

A photograph of a pregnant woman in profile, wearing a long, flowing, reddish-brown dress, standing in a field of tall grass. She is holding her belly, and the scene is backlit by a bright sun, creating a soft, golden glow and a lens flare effect.

L'ÉVOLUTION DE LA GROSSESSE

Comprendre pour mieux conseiller



SOMMAIRE



Le corps qui change



Les hormones



Le système musculo-
squeletique



Le corps qui change

Premier trimestre

LA PEAU: LE VISAGE

L'état de peau s'améliore en raison des changements hormonaux, mais aussi d'une faible rétention des fluides et d'une meilleure circulation sanguine, qui contribuent à un grain de peau plus fin et à un teint éclatant.

En revanche, la peau est plus sèche, il peut apparaître des tâches, réclamant une attention particulière. La peau a également tendance à s'assombrir pendant la grossesse, à cause de l'augmentation du taux d'œstrogène et des hormones de stimulation des mélanocytes (à l'origine de la pigmentation de peau).

LE CHLOASMA (masque de grossesse) : augmentation de la pigmentation des joues, du nez et du menton, qui touche entre 50 à 70% des femmes enceintes. Augmentation de la production de mélanine, pigment qui donne à la peau et aux cheveux leur couleur naturelle. Les tâches s'estompent progressivement après l'accouchement.

LES DENTS

Les femmes enceintes sont plus sujettes aux caries dentaires, aux saignements des gencives et aux parodontites (déchaussement des dents).

Ce sont l'œstrogène et la progestérone qui augmentent la sensibilité des gencives et peuvent aussi affecter les ligaments et l'os qui supporte les dents.



PRÉVENTION

crème solaire indice 50. Porter un chapeau au soleil. Pas de produit photosensibilisant. Dissimuler les tâches avec un correcteur ou un fond de teint.



Le corps qui change

Premier trimestre

LA PEAU: LE CORPS

Les vergetures, localisées généralement, sur le ventre, les hanches, la poitrine. Elles sont visibles sous forme de stries roses ou violettes et peuvent démanger. Après la grossesse elles deviennent plus pâles et prennent une teinte blanc nacré. Elles sont créées par la dilatation de la peau lors de la prise de poids, mais d'autres facteurs entrent en jeu comme la génétique, et les hormones.

Prévention : Huile, crème, baume karité, et les produits contenant de la vitamine E. Application 2 fois par jour. Boire à minima 1,5 litre d'eau par jour, pour entretenir la bonne hydratation de la peau.

LES CHEVEUX ET LES ONGLES

Les cheveux connaissent une croissance accélérée pendant la grossesse, ainsi que les poils du visage et du corps. Après accouchement beaucoup de femmes perdent soudainement beaucoup de cheveux, dû à la phase de croissance qui s'arrête. Elles retrouveront leur chevelure habituelle au bout de 6 mois environ.

Les ongles deviennent souvent plus résistants, ou plus fins et cassants chez certaines femmes. Ils peuvent présenter des points blancs ou des rainures transversales, sans que cela signifie qu'elle manque de vitamine.



PRÉVENTION

Huile, crème, baume karité, et les produits contenant de la vitamine E. Application 2 fois par jour. Boire à minima 1,5 litre d'eau par jour, pour entretenir la bonne hydratation de la peau.



Le corps qui change

Deuxième trimestre

LE DÉFI DE L'HYDRATATION

Une partie des liquides bus se répand dans les tissus de l'organisme au lieu de rester comme à l'accoutumée dans le système sanguin. La meilleure façon de ne pas souffrir de déshydratation est que la femme enceinte reste à l'écoute de son corps, et notamment d'observer ses urines. Si elles sont claires ou jaunes pâle, l'hydratation est bonne, si au contraire elles sont jaunes foncé, l'hydratation n'est pas suffisante.

La déshydratation peut donner lieu à des contractions. En effet, l'organisme sécrète une hormone pour éviter les pertes d'eau. Or cette hormone a les mêmes effets que l'ocytocine qui déclenche le travail.

LES ONGLES

Du fait du changement hormonal qui s'opère durant la grossesse, les ongles n'ont jamais été aussi beaux et aussi durs. Attention au vernis qui contient du phtalate de dibutyle, bien aérer la pièce.

BRULURES D'ESTOMAC

Faire des repas moins copieux et mâcher soigneusement les aliments. Eviter de consommer des plats épicés, riches et gras. Boire des infusions de menthe poivrée, de gingembre et de camomille, croquer de l'ail cru. Mâcher du chewing gum après manger. Se tenir droit après le repas et ne pas dîner trop tard. Surélever la tête du lit d'environ 15 cm et s'allonger sur le côté gauche.





Le corps qui change

Deuxième trimestre

LE CORPS

La prise de poids du bébé, du placenta, l'augmentation du volume sanguin, la dilatation de l'utérus et le développement des seins exercent des tensions sur le corps et notamment sur le squelette. La posture est différente suite au changement de gravité (vers la semaine 19), ce qui explique les douleurs dans les hanches, le dos et les genoux.

