

VIVEZ COMME VOUS LE SOUHAITEZ

NUMÉRO SPÉCIAL MATERNITÉ

**Trimestre par trimestre
tous les maux liés à la grossesse :**
douleurs lombaires, pelviennes,
jambes lourdes, pieds fatigués, etc.

Comment les soulager ?

OFFERT PAR VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ, avec la participation d'ORLIMAN.





9 mois extra-ordinaires

Et voilà ! L'union magique s'est produite entre un ovule et un spermatozoïde, vous êtes enceinte !

Le bouleversement physique qui transforme jour après jour votre corps, parce qu'un petit être s'y développe, vous émeut, vous et le futur papa, tout en suscitant un certain nombre de questions, parfois de l'inquiétude.

Aujourd'hui, la naissance tout comme les mois qui la précèdent se vivent à deux par les futurs parents. La future maman reste pourtant la seule à ressentir au plus profond de son intimité la métamorphose induite par sa grossesse dans ce qu'elle a de plus magique, mais aussi de moins glamour au fur et à mesure que son corps bascule dans une autre dimension.

La grossesse n'est pas une maladie, pour autant cet état inédit s'accompagne de maux, petits ou grands, variables d'une femme à l'autre selon l'avancée de sa grossesse. Certes, ils apparaissent minimes par rapport à l'événement qui s'annonce, ils peuvent néanmoins être gênants et surtout différents à chaque trimestre.

Nausées le premier mois ? Pesanteurs dans le bas-ventre ? Douleurs abdominales ? Au dernier trimestre, votre corps vous encombre, pèse sur vos jambes ou tire du côté des lombaires ?

Pas de panique, des solutions existent pour vous aider. Les moyens et dispositifs ciblés ne manquent pas pour vous soulager. Afin de vous accompagner dans cette aventure et répondre à certaines de vos interrogations, Orliman® a édité pour vous cet Orlimag spécial Maternité. Vous y découvrirez des infos utiles pour vous aider à comprendre votre grossesse de l'intérieur. En voici les moments clés, trimestre par trimestre. Suivez le guide...

ORLImag #4

Sommaire

1ER TRIMESTRE "Ultra-sensible"

6/10

Au commencement, l'explosion hormonale.

Des mots sur les premiers maux!

Prenez votre grossesse en main.

2ÈME TRIMESTRE "Ça commence un peu à se voir"

11/16

Premières pirouettes et petites douleurs.

Comment retrouver votre équilibre?

Des règles hygiéno-diététiques à ne pas zapper.

3ÈME TRIMESTRE "Le corps bascule dans une autre dimension"

17/23

Dernière ligne droite... Mais au ralenti.

Arriver en forme à la maternité? quelques conseils...

Ultimes préparatifs avant le jour J.

Dernière ligne droite... Et maintenant, on se papouille!

APRÈS LA NAISSANCE "Premiers jours d'une nouvelle vie"

24/29

Le grand chambardement.

Les premiers jours, un travail d'équipe...

Soyez à l'écoute de votre corps.

Comment remuscler votre corps?





1^{ER} TRIMESTRE

"Ultra-sensible"

Troublé et troublant, c'est le début du grand bouleversement hormonal et des désagréments qui en découlent, souvent bénins mais inconfortables. Celui aussi des premiers battements du cœur de bébé. Émotion garantie!

AU COMMENCEMENT, L'EXPLOSION HORMONALE.

La vie d'une femme, de la puberté à la ménopause en passant par la grossesse et la contraception, est intimement liée à ses hormones sexuelles: les œstrogènes et la progestérone qui ont un rôle considérable.

Les **œstrogènes** agissent sur le développement et le maintien des caractéristiques sexuelles féminines, sur la vulve, le vagin, l'endomètre, le col utérin, les seins mais aussi la qualité de la peau, des cheveux, des os...

La **progestérone** est produite après l'ovulation dans le but principal de préparer l'utérus à une grossesse.

Quand la grossesse est enclenchée, d'autres hormones sont sécrétées exclusivement à cette occasion par l'œuf (le futur bébé) pour lui permettre de se développer dans la cavité utérine. Parmi lesquelles, l'hormone gonadotrophine chorionique (HCG), celle-là même qui est recherchée dans les tests de grossesse car elle est présente dès le début de la gestation dans le sang et les urines. Son taux double en moyenne toutes les trente et

une heures pour atteindre un pic vers la dixième semaine de grossesse. Au troisième mois elle diminue et c'est le placenta qui prend le relais.

" LA RELAXINE EST SÉCRÉTÉE POUR PRÉPARER VOTRE CORPS À L'ACCOUCHEMENT "

Ce n'est pas tout, à ces hormones spécifiques de la maternité s'ajoute une augmentation de la production d'œstrogènes et de progestérone pour faire face à la nouvelle situation. C'est l'œuf qui les sécrète (et non plus les ovaires) jusqu'à la neuvième ou dixième semaine pour la progestérone, la huitième pour les œstrogènes. Puis, ce sera au tour du placenta maternel d'en devenir la source majeure, le fœtus en produisant aussi.

En début de grossesse, une autre hormone, la relaxine est sécrétée pour préparer votre corps à l'accouchement. Son rôle? Assouplir l'utérus, les ligaments pelviens et vos articulations. Elle peut générer de l'inconfort et des douleurs. Par exemple, vos pieds prennent quelques millimètres en raison du relâchement de la voûte plantaire...

L'imprégnation hormonale excessive qui conditionne le bon déroulement de la grossesse et de l'accouchement a nécessairement des répercussions sur l'organisme. Les connaître, c'est le début du soulagement.



UN SUIVI MÉDICAL RASSURANT

La grossesse n'est pas une maladie, pourtant elle est rythmée jusqu'à son terme par une série d'examen prénataux mensuels, d'analyses, de dépistages, d'échographies, de préparation à l'accouchement, etc. pris en charge par l'Assurance maladie - une exception française!

Ce suivi médical rigoureux et rassurant, de la mère et du bébé en gestation peut être réalisé par le professionnel habilité de son choix: sage-femme, médecin généraliste, gynécologue médical ou gynécologue-obstétricien. Avant d'être enceinte, si la future maman souffrait d'une maladie chronique contrôlée et équilibrée, celle-ci n'est pas incompatible avec une grossesse. Les contre-indications sont rares. Le médecin qui suit la grossesse et le spécialiste de la maladie affectant sa patiente géreront ensemble les changements, ajustements ou suppressions du traitement.



DES MOTS SUR LES PREMIERS MAUX!

