

HIRSLANDEN baby

CARNET DES MAUX DE FIN DE GROSSESSE

L'ACIDITÉ GASTRIQUE ET LE REFLUX

Dus à une diminution de tonicité sphinctérienne entre l'estomac et l'oesophage.

Que faire ?

- Repas fractionnés
- Éviction des aliments acides, épicés, gras
- 30 minutes pour manger, bien mastiquer
- Ne pas se coucher après le repas
- Favoriser une marche après le repas
- Les médicaments

LA CONSTIPATION

Due à une diminution de tonicité sphinctérienne entre l'estomac et l'oesophage.

Que faire ?

- Activité physique: marche, natation, gym douce, aquagym
- Alimentation adaptée
- Éviction complète ou partielle: bananes, riz, carottes
- Hydratation: 2 l d'eau/jour

TROUBLES CIRCULATOIRES

Liés à une augmentation du volume sanguin ainsi qu'à une rétention d'eau.

Que faire ?

- Activité physique: marche, natation, gym douce, aquagym
- Éviter la position statique debout
- Pas de vêtements serrés
- Éviter les bains chauds
- Faire une douche froide sur les jambes le soir
- Surélever le matelas sous les pieds d'environ 10 cm
- Masser les jambes de bas en haut
- Porter des bas de contention
- Éviter le sel et le café
- Faire du drainage lymphatique chez le physio
- Lutter contre la constipation
- Porter des attelles en cas de syndromes de tunnel carpien
- Prendre un complément de magnésium (à voir avec le gynécologue)

DOULEURS DORSALES ET LIGAMENTAIRES

Ces douleurs sont liées à la progestérone, qui entraîne une hyperlaxité ligamentaire dans le but de préparer le corps pour l'accouchement.

Que faire ?

- Prise de poids raisonnable (10-12Kg)
- Chaussures adaptées (2-3 cm de talon)
- Activités physiques (attention à la natation sur le dos)
- Séances chez l'ostéopathe
- Hygiène de vie quotidienne:
 - Repos
 - Bascule du bassin → correction de la cambrure
 - Savoir se relever et se recoucher
 - Ne pas se pencher en avant → plier les genoux
 - Coussin dans le dos en position assise
 - Matelas ferme
 - Utilisation de coussins d'allaitement ou autres.

SOMMEIL ET FATIGUE

Que faire ?

- Horaires réguliers pour le coucher et le lever
- Alimentation équilibrée
- Activité physique douce
- Tisanes de fleur d'orange ou de mélisse le soir
(ne pas trop boire avant d'aller au lit si réveils nocturnes fréquents pour uriner)
- En cas d'insomnie: se relaxer en se concentrant sur la respiration
- En cas de coup de fatigue: petite sieste ou marcher à l'air

HIRSLANDEN CLINIQUE DES GRANGETTES

CHEMIN DES GRANGETTES 7

1224 CHÊNE-BOUGERIES

T +41 22 305 01 11

F +41 22 349 80 21

WWW.HIRSLANDEN.CH