LES VARICES

Durant la grossesse, le volume sanguin peut augmenter jusqu'à 30% ; d'une part pour répondre aux besoins du bébé et d'autre part parce que le corps grossit. De plus, la relaxine, hormone sécrétée pour assouplir les ligaments et les articulations, assouplit également les parois des vaisseaux sanguins. Ce sont ces trois facteurs combinés qui favorisent l'apparition des varices.

Les bas de contentions : Ces bas spéciaux peuvent être bénéfiques pendant la grossesse. Ils favorisent la circulation et le retour sanguin vers le cœur et empêchent le développement de troubles veineux, notamment si présence de varices (dû au volume sanguin qui augmente de 30% et à la relaxine.) ou de télangiectasie (naevi stellaires), minuscules dilatations vasculaires. Elles sont dues à l'élévation du taux d'oestrogène et touchent généralement le visage, la poitrine, le cou, les bras et les jambes. Sans gravité, elles disparaissent souvent rapidement après l'accouchement et peuvent généralement être camouflées avec du maquillage. Afin de limiter, augmenter l'apport en Vitamine C, ne pas croiser les jambes, faire de l'exercice.

Les bas de contention soulagent les douleurs et évitent que les pieds, les chevilles et les jambes enflent en prévenant de la rétention d'eau.

Pratiquer une activité physique quotidienne (exercices cardio vasculaires, exercices dans l'eau)

Mettre un coussin au pied du lit pour dormir les jambes légèrement surélevées.



PREVENTION

Ne pas rester debout ou assis dans la même position trop longtemps. Marcher et bouger les bras afin de favoriser la circulation sanguine.



LES MUSCLES ET LES TENDONS

Le corps qui change

Deuxième trimestre

La relaxine est l'une des hormones les plus importantes secrétées durant la grossesse. Cette hormone favorise le relâchement des tissus conjonctifs, des tendons et des ligaments et des muscles, et favorise par conséquent l'assouplissement de l'utérus et du diaphragme pour que le fœtus puisse se développer. La relaxine facilite également l'ouverture du bassin pour un accouchement par voie basse.

Elle agit sur la plupart des parties du corps. Par conséquent, la colonne vertébrale et le bassin sont moins stables, il faut donc surveiller la posture et l'alignement du corps.

La relaxine est également responsable du relâchement du système circulatoire : les parois des veines se relâchent ce qui favorise la formation de varices.

Les crampes : sensation de spasmes violents dans les jambes, notamment la nuit, et il arrive même qu'une douleur fulgurante réveille la femme enceinte. Elles sont dues à la pression exercée par l'utérus sur les nerfs pelviens. Selon certains spécialistes, les crampes survenant durant la grossesse seraient dues à une carence en calcium ou en sodium, ou à un excès de phosphore.

TROUBLES DE LA VUE

La rétention d'eau peut avoir des répercussions sur le cristallin et la cornée qui s'épaississent et provoquent une accumulation de liquide dans le globe oculaire (œdème). Cette pression au niveau de l'œil entraîne une vision floue. Généralement, tout rentre dans l'ordre après l'accouchement. Il faut éviter de porter des lentilles.



PREVENTION

Lors de la crampe, mettre le pied en flexion et masser doucement la zone douloureuse. Boire beaucoup d'eau en prévention, étirer les jambes régulièrement



DOULEURS ET MAL ÊTRE

Les douleurs et le fait de ne pas accepter les transformations physiques et très fréquent chez la femme enceinte. Le massage est un vrai moment de détente, il favorise le sommeil et évacue le stress.

Vers 19/ 20 semaines, la station debout prolongée fatigue. Le bébé et l'utérus commencent à peser lourd et à exercer une tension sur les muscles. Le centre de gravité étant modifié, la position debout devient rapidement inconfortable, les ligaments, assouplis du fait des changements hormonaux sont soumis à une forte pression. De plus, la station debout favorise l'accumulation de sang et autres liquides dans les jambes, ce qui peut donner lieu à des douleurs et des vertiges. Faire des pauses régulièrement si la station debout est obligatoire de façon prolongée (pas plus de 3 heures par jour. S'asseoir et surélever les pieds).

LES ABSENCES ET LE MANQUE DE CONCENTRATION

Elles peuvent durer jusqu'à un an après la naissance. Cette conclusion d'une étude menée aux quatre coins du monde pourrait s'expliquer par le manque de sommeil dont souffrent les mères une fois que le bébé est né.

Le corps qui change

Deuxième trimestre



POUR EVITER LE MAL DE DOS:

Prendre un bain ou appliquer une bouillote sur la zone douloureuse, Se faire masser
Faire du yoga ou des exercices de méthode pilates



DIGESTION DIFFICILE

La progestérone favorise le relâchement des muscles du système digestif. La digestion est ralentie alors que les sphincters, muscles annulaires situés à chacune des extrémités de l'estomac, sont de moins en moins efficaces. Par conséquent, brûlures d'estomac et constipation.