Au premier trimestre, personne ne voit que vous êtes enceinte, mais vous, vous savez que le grand bouleversement intérieur a commencé. Il s'exprime par des symptômes révélateurs. Ce ne sont pas à proprement parler des maladies, plutôt des manifestations sans gravité et en général réversibles. L'appareil digestif est le premier visé. Dès la deuxième semaine de grossesse, une femme sur deux a des nausées, des vomissements. Les responsables : l'hormone de la maternité (HCG) et l'excès d'œstrogènes qui entraîneraient une hypersensibilité de l'odorat, une aversion pour certains aliments et donc leur rejet. D'autres troubles coexistent : **tension des seins, syndrome de Lacomme dû à la relaxine, tiraillements du dos, affaissement de la voûte plantaire, somnolence, humeur versatile.** L'intensité de ces maux bénins mais gênants, leur apparition, leur localisation, leur durée, varient selon les femmes. Quelques-uns s'interrompent entre le troisième et quatrième mois.



Pendant ce temps, côté bébé...

Confortablement installé dans le petit nid douillet formé par la muqueuse utérine, encore embryon, son développement est directement lié à votre hygiène de vie. À quatre semaines de grossesse, première rencontre : il mesure 5 mm, ses battements de cœur sont perceptibles par écho-doppler. Les organes s'ébauchent. Le cerveau, les yeux et les oreilles apparaissent dès la cinquième semaine. À la huitième semaine, il mesure 3 cm, son système nerveux et sa moelle épinière se structurent. C'est le moment de déclarer votre grossesse à la « sécu ». À la douzième semaine, les os se sont formés, ses membres s'allongent. Le bébé mesure 10 cm et pèse 45 g.



Prenez en main votre grossesse!

Que faire? Si les troubles sont intempestifs et perturbent votre quotidien jusqu'à vous empêcher d'aller travailler, mieux vaut consulter et ne pas avoir recours à l'automédication. Certains médicaments sont interdits enceinte, car néfastes au fœtus. Selon vos préférences, vous aurez l'embarras du choix, la panoplie thérapeutique est variée. Pour les nausées, la médecine classique vous prescrira des antiémétiques. L'homéopathie est une bonne alternative, en cas de nausées et vomissements, et sans effet secondaire. L'acupuncture apaise nausées et troubles du sommeil en rétablissant les flux physiologiques énergétiques. L'ostéopathie par des manipulations douces soulage les douleurs articulaires, tensions pelviennes et du dos, les problèmes digestifs.

" MIEUX VAUT CONSULTER ET NE PAS AVOIR RECOURS À L'AUTOMÉDICATION "

" Mieux vaut prévenir que guérir ". Suivez le dicton, les médecines complémentaires ont fait leurs preuves à condition d'être exercées par des professionnels expérimentés et diplômés. Si vous connaissez déjà vos points faibles: lombaires fragiles, pieds sensibles, etc., optez pour les bons accessoires orthopédiques qui soulagent comme: une ceinture de grossesse, une bande pelvienne, des semelles, des talonnettes... Il vous faudra également adapter votre mode de vie.

Pratiquez une activité physique " douce ". Bougez tous les jours! La grossesse n'est pas incompatible avec une activité physique, pourvu qu'elle soit douce: marche, natation, gymnastique, yoga et non à risque de chute ou de traumatisme (vélo, tennis, jogging...). C'est un excellent moyen de rester zen, de veiller sur son poids, son transit intestinal, sa circulation sanguine, sa souplesse, de contrôler sa respiration... et de préparer son corps à l'accouchement.

5 CONSEILS

POUR SE SENTIR MIEUX:



1 Dès le réveil, n'attendez pas pour prendre votre petit-déjeuner et ne restez pas trop longtemps le ventre vide y compris le reste de la journée. Entre les repas, prévoyez des collations, les nausées sont accentuées par le fait d'être à jeun.



2 Si vous n'avez pas faim, buvez un verre d'eau, un jus de citron ou une infusion de gingembre anti-nausée.



3 Rangez vos chaussures à talon haut, préférez une paire plus confortable, bien adaptée à la marche quotidienne et glissez-y une paire de semelles confort.



4 Inscrivez-vous aux séances d'aquagym prénatale proposées dès les premiers mois de grossesse. En relative apesanteur, on se détend et on bouge mieux. Les cours se déroulent dans un bassin où l'on a pied. Un certificat médical est obligatoire à l'inscription.



5 Après les efforts (marche, natation, yoga...), apprenez à vous détendre, à " buller "!

Allez HOP!

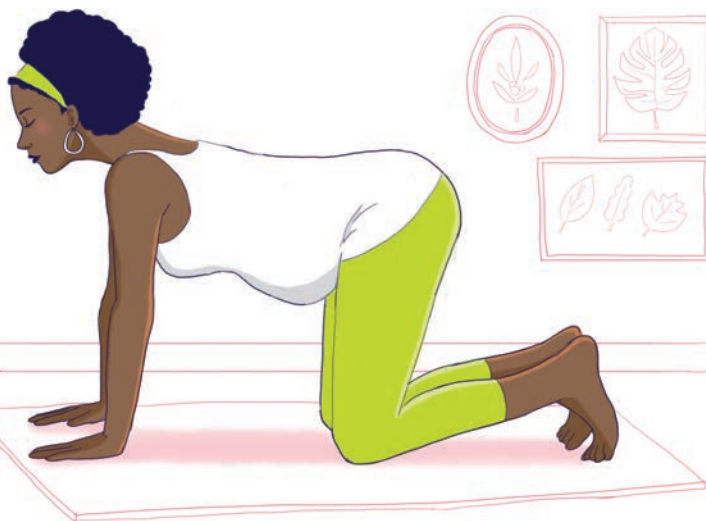
2 PETITS EXERCICES

faciles mais efficaces!

LA PLANCHE

pour renforcer les muscles du dos.

Positionnez-vous à quatre pattes, puis levez une jambe en l'étirant bien vers l'arrière. Maintenez cette position quelques secondes en veillant à ce que votre dos reste bien droit. Revenez à la position initiale quelques instants, puis répétez l'exercice avec l'autre jambe. Réalisez cette séquence 2 à 3 fois.



LE CHAT

pour assouplir le dos.

Toujours à quatre pattes, arrondissez le dos (à la manière d'un chat) tout en ramenant le menton et la poitrine vers l'intérieur. Maintenez cette position quelques secondes puis relevez la tête en étirant le dos pour qu'il soit bien droit. Tenez cette position quelques instants. Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

Recommandations : Les exercices proposés sur cette page sont des exercices de confort, ils ne doivent en aucun cas provoquer de douleurs. Dans le cas contraire, interrompez immédiatement la séance et consultez un professionnel de santé.

2^{ÈME} TRIMESTRE

"Ça commence un peu à se voir"



Tout se passe merveilleusement bien, votre ventre s'arrondit et ça se voit! C'est le temps des premiers coups de pied de bébé qui vous font sursauter. De nouveaux petits tracés font leur apparition... mettez toutes les chances de votre côté pour les stopper.

PREMIÈRES PIROUETTES ET PETITES DOULEURS.

Pendant ce deuxième trimestre, bébé prend ses aises et commence ses galipettes, surtout lorsque vous vous détendez. Votre corps, lui, s'épanouit. Côté pile, rien ne transparait; côté face, votre ventre s'arrondit. C'est ainsi que les petits soucis peuvent commencer...

