

Faire face aux transformations physiques et aux petits maux

Temps de lecture : 5 minutes Publié le 18 juin 2019 - Mis à jour le 18 octobre 2019

Pendant la grossesse, le corps de la future maman se transforme. Ces changements peuvent être difficiles à vivre. Ils peuvent s'accompagner des petits maux de la grossesse, comme des troubles du sommeil, des nausées... Les professionnels de santé peuvent apporter leur soutien, alors on n'hésite pas à leur en parler.

Comment mieux vivre les changements physiques ?

Quand on est enceinte, il n'y a pas que le ventre qui s'arrondit. Les changements touchent presque l'ensemble du corps. Ils ne sont que passagers et il existe des solutions pour les limiter.

Pour la prise de poids.

On surveille et on adapte notre alimentation en suivant les recommandations, conseils et précautions alimentaires.

Pour les jambes lourdes.

On pratique une activité physique tout en respectant nos limites. On peut par exemple marcher, aller dans un parc, nager. Nager aide à se détendre et peut soulager les sensations de lourdeur. Dans le cadre de la préparation à la naissance, on peut aussi faire de la gym douce ou du yoga périnatal avec un professeur certifié.

On peut aussi se faire masser ou drainer les jambes, de préférence par un kinésithérapeute certifié. Les massages peuvent aussi entrer dans le cadre de la préparation à la naissance. Se faire masser est un bon moyen de prendre soin de son corps. Cela soulage les petits maux comme les crampes, les douleurs.... Alors on profite de la grossesse pour le demander à notre partenaire.

Comment limiter les désagréments esthétiques ?

Des désagréments esthétiques peuvent apparaître tout au long de la grossesse. Il ne faut pas les négliger car ils peuvent aussi jouer sur le moral ou parfois laisser des traces. Il existe aussi des solutions pour les limiter.

Hyperpigmentation de la peau

Ce peut être le classique « masque de grossesse » ou une ligne brune sur le ventre. Pour limiter ses effets, on se protège du soleil et on adopte un démaquillage doux.

Vergetures

Elles sont dues à la perte d'élasticité de la peau. Elles sont présentes surtout sur le ventre mais peuvent aussi apparaître sur les seins, les fesses et les cuisses. Pour les diminuer, on peut se masser

deux fois par jour le corps avec une crème hydratante, de l'huile d'amande douce ou du beurre de karité. Il n'y a pas besoin de crème spéciale anti-vergeture.

Les vitamines E et A améliorent l'élasticité de la peau. On les trouve surtout dans les amandes, noisettes, noix, jaune d'œufs, beurre, épinards, choux,....

Acné

L'acné peut réapparaître pendant la grossesse. Pour la réduire on peut :

- se rincer la peau à l'eau claire et la sécher délicatement,
- se protéger du soleil,
- adopter une alimentation enrichie en zinc et en vitamines B5 et B6.

Mine fatiguée

Le repos et le respect des cycles de sommeil réduisent les effets du stress et du surmenage.

Cheveux sensibles

Les cheveux sont parfois sensibles à la période de la grossesse et à l'accouchement. Une alimentation saine et équilibrée, riche en vitamine B et en zinc, peut favoriser le soin des cheveux.

Comment limiter les petits maux de la grossesse ?

Les nausées et vomissements sont courants en début de grossesse. On peut aussi avoir des lombalgies, des troubles du sommeil, des crampes...

Généralement sans gravité, ces petits maux de la grossesse peuvent être très désagréables.

S'il faut apprendre à vivre avec, on peut parfois les limiter. Et limiter ainsi leurs effets sur notre état de fatigue, notre humeur ou même notre niveau de stress.

Il est donc important de les prendre en compte et d'**en parler avec le professionnel qui suit notre grossesse**. Il pourra nous apporter des solutions pour les réduire. Ce peut être aussi l'occasion de vérifier que tout le reste va bien.

Prendre un médicament sans en avoir parlé à un professionnel de santé peut être dangereux lorsqu'on est enceinte. Par exemple pour contrer des douleurs chroniques ou récurrentes. La prise d'aspirine et d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) au cours des quatre derniers mois de la grossesse notamment peut présenter des risques importants. Le mieux est d'en parler à un professionnel de santé.

Quels sont les désagréments pour le partenaire ?

S'il ne subit pas directement les petits désagréments de la grossesse, le partenaire peut les subir indirectement. Ce peut être le cas aussi de notre entourage proche.

Il peut se sentir inutile et désarmé devant notre inconfort.

L'aider à comprendre nos désagréments et sautes d'humeur peut lui permettre de prendre du recul et nous aider à le faire aussi. **Lui donner l'occasion de s'impliquer** peut aussi l'aider à se sentir

mieux. Le professionnel qui suit la grossesse peut suggérer au futur père quelques gestes simples :

- soulager le dos et les jambes de la future maman par des massages,
- gérer les tâches de la vie quotidienne : faire les courses ou le ménage, préparer les repas...
- être aux petits soins pour aider la future maman à se détendre : en apportant le petit-déjeuner au lit par exemple.

FOCUS bien-être

Partager avec son partenaire les petites inquiétudes que l'on peut avoir permet aussi de ne pas avoir l'impression d'être seule à penser à tout. On ne rumine pas notre frustration, source de stress. Et notre partenaire sait ainsi mieux comment nous accompagner et nous apporter du réconfort durant la grossesse. Il peut, lui aussi, partager ses doutes et ses inquiétudes.

Il est important que **le futur père prenne aussi soin de lui**. Santé, équilibre alimentaire et physique, repos... participent à une bonne gestion de ses sentiments.

Il ne doit pas hésiter à rencontrer le professionnel qui suit la grossesse. Il pourra ainsi parler de ses propres sentiments, ses craintes et prendre ainsi confiance en lui. Cela lui permettra de mieux soutenir la future maman car **il est le meilleur soutien** qu'elle puisse avoir.

Source URL:

<https://www.agir-pour-bebe.fr/faire-face-aux-transformations-physiques-et-aux-petits-maux>

- 
- 