Par ailleurs, plus les semaines passent, plus le bébé grossit et appuie sur l'estomac, diminuant ainsi l'espace nécessaire pour digérer les aliments. Il faut donc manger souvent mais en plus petite quantité, mâcher lentement. Boire une infusion de menthe poivrée. Elle contient du menthol qui favorise le relâchement des muscles digestifs et est un remède efficace contre les nausées et l'indigestion. Le menthol a un effet « carminatif » et a la propriété de faire expulser les gaz intestinaux. Les infusions de cardamome, camomille, de mélisse, de pelure d'orange ou de reine des prés calment également les problèmes de digestion.

GÉRER SON STRESS PENDANT LA GROSSESSE

Reconnaitre les signes : Accélération du rythme cardiaque, augmentation de la température corporelle.

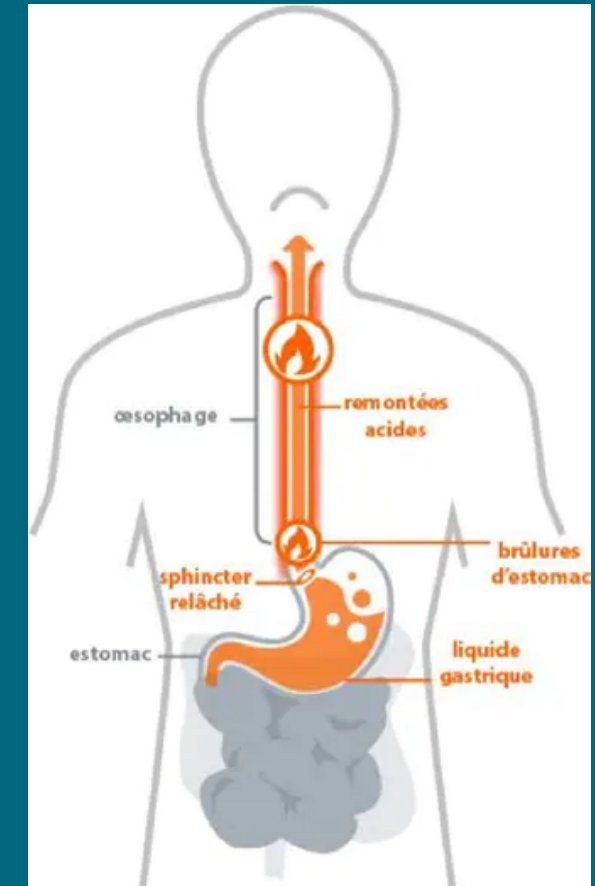
Ne pas rester trop longtemps inoccupé, avoir trop de temps de réflexion favorise la montée de stress.

Favoriser la détente : venir au spa, s'occuper de soi à la maison avec un rituel beauté

Faire de la sophrologie

Le corps qui change

Deuxième trimestre



PREVENTION

Ne pas s'allonger à plat après le repas, mais surélever la tête et les épaules.



Le corps qui change

Troisième trimestre

DOULEURS BAS DU DOS

Douleur dans le bas du dos et dans la jambe. Cela ressemble à une sciatgie, une douleur aiguë le long du nerf sciatique, le plus long du corps, qui est pincé sur son trajet (au niveau de son émergence à la vertèbre ou par un muscle trop contracté). Afin de soulager, bain et compresses chauds, ainsi que massages doux.

VOLUME SANGUIN

Le volume sanguin est de l'ordre de 5 litres entre la 25^{ième} et la 35^{ième} semaine, soit une augmentation de 25% par rapport à la normale. Cette augmentation du volume sanguin implique que le cœur bat plus vite et plus fort. A ce stade, les vaisseaux sanguins sont aussi détendus que possible pour s'adapter à ce débit de sang plus important. Elle transpire d'avantage, la température cutanée est plus élevée.

Ce volume sanguin supplémentaire est accompagné d'une circulation de fluide beaucoup plus importante qui rend les tissus plus épais. Il est normal que le visage, les chevilles et les doigts soient enflés.

FATIGUE

La tension physique va devenir évidente, la femme enceinte va se sentir mal à l'aise, hyperémotive et exténuée.





Le corps qui change

Troisième trimestre

PIEDS ENFLÉS

Les œdèmes au niveau des chevilles et des pieds sont le résultat d'une accumulation excessive de liquide dans les tissus, liée à l'augmentation du volume sanguin. Problème courant en fin de grossesse, car le volume sanguin continue d'augmenter. Le gonflement s'aggrave en fin de journée et lorsqu'il fait chaud.

LES INSOMNIES

Problème courant en cours de grossesse qui peut entraîner tension, anxiété et irritabilité.

