

# LES PETITS MAUX DE LA GROSSESSE



La grossesse n'est pas une maladie, certes, mais elle entraîne parfois quelques petits désagréments.

Dans cette brochure, vous trouverez des astuces, les produits efficaces et surtout sans danger pour votre bébé et pour vous même, pour lutter contre ces petits maux.



## ➤ VERGETURES

A partir du 5<sup>e</sup> mois de grossesse, la peau perd naturellement de son élasticité. Des marbrures roses peuvent apparaître sur votre ventre, votre poitrine et vos cuisses. Vous pouvez cependant limiter leur apparition et atténuer celles qui sont naissantes. Sachez qu'il faut agir avant, car les vergetures une fois formées ne disparaissent pas totalement.

### Les astuces

- Essayer de ne pas grossir trop brusquement
- Hydratez votre peau très régulièrement

### Les produits adaptés

- Les sérums ou huiles anti-vergetures ( Lierac Phytolastil, Weleda...)
- Les crèmes anti-vergetures (Mustela 9 mois, Lierac Phytolatil...)
- Les laits hydratants (Nuxe, Lierac, Caudalie...)

Ne pas oublier de faire un gommage corporel 1 à 2 fois par semaine pour augmenter l'efficacité de ces soins (Nuxe, Caudalie, Weleda...)

## ➤ MASQUE DE GROSSESSE

Formé de tâches brunâtres sur le front et s'étendant parfois sur le visage, il ne disparaît pas toujours après la grossesse. Mieux vaut donc prévenir!

### Les astuces

- Évitez les expositions au soleil



### Les produits adaptés

- Les crèmes solaires protectrices d'indice 30 si vous avez la peau mate ou déjà bronzée, 50 pour les autres
- Les auto bronzants pour compenser!
- Les sérums et crèmes anti-tâches (Vinoperfect de Caudalie)

## ➤ DEMANGEAISONS

Sur le ventre, elles sont la conséquence de l'étirement de la peau. Sur le reste du corps, c'est généralement un problème de peau sèche.

### Les astuces

- Hydratez votre corps tous les jours

### Les produits adaptés

- Les laits hydratants dermatologiques sans parfum et pauvres en conservateurs
- Les huiles nourrissantes corporelles dermatologiques
- Les gels nettoyants dermatologiques surgras
- En homéopathie: Urtica urens 5ch (3gr 3 fois par jour)

**N.B. :si les démangeaisons sont très importantes et majorées la nuit, il peut s'agir d'un problème hépatique. Dans ce cas la consultation médicale est obligatoire.**

## ➤ CRAMPES

Elles se manifestent surtout la nuit, dans les jambes et les pieds, et peuvent être très douloureuses !

### Les astuces

- Évitez les prises excessives de café, thé ou boissons caféinées
- Évitez les positions fatigantes ou anormales de façon prolongée
- Buvez régulièrement de l'eau, riche en magnésium si possible
- Mangez des fruits secs riches en magnésium
- Pour soulager la crise : maintenez fermement votre pied pendant que vous essayez de le tendre dans l'autre sens, marchez et massez la jambe

### Les produits adaptés

- Sportenine cp (en préventif ou curatif)
- Decramp cp (1 à 6 cp par jour)



## ➤ TROUBLES GYNECOLOGIQUES

La grossesse modifie les sécrétions vaginales. Elles sont souvent plus abondantes.

En revanche, si elles deviennent jaunâtres, irritantes ou odorantes, c'est un signe d'infection. Il faut alors penser à consulter son médecin.

### Les astuces

- Utilisez des produits d'hygiène intime adaptés
- Évitez les douches vaginales (trop agressives)

### Les produits adaptés

- Les nettoyants intimes à usage quotidien (Saforelle, Saugella, Myleuca)
- Les nettoyants intimes en cas d'irritations ou démangeaisons (Saugella vert, Saforelle, GynHydralin)
- Les crèmes et ou ovules anti-mycosiques sur avis de votre médecin ou pharmacien (Gyno Pevaryl, Monazol)

## ➤ TROUBLES DU SOMMEIL

Les derniers mois, il est parfois difficile de dormir, votre bébé bouge de plus en plus, vous avez du mal à trouver une position confortable, bref nous n'arrivez pas à avoir un sommeil réparateur.

### Les astuces

- Faites un repas léger le soir
- Supprimez les excitants tels que thé et café ou boissons caféinées
- Détendez vous dans un bain tiède
- Soutenez votre ventre à l'aide d'un coussin



### Les produits adaptés

- En homéopathie : Passiflora composé (5 granules au coucher), Sédatif PC
- En phytothérapie : Arkogélules de Passiflore ou d'Escholtzia (à partir du 2ème mois de grossesse)

## ➤ TROUBLES DIGESTIFS

Vous avez des nausées, vous vomissez...vous avez des remontées acides...C'est non seulement désagréable mais parfois difficile à supporter, en outre, cela vous empêche de prendre ou garder un repas consistant et vous pouvez ainsi en arriver à arrêter de manger. Que faire?

### - NAUSEES, VOMISSEMENTS

On en a toutes entendu parler. Rassurez vous, ce n'est pas systématique, c'est un effet secondaire de l'augmentation des hormones. Elles sont souvent matinales et ne perdurent pas au-delà du 3<sup>e</sup> mois.

