

Partagez Article

X



## **Changements physiques et hormonaux durant la grossesse: problèmes et conseils**

La grossesse est une expérience trépidante: non seulement anticipez-vous la journée où vous tiendrez enfin votre bébé dans vos bras, mais votre corps subit des changements étonnants.

<https://www.nestlebaby.ca/fr/changements-physiques-et-hormonaux-durant-l...> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# Changements physiques et hormonaux durant la grossesse: problèmes et conseils

La grossesse est une expérience trépidante: non seulement anticipez-vous la journée où vous tiendrez enfin votre bébé dans vos bras, mais votre corps subit des changements étonnants.

Jeudi, avril 20th, 2017

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimez](#) <sup>[1]</sup>
- [Partagez](#)

## Problèmes causés par les changements physiques durant la grossesse

### Maux de dos

Il s'agit d'un problème courant, causé par les changements de posture et le relâchement des ligaments. Essayez de prendre les précautions nécessaires quant à votre dos: pour le garder droit, pliez les genoux lorsque vous vous penchez.

Lorsque vous êtes assise, placez un coussin ou une serviette roulée dans le creux de votre dos afin de le soutenir. Placez une bouillotte à l'endroit où vous ressentez de la douleur, car la chaleur la soulage souvent.

Consultez votre professionnel de la santé avant de prendre des médicaments.

## **Difficulté à prendre un bain**

À mesure que votre grossesse progresse et que votre ventre s'arrondit, vous serez peut-être de moins en moins à l'aise dans la baignoire. Cela a malheureusement tendance à se produire à la période où vous auriez envie d'un bon bain chaud pour vous aider à vous détendre.

Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de prendre un bain seulement lorsque quelqu'un d'autre est aussi à la maison. Ainsi, vous ne serez pas seule si vous avez besoin d'aide pour sortir du bain.

## **Évanouissements**

Vous êtes plus susceptible de perdre connaissance ou de vous sentir faible durant votre grossesse. Assurez-vous de ne pas rester immobile trop longtemps et de ne pas changer soudainement de position, car vous pourriez alors vous sentir au bord de l'évanouissement.

À un stade avancé de votre grossesse, il peut s'avérer important de ne pas vous coucher sur le dos. Compte tenu du poids du bébé, cette position pourrait provoquer une pression sur vos vaisseaux sanguins menant au cœur et empêcher l'oxygène de se rendre en quantité suffisante à votre cerveau. Si vous restez dans cette position trop longtemps, vous risquez de vous sentir faible ou de perdre connaissance.

Couchez-vous toujours sur le côté, ou si vous êtes uniquement à l'aise sur le dos, assurez-vous de surélever le bas de votre dos et vos hanches avec des oreillers.

## **Brûlures d'estomac**

Les brûlures d'estomac surviennent habituellement aux stades avancés de la grossesse et provoquent une sensation de forte chaleur ou d'irritation dans l'estomac qui monte souvent jusque dans la gorge.

Pour éviter ce désagrément, mangez de petits repas fréquents et faibles en matières grasses, et buvez des liquides entre les repas et non pendant les repas. Une boisson à base de lait consommée avant de vous coucher peut s'avérer salutaire. Certains produits vendus sans ordonnance conviennent aux femmes enceintes. Voici quelques conseils additionnels:

- Évitez les aliments épicés ou acides, tels que les tomates, les agrumes et leur jus.
- Évitez les aliments gras.
- Évitez le café, le thé, les boissons à base de cola et le chocolat.
- Après les repas, attendez deux heures avant de vous allonger.
- Choisissez des aliments sans menthe (y compris les gommes à mâcher, les bonbons et les tisanes). Les autres déclinaisons de ces aliments sont acceptables (p. ex.: gomme à mâcher à la cannelle, bonbons au caramel écossais).

En cas de graves brûlures d'estomac, consultez votre médecin, car elles pourraient signaler un problème sous-jacent plus grave.

## Crampes dans les jambes

Les femmes enceintes se plaignent souvent de crampes durant les dernières semaines de leur grossesse, en arrière des jambes et dans les mollets. Massez vos jambes pour soulager les crampes. Faites des flexions avant des chevilles pour étirer vos mollets.

## Saignements de nez

Plus votre grossesse progresse, plus la quantité de sang circulant dans votre corps est importante. Cela entraînant une pression additionnelle dans vos vaisseaux, il se peut que vous saigniez du nez.