Afin d'y remédier :

Tisanes : valériane et passiflore avant d'aller au lit

Les fleurs de bach et l'homéopathie en pharmacie.

LA PEAU

Démangeaisons au niveau du ventre accentuées liées à la déshydratation provoquée par l'étirement de la peau. Utiliser crème et baume.



PREVENTION

Surélever les jambes en position assise, S'allonger au sol et appuyer les pieds contre le mur, Porter les bas de contention, Boire beaucoup d'eau pour stimuler les reins et réduire la rétention d'eau., Masser les jambes, Fish pédicure

Récapitulatif Module 1: Le corps qui change

TRIMESTRE 1



L'influence des hormones:
, la peau change, il faut donc utiliser des produits adaptés et se protéger du soleil. Les gencives et les dents sont sujets à la sensibilisation et aux saignements. Les cheveux et ongles sont plus résistants

TRIMESTRE 2



Changement de gravité qui à pour conséquences des douleurs dans les hanches, le dos et les genoux.

Apparition de varices dû à l'augmentation de l'afflux sanguin

L'influence des hormones:
Brûlures d'estomac, digestion difficile
relâchement des muscles et tendons pour favoriser l'accouchement, crampes nocturnes

TRIMESTRE 3



Douleurs bas du dos et jambes (sciatique).
Volume sanguin augmenté de 25%, le cœur bat plus vite, la température corporelle augmente, les chevilles, doigts et visage sont donc enflés. La fatigue et l'insomnie accompagnent le troisième trimestre.



Les hormones



Pendant la grossesse a lieu un chamboulement hormonal dans le corps de la future maman. Et cel n'est pas sans conséquence ! Savez-vous à quoi servent exactement les hormones de grossesse ?

En fait ce sont des messagers, leur rôle est toujours le même : transmettre des ordres depuis leur lieu de production jusqu'à leur cible (un organe du corps). Une fois libérées dans le sang, les hormones se mettent à la recherche de l'organe en question, puis une fois trouvé, elles s'y fixent et transmettent l'ordre qu'elles ont reçu.



Les hormones

Bêta-hcg

Les effets débutent dès les premiers jours de fécondation, lorsque l'embryon se fixe dans l'utérus. Le taux de Bêta-HCG (ou β -HCG) va alors augmenter dès le début de grossesse, de manière exponentielle jusqu'à la fin du troisième mois de grossesse.

L'hormone chorionique gonadotrope (ou bêta-HCG) est communément appelée "l'hormone de grossesse". C'est le premier indicateur de grossesse puisqu'elle commence à être produite lorsqu'il y a une nidation de l'œuf dans la muqueuse utérine.

Cette hormone sert principalement à maintenir le corps jaune situé à l'intérieur de l'ovaire en charge de la sécrétion de progestérone et d'œstrogènes lors du premier trimestre de la grossesse. Après cela, elle stagnera puis baissera en fin de la grossesse. Elle est souvent à l'origine des fameuses nausées lors des premiers mois de grossesse, car le corps n'est pas habitué à avoir un taux de Bêta-HCG si élevé.



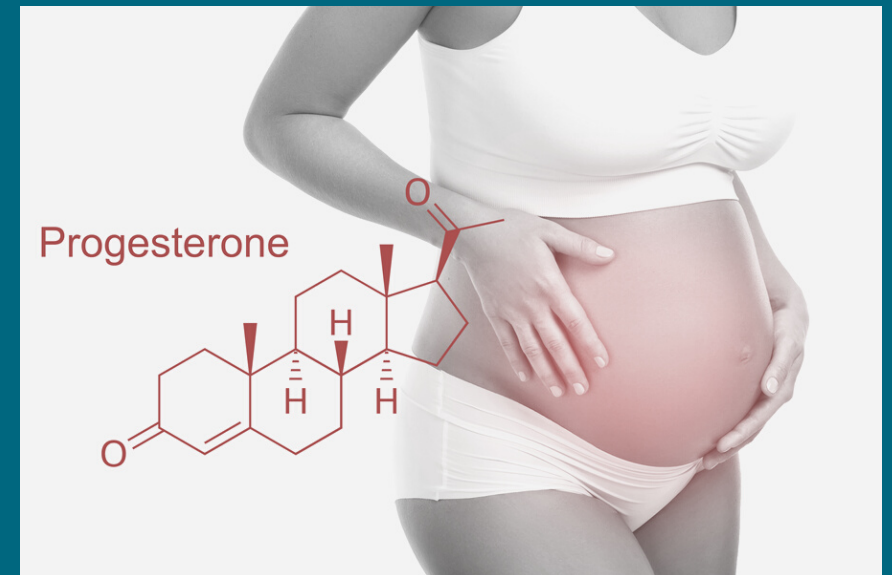
Les hormones

Oestrogènes



L'oestrogène voit son taux exploser lors de la grossesse, il peut être multiplié par 1000 ! Cette hormone permet l'accroissement du volume sanguin nécessaire à l'alimentation de bébé en nutriments et oxygène. Le petit inconvénient est que l'oestrogène peut provoquer de la rétention d'eau. Au plus fort de sa sécrétion, aidé du soleil, il peut favoriser le fameux masque de grossesse et des boutons disgracieux... Heureusement, le pouvoir hydratant des œstrogènes donne dans la majorité des cas une peau d'ange et des cheveux volumineux et brillants et une ligne brune (ou blonde) sur le ventre !