LA LOMBALGIE: Vous ressentez une fatigue musculaire avec quelques contractures du dos à cause de votre centre de gravité qui se déplace vers l'avant. Le corps cherche à compenser l'équilibre qui devient instable. En prenant du poids, la cambrure de votre dos s'accroît (cf. Page 11) et les lombaires trinquent! La lombalgie peut être due aux muscles, aux ligaments ou aux tendons partant des lombaires. Elle est entretenue par des positions de compensation: on se tient mal, on fait des "faux" mouvements. La grossesse fait partie des facteurs de risque de la lombalgie.

LES DOULEURS PELVIENNES: Si, avant votre grossesse, vous aviez une hyperlordose, cambrure excessive qui s'accroît pendant la grossesse, vous êtes prédisposée au syndrome douloureux pelvien. La symphyse pubienne est un ligament qui relie les deux os du bassin. Elle s'écarte de quelques millimètres au cours des mois de grossesse et se trouve évidemment très sollicitée. Certaines femmes enceintes déclarent une inflammation de la symphyse pubienne, d'où ces douleurs bizarres dans le bassin.

LA SCIATIQUE: Jamais vous n'avez eu une douleur lancinante à l'arrière de la fesse! Et voilà que vous avez mal, régulièrement maintenant, jusqu'à la cuisse... Votre utérus prend du volume, du poids et de l'espace. Il appuie sur l'un des deux nerfs sciatiques partant de l'arrière de l'articulation de la hanche jusqu'au bas du pied. Le nerf comprimé est irrité et vous fait souffrir. Il est rare, (heureusement!) que les deux nerfs réagissent simultanément à la pression.

AUTRES "JOYEUSÉTÉS" PASSAGÈRES: Les remontées acides en raison du nouveau positionnement de l'estomac qui remonte; les irrésistibles envies d'uriner ayant pour cause une vessie comprimée; la constipation et/ou les ballonnements, la faute au taux hormonal élevé, en particulier la progestérone, dont l'effet relaxant pour maintenir le fœtus dans l'utérus ralentit le transit.

DEUXIÈME TRIMESTRE ! C'EST LE MOMENT DE...

Vous rendre à votre 1^{ère} séance de préparation à la naissance et à la parentalité. Rassurant pour une première grossesse, bien que non obligatoire et non médical, cet entretien vous permettra de poser toutes les questions sur votre hygiène de vie, vos conditions de travail, la participation du futur papa. L'entretien se termine par un programme de séances de préparation à l'accouchement. Sept sont prévues, pendant lesquelles vous aborderez l'anesthésie péridurale, l'épisiotomie, l'allaitement, la contraception après accouchement, etc. Vous apprendrez à vous relaxer, à respirer lors des contractions, des repères indispensables pour accoucher sereinement.

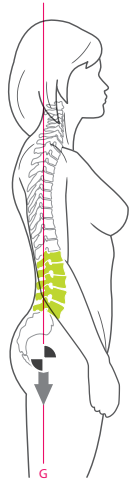
Faire la deuxième « écho ». L'anatomie complète du bébé est étudiée ainsi que l'aspect du placenta et la quantité du liquide amniotique.

Se renseigner sur la prise en charge de votre séjour à la maternité par votre complémentaire santé.

Bon à savoir, à partir du 4^{ème} mois, l'examen prénatal devient mensuel jusqu'au terme. Le médecin vérifiera votre poids, votre pression artérielle, l'état de votre col de l'utérus, vos problèmes urinaires s'il y en a, l'activité cardiaque du bébé, les sérologies toxoplasmose et rubéole.

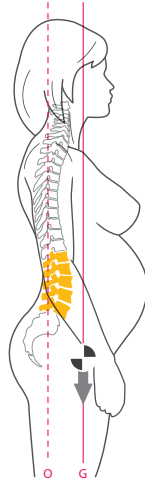


Focus sur le mouvement des lombaires.



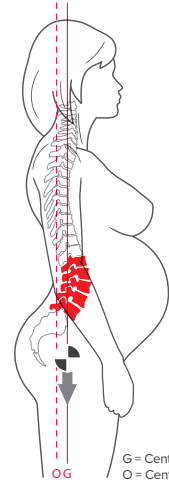
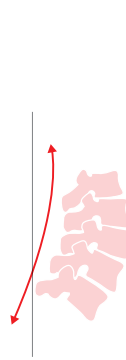
Position naturelle

Hors grossesse et jusqu'au premier trimestre, la colonne vertébrale est dans sa position naturelle, le centre de gravité est aligné dans son axe. Vous évoluez normalement, votre équilibre est instinctif.



2^{ème} trimestre

L'augmentation du volume ventral engendre le déplacement du centre de gravité vers l'avant. Les repères sont faussés, vous éprouvez des difficultés à garder votre équilibre, les premières fatigues musculaires lombaires apparaissent.



3^{ème} trimestre

La colonne vertébrale se déforme pour compenser ce poids excessif sur l'avant du corps et réaligner le centre de gravité. L'équilibre est restauré mais les douleurs lombaires, liées à ces transformations, s'accroissent significativement.

G = Centre de gravité actuel
O = Centre de gravité d'origine

Comment retrouver votre équilibre ?

- Traitez vos douleurs au plus tôt pour qu'elles ne s'installent pas pour toute la grossesse. Exit les antalgiques, mieux vaut privilégier les méthodes douces. D'abord, dormez sur le côté (évitiez le dos) avec un coussin d'allaitement entre les jambes pour soutenir le genou relevé. Porter une ceinture de soutien lombaire est un moyen efficace qui soulage la lombalgie dans la journée. Cette solution offre également une alternative naturelle aux problèmes de dos en transférant le poids du bébé sur les hanches. Dotée d'un maintien lombaire elle permet de recentrer le centre de gravité, restaurer l'équilibre sans sursolliciter les lombaires et effectuer un rappel postural. Peu large sur la partie avant elle ne comprime pas le ventre. Souvent évolutive, elle s'adaptera tout au long de la gros-

sesse. Quant à la bande pelvienne, elle permet de diminuer les douleurs d'hyperlaxité ligamentaire dans les zones pelvienne et abdominale ; elle soulage également la sciatique. Vous pourrez d'ailleurs l'utiliser après l'accouchement pour renforcer votre périnée. Enfin, pensez aux bienfaits des aiguilles de l'acupuncteur, aux doigts de l'ostéopathe, aux granules homéopathiques. Ces soins sont capables de venir à votre secours.

- Enrayez le reflux gastro-œsophagien et avancez l'heure du dîner, éliminez thé, café, aliments épicés et supprimez la menthe qui favorise le relâchement du sphincter œsophagien en cas de reflux.
- Côté constipation, il se peut que ce problème vous accompagne jusqu'au terme. Utilisez des laxatifs doux dits "de lestage". Buvez aussi de l'eau type Hépar, mangez quelques pruneaux et/ou absorbez une cuillerée d'huile d'olive bio le matin à jeun (ça passe mieux avec 2 gouttes de citron).



