

Carnet des maux de fin de grossesse

L'acidité gastrique et le reflux

Dus à une diminution de tonicité sphinctérienne entre l'estomac et l'œsophage.

Que faire ?

- Repas fractionnés
- Éviction des aliments acides, épicés, gras
- 30 minutes pour manger, bien mastiquer
- Ne pas se coucher après le repas
- Favoriser une marche après le repas
- Les médicaments

La constipation

Due à une diminution de tonicité sphinctérienne entre l'estomac et l'œsophage.

Que faire ?

- Activité physique : marche, natation, gym douce, aquagym
- Alimentation adaptée
- Éviction complète ou partielle : bananes, riz, carottes
- Hydratation : 2 l d'eau/jour

Troubles circulatoires

Liés à une augmentation du volume sanguin ainsi qu'à une rétention d'eau.

Que faire ?

- Activité physique : marche, natation, gym douce, aquagym
- Éviter la position statique debout
- Pas de vêtements serrés
- Éviter les bains chauds
- Faire une douche froide sur les jambes le soir

- Surélever le matelas sous les pieds d'environ 10 cm
- Masser les jambes de bas en haut
- Porter des bas de contention
- Eviter le sel et le café
- Faire du drainage lymphatique chez le physio
- Lutter contre la constipation
- Porter des attelles en cas de syndromes de tunnel carpien
- Prendre un complément de magnésium (à voir avec le gynécologue)

Douleurs dorsales & ligamentaires

Ces douleurs sont liées à la progestérone, qui entraîne une hyperlaxité ligamentaire dans le but de préparer le corps pour l'accouchement.

Que faire?

- Prise de poids raisonnable (10-12Kg)
- Chaussures adaptées (2-3 cm de talon)
- Activités physiques (attention à la natation sur le dos)
- Séances chez l'ostéopathe
- Hygiène de vie quotidienne:
 - Repos
 - Bascule du bassin => correction de la cambrure
 - Savoir se relever & se recoucher
 - Ne pas se pencher en avant => plier les genoux
 - Coussin dans le dos en position assise
 - Matelas ferme
 - Utilisation de coussins d'allaitement ou autres.

Sommeil & fatigue

Que faire?

- Horaires réguliers pour le coucher et le lever
- Alimentation équilibrée
- Activité physique douce
- Tisanes de fleur d'oranger ou de mélisse le soir (ne pas trop boire avant d'aller au lit si réveils nocturnes fréquents pour uriner)
- En cas d'insomnie: se relaxer en se concentrant sur la respiration
- En cas de coup de fatigue: petite sieste ou marcher à l'air frais
- En parler avec le gynécologue: carences en fer possible