

Quand le corps de maman est mis à rude épreuve

Le Québec vit depuis les dernières années un véritable « baby-boom ». Selon Statistique Canada, le Québec affiche une hausse de 3.1 % du nombre de natalités chaque année depuis 2005. Cette année encore, la tendance se maintient et plusieurs femmes auront à vivre les joies, mais aussi les épreuves de la grossesse. Les neuf mois, ainsi que les longues heures reliées au travail de l'accouchement peuvent créer de grandes tensions physiques chez la nouvelle maman. Votre docteur en chiropratique peut vous aider à réduire ces symptômes.

La grossesse

La grossesse est un temps dans la vie d'une femme où plusieurs changements, tant physiques qu'émotifs, se présentent. La prise de poids rapide et ciblée à la région abdominale crée un stress important à la colonne vertébrale de la future mère et peut engendrer un déséquilibre dans les os du bassin, causant ainsi des troubles subtils. Des tensions intra-utérines complètement asymptomatiques pourraient affecter le positionnement du bébé. Ce n'est que tard lors des suivis de grossesse qu'on remarquera que bébé est en position siège et qu'il est trop restreint pour se retourner dans la position vertex (tête en bas). Votre chiropraticien peut vous expliquer que ces tensions intra-utérines sont causées par quatre groupes de ligaments contrôlant la position et la fonction de l'utérus à l'intérieur du bassin. Ces ligaments s'attachent à différentes parties de l'utérus ainsi qu'à différentes parois du bassin. Un déséquilibre mécanique du bassin peut avoir un impact sur la fonction optimale de l'utérus lors de la grossesse et lors de l'accouchement. C'est pourquoi il est important de corriger ces déséquilibres par un chiropraticien, qui saura utiliser des techniques adaptées aux besoins de la femme enceinte.

L'allaitement

L'allaitement est un des plus beaux cadeaux qu'une mère puisse offrir à son bébé. Malgré la liste longue d'avantages reliés à l'allaitement, plusieurs femmes peuvent ressentir des douleurs au cou ou des douleurs entre les omoplates en raison d'une mauvaise posture lors de l'allaitement. Il est primordial pour la femme qui allaite de se créer un environnement qui favorisera une posture exemplaire. Votre chiropraticien vous conseillera une bonne chaise d'allaitement, ayant un support ferme, mais rembourré au niveau du dos. Des appuie-bras sont aussi un atout important à la conservation d'une bonne posture. De plus, l'utilisation d'un coussin d'allaitement adéquat est nécessaire lors de tous les boires de bébé. Une mauvaise position d'allaitement peut avoir un impact négatif sur la santé de la colonne vertébrale ainsi que sur la qualité des tétées du bébé. Ces conseils posturaux sont aussi très importants à respecter lorsque l'enfant est nourri au biberon.

Les douleurs postnatales

Plusieurs femmes qui vivent un accouchement se retrouvent parfois avec des douleurs lombaires, des douleurs sciatiques et des douleurs au bassin. Ces douleurs sont reliées au fait que le bassin et la colonne vertébrale vivent d'intenses et rapides changements lors de la grossesse, particulièrement lors de l'accouchement. Ces changements engendrent parfois des déséquilibres mécaniques qui, sans être corrigés par la chiropratique, causent une panoplie de symptômes. De plus, la relaxine, hormone de grossesse qui rend vos ligaments plus souples et élastiques et qui facilite le passage du bébé au moment de l'accouchement, peut être responsable de ces malaises. Les parties osseuses du bassin, qui sont normalement fixées entre elles par plusieurs ligaments deviennent plus mobiles, s'étirent davantage et peuvent créer de l'irritation.

Lors de la grossesse,

Parmi l'équipe de spécialistes qui s'occupent des mamans lors de grossesse, il serait bon d'avoir à ses côtés un professionnel capable de prévenir les douleurs biomécaniques. Comme l'arrivée de bébé est déjà un moment assez stressant, pourquoi s'en ajouter sur les épaules?

Conseils chiropratiques durant la grossesse

- 1- Pratiquez régulièrement des activités physiques à intensité moyenne, vous aurez moins de difficulté à revenir à votre poids normal après la grossesse.
- 2- Dormez du côté gauche pour ne pas comprimer la veine cave sous l'utérus et posez votre ventre et votre jambe droite sur un oreiller.
- 3- Pratiquez des exercices de musculation pour le dos, le ventre, le plancher pelvien, les fesses et les bras : vous améliorez votre posture, vous réduirez les risques de douleurs lombaires et d'incontinence urinaire.