Progestérone



La progestérone est produite en grande quantité tout au long de la grossesse. Elle va permettre l'implantation de l'embryon et l'épaississement de la paroi utérine. Avec l'oestrogène, elles vont favoriser le développement des seins et la préparation à la lactation. La progestérone entraîne également le relâchement des muscles lisses. L'intestin et le cœur deviennent paresseux, ce qui peut entraîner constipation et évanouissement. Mais rassurez-vous, il n'y a pas que des inconvénient ! C'est grâce à la progestérone que viennent les sentiments de plénitude et d'épanouissement.



Les hormones

Ocytocine



Cette hormone surnommée "l'hormone de l'attachement" est sécrétée par l'hypothalamus et libérée par l'hypophyse. On dit souvent qu'elle fait "planer" et est notamment présente lors d'un orgasme.

Elle a un rôle primordial en fin de grossesse. En effet, à l'accouchement, l'ocytocine agit sur les contractions et déclenche le travail. Après l'accouchement, elle permet à l'utérus de se rétracter. À la naissance, elle aide à créer le lien mère-enfant.

Par ailleurs, le fait que le bébé soit bercé, câliné, consolé ou embrassé dès les premiers instants de sa vie favorise la fabrication de cette hormone pour celui-ci, ce qui engendrera un bon développement de son cerveau. C'est pour cette raison qu'on appelle l'ocytocine "l'hormone de l'amour" ou "hormone du bonheur".

Endorphine



Cette hormone dite "du plaisir" est sécrétée par le cerveau en cas de stress ou de douleur. Lors de l'accouchement, elle permet de mieux supporter les contractions.

Le pic d'adrénaline en phase finale permet la délivrance. Une fois l'accouchement terminé, les taux d'hormones vont progressivement revenir à la normale, à l'exception de la prolactine qui permet l'allaitement, dans le cas où maman allaite bébé.



Les hormones

Relaxine

La relaxine est une hormone peptidique sécrétée par les ovaires, le tissu mammaire, ou encore le placenta, et synthétisé par le corps jaune au cours des semaines précédant l'accouchement. Elle provoque alors l'assouplissement et la relaxation de l'utérus, des ligaments pelviens et de la symphyse pubienne, ce qui facilitera l'expulsion du bébé.

Au cours des premiers et deuxièmes trimestres de la grossesse, elle est responsable de la réduction des contractions utérines involontaires pouvant entraîner une fausse couche ou un accouchement prématuré. De plus, elle augmente les taux circulants de monoxyde d'azote, favorisant le maintien du système cardiovasculaire de la femme enceinte.

En revanche, une fois que la femme enceinte atteint la 37^e semaine de grossesse, les niveaux de relaxine atteignent leur pic maximum. De cette façon, le col de l'utérus se ramollit, se détend et se dilate, entraînant le travail. Elle est également capable d'agir sur les membranes fœtales et de stimuler leur rupture.

Chez la femme enceinte, la relaxine peut favoriser le développement d'inconforts articulaires et musculaires.



PREVENTION

Les femmes enceintes sont hyperlaxes car l'hormone de la relaxine étire les articulations. L'étirement doit donc être doux et non poussé à son maximum



Le système muscula squeletique

Les femmes enceintes augmentent l'absorption du calcium et du phosphore pendant la grossesse et mobilisent ces deux minéraux contenus dans leurs os pour permettre le bon développement du fœtus.

Afin de comprendre les changements musculosqueletiques durant la grossesse il est essentiel de comprendre à quoi ils sont dus





Le système muscula squeletique

LES OS

2 minéraux sont essentiels à la construction du bébé; le calcium, et le phosphore.

Les femmes enceintes augmentent l'absorption du calcium et du phosphore pendant la grossesse et mobilisent ces deux minéraux contenus dans leurs os pour permettre le bon développement du fœtus.



