>		2 c.à.s dans 1L d'eau à boire sur la journée Ou en infusion 1 c.à.s dans 250ml d'eau (porter à ébullition en remuant).
	Camomille allemande <i>Matricaria recutita</i>		Infusion (5min) de 2 c.à.c (2g) de fleurs sèches broyées ou 2-4 c.à.c de fleurs fraîches dans 150ml d'eau. 3 à 4 fois par jour. NB : utilisable dans le bain pour calmer l'érythème fessier du nouveau-né.
BALLONNEMENTS, «COLIQUES»	Ayapana* <i>Eupatorium triplinerve</i>		Infusion (5min) de 2 c.à.c (2g) de feuilles sèches broyées ou 2-4 c.à.c de feuilles fraîches dans 250ml d'eau. 2 à 3 fois par jour, pendant 3 jours maximum.
	Anis douce, fenouil doux* <i>Foeniculum dulce</i>		Infusion (5 min) de 2g dans 250ml d'eau. 2 à 3 fois par jour.
MASQUE DE GROSSESSE	Aloes - gel frais <i>Aloe vera</i>		Application locale, 2 fois par jour pendant 3 à 5 jours maximum.
SÉCHERESSE CUTANÉE	Camomille allemande <i>Matricaria recutita</i>		Infusion 3g (1 à 2 c.à.c) de fleurs sèches ou 6g (4 c.à.c) de fleurs fraîches, broyées dans 100ml d'eau. Pendant les bains pour soigner les érythèmes fessiers.
SYMPTÔMES GRIPPAUX	Verveine Citronnelle* <i>Aloysia citriodora</i>		Infusion de 5 min de 2 c.à.c (2g) de feuilles sèches broyées (ou 2-4 c.à.c de feuilles fraîches) dans 250ml d'eau - 2 fois par jour pendant 3 jours max
	Echinacée <i>Echinacea angustifolia</i>		Infusion de 10 min de 1g (1 c.à.c) de feuilles sèches broyées dans 150ml d'eau. 3 fois par jour pendant 3 jours max.

*Pas d'évaluation de l'usage chez la femme enceinte et le nouveau-né mais inscrite à la Pharmacopée Française et sans effet indésirable décrit.
 La liste des plantes n'est pas exhaustive, il est possible d'utiliser d'autres plantes (comme l'Ambaville, le Passiflore, le bois d'Arnette etc.) uniquement sur conseil médical et traçabilité APLAMEDOM.
NE PAS UTILISER : bois de Quivi, Fleurs jaunes (propriétés abortives).

CONSTIPATION	Psyllium - graines et téguments <i>Plantago afra,L</i>		25 à 40g par jour en 3 doses, pendant 3 jours maximum. NB : utile pour réduire l'indice glycémique (diminue la glycémie).
	Séné - gousses et folioles <i>Senna alexandria</i>		0,5 à 2g de la plante entière, 10 à 30mg par jour maximum de dérivés à base de séné. 1 fois au coucher le soir pendant 4 jours maximum.
	Ispaghul - graines <i>Plantago ovata</i>		7 à 11g par jour en 3 doses avec une boisson (eau, lait, jus).
	Artichaut <i>Cynara cardunculus var. scolymus Benth</i>		Feuilles en gélules : 1 gel matin, midi et soir.
	Aloes - sève <i>Aloe vera</i>		Poudre de sève séchée : 30 à 120mg par jour.
REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN	Matricaire - plante broyée <i>Matricaria chamomilla</i>		Infusion (5min) de 2 c.à.c (2g) de fleurs sèches broyées ou 2 à 4 c.à.c de fleurs fraîches dans 150ml d'eau - 3 à 4 fois par jour.
	Arrow Roots - féculé du rhizome <i>Maranta Arundinacea</i>		2 c.à.s dans 1L d'eau à boire sur la journée, Ou en infusion 1 c.à.s dans 250ml d'eau, porter à ébullition en remuant.
TROUBLES CIRCULATOIRES, ŒDÈMES, VARICES	Hamamélis - voie externe <i>Hamamelis virginiana</i>		Massage, bain, suppositoire.
	Vigne Rouge - rhizomes <i>Vitis vinifera</i>		Infusion (5 min) de 2 c.à.c (2g) de feuilles sèches broyées ou 2 à 4 c.à.c de feuilles fraîches dans 250ml d'eau - 2 fois par jour pendant 3 jours maximum.
PRÉPARATION POUR L'ACCOUCHEMENT À PARTIR DE 39 SA	Ananas* - feuilles de l'ananas = tige ou couronne <i>Ananas comosus</i>		Infusion 5 min : 2 c.à.c (2g) de feuilles sèches broyées ou 2 à 4 c.à.c de feuilles fraîches dans 250ml d'eau - 2 fois par jour pendant 3 jours max.
	Framboisier* - feuilles <i>Rubus Idaeus</i>		Infusion 5min : 2 c.à.c (2g) de feuilles sèches broyées ou 2 à 4 c.à.c de feuilles fraîches dans 250ml d'eau - 2 à 3 fois par jour pendant 3 jours max.

*Pas d'évaluation de l'usage chez la femme enceinte et le nouveau-né mais inscrite à la Pharmacopée Française et sans effet indésirable décrit.
c.à.c : cuillère à café / c.à.s : cuillère à soupe

La liste des plantes n'est pas exhaustive, il est possible d'utiliser d'autres plantes (comme l'Ambaville, le Passiflore, le bois d'Arnette etc.) uniquement sur conseil médical et traçabilité APLAMEDOM.

NE PAS UTILISER : bois de Quivi, Fleurs jaunes (propriétés abortives).