

## **Pourquoi une femme-enceinte présente un certain nombre de douleurs inconnues jusqu'à lors ?**

Lors de sa grossesse, la femme enceinte va voir le fonctionnement de son organisme se modifier afin d'accueillir le futur bébé :

- elle va pour cela créer des éléments chargés de transmettre un message à son corps (les hormones) : la « relaxine » par exemple va être chargée de rendre plus élastique ses ligaments afin qu'elle puisse s'adapter parfaitement à l'augmentation de volume occupée par son futur bébé.
- la masse de son utérus augmentant avec celui du futur bébé, la maman verra son corps se développer afin de l'y accueillir dans des conditions optimales (cela va par exemple augmenter le creux au niveau du bas de son dos, l'os situé derrière son bassin appelé « sacrum » va s'horizontaliser...).

Ces transformations peuvent entraîner des douleurs ou augmenter l'intensité de celles déjà présentes avant la grossesse :

- des douleurs dites « mécaniques » par augmentation de la tension sur les ligaments, plus élastiques, et de la pression sur les disques (douleurs dans le bas du dos (lombalgies), douleurs dans la fesse et jusque dans la jambe avec une sensation de courant électrique (sciatiques), douleurs au sacrum ou à la jonction avant des deux os latéraux de son bassin (coccyx)...).
- des douleurs digestives (l'utérus augmentant de volume refoule certains organes abdominaux et entraînera des envies de vomir, des difficultés à la digestion, des ballonnements, des régurgitations...).
- des troubles circulatoires (jambes lourdes, hémorroïdes, maux de têtes...).
- des troubles gynécologiques (spasmes, douleurs lors des rapports sexuels).

Il est important de noter que de nombreux traitements médicamenteux (comme les célèbres anti-inflammatoires) sont contre-indiqués pour les futurs mamans qui pourraient y avoir recours pour les différents troubles évoqués par exemple.

L'ostéopathe peut aider la femme enceinte à dépasser une multitude de troubles !

Les maux de dos en fin de grossesse empêchent fréquemment les femmes-enceintes d'effectuer des mouvements simples au quotidien

Il pourra contribuer à vous aider à mieux dormir, mieux bouger afin d'aborder pleinement votre accouchement.

## **Pourquoi entent-on souvent que les femmes-enceintes ne doivent pas se coucher sur leur côté droit ?**

Le réseau de communication entre le futur bébé et sa maman se fait par l'intermédiaire d'un axe artériel et veineux.

Le veineux allant lui permettre d'éliminer ses déchets se situe côté droit de l'axe du corps de la maman et se nomme le « réseau cave ».

ce dernier étant compressible il est conseillé de se coucher sur le côté opposé afin de faciliter un plein échange entre le futur bébé et sa maman.

### **Pourquoi votre bébé vous réveille la nuit et bouge plus souvent durant cette période que le jour ?**

L'activité de la maman en journée et ses balancement le berce et l'endorme ; la nuit il se réveille une fois son sommeil terminé et démarre sa journée

### **Pourquoi une femme-enceinte peut-elle ressentir des douleurs d'estomac et des remontées acides lors de son 3ème trimestre de grossesse ?**

Le fœtus durant cette période grandit le plus et prend également le plus de place dans l'utérus de la maman et lors du 6ème ou 7ème mois il va alors se retourner dans le ventre de sa maman

Si il se trouvait avec les pieds en bas, il passe alors les pieds en haut

Lors de ces mouvements il appui et pousse sur l'estomac et cela peut entraîner ce type de douleurs

### **Pourquoi une femme-enceinte peut-elle connaître des fuites urinaires lors de son troisième trimestre de grossesse ?**

Le fœtus durant cette période grandit le plus et prend également le plus de place dans l'utérus de la maman et lors du 6ème ou 7ème mois il va alors se retourner dans le ventre de sa maman

Si il se trouvait avec les pieds en haut, il passe alors les pieds en bas.