Ninae evolution

Cette **ceinture de soutien lombaire** offre une alternative naturelle non médicamenteuse aux problèmes de dos liés à la grossesse. Elle permet de transférer le poids du ventre sur les hanches et d'apporter un rappel postural pour soulager les lombaires. **Évolutive et modulable**, elle vous aidera à oublier la fatigue pour vivre pleinement chaque moment de votre quotidien de future maman!



Mondaé light

Tiraillements, brûlures, ne laissez pas ces maux du quotidien gâcher votre grossesse! Retrouvez le plaisir de marcher grâce à cette **bande pelvienne discrète et confortable**. Son action mécanique consiste à soulager et stabiliser la symphyse pubienne en basculant le bassin vers l'avant et en réalignant le centre de gravité. Complète, elle vous accompagnera après l'accouchement en complément des séances de rééducation périnéale.



Des règles hygiéno-diététiques à ne pas zapper

Les bons réflexes santé, il faut les prendre dès le début de votre grossesse, ils deviendront vite automatiques. Et puis, dites-vous que c'est pour la bonne cause! La vôtre et celle de votre bébé. Hygiène de vie, alimentation et activité physique influent sur le bon déroulement de la grossesse et sur la santé du futur enfant.

Zéro alcool, cigarette, drogue. Aucune dérogation n'est envisageable. Avant même de naître, le bébé risque d'être victime des addictions de ses parents (retard de croissance in utero, placenta praevia, accouchement prématuré...). Faites-vous aider par une consultation spécialisée.



Ne mangez pas pour deux, mais deux fois mieux. La surnutrition augmente, chez le futur enfant, le risque d'obésité, de diabète et de maladies cardiovasculaires à l'âge adulte. Variez, équilibrez, diversifiez votre alimentation dès le début de la grossesse afin de couvrir vos besoins et ceux de bébé. Mangez des aliments frais, légumes et fruits pleins de bonnes vitamines et oligoéléments ainsi que des fibres, idéales pour le transit. Nettoyez fruits et légumes et cuisez les aliments pour éviter les infec-

tions alimentaires (listériose, salmonellose). Exit les plats industriels envahis de conservateurs, sucres, graisses saturées, sel, etc., délétères pour le petit organisme en devenir. Buvez aussi beaucoup d'eau.

" NE MANGEZ PAS POUR 2 MAIS 2 FOIS MIEUX "

La prise de poids moyenne est de 12 kg. Mais n'en faites pas un drame si vous les dépassez. Cessez plutôt les grignotages et comblez vos fringales entre les repas par un grand verre d'eau, une pomme, un yaourt sans sucre.



Pendant ce temps, côté Bébé...

Au 2^{ème} trimestre, le petit perfectionne son cerveau, achève son visage. Au 4^{ème} mois, il pèse 140 g, mesure 15 cm et fait pipi dans le liquide amniotique. Au 5^{ème} mois, son sexe se devine à l'échographie, il mesure de 25 à 30 cm pour 500 à 600 g, suce son pouce, est sensible aux bruits, joue avec ses pieds. Au 6^{ème} mois, il pèse 1 kg pour 37 cm, fait des pirouettes, développe son système respiratoire et ouvre les yeux!

LE SAVIEZ-VOUS ?

1 femme sur 10* déclare avoir consommé de l'alcool occasionnellement pendant sa grossesse. La consommation d'alcool durant la grossesse et l'allaitement n'est pas un phénomène rare en France. Selon les chiffres, il y aurait eu 3207 bébés nés avec une conséquence liée à l'alcoolisation fœtale entre 2006 et 2013 en France**. Peu importe la quantité bue, l'alcool passe intégralement dans le sang du fœtus et peut avoir des effets irréversibles. Quelle que soit la raison, durant la grossesse et l'allaitement, c'est "Zéro alcool"!

*Selon les données du Baromètre santé 2017 / ** amel.fr

Allez HOP!

2 PETITS EXERCICES

faciles mais efficaces!

LE HULA-HOOP

pour augmenter la flexibilité du bassin.

En position assise sur un ballon de gymnastique, alignez les pointes de pieds et les genoux dans le même axe. Réalisez ensuite des mouvements de rotation du bassin afin de former de petits cercles. Répétez l'exercice en faisant 10 cercles dans un sens puis 10 dans l'autre.



LE BALANCIER

pour travailler les muscles abdominaux.

Toujours sur le ballon de gymnastique, gardez la même position que pour l'exercice précédent. Balancez-vous d'avant en arrière avec des mouvements du buste. Répétez l'exercice 10 fois. Comme cet exercice ne fait pas appel à votre dos, il peut être réalisé jusqu'au huitième ou neuvième mois de grossesse.



Recommandations: Les exercices proposés sur cette page sont des exercices de confort, ils ne doivent en aucun cas provoquer de douleurs. Dans le cas contraire, interrompez immédiatement la séance et consultez un professionnel de santé.

3^{ÈME} TRIMESTRE

"Le corps bascule dans une autre dimension"



Au sprint final, bébé occupe toute la place! Vous êtes sereine mais aussi impatiente, même si vous avez des difficultés à vous déplacer, surtout durant le dernier mois de grossesse. Assise, debout, couchée: aucune position ne s'avère durablement confortable.

DERNIÈRE LIGNE DROITE... MAIS AU RALENTI.

Quelle belle aventure entre vous et ce petit qui grossit. Au cours des trois derniers mois, votre bébé puise largement dans vos réserves et votre fatigue grandit. Sa courbe de poids s'envole, comme la vôtre mais ce surpoids passager pèse sur vos jambes et vos pieds qui vous font souffrir. Plusieurs raisons à ces douleurs.

UNE APONÉVROSITE OU UNE TALALGIE PLANTAIRE. La première est une inflammation ou une lésion de l'aponévrose, une membrane fibreuse élastique qui siège sous le pied. La douleur ressemble à celle d'une tendinite lorsqu'on pose le pied par terre le matin. La talalgie est une inflammation du fascia plantaire qui relie l'os du talon aux phalanges. Aponévrosite et talalgie sont dues à des microtraumatismes.

L'AFFAISSEMENT DE LA VOÛTE PLANTAIRE.

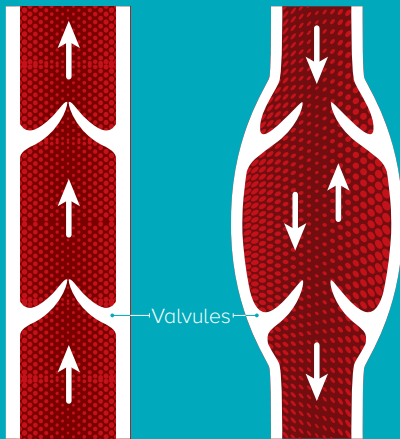
La relaxine qui détend tissus, ligaments, tendons et votre poids accru, agissent de concert sur la voûte qui s'étire. Il est courant que le pied s'élargisse ou s'allonge de quelques millimètres au cours de la grossesse. Pas de quoi changer de pointure tout de même mais le relâchement de la voûte plantaire peut générer une talalgie ou une aponévrosite.



