

*AZIZ CARLOFF K. S.*

# COMMENT APAISÉ LES MAUX DE GROSSESSE

Article+image: *Aziz Carloff*



EDITIONS *Graphicoloris*

## *Preface*

*Nausées, fatigue, les jambes lourdes... Les maux de grossesse peuvent parfois ce vivre difficilement. Voici quelques conseils pour les soulager! Attention, si ces symptômes deviennent trop gênant ou en cas de doute consultez votre médecin ou votre gynécologue.*

*Voici quelques conseils pour vous soulager de ces maux.*



## REMONTÉES ACIDES

Quelques conseils pour éviter les remontées d'acides:

- Ne mangez pas juste avant d'aller vous coucher et éviter d'aller vous allonger directement après le repas.
- Mangez léger prenez des collations.
- Ne vous penchez pas vers l'avant après avoir mangé.
- Dormez avec le torse surélevé par rapport aux jambes, au moyen d'oreillers supplémentaires ou en surélevant votre matelas.

Si les remontées d'acides sont invalidantes, parlez-en à votre médecin pour obtenir un médicament adapté aux femmes enceintes.





## **NAUSÉES ET VOMISSEMENTS**

*Voici quelques remèdes contre les nausées de grossesse*

- *Fractionnez les repas pour éviter que votre estomac ne soit vide ou rempli.*
- *Ne consommez pas des aliments trop gras, épicés, odorant ou qui vous dégoûtent habituellement. Vous pouvez par exemple manger des plats froids qui dégagent moins de senteur.*
- *Le matin, réveillez-vous à votre rythme et non dans la précipitation. Prenez directement un petit déjeuner en cas une biscotte.*
- *Buvez régulièrement, à petite gorgées, plutôt que en dehors de repas.*
- *Privilégiez les lieux frais et aéré.*
- *Reposez-vous régulièrement.*

***À éviter: la caféine sous toutes ses formes.***

*L'alcool et le tabac, en plus de perturber le développement du bébé, compliquant également la digestion.*

*Le gingembre - sous la forme de compléments alimentaires spécifiques qui possèdent des propriétés apaisantes contre les nausées de grossesse. L'acupressure, une technique qui utilise la pression des doigts sur des parties du corps, peut aussi soulager.*

*Si aucun de ces remèdes n'empêchent vos nausées,*

*Parlez-en à votre médecin. Il pourra vous prescrire un médicament.*

***N'arrêtez pas de manger ou de boire. Si cela ce produit contacter votre médecin rapidement.***



## CONSTIPATION

*Lutter contre la constipation pendant la grossesse peut se faire en adoptant un régime alimentaire à base de fibres( Céréales complets, certains fruits et légumes, légumineuses).*

*Vous pouvez boire une eau riche en magnésium, connu pour ses propriétés laxatives. Une activité physique régulière comme la marche et la natation peut également aider.*

*Si ces conseils ne suffisent pas, votre médecin pourrait vous prescrire un traitement adapté.*



## FATIGUE ET SOMNOLENCE

*Bien qu'il soit normal de se sentir très fatigué quand on est enceinte, voici quelques conseils pour diminuer ce désagrément.*

- *Dormez suffisamment. Si vous souffrez d'insomnie, parlez-en à votre médecin.*
- *Évitez les efforts inutiles: demandez de l'aide pour porter vos courses par exemple.*
- *Tentez de ne pas rester assise plus de 2 heures d'affilée. Les trajets en voiture, notamment, sont particulièrement fatigants.*
- *Si votre emploi du temps le permet faites une sieste, ou allongez-vous quelques instants pendant la journée.*
- *Une activité physique douce peut faciliter l'endormissement*

*Des tisanes et des médicaments à base de plantes peuvent aider à trouver le sommeil. Votre pharmacien pourra vous conseiller.*



### **VESSIE CAPRICIEUSE ET INFECTIONS URINAIRES**

*Si vous ressentez le besoin fréquent d'uriner depuis le début de votre grossesse, vous pourriez être tenté de boire en quantité moindre. Il est très important de continuer à bien vous désaltérer, pour conserver une bonne hydratation et prévenir les infections urinaires.*