Lors de ces mouvements il appui et pousse sur la vessie et cela peut entraîner ce type de phénomène.

### **Pourquoi une femme-enceinte se sent elle plus fatigué lors de son premier trimestre de grossesse ?**

Lors de sa grossesse, la femme enceinte va voir le fonctionnement de son organisme se modifier afin d'accueillir le futur bébé :

Elle va pour cela créer des éléments chargées de transmettre un message à son corps (les hormones).

Le produit issu de la rencontre entre le spermatozoïde et l'ovule (appelé ovocyte) va descendre les trompes utérines (situées de part et d'autre de l'utérus) pour aller s'implanter dans le corps de l'utérus.

L'hormone appelée la progestérone va contribuer à ce que l'ovocyte soit bien implanté et dispose de toutes les ressources nécessaires afin de s'y développer.

La progestérone est sécrétée de manière intensive durant tout le premier trimestre de grossesse

En contrepartie, elle agit sur le corps comme un puissant sédatif allant entraîner une grande fatigue.

### **Pourquoi une femme enceinte peut-elle présenter des problèmes veineux (les varices) ou artériel (les hémorroïdes) lors de son deuxième trimestre de grossesse ?**

Le futur bébé a besoin d'un apport de sang important pour devenir mature.

Le corps de la future maman devra faire en sorte d'augmenter son volume sanguin : elle va alors voir son réseau d'artère et de veines augmenter de volume pour que plus de sang puisse y circuler.

Cela peut, si le volume augmente trop, entraîner un éclatement des petits réseaux veineux et artériels et entraîner ce que l'on appelle les varices pour les veines et les hémorroïdes, les artères les plus touchées étant celles situées au niveau du canal anal.

## **Pourquoi une femme-enceinte peut présenter une modification de la nature de sa peau lors de son premier trimestre de grossesse ?**

Lors de sa grossesse, la femme enceinte va voir le fonctionnement de son organisme se modifier afin d'accueillir le futur bébé :

Elle va pour cela créer des éléments chargés de transmettre un message à son corps (les hormones).

La progestérone en contrepartie également entraîne cette modification.

De même, on appelle « système émonctoire » l'ensemble des organes : reins poumons colon foie ainsi que la peau.

Cet ensemble est chargé de détoxifier et de drainer l'ensemble des déchets de l'organisme.

La future maman éliminant également les déchets de son futur bébé met son système en « surchauffe » son foie et ses reins travaillant pour ceux de son futur bébé.

Sa peau sera le témoin de cette surchauffe et présentera des modifications comme l'acné ou les vergetures et deviendra plus sèche ou plus grasse.

Je vous conseille de bien hydrater votre corps et d'utiliser la crème CLARINS CLINIQUE afin d'éviter les vergetures.

### **le saviez-vous ?**

Il n'existe aucune contre-indication à se mettre sur le ventre durant le 1er et le 2ème trimestre de grossesse.

## **Pourquoi contre-indique-t-on certains médicaments durant la grossesse ?**

Durant cette étape, deux phases sont critiques quant à la prise de médicaments : au tout début et à la toute fin.

Le nourrisson ayant un foie et des reins immatures il n'arrivera pas à éliminer la substance médicamenteuse de la même manière que sa maman et cela pourrait prédisposer à de futures malformations.

Je rappelle que 2 à 3 % des naissances présentent des malformations et sur ces naissances, seules 5 % sont dues à des médicaments.

### **Premier trimestre de grossesse :**

On parle de semaine de grossesse à partir du moment où il y' a eu fécondation, c'est à dire lorsque le spermatozoïde rencontre l'ovule et commence son développement : ce moment a lieu au jour 0.

Au 12ème jour le produit issu de la rencontre entre le spermatozoïde et l'ovule (appelé ovocyte) va descendre les trompes utérines (situées de part et d'autre de l'utérus) pour aller s'implanter dans le corps de l'utérus.

C'est à ce moment-là que les échanges sanguins entre la maman et son futur bébé commenceront.