Lilaë
soft

Ces **semelles de confort**, spécialement conçues pour la femme enceinte, favorisent l'équilibre dynamique général et réduisent la fatigue musculaire et articulaire grâce aux zones d'amorti sous les points d'appuis. Elles sont également dotées d'un renfort au niveau de la voûte plantaire pour contrebalancer son affaissement durant la grossesse.

Au cours des neuf mois, le volume de l'utérus s'accroît et le taux d'œstrogène est multiplié par 1000. Cela permet d'augmenter de 4 kg le volume sanguin pour alimenter le fœtus. Résultat ? Les méfaits de l'insuffisance veineuse sont augmentés pendant la grossesse. Au menu : varices, crampes, rétention d'eau et de sel et retour veineux défectueux.



Veine saine

Veine touchée

LE SAVIEZ-VOUS ?

On appelle retour veineux le phénomène de remontée du sang (appauvri en oxygène) des membres inférieurs vers le cœur pour y être rechargé. Celui-ci s'effectue par les veines. Pour permettre ce phénomène, ces dernières sont chacune dotées de petits clapets appelés valvules. De manière générale, elles ont pour rôle d'empêcher le reflux du sang. Dans le cas des jambes, elles évitent qu'il redescende vers le pied. Leur bon fonctionnement est capital pour conserver une bonne circulation du sang vers le cœur et limiter le risque de varices.

L'INSUFFISANCE VEINEUSE. Un retour veineux défectueux s'installe lorsque les vaisseaux n'ont plus la capacité de se rétracter. Le drainage est moins efficace et entraîne de l'œdème des jambes qui, toutefois, se résorbe la nuit lorsque vous êtes allongée. Une partie des personnes ayant une insuffisance veineuse ont des crampes. Quant aux varices (dilatation des parois veineuses) dues à la paresse des valvules, vous n'y échapperez pas si vous avez une tendance à l'insuffisance veineuse.



Durant la grossesse, les modifications physiologiques subies par votre corps peuvent accentuer la **sensation de jambes lourdes** ou fatiguées. Porté au quotidien, ce collant de maternité vous aidera à atténuer ce ressenti, pour une journée tout en légèreté!

AUTRES PETITS NUAGES DE LA FIN DE GROSSESSE : LES INSOMNIES AINSI QUE L'ESSOUFFLEMENT à cause de votre cage thoracique trop comprimée. Monter les escaliers devient une corvée, et c'est bien normal car porter de 12 à 15 kg supplémentaires, c'est du sport!



TROISIÈME TRIMESTRE! C'EST LE MOMENT DE...

Consulter l'anesthésiste. Péridurale ou pas ? Même sans péridurale, la consultation chez l'anesthésiste est obligatoire au cas où des difficultés imprévues (césarienne, forceps) surviennent le grand jour. Prévoyez-la au cours des deux derniers mois.

Faire la dernière « écho », celle du huitième mois. Elle vous permettra de savoir comment se présente l'enfant, tête en bas ou pas.

Terminer vos séances de préparation à la naissance et à la parentalité au neuvième mois. Ces dernières vous auront permis de poser toutes les questions sur l'allaitement, la participation du papa, etc.

Vous rendre à votre septième et **dernier examen prénatal.**

Mettre la touche finale à la chambre de bébé et **préparer sa petite valise** pour la maternité. Certaines maternités donnent la liste du trousseau.

Se reposer! Et vous en aurez besoin. La durée du congé maternité prénatal pour un premier enfant est de 6 semaines, et de 10 semaines pour le postnatal. Quelle que soit la date d'accouchement, vous aurez les 16 semaines prévues.

Arriver en forme à la maternité? Quelques conseils...

Dernière ligne droite! Il est important de conserver une bonne hygiène de vie. **Afin de ménager votre dos, surveillez votre prise de poids**, gardez une alimentation saine. Si votre état de santé le permet, faites des exercices sans vous épuiser, gymnastique douce, étirements lombaires ou mouvements du bassin... Dans l'eau c'est idéal, votre ventre pèsera moins lourd.

Varices? Jambes lourdes? Optez pour des collants de contention dès l'apparition des symptômes. Ne croisez plus les jambes, surélevez le pied du lit et pensez à vous coucher sur le côté gauche pour faciliter la circulation veineuse. Passez un jet d'eau fraîche sur vos chevilles.

Des douleurs sous les pieds? Réduisez pendant quelque temps vos déplacements. **Lorsque vous marchez, faites des pas plus courts, évitez la station debout.** Glissez une talonnette dans vos chaussures pour diminuer la pression sur le talon. Si votre voûte plantaire s'affaisse, des semelles de confort avec renfort plantaire aideront à la maintenir, à diminuer la pression sur les pieds et donc à reprendre votre indispensable marche quotidienne.

" PENSEZ À VOUS COUCHER SUR LE CÔTÉ GAUCHE POUR FACILITER LA CIRCULATION "

Pour diminuer fatigue et insomnie: appliquez les règles du bien dormir (chambre à 19° maxi, pas d'activité excitante le soir, etc.). Et rechargez vos batteries en fractionnant vos repas, mangez moins mais plus souvent pour ne jamais être en manque. N'oubliez pas que l'acupuncture, l'homéopathie, la phytothérapie sont efficaces et sans effets délétères pour le bébé.

Si on aidait bébé à bouger?

Bébé n'a pas encore la tête en bas? Pas de panique, au huitième mois il a encore la possibilité de se retourner naturellement. Faites-lui un peu de place. Pour cela, mettez-vous à quatre pattes et posez vos bras sur le rebord du lit, le dos bien à plat. Décontractez-vous et attendez que bébé se détende aussi et entame sa roulade. Adeptes de la piscine, prenez cette position dans l'eau. Le bébé ne sera ainsi plus coincé contre votre colonne.



Pendant ce temps, côté Bébé...

À la fin du septième mois, bébé pèse 1,5 kg pour 38 cm. Il distingue votre voix et même celle du papa, il est sensible aux caresses à travers la peau. Au huitième mois, il atteint 2 kg, il aura encore la possibilité de se retourner mais l'espace se réduit vraiment. Ses organes, notamment les poumons, se préparent à fonctionner à l'air libre. Le dernier mois, bébé prend 1 kg: il pèse 3,2 kg et mesure 52 cm. Il se fait beau pour sa sortie!



8,4 millions*

Le nombre de femmes
âgées de 20 à 40 ans.

660 800*

Le nombre de bébés
nés en France en 2024.

31,1 ans*

L'âge moyen de la maternité
en 2024.

1,62*

Le nombre moyen d'enfants
par femme en 2024.



