



## Les petits maux de la grossesse

### ➔ Les nausées et les vomissements :

- Prendre son petit-déjeuner au lit,
- Fractionner les repas :
- Manger de petites quantités régulièrement,
- Eviter les aliments difficiles à digérer ( café au lait),
- Boire de l'eau gazeuse,
- En position assise, éviter les postures "tassées".

### ➔ Les brûlures d'estomac :

- Manger équilibré et ne sauter aucun repas,
- Fractionner vos repas,
- Eviter de trop s'allonger,
- Limiter la consommation de graisses, d'aliments acides et de boissons gazeuses,
- Boire beaucoup d'eau plate et du lait.

### ➔ Les troubles du sommeil :

- Exercice physique quotidien : la marche,
- Participer à des séances de relaxation,
- Etablir un rituel relaxant avant d'aller au lit ( prendre un bain, boire un verre de lait, lire...),
- Manger léger le soir,
- Eviter le café ou le thé dans la journée.

### ➔ La constipation :

- Dès le lever, prendre un verre de jus de fruit frais ou d'eau,
- Augmenter l'apport en fibres : légumes, fruits, pruneaux, pain complet ou au son,
- Boire beaucoup d'eau enrichies en magnésium,
- Avoir une activité physique régulière : marche, natation.

### ➔ Rétention d'eau, oedèmes, jambes lourdes :

- Une pratique quotidienne de la marche sans aller jusqu'à l'épuisement,
- Une prise de poids limitée,
- L'utilisation de chaussures de marche adaptée semi-plates qui maintiennent la voûte plantaire.
- Surélever les jambes au repos,
- Dormir les jambes surélevées ,
- Faire des exercices de bascule du bassin,
- Prendre des bains de pieds froids,
- Porter des bas de contention,
- Recourir aux massages,
- Prendre un complément en magnésium en cas de crampes et d'impatiences.



## Les petits maux de la grossesse

### ➔ Les hémorroïdes :

- Lutter contre la constipation : Boire beaucoup d'eau et manger des aliments riche en fibre,
- Stimuler le retour veineux avec des douchettes d'eau froide,
- Traitement local antalgique, veinotoniques.

### ➔ Malaise dû à la compression de la veine cave :

- Changer immédiatement de position,
- S'installer sur le côté gauche pour rétablir un flux sanguin jusqu'à parfaite récupération.

### ➔ Les douleurs dorsales :

- La natation sur le dos pour ne pas cambrer le bas de celui-ci,
- Le massage des sacro-iliaques par le papa,
- La relaxation,
- Certaines postures d'étirement dos arrondi.



### ➔ Les douleurs ligamentaires :

- Ne pas cambrer le dos,
- Debout, basculer le bassin,
- Allongée, placer un coussin sous les fesses pour surélevé le bassin.