C'est à partir de ce jour que seront contre indiqués certains médicaments

Entre le 13ème jour et le 56ème jour (jour de fin du premier trimestre de grossesse) des semaines de grossesses, peuvent survenir les éventuelles malformations à la suite de la prise de certains médicaments de part cet échange sanguin entre la mère et son enfant.

### **Deuxième trimestre de grossesse :**

A partir du deuxième trimestre, il n'y aura plus de malformations possibles car le futur bébé possède la totalité de ses organes (entre autre, son foie et ses reins) .

il est alors capable de recevoir le médicament qu'il reçoit qui, par échange, vas ensuite passer par le système sanguin de la maman qui va l'éliminer.

### Troisième et dernier trimestre de grossesse :

Il n'y a risque qu'à partir de la fin du troisième trimestre et ceux quelques jours avant l'accouchement.

Le futur bébé devient de plus en plus autonome et ne possède plus la même capacité d'élimination du médicament que lorsqu'il était en échange permanent avec sa maman.

### Pendant l'allaitement :

Le processus est le même : le petit bébé devra se débrouiller tout seul pour éliminer le médicament et son foie et ses reins ne sont pas encore capable de travailler tout seul de façon optimale.

**Conclusion :** les trois périodes critiques ou doivent être proscrits certains médicaments par risque de malformations du bébé sont :

- durant le premier trimestre de J13 à J56.
- durant la fin du troisième trimestre.
- durant l'allaitement.

Je vous invite à consulter le site du CRAT (centre de référence sur les agents tératogènes) à l'adresse suivante : [www.lecrat.org](http://www.lecrat.org) afin de connaître la liste des médicaments contre-indiqués durant cette période.

N'hésitez pas à m'envoyer toute vos interrogations par mail à l'adresse

[contact@julienyaminosteopathe.fr](mailto:contact@julienyaminosteopathe.fr) ou à poser toute vos questions à votre sage-femme ou votre médecin traitant.

### **N'existe-t-il pas un autre moyen d'agir sur vos douleurs pouvant remplacer ou se placer en complément des traitements médicamenteux ?**

Que vous ayez déjà consulté un ostéopathe pour des douleurs diverses ou que vous ne connaissiez nullement les bienfaits de l'ostéopathie, sachez que pendant votre grossesse, elle peut vous apporter :

- une préparation et une optimisation de la mobilité de votre bassin et une régulation de votre posture pour un accouchement optimal.
- un soulagement si vous souffrez des douleurs indiquées en début d'article.

Certains autres troubles rattaché à votre grossesse peuvent correspondre à des pathologies, n'hésitez pas à poser vos questions sur mon adresse mail indiquée ci-dessus ou en parler à votre sage-femme ou à votre médecin traitant.

## **Quand consulter un ostéopathe durant ma grossesse ?**

Chacune de nos prises en charges et techniques sont douces, ne vont jamais contre la douleur et sont fonction de la période de grossesse de la future maman.

- durant le premier trimestre, la prise en charge ostéopathique repose majoritairement sur des douleurs qui existaient déjà avant sa grossesse et venants contrarier celle-ci : notre prise en charge est alors fonction du motif de consultation.
- Durant le deuxième trimestre les femmes-enceintes sont en règles générales moins présentes en cabinet car ce trimestre et ses trois mois appelé « les trois glorieuses » ne sont généralement pas ou peu accompagnés de douleurs.
- C'est durant le troisième et dernier trimestre et à la suite de l'augmentation de volume du futur bébé que tout le cortège des douleurs fait surface (je vous renvoie à la question sur les différentes douleurs que rencontre la femme-enceinte).

À mon sens nous avons un large rôle à jouer à ce sujet comme appui l'étude indiqué en introduction et toute femme-enceinte devrait venir consulter un ostéopathe au cours de son 8ème et 9ème mois de grossesse afin de lui favoriser un accouchement dans les meilleures conditions.