ULTIMES PRÉPARATIFS AVANT LE JOUR J

Faites le plein dans le réfrigérateur et le congélateur, le plein de couches, et si vous n'allaitez pas, le plein de lait premier âge avec biberons. Si vous allaitez, massez-vous les seins avec de l'huile d'amande douce pour hydrater et assouplir le mamelon et éviter les gerçures. Assurez-vous de la garde de bébé, inscription en crèche ou en nourrice, pour reprendre le travail. Ménagez-vous des heures de repos total chaque jour en attendant l'arrivée de bébé.

Et bien sûr, pour organiser au mieux votre séjour, **préparez votre valise de maternité!** Il n'y a pas de date précise, mais il est préférable qu'elle soit bouclée à partir du huitième mois de votre grossesse.



DERNIÈRE LIGNE DROITE... ET MAINTENANT ON SE PAPOUILLE!

Intensifiez massages, câlins et plus si affinité. Faites l'amour autant que possible... Ça détend et les câlins font dormir! La complicité sexuelle dans le couple d'amoureux sécurise l'un et l'autre, notamment pendant cette période de questionnements sur la venue du bébé. **Sauf risque important de fausse couche que seul le gynécologue évaluera, il n'y a aucun interdit médical concernant les ébats pendant la grossesse.**

Si la libido joue parfois des tours (notamment au premier trimestre), elle revient ensuite alors que le

ventre devient encombrant. Avant tout, réunissez les conditions avec de longs préliminaires: des bains à deux, demandez des massages du dos, de vos jambes lourdes, de votre ventre avec une huile végétale. Ces instants apportent détente, sensualité et bien-être. N'hésitez pas à échanger, dire ce que l'un et l'autre ressent, désire. Enfin, faites de la fantaisie une fête: haro sur la routine! En effet, recherchez la nouveauté et adoptez des positions nouvelles (on les nomme équerre, petite cuillère, andromaque...) et plus confortables pour votre ventre, cela (re) dynamise le désir.

Allez HOP!

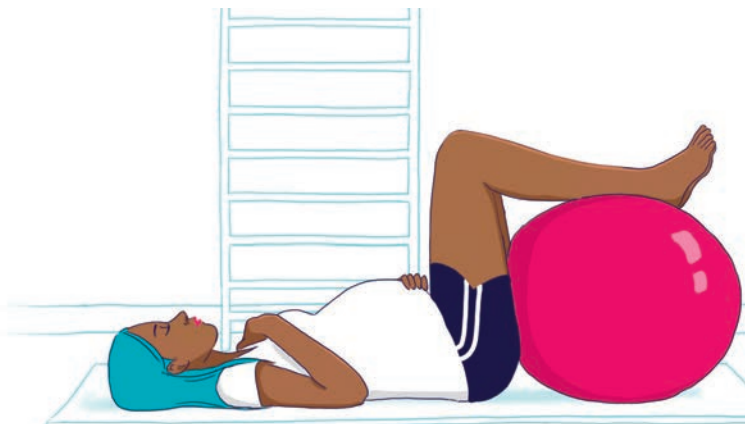
2 PETITS EXERCICES

faciles mais efficaces!

LE BALLON

pour la détente.

Pensez à prendre un petit moment pour vous détendre à la fin de votre séance d'exercices ou d'une journée bien chargée... Allongée sur le dos, les jambes reposent à angle droit sur une balle de gymnastique (ou tout autre support de taille équivalente: canapé, chaise, etc.). Cette position adoptée durant quelques minutes aidera à soulager vos jambes et le bas de votre dos.



LE MASSAGE DES PIEDS

pour calmer la sensation de gonflement.

Plus votre ventre s'arrondit, plus il vous sera compliqué de vous masser seule. Mettez à contribution le ou la partenaire peut s'avérer une grande aide : maintenir le pied des deux mains et exercer une pression avec les pouces sur la plante du pied. En suivant une ligne centrale, du talon aux orteils, remonter d'une traite ou en tâtonnant avec les pouces.



Recommandations: Les exercices proposés sur cette page sont des exercices de confort, ils ne doivent en aucun cas provoquer de douleurs. Dans le cas contraire, interrompez immédiatement la séance et consultez un professionnel de santé.

APRÈS LA NAISSANCE

"Premiers jours d'une nouvelle vie"



Le voilà enfin ce petit être que vous avez couvé pendant plusieurs mois. Il est magnifique, fait des grimaces, suce son pouce, dort, crie, mouille sa couche... Vous n'en revenez pas d'avoir ce petit ange dans vos bras. Et pour vous, que se passe-t-il après l'accouchement ?

LE GRAND CHAMBARDEMENT.

Vous êtes radieuse pour commencer cette nouvelle vie mais surtout fatiguée. C'est normal! On compare l'accouchement à un marathon, c'est effectivement une grande épreuve physique qui épuise. La période du post-partum n'est pas la plus facile. Ce « 4^{ème} trimestre » de la grossesse s'ouvre pour vous avec un corps endolori, un coup de baby blues, des nuits hachées et une multitude de questions: quand se reposer alors que bébé, que vous l'allaitiez ou pas, vous réveille quatre fois par nuit? Comment et quand retrouverais-je ma ligne? Quand renforcer mon périnée, reprendre le sport? Pourquoi ai-je encore mal au dos, dans le bassin, aux jambes, etc.?

Bonne nouvelle qui pèsera moins sur vos jambes et votre périnée; avec l'arrivée de bébé, vous vous êtes délestée de plusieurs kilos: son poids 3 kg en moyenne, le placenta de 500 à 700 g, le liquide amniotique 1 kg, et de l'eau... que vous allez conti-

nuer à perdre. Les taux d'hormones de grossesse (progestérone, œstrogènes, ocytocine, endorphine...) chutent pour revenir à la normale en trois à dix jours après l'accouchement – d'où le baby blues – sauf, bien sûr, la prolactine si vous allaitez.

LES PREMIERS JOURS, UN TRAVAIL D'ÉQUIPE...

Bébé est arrivé, vous êtes fusionnelle avec lui et c'est bien normal. Maintenant il vous faut faire connaissance, comprendre ses besoins et y répondre. Mais c'est aussi le moment de laisser de la place à Papa! Lui qui n'a pas vécu de l'intérieur les premiers mouvements, hoquets... a besoin désormais de créer sa propre relation avec bébé et trouver sa place de papa. Qu'il soit investi, impressionné ou timide dans ce nouveau rôle, n'oubliez pas de le laisser faire sa place et vivre ces premiers moments à trois! En plus, cela vous permettra d'avoir un peu de temps pour prendre soin de vous!

LE SAVIEZ-VOUS ?

50 %* des jeunes mamans sont touchées par le baby blues, ce moment de déprime est passager mais en parler c'est aussi prendre soin de soi!

*www.laboiterose.fr/institut-etudes/etudes/nos-grandes-enquetes/etude-le-baby-blues-mal-etre-des-jeunes-mamans



Pendant ce temps, côté Bébé...