#### Les astuces

- Prenez quelques minutes avant de vous lever et de poser le pied par terre
- Si vous le pouvez, prenez votre petit déjeuner au lit ou grignotez quelque chose avant de vous lever
- Mangez lentement
- Faites des repas moins abondants mais plus fréquents en faisant 1 à 2 collation dans la journée et le soir afin d'éviter de rester à jeun trop longtemps la nuit.
- Évitez les matières grasses difficiles à digérer

#### Les produits adaptés

- En homéopathie :

Ignatia 5CH (5gr 3 à 4 fois /j) si les nausées sont dues aux odeurs

Sepia 5 CH (3 gr toutes les 2 heures) si elles sont uniquement matinales

Ipeca 5 CH (3 gr toutes les 2 heures) si elles sont accompagnées de vomissements

- En phytothérapie:

gélules Arkopharma de gingembre (dès le premier mois)



## - BRULURES D'ESTOMAC

Elles apparaissent surtout en fin de grossesse. Elles sont dues à la production d'hormones et à votre utérus qui, en grandissant, appuie sur votre estomac.

### Les astuces

- Fractionnez vos repas
- Manger lentement
- Évitez les aliments gras, acides, tels que les tomates, les agrumes, le vinaigre, ainsi que les plats épicés
- Évitez de vous allonger immédiatement après les repas

### Les produits adaptés

- Les pansements gastriques (Gavisconell, Maalox...)

## - CONSTIPATION

Ce sont encore les hormones qui en sont responsables, mais aussi le poids du bébé qui gêne les contractions de l'intestin.

### Les astuces

- Faites un peu d'exercice (marche, natation, gymnastique douce)
- Buvez de l'eau en quantité suffisante (eau riche en magnésium de préférence > à 50mg/l)
- Augmentez votre consommation d'aliments riches en fibres (fruits et légumes, pain complet ou au son ou féculents complets (pâtes, riz...))

### Les produits adaptés

- Les laxatifs osmotiques (Forlax...)
- Les suppositoires à la glycérine
- En homéopathie: opium 5ch (3gr 3fois/j)
- En phytothérapie: gélules Arkopharma de Lin ou d'Ispaghul (dès le 2ème mois de grossesse)



Si vous souhaitez plus de renseignements, prenez rendez-vous avec Sophie, notre diététicienne diplômée d'Etat, pour un entretien gratuit et personnalisé !

## ➤ HEMORROIDES

Elles sont la conséquence d'une dilatation des veines au niveau du rectum et de l'anus. Elles sont surtout fréquentes en fin de grossesse.

### Les astuces

- Comme pour lutter contre la constipation, buvez régulièrement de l'eau, faites un peu d'exercice
- Évitez les aliments épicés
- Réduisez votre consommation de café

### Les produits adaptés

- Les suppositoires (Titanoréine, Sedorrhöide)
- Les crèmes apaisantes (Sedorrhöide)
- Les gélules Arkopharma de marronnier d'Inde ou de Fragon (à partir du 2ème mois)

## ➤ TROUBLES CIRCULATOIRES

De la sensation de jambes lourdes à l'apparition de varices, ces troubles sont fréquents et ont tendance à augmenter d'une grossesse à l'autre.



### Les astuces

- Évitez les stations debout prolongées, les piétinements
- Évitez le chauffage par le sol
- Pensez à pratiquer une activité physique telle que la marche, la natation
- Surélevez vos jambes en fin de journée

### Les produits adaptés

- Les bas, collants ou chaussettes de contention,
- Les veinotoniques par voie orale (Daflon...)
- En homéopathie: hamamelis composé (3 gr 3fois par jour)
- En phytothérapie: gélules Arkopharma d'Hamamélis ou de Chrysantellum (à partir du 2ème mois)
- Les gels favorisant la circulation (Jouvence de l'Abbé Soury, Cyclo 3)

## ➤ PREPARATION A L 'ACCOUCHEMENT

C'est la dernière ligne droite ! Les émotions se mêlent, entre bonheur et angoisse... Rien de plus normal.

Pour vous aider à aborder cet événement le plus sereinement possible, vous pouvez entamer un traitement homéopathique.

- dès la 36<sup>ème</sup> semaine d'aménorrhée et ce jusqu'à l'accouchement avec :
  - **Actaea racemosa 9CH** : 3 granules/jour (pour aider à la maturation du col)
  - **Gelsemium 15 CH** : 3 granules 2 fois /jour (pour éviter l'anxiété avant et pendant l'accouchement)
  
- dès le début du travail avec :
  - **Caulophyllum 9 CH** : 3 granules /heures (pour accélérer la dilatation du col)
  
- après l'accouchement avec :
  - **Arnica 9 CH** : 3 granules 5 à 6 fois /jour (pour éviter les œdèmes, et pour soulager la douleur)
  - **Staphysagria 9CH** : 3 granules /jour (pour aider à la cicatrisation encas d'épisiotomie, de déchirure ou de césarienne)

**Un mois avant le terme, vous pouvez utiliser l'huile de massage pour le périnée (Weleda)**



PHARMACIE RIVE SUD  
Centre Commercial Rive Sud  
49610 MURS ERIGNE  
Tél : 02 41 57 76 90