*En cas d'aggravation des symptômes, douleurs ou d'urines malodorantes ou foncées, consultez immédiatement votre médecin.*



### **MAUX DE TÊTE**

*Prévenir les maux de tête durant la grossesse passe généralement par une bonne hygiène de vie : s'aérer, se reposer, bien dormir, faire de l'exercice physique voir la relaxation.*

*S'ils ne diminuent pas vous pouvez prendre du paracétamol en suivant les doses recommandées, sauf avis médical.*

*En cas de mal de tête persistant ou intense, consultez rapidement un médecin.*

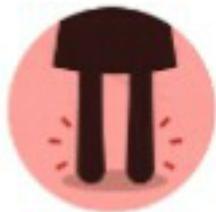


### **MAL DE DOS**

*Pour soulager le mal de dos lié à la grossesse.*

*Voici quelques conseils :*

- *Évitez de porter de lourdes charges.*
- *Banissez les torsions de la colonne vertébrale lors de vos mouvements : tournez d'abord vos pieds.*
- *Portez des chaussures plates.*
- *Lorsque vous vous penchez, pliez vos genoux et gardez le dos droit. Pliez aussi les genoux pour vous penchez avant.*
- *Tenez-vous droite en position assise et veillez à avoir le dos bien soutenu.*
- *Reposez-vous régulièrement durant la journée.*



### **JAMBES LOURDES, VARICES ET CRAMPES**

*Vous pouvez soulager les jambes lourdes en les surélevant lorsque vous vous reposez en évitant de les croiser en position assise. La pratique d'un sport adapté à la grossesse peut aider, tout comme le port de bas contention.*

*Il existe des médicaments tonifiant la circulation des jambes*

*que vous pouvez prendre pendant la grossesse. Demandez conseil à votre médecin.*



### **CARIES ET GINGIVITES**

*Face aux risques accrus des caries, prenez soin de vos dents pendant votre grossesse. Brossez-vous les dents au moins 2 fois par jour idéalement, après chaque repas. Si vous souffrez de gingivite, soyez délicat et utiliser un dentifrice adapté.*

*Consultez votre dentiste au début de votre grossesse, il pourra vous aider à adopter les meilleurs gestes pour votre santé bucco-dentaire.*



### **VERGETURES**

*Vous pouvez masser quotidiennement les parties du corps les plus sujettes aux vergetures dès le début de la grossesse. Cela aide à prévenir leur apparition. Différentes crèmes existantes en pharmacie, ainsi que l'huile d'amande douce.*

*Demandez conseil à votre pharmacien avant d'appliquer une huile végétale différentes, avec ou sans huiles essentielles.*

*Pour en savoir plus consultez le second article << Les maux de grossesse : pourquoi surviennent-ils? >> Ou demandez conseil à votre sage femme.*

### **Dernier conseil**

***NB:** N'oubliez pas, il est important d'avoir un bon suivi par une sage femme lors de votre gestation pour la bonne santé du bébé y compris celle de vous-même. Vous aimez votre bébé alors ne manquez aucun rendez-vous chez votre médecin.*

***Du même auteur***

*La Mentalité Congolaise. Nouvelle 2020 édition  
Graphicoloris.*

*L'amour n'existait pas vrai ou faux ?. Roman 2020 édition  
Khan Madis.*

*Essai sur la politique humaine. Essai 2019 édition  
Graphicoloris.*

*Comment apaisé les maux de grossesse 2020 édition  
Graphicoloris.*

*Les maux de grossesse : pourquoi surviennent-ils? 2020  
édition Graphicoloris.*

**NOTE**

**NOTE**

**NOTE**

Directeur de projet : Graphicoloris

Éditeur : Graphicoloris

Conception couverture : Aziz Carloff K. S.

Marquette: Graphème

Mise en pages: Aziz Carloff K. S.

Version électronique

|||||

9 2345667890

Version audio lu par l'auteur.

Imprimé au Congo par Graphicoloris Brazzaville

N° d'édition : 002107-03 - N° d'imprimeur 13399

Dépôt légal: août 2020