Votre nouveau-né grossit tranquillement. Il a encore la tête trop lourde pour la tenir tout seul, a perdu quelques grammes juste après sa naissance qu'il récupère et dépasse très vite. Il crie quand il a des besoins. Il possède encore tous ses réflexes archaïques. Ce qu'il aime ? Être porté dans vos bras et le contact peau à peau. Il reconnaît vos voix (papa + maman) qu'il a entendues in utero. Parlez-lui en le regardant dans les yeux, même si les siens sont encore souvent fermés. S'il dort encore beaucoup, lorsque vous le recouchez, vous pouvez enclencher la petite musique de son mobile, au-dessus de son lit.

40%

DE FEMMES

ONT DONNÉ NAISSANCE
À UN BÉBÉ DE 3 À 3,5 KG
EN 2016

fr.statista.com/statistiques/800067/poids-naissance-bebes-accouchement-femmes-france

Soyez à l'écoute de votre corps.

Restent les petits tracas de l'après-accouchement, sage-femme et gynécologue vous aideront à les résoudre. Dites-leur tout ce qui se passe dans votre tête comme dans votre corps. Quant au papa, il vous soutient en prenant le relais auprès de bébé.

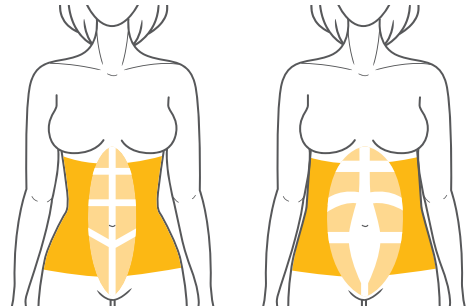
Les suites de couche peuvent parfois être douloureuses, surtout en position assise: comptez un mois pour la cicatrisation d'une épisiotomie (incision du périnée), mais quelques jours pour que l'appareil génital externe retrouve sa dimension habituelle. Quant aux tranchées, ces contractions post-accouchement légères (un peu plus fortes si vous allaitez), elles sont nécessaires car elles aident à l'involution de l'utérus; elles lui permettent de reprendre sa taille et sa position habituelles.

LE RELÂCHEMENT DU PÉRINÉE n'a rien d'exceptionnel puisqu'il a été mis à rude épreuve pendant neuf mois et durant l'accouchement. Cette superposition de douze muscles, qui tapissent le fond de votre bassin, fait le lien entre sacrum, coccyx, pubis et soutient l'utérus, la vessie, l'anus, d'où son appellation de plancher pelvien. Pendant la grossesse, il s'assouplit pour faciliter la venue de bébé et se distend lors de son passage. La rééducation de ses muscles fondamentaux s'avère nécessaire pour ne pas connaître de déconvenues quelques mois plus tard: perte de tonicité pendant les rapports sexuels (leurs contractions augmentent le plaisir, autant pour vous que pour votre partenaire), fuites urinaires involontaires ou de gaz durant un effort, voire sans effort du tout, prolapsus génital...

LE PROLAPSUS GÉNITAL. Lorsque votre utérus descend anormalement dans le vagin, il n'est plus soutenu par les ligaments et/ou par les muscles du périnée. Trois symptômes sont à relever: une lourdeur dans le bas-ventre, une boule molle sort du

vagin ou des problèmes urinaires récurrents (envie impérieuse ou au contraire difficulté à uriner). Il est important d'en parler à votre gynécologue.

LE DIASTASIS. Gros bébé ou grossesse gémellaire, les muscles grands droits de l'abdomen, situés à la verticale sur le devant du ventre, s'écartent parfois de 2 à 3 cm pendant la grossesse. Cet écartement, en principe bénin, peut être douloureux.



Sans diastasis

Avec diastasis



Monae
activ

Anticipez l'apparition de certaines douleurs ou gênes post-accouchement! Cette **ceinture abdominale** a pour rôle de soulager les douleurs dérivées et d'atténuer la sensation de vide abdominal. Associée à des séances de gainage et à des exercices physiques, elle accompagnera votre corps dans son processus de récupération.



BÉBÉ EST ARRIVÉ! C'EST LE MOMENT DE...

Vous rendre à votre consultation médicale post-accouchement. Obligatoire, elle est là pour vous permettre de parler de toutes vos douleurs: ventre, dos, bas ventre, sciatique éventuelle ou jambes lourdes (lors de problèmes circulatoires, le port de collant de contention est conseillé après l'accouchement pour éviter la phlébite).

Prendre rendez-vous avec votre spécialiste pour une dizaine de séances de rééducation périnéale puis abdominale, zones qu'il faut absolument renforcer.

Prendre soin de vous et vous reposer un peu afin de retrouver calme et sérénité.



LA RÉÉDUCATION
PÉRINÉALE
PERMET DE GUÉRIR
L'INCONTINENCE
URINAIRE D'EFFORT
DANS 30% À 50%
DES CAS OU DE LA DIMINUER
DANS 60% À 90%
DES CAS.

[www.campus-umvf.cnge.fr/materiel/Incontinence
_urinaire_postpartum.pdf](http://www.campus-umvf.cnge.fr/materiel/Incontinence_urinaire_postpartum.pdf)

Comment remuscler votre corps ?

À la fonte musculaire, deux remèdes : se protéger d'abord, remuscler ensuite. Lorsque vous nourrissez bébé, au sein ou au biberon, préservez votre dos qui a perdu sa tonicité, grâce à la ceinture de soutien lombaire que vous avez portée durant la grossesse par exemple. Installez-vous avec un coussin d'allaitement pour ces moments privilégiés. Si vous avez souffert de douleurs pelviennes, ou si un diastasis a été diagnostiqué, continuez à porter votre ceinture de soutien abdominal ou votre bande pelvienne après l'accouchement, notamment lorsque vous devez faire des efforts physiques ou stationner debout. Un renforcement musculaire de toute la zone périnéale, abdominale et dorsale est fondamental. Les séances de rééducation postnatales avec musculation périnéale et

abdominale peuvent commencer, de 6 à 8 semaines après votre accouchement, auprès d'un kiné.

REPRENEZ VOS ACTIVITÉS SPORTIVES EN DOUCEUR.

Prenez aussi quelques minutes par jour dès votre sortie de maternité, si vous le pouvez, pour commencer seule à tonifier votre périnée afin de vous éviter des douleurs dans le bas-ventre. Renforcez aussi votre dos pour soulager vos lombaires. Enfin, lorsque bébé et vous avez trouvé un rythme, reprenez vos activités sportives en douceur : marche, natation, Pilates, yoga, gym douce sont conseillées pour retrouver votre ligne.

Allez HOP!

