

Les petits maux de la grossesse



La grossesse est très souvent l'occasion de troubles bénins, le plus souvent digestifs. Voici quelques conseils pour en venir à bout :

➤ Les nausées :

Elles sont fréquentes au cours du 1er trimestre, associées ou non à des vomissements. Il faut alors **fractionner son alimentation** en petites collations à prendre toutes les 2 heures.



Pas de grignotage, surtout de sucreries.

➤ Les envies et les dégoûts :

Il faut les respecter tout en veillant à un équilibre alimentaire global, afin de ne pas provoquer de carences.

➤ Maux d'estomac :

Les brûlures d'estomac sont très fréquentes pendant la grossesse.

Ne laissez pas votre estomac vide, **fractionnez votre alimentation**.

Évitez les aliments acides, les fibres végétales irritantes (fruits secs, légumes secs, poireaux, asperges), le thé, le café, la moutarde et les épices.

➤ Constipation :

Encore un symptôme fréquent pendant la grossesse. Pour vous en prémunir :

- ✓ Consommez beaucoup de **fruits** (pruneaux, pommes, compotes) et de **légumes verts cuits** et tous les aliments contenant des **fibres**.
- ✓ Buvez beaucoup d'eau (1.5 à 2l/j)
- ✓ Prenez des **aliments laxatifs doux** au petit-déjeuner : blé soufflé, jus d'orange

➤ Les maux de dos :

La grossesse n'est pas synonyme d'inactivité physique : vous devez au moins **marcher quotidiennement** et adapter vos activités sportives. Ne **portez pas** de poids trop lourds, adaptez vos efforts : vous pouvez faire beaucoup mais à votre rythme.

De **petits exercices quotidiens** peuvent vous aider à relâcher les tensions musculaires du bas du dos tels que le *yoga* ou le *postural ball* s'ils sont adaptés à la physiologie de la grossesse.

Pensez aussi à **RESPIRER par le ventre !!!** Cela vous aidera à détendre, relâcher votre ventre et toute votre posture.

Si besoin, n'hésitez pas à consulter une *ostéopathe formée en périnatalité* dès que la 1ère échographie a été réalisée et avec l'accord de votre gynécologue si vous présentez une pathologie de grossesse associée.