



Mangez pour réduire les nausées !

La forte production d'hormones entraîne le plus souvent chez la femme enceinte des nausées. Elles sont particulièrement gênantes au cours du premier trimestre.

Voici des conseils pour les éviter :

- Lorsque vous vous réveillez le matin avec la nausée, votre premier réflexe serait de ne pas manger... Et pourtant, bien au contraire, le simple fait de manger atténuerait considérablement la nausée, au point de la faire disparaître dans certains cas.
- Des études ont aussi montré que certains aliments peuvent diminuer les symptômes de la nausée : le riz complet, les pâtes, les pommes, les fruits acidulés...
- Evitez les aliments qui ne vous font pas envie ou les odeurs qui vous dégoûtent.
- Limitez au maximum le stress et la fatigue.



Les crampes

La majorité des femmes enceintes se plaignent de crampes dans les jambes qui surviennent en particulier la nuit.

Consommer plus d'aliments contenant du magnésium peut les atténuer.

Une vieille recette de grand-mère consisterait à placer au fond du lit au niveau des pieds un savon de Marseille (un vrai savon de Marseille, de préférence Bio)... ne rigolez pas, il paraît que ça marche !

Les jambes lourdes :

Le taux d'hormones élevé pendant la grossesse entraîne la dilatation des vaisseaux sanguins. La circulation du sang s'en trouve gênée et les jambes peuvent devenir lourdes et douloureuses.

Nos conseils pour les soulager :

- Surélevez vos jambes le plus souvent possible
- Reposez-vous
- Terminez votre douche par un jet d'eau froide sur vos jambes ou bien placez les dans une baignoire d'eau froide.
- Evitez de rester debout trop longtemps
- Demandez conseil à votre médecin si ces douleurs deviennent trop gênantes.





Le mal de dos

Les femmes souffrent souvent de leur dos pendant la grossesse. Discrète au début, la douleur s'intensifie au fur et à mesure de l'avancée de la grossesse. La prise de poids et les relâchements ligamentaires liés aux hormones en sont à l'origine.

Nos conseils :

- Evitez de prendre trop de poids, car votre dos en supportera les conséquences.
- Ne restez pas trop longtemps debout.
- Reposez-vous le plus possible.
- Pliez bien vos jambes pour ramasser un objet, ne portez pas de charges trop lourdes.
- Ne portez pas de chaussures à talons hauts.
- Evitez de vous cambrer, la position en tailleur est idéale pour bien positionner son dos droit.
- Demandez conseil à votre médecin qui vous montrera les bonnes postures à adopter.
- Une activité physique douce peut vous aider, la natation étant la plus recommandée, à condition d'adopter de bonnes postures en nageant.
- Consultez votre médecin si vos douleurs persistent, notamment en cas de sciatique (douleur aiguë qui peut descendre jusque dans la jambe).



Vergetures

Chaque femme est différente, certaines vont en avoir plus ou moins et d'autres pas du tout. Ce sont les fibres élastiques de la peau qui cassent sous la tension de la peau. Elles sont rouges violacées au début puis blanchissent au fil des années. Irréversibles, elles surviennent en particulier sur le ventre, mais aussi sur les seins et les hanches.

Nos conseils :

L'efficacité des crèmes anti-vergeture n'a jamais été prouvée, l'idéal étant de bien hydrater sa peau plusieurs fois par jour ou dès que le besoin s'en fait ressentir (les démangeaisons sont en général un signe de déshydratation).
L'huile d'amande douce serait recommandée pour ses vertus adoucissantes et sa richesse en vitamine A et E.
Appliquez-en largement sur les zones sensibles en effectuant des massages. Evitez aussi de prendre trop de poids.

Essoufflements

Les essoufflements ne sont pas dus à la prise de poids mais au fait que vous devez aussi respirer pour 2.

Vous devez emmagasiner 10 à 15 % d'air en plus pour votre bébé.



Constipation

Les hormones de la grossesse sont à l'origine de la constipation chez la femme enceinte, l'intestin travaille moins. Ce phénomène est accentué pour les femmes qui avaient déjà des problèmes de transit. **Ne prenez surtout pas de médicament sans un avis médical.**

Voici quelques conseils :

- Buvez beaucoup, notamment le matin à jeun (pas de boisson gazeuse)
- Adaptez vos repas : mangez beaucoup de fibres (légumes verts, céréales complètes, pain complet...)
- Evitez les aliments lourds à digérer (chou, haricot sec...)
- Marcher beaucoup favorisera une bonne digestion.

Brûlures d'estomac

Parfois, vers la fin de la grossesse, des brûlures d'estomac vous indiquent que votre estomac ne se vide pas complètement.

Nos conseils :

- Mangez moins à la fois en fractionnant vos repas, environ 5 par jour, à heures régulières.
- Ne dînez pas trop tard pour permettre une bonne digestion en allant vous coucher.
- Evitez les aliments ayant une forte teneur en acidité (citrons, vinaigre, tomates...).
- Demandez conseil à votre médecin, il pourra vous prescrire des poudres gastriques.