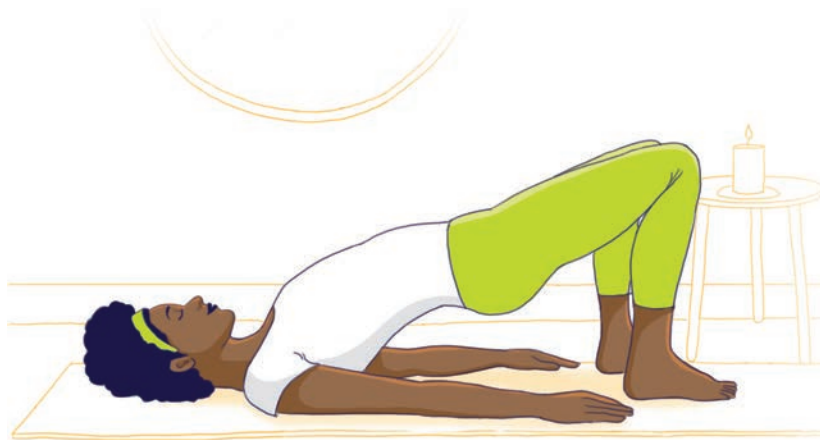
2 PETITS EXERCICES

faciles mais efficaces!

LE GAINAGE

pour muscler le ventre.

Positionnez-vous à genoux et placez les avant-bras au sol, alignés sous les épaules à 90°. Rentrez le ventre au maximum en prenant bien soin de ne pas creuser le bas du dos. Plus les jambes seront écartées plus l'exercice sera facile à réaliser. Tenez la position 3 fois 20 secondes ou 2 fois 45 secondes. Pour augmenter l'intensité, éloignez les genoux des avant-bras ou réalisez l'exercice sur la pointe des pieds.



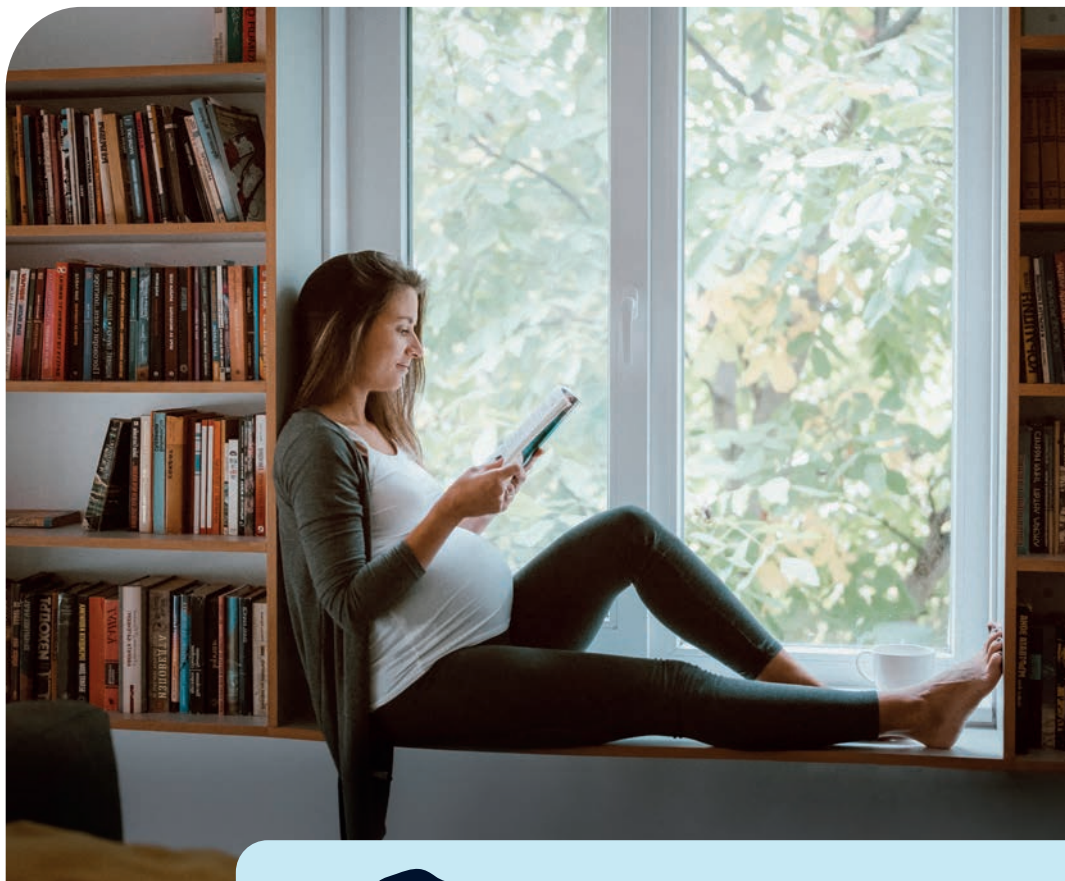
L'INCLINAISON

PELVIENNE

pour renforcer le périnée.

Positionnez-vous sur le dos, tête reposée, abdominaux relâchés, genoux pliés et collés l'un à l'autre. Les mains à terre, décollez le dos du sol. Contractez ensuite les muscles pelviens, comme pour retenir une envie pressante. Maintenez cette contraction pendant 10 secondes. Répétez l'exercice plusieurs fois.

Recommandations: Les exercices proposés sur cette page sont des exercices de confort, ils ne doivent en aucun cas provoquer de douleurs. Dans le cas contraire, interrompez immédiatement la séance et consultez un professionnel de santé.



ORLI mag c'est...

- #1 Main et poignet
- #2 Lombalgie
- #3 Genou
- #4 Maternité
- #5 Cheville
- #6 Soins des sportifs
- #7 Pied
- #8 Arthrose
- #9 Troubles musculo-squelettiques

À retrouver chez votre professionnel de santé !

Sous réserve de disponibilité.

ORLImag

VIVEZ COMME VOUS LE SOUHAITEZ.

La grossesse est une période importante de votre vie,
l'accouchement et la période post-naissance tout autant.
Il est plus important que jamais d'être à l'écoute de votre corps
et d'en prendre soin. En cas de doutes, questions ou pour une
simple prise d'informations.

**N'hésitez pas à vous adresser à un professionnel de santé,
il saura vous conseiller.**



Ce guide d'information à destination des patients a été élaboré par la société SM Europe /Orliman®. Il ne remplace en aucun cas l'avis ou la prescription d'un professionnel de santé et ne peut servir à établir un diagnostic médical. Les produits décrits dans cet Orlimag sont des dispositifs médicaux. Se reporter aux instructions figurant sur l'emballage. En cas de doute, consultez un professionnel de santé. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE selon le règlement UE 2017/745. Fabricant : Orliman® S.L.U. Valence (Espagne) - SM Europe / Orliman, 20 La Herbetais, 35520 La Mézière France orliman@orliman.fr - www.orliman.fr. Imprimeur : Colibri. Visuels non contractuels. Ne pas jeter sur la voie publique. Mise en page : Orliman®. Avec la participation Evelyne Fossey-Mignot - journaliste santé, forme et Dominique Thibaud. Crédits Photos : iStock® / SM Europe®/Orliman® - Illustrations : © Astrid Cornet / © Biographik / Freepik.com / Orliman® - 12/2025 - ORL251201_PLV553v1.0_AN