Les saignements de nez peuvent causer des gâchis, mais ils sont fréquents chez les femmes enceintes. En cas de saignement abondant, penchez votre tête vers l'avant et pincez-vous le nez, bouchant complètement les narines jusqu'à ce que le saignement cesse. Si les saignements deviennent persistants, consultez votre médecin.

## Palpitations

Durant votre grossesse, le volume de sang qui circule dans votre corps augmente, donc votre coeur pompe davantage.

À mesure que votre grossesse progresse, une pression supplémentaire est exercée sur votre coeur. Cela peut parfois causer une sensation de battements cardiaques irréguliers, ce qui constitue la cause la plus commune de palpitations. Si vous vous sentez ainsi occasionnellement, c'est normal. Si cette sensation persiste ou se manifeste fréquemment, vous devriez communiquer avec votre médecin.

## Constipation

La constipation est un problème commun, surtout au dernier trimestre d'une grossesse. La consommation de fibres et de liquides, ainsi que l'exercice, sont essentiels pour la maîtriser.

- Buvez beaucoup d'eau.
- Mangez des aliments riches en fibres (fruits et légumes frais, pains et céréales à grains entiers, légumineuses, pois secs, haricots, lentilles, pois chiches, etc.).
- Au déjeuner, buvez du jus de pruneaux ou mangez un petit bol de céréales au son riches en fibres.
- L'activité physique régulière (tant qu'elle est autorisée par votre professionnel de la santé) peut aider à accroître le débit sanguin

Renseignez-vous sur [l'importance des fibres durant la grossesse](#) [6].

## Hémorroïdes

Les hémorroïdes sont des varices qui se développent dans l'anus et qui peuvent provoquer des démangeaisons, des douleurs et, parfois, des saignements.

Les hémorroïdes peuvent être aggravées par la constipation, car celle-ci augmente la pression exercée sur les intestins. Essayez d'éviter la constipation pour aider à prévenir les

hémorroïdes.

## **Vergetures**

Les vergetures peuvent apparaître partout sur le corps, là où la peau est étirée, mais elles sont fréquentes sur les seins, l'abdomen et les cuisses.

Pendant la grossesse, les vergetures peuvent avoir une apparence bleue ou rouge, mais une fois que le bébé est né et que la tension se relâche, les vergetures s'estompent et deviennent blanches et argentées.

Certaines crèmes sur le marché sont conçues pour aider à empêcher le développement des vergetures, mais leur utilisation ne garantit pas que vous n'aurez pas de vergetures.

Si vous décidez d'utiliser une crème, appliquez-la quotidiennement dès que vous savez que vous êtes enceinte, puis continuez de l'utiliser jusqu'à deux mois après la naissance de votre poupon.

## **Congestion nasale (consultez aussi la section sur les saignements de nez)**

L'augmentation du volume sanguin pendant la grossesse peut faire enfler les vaisseaux du nez, ce qui provoque la congestion nasale.

Essayez de dormir avec la tête légèrement surélevée sur un oreiller si vous êtes congestionnée, mais n'utilisez pas de décongestionnants ni de vaporisateurs nasaux sans consulter votre médecin.

Aussi, ne vous mouchez pas trop fort, car vous risquez de rompre des vaisseaux sanguins et de saigner du nez.

## **Enflure des chevilles, des pieds, des mains ou du visage (oedème)**

Le poids additionnel du bébé durant la seconde moitié de la grossesse exerce une pression supplémentaire sur vos jambes et vos chevilles. Durant cette période, vous aurez également plus de liquides dans le corps que d'habitude, et ceux-ci ont tendance à s'accumuler dans les membres inférieurs.

Voici des conseils qui peuvent vous aider:

- Essayez de ne pas rester debout trop longtemps. Si vos pieds enflent, asseyez-vous et élevez les jambes dans la mesure du possible.
- Essayez de faire des exercices légers pour les pieds aussi souvent que possible. L'enflure peut parfois être associée à une augmentation de la tension artérielle; si l'enflure est démesurée ou si vos mains ou votre visage enflent, communiquez immédiatement avec votre médecin.
- Chose étonnante, chez de nombreuses femmes, le fait de boire beaucoup d'eau contribue à calmer les ballonnements et les gonflements. Le lait, les soupes et les jus constituent également des sources saines de fluides qui peuvent aider.

## **Varices**

Les varices sont des veines enflées. Durant la grossesse, les varices se développent le plus souvent dans les jambes.

À l'occasion, certaines femmes ont des varices autour de l'ouverture du vagin (sur la vulve), mais celles-ci sont habituellement très rares.

