



Bien vivre sa grossesse

Les plus récentes statistiques démographiques nous apprennent que de plus en plus de femmes au Québec sont en âge de procréer. Depuis 2003, le taux de fécondité ne cesse d'augmenter et a crû de façon particulièrement marquée au cours des quatre dernières années. En 2011, plusieurs futures mères subiront des bouleversements physiques majeurs, non sans vivre en parallèle toute la gamme des émotions.

LES DOULEURS DE LA GROSSESSE

Toute grossesse est unique. Certaines femmes la vivront sans pépin, d'autres seront plus vulnérables à certains maux qui surviennent en raison des nombreux changements physiques que subit l'organisme.

L'un d'entre eux est l'augmentation de l'élasticité des articulations. Afin de permettre au corps tout entier (plus spécialement le bassin) de s'adapter à la présence du bébé, les ligaments deviennent rapidement plus malléables et causent parfois de l'instabilité qui se traduit, pour la future maman, par de la douleur ou de l'inconfort.

Le changement le plus significatif reste évidemment l'augmentation du poids au niveau de l'abdomen. Cette charge, que la femme doit supporter 24 heures par jour, cause un stress important, touchant particulièrement la région lombaire de la colonne vertébrale et celle du bassin. D'où les fameux maux de dos et douleurs au nerf sciatique (qui descend dans la jambe) dont tant de futures mères sont victimes.

L'activité physique modérée pratiquée tout au long de la grossesse contribue à la bonne santé du nouveau-né ainsi qu'à celle de la future mère. Elle aide également cette dernière à retrouver son poids habituel plus facilement. En vous assurant que vos systèmes nerveux, musculaire et squelettique fonctionnent de façon optimale, vous pourrez profiter au maximum des bénéfices de chacun de vos entraînements et, du même fait, de votre grossesse.

L'ACCOUCHEMENT

Difficile d'éviter les douleurs durant cette étape cruciale. Toutefois, si le bassin a conservé sa complète mobilité durant la grossesse, il est possible de réduire le temps de travail et les risques de complication. Le bassin ainsi que la colonne vertébrale subissent des changements intenses et rapides lors de l'accou-



■ Voici quelques conseils pour que votre grossesse se déroule au mieux.

chement. Lors de la grossesse, une hormone appelée « relaxine » est sécrétée dans l'organisme. C'est cette hormone qui permet aux ligaments de devenir élastiques pour faciliter le passage du bébé. S'il y a un désalignement ou blocage des os du bassin durant la grossesse, des douleurs plus intenses se feront ressentir au moment de l'accouchement.

LA RÉALITÉ DU POST-PARTUM

Dès les premières heures suivant l'accouchement, le corps se régénère. Le travail effectué durant l'accouchement, la fatigue et le stress peuvent rendre les inconforts physiques plus tenaces. Bon nombre de femmes se retrouvent ainsi aux prises avec des douleurs lombaires, sciatiques et du bassin. Exercer les muscles du dos, du ventre, du plancher pelvien, des fesses et des bras contribue à améliorer la posture et à réduire les risques de douleurs ou d'incontinence urinaire.

Les femmes ayant été victimes de maux de dos durant leur grossesse y sont par ailleurs plus vulnérables après l'accouchement. Visiter régulièrement son professionnel de la santé et s'informer des techniques sécuritaires pour le dos

lorsqu'on soulève ou transporte son bébé s'avère ici essentiel.

Geste unique lorsque considéré d'un œil extérieur, l'allaitement peut aussi être vécu avec angoisse chez la mère qui en subit les effets désagréables, notamment des douleurs au cou et entre les omoplates. Créez un environnement qui favorise la réussite de ces moments privilégiés. Puisque les douleurs ressenties sont généralement dues à une posture inadéquate, investir dans une bonne chaise d'allaitement au support rembourré ainsi que dans un coussin d'allaitement est fortement recommandé par les professionnels de la santé. Non seulement une mauvaise posture peut avoir des répercussions néfastes pour la santé vertébrale de la mère, mais elle peut aussi participer à amoindrir la qualité et l'efficacité des boires du bébé.

Toutes les femmes méritent de vivre les joies de la maternité loin des appréhensions. Ne laissez pas des douleurs miner ces moments uniques. Parlez-en à votre professionnel de la santé.

Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec
- Clinique Chiropratique Lavaltrie