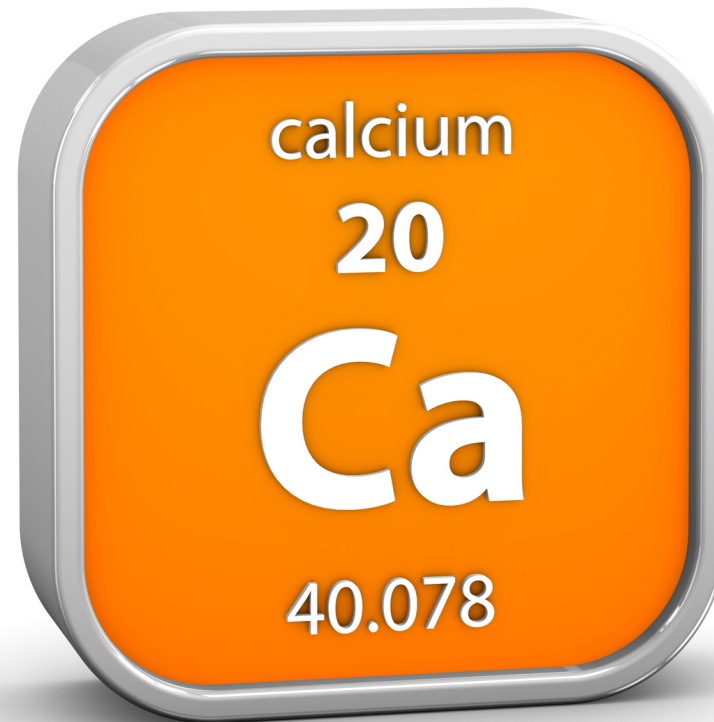


Le système muscula squeletique

LES OS

LE CALCIUM

Le calcium est un minéral qui joue un rôle important dans l'organisme. Il se trouve en grande majorité dans les os et les dents et assure également le bon fonctionnement des cellules de l'organisme, la contraction des muscles, et le fonctionnement des enzymes et des hormones . Il permet la formation des os du corps humain, qui en contient 1 à 2 kg. Il est présent à 99% dans le tissu osseux, dans le squelette et les dents. Il est également présent sous forme soluble, dans la circulation sanguine et les cellules du corps, où il joue un rôle vital en participant à la signalisation cellulaire.



Il maintient également l'équilibre du pH du corps et régule le système nerveux. 99% du Ca est censé être dans les os (1% dans le sang). Associé à la vitamine D, il se fixe sur les os et favorise ainsi la construction d'un squelette solide.

Durant la grossesse, le bébé a besoin de beaucoup de calcium pour construire ses os. Le squelette de l'enfant à la naissance contient en effet environ 30 g de calcium et 17 g de phosphates ; les trois quarts de ce contenu minéral sont déposés pendant le dernier trimestre de grossesse. Il en résulte une augmentation des besoins maternels en calcium et en phosphore, surtout à partir du sixième mois. C'est en effet une période où ses os se développent particulièrement et où il grandit énormément.



Le système muscula squeletique

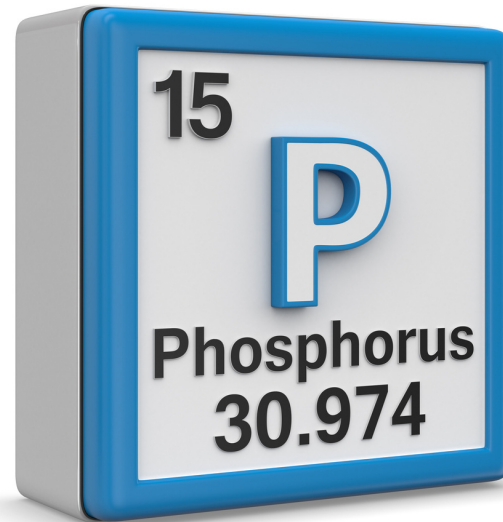
LES OS

LE PHOSPHORE

Le phosphore est le deuxième minéral le plus abondant présent dans le corps et il est présent à près de 85% dans les os. Le phosphore est la clé de nombreuses fonctions corporelles telles que la réparation cellulaire, la réparation des tissus, le fonctionnement nerveux, la coagulation du sang, les mouvements musculaires, ainsi que la fonction rénale. En outre, il est crucial pour le bon développement des dents et des os. Le phosphore joue également un rôle structurel essentiel dans la membrane cellulaire et les acides nucléiques.

Et un rôle majeur dans le développement correct du bébé et le renforcement des os de la mère.

Il est essentiel pour empêcher une personne de se sentir épuisée et fatiguée pendant sa grossesse.



C'est un minéral nécessaire au maintien du rythme cardiaque et à la coagulation du sang. Au cours de la gestation, les besoins du corps en phosphore augmentent. Une carence de celui-ci dans un régime alimentaire peut créer de l'irritabilité, des douleurs aux os et aux articulations et une perte d'appétit.

Le phosphore a pour rôle essentiel de normaliser le métabolisme et de convertir les aliments en énergie. Pendant la grossesse, le corps a besoin d'énergie supplémentaire pour faire face aux changements qui se produisent.



LA VITAMINE D

Le système muscula squeletique

LES OS

Tout au long de la vie, la vitamine D (ou calciférol) est essentielle pour rester en bonne santé. Lors de la grossesse et de l'allaitement, les besoins en nutriments sont accrus.

cette vitamine contribue essentiellement à augmenter les taux de calcium et de phosphore dans le sang.

