



Comment gérer les douleurs et les gênes pendant la grossesse

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

AVRIL 17, 2021

2 MINS

Tandis que votre corps change, des douleurs et des gênes peuvent survenir pendant la grossesse, en particulier au cours du troisième trimestre. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des moyens de soulager vos douleurs et vos maux de grossesse. Nous avons dressé pour vous une liste pratique de stratégies pour y faire face.

- Évitez de soulever des objets lourds - quelqu'un d'autre peut s'en occuper.
- Si vous devez ramasser quelque chose, pliez les genoux et gardez le dos droit.
- Essayez d'utiliser un coussin d'allaitement sur votre chaise de bureau ou votre

canapé.

- Portez des chaussures plates et confortables pour répartir votre poids de manière uniforme.
- Envisagez de suivre un cours de yoga prénatal : on vous montrera des étirements doux et sans danger pour le dos.
- Pratiquez une activité physique adaptée, comme une marche de 30 minutes chaque jour.
- Prenez aussi beaucoup de repos, surtout lorsque la date fatidique approche.
- Faites couler un bain chaud pour apaiser les douleurs et aider vos muscles à se détendre.
- Pliez, étirez et faites pivoter doucement vos pieds pour éviter les crampes dans les jambes.
- Chevilles gonflées ? Restez hydratée et reposez-vous les pieds en hauteur.
- Si vous avez besoin de soulager la douleur, vous pouvez généralement prendre du paracétamol pendant la grossesse, à moins que votre médecin traitant ou votre sage-femme ne vous le déconseille.
- Pour les douleurs pelviennes, consultez votre médecin traitant ou votre sage-femme, qui pourront vous orienter vers un kiné.
- Si vous pensez que vous avez des contractions, lisez notre checklist sur les Signes du travail.