Ainsi, la vitamine D joue un rôle dans la croissance et la minéralisation des os, des cartilages et des dents. Elle participe également au fonctionnement des muscles ainsi que du système nerveux, et régule l'hémostase.

la carence en calciférol favorise la survenue de troubles tels que la pré-éclampsie ou le diabète gestationnel. En outre, le risque de mettre au monde un nouveau-né prématuré serait augmenté



ASTUCE

S'exposer au soleil
Consommer du poisson, des œufs et produits laitiers

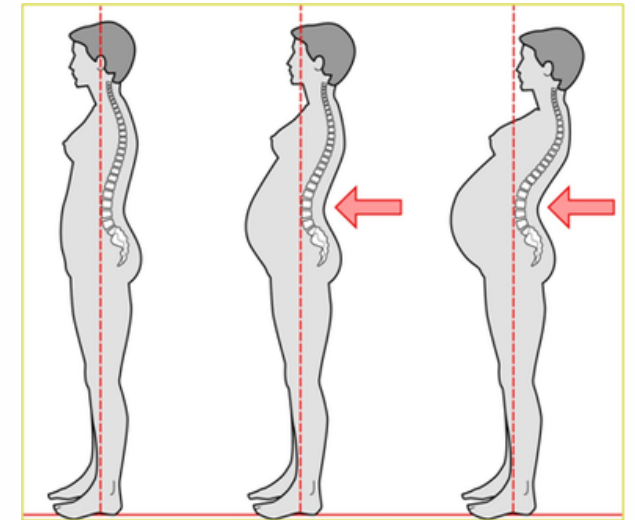


Le système muscula squeletique

LES OS

LA COLONNE VERTEBRALE

La colonne vertébrale accentue ses courbures pour s'adapter à la prise de poids. La lordose est la courbure normale de la colonne lombaire. L'hyperlordose a tendance à se créer durant la grossesse. Les futures mamans ayant une hyperlordose auront davantage de douleurs lombaires et sacro iliaques. Les racines des nerfs vertébraux peuvent être comprimés (pas détendus). Ces changements peuvent entraîner des lombalgies ou des névralgies de types sciatgie ou cruralgie.



ASTUCE

ne pas dormir sur le dos, Ne pas s'appuyer le dos sur les chaises
Faire des étirements contre un mur



LA LOMBALGIE

La lombalgie est définie comme une douleur dans la région lombaire située au-dessous des côtes inférieures et au-dessus des plis fessiers

Le système muscula squeletique

LES OS

Les lombalgies de la femme enceinte peuvent perturber le sommeil, empêche les femmes d'aller au travail et interfère avec les activités quotidiennes telles que se pencher, nettoyer, marcher.

La grossesse s'accompagne de profonds changements hormonaux et musculo-squelettiques qui favorisent des douleurs dans la région lombaire.

L'action hormonale synergique entre l'œstrogène, la progestérone et la relaxine entraînent, par un ramollissement des cartilages et des ligaments, une hyperlaxité indispensable aux changements posturaux. En effet, à mesure que le fœtus se développe, les muscles de la paroi abdominale se distendent entraînant un déplacement vers l'avant du centre de gravité. L'équilibre devient plus difficile et le corps s'adapte en augmentant les courbures, notamment au niveau lombaire. Cela provoque une hyperlordose lombaire avec une marche qui nécessite une base de soutien plus importante. Dans la mesure où la musculature du corps agit avec une plus grande intensité pour lutter contre la gravité, elle commence à se fatiguer et les ligaments doivent alors supporter une partie de la charge. Tout mouvement brusque peut alors blesser l'une de ces structures musculo ligamentaire déjà sursollicité. Parallèlement à cela, la démarche normale peut être altérée par une rétraction des muscles ischio-jambiers et une faiblesse des muscles fessiers, ce qui augmente les risques de souffrance lombaire. En particulier, il faut tenir compte de l'importance du muscle psoas, qui est de loin le plus puissant fléchisseur de la hanche. L'origine du muscle psoas s'attache sur les vertèbres lombaires, ce qui permet de déduire que lorsque cette musculature reste tendue pendant une période prolongée (comme la période de la grossesse), la courbure lombaire est accentuée et peut déclencher une lombalgie

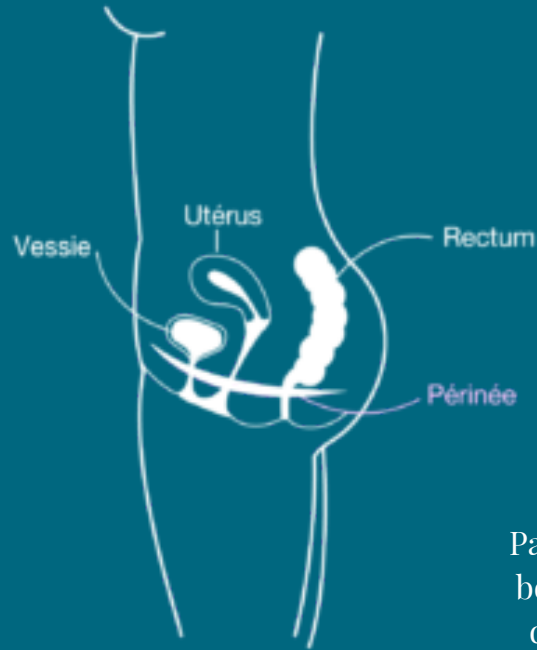




Le système muscula squeletique

LES MUSCLES

LE PÉRINÉE



Il s'agit d'un groupe de muscles qui va du pubis jusqu'au coccyx.
Il participe à la continence urinaire et fécale (avec les sphinsters)

Bien qu'il soit passé sous silence en dehors de la grossesse, le périnée a pourtant un rôle ultra-important : soutenir la vessie, le vagin, l'utérus ainsi que le rectum. C'est lui qui assure la continence urinaire et anale. Vous comprenez mieux l'avantage qu'il peut y avoir à le connaître et à en avoir conscience ? À noter que ce muscle est présent chez la femme... mais aussi chez l'homme. Il est néanmoins un peu plus complexe chez la femme.

Pourquoi en parler pendant la grossesse ?

Parce qu'il est très fortement sollicité, voire malmené lors de la grossesse. Le poids de bébé pèse sur les organes... et donc sur le périnée. En bonus, les hormones n'arrangent rien : en effet, elles ont tendance à assouplir les ligaments. Comme le périnée est justement suspendu par des ligaments, il peut s'affaisser... C'est pourquoi il peut y avoir quelques problèmes de fuites urinaires, notamment en fin de grossesse, à l'effort, lors de rire ou d'éternuement.

Et pour finir le tout, le jour de l'accouchement, avec les poussées, il en prend encore un coup.



LE PÉRINÉE

Le système musculaire squelettique

LES MUSCLES

Comment savoir si le périnée doit être rééduqué ?

Une fois l'accouchement passé, lors du rendez-vous de contrôle qui a lieu 6 à 8 semaines après la naissance chez le gynécologue ou la sage-femme. Mais même si le périnée est plutôt en forme ou qu'il y a eu une césarienne, quelques séances peuvent s'avérer judicieuses afin de le tonifier et lui redonner une seconde jeunesse

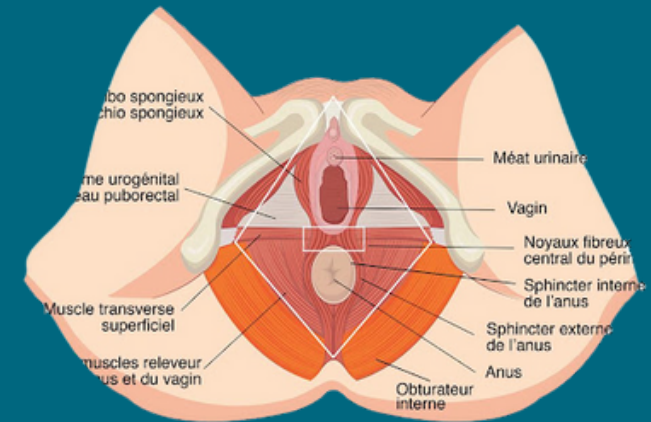
Avis sage femme:

Pourquoi pratiquer un massage périnéal régulièrement?

Masser 5 minutes par jour le périnée avec l'huile, cela réduit les risques de déchirure et d'épisiotomie au moment de l'expulsion, ainsi que les douleurs postnatales à cet endroit sensible, même après une épisiotomie. Massage à continuer après la naissance.

Étapes du massage:

Se laver les mains, appliquer l'huile sur le périnée avec les pouces, glisser les deux pouces de deux centimètres à l'intérieur du vagin. Étirer délicatement le vagin jusqu'à sentir une légère brûlure. Maintenir la pression sans bouger jusqu'à ce que la sensation disparaisse, puis masser délicatement la partie basse du vagin avec les pouces et tirer vers l'avant avec les pouces crochétés pour étirer la peau.



A utiliser pendant la grossesse et après la naissance pour aider à assouplir la peau. A partir de 7 mois de grossesse. Flacon pompe 20ml. 100% des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique. Compatible avec l'allaitement. Flacon pompe 20ml. 100% des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique.



CONCLUSION

Vous l'aurez compris, la grossesse reste une épreuve pour le corps. Créer un être humain n'est pas une chose simple et bien que le corps s'adapte au mieux pour répondre aux besoins de la croissance du fœtus et à celui de la maman, les inconforts et douleurs sont nombreux.

Cette compréhension anatomique et physiologique vous permettra d'adapter vos soins en fonction des besoins de la femme enceinte.