Voici comment prévenir l'apparition de varices dans les jambes:

- Évitez de rester debout trop longtemps.
- Ne croisez pas les jambes lorsque vous êtes assise.
- Élevez vos jambes aussi souvent que possible lorsque vous êtes assise. Pour tirer le meilleur parti possible de cette position, élevez vos jambes plus haut que vos hanches.
- Portez des bas de contention. Si vous avez des varices, enfiler vos bas de contention avant de sortir du lit pour un confort maximum.
- Faites des exercices pour les pieds régulièrement.

## **Problèmes causés par les changements hormonaux durant la grossesse**

### **Maux de tête**

Les maux de tête sont plutôt fréquents pendant la grossesse et peuvent être causés par les changements hormonaux qui s'opèrent dans votre corps. Il est aussi probable que votre nez et vos sinus soient plus sensibles qu'à l'habitude; l'enflure de ces derniers peut causer un mal de tête.

L'air frais peut aider à apaiser un mal de tête. Si vous le pouvez, couchez-vous et reposez-vous, car la fatigue peut aussi être la cause d'un mal de tête. Les maux de tête peuvent parfois signaler une élévation de la pression artérielle; si un mal de tête persiste ou s'aggrave, communiquez avec votre médecin.

### **Sécrétions des mamelons**

À compter de la seizième semaine de grossesse, à peu près, les seins commencent à produire un liquide fin, laiteux et jaunâtre appelé *colostrum*.

Il est possible que vos seins en sécrètent un peu durant votre grossesse, ce qui peut tacher vos vêtements. Dans ce cas, vous pouvez porter des coussinets pour les seins.

### **Changements cutanés**

En raison des changements hormonaux qui s'opèrent durant la grossesse, il se peut que la condition et le teint de votre peau changent.

Certaines femmes qui souffrent habituellement de problèmes cutanés ont la peau claire et saine durant la grossesse, alors que les grains de beauté et les taches de rousseur deviennent plus foncés.

La couleur de la peau est déterminée par la pigmentation, et celle-ci est influencée par les changements de niveau hormonal. Ainsi, certaines femmes bronzent plus facilement que d'habitude lorsqu'elles sont enceintes. Certaines femmes développent même une coloration irrégulière sur le visage, à la manière d'un masque. Cette condition est appelée *chloasma*.

À mesure que leur grossesse avance, plusieurs femmes remarquent même l'apparition d'une ligne verticale foncée le long de leur abdomen, depuis les poils pubiens jusqu'au nombril, parfois même plus haut. Ceci est tout à fait normal; cette ligne est appelée la *linea negra*. La *linea negra* a tendance à être plus foncée chez les femmes dont la peau est foncée.

Ces pigmentations s'estomperont graduellement après la naissance du bébé, mais il se peut que vos mamelons restent plus foncés qu'ils ne l'étaient avant votre grossesse.

## Insomnies

Lorsque vous apprenez que vous êtes enceinte, les sentiments et les émotions qui vous envahiront peuvent vous empêcher de dormir. Le fait de devoir vous lever fréquemment la nuit pour uriner ne vous aidera pas!

Dans les stades avancés de votre grossesse, vous aurez probablement de la difficulté à trouver une position confortable au lit. Placez des oreillers additionnels derrière votre dos, entre vos jambes et sous votre ventre pour remédier à la situation.

Obtenez d'autres conseils pour mieux vivre avec un manque de sommeil [7].

Il est aussi normal de rêver du bébé et de l'accouchement. Rappelez-vous: ce sont des rêves, rien de plus. Si vous avez besoin d'être rassurée, discutez avec votre médecin. Vous pouvez aussi obtenir du soutien en parlant de vos rêves avec votre conjoint ou votre famille.

Pour en savoir plus [8]

---

**URL source:** <https://www.nestlebaby.ca/fr/changements-physiques-et-hormonaux-durant-la-grossesse>

## Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/changements-physiques-et-hormonaux-durant-la-grossesse>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/changements-physiques-et-hormonaux-durant-la-grossesse&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/g/files/sxd1251/f/styles/thumbnail/public/field/image/shutterstock\\_1303856.jpg](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/changements-physiques-et-hormonaux-durant-la-grossesse&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/g/files/sxd1251/f/styles/thumbnail/public/field/image/shutterstock_1303856.jpg)

physiques et hormonaux durant la grossesse: problèmes et conseils

[3] <https://twitter.com/share?text=Changements%20physiques%20et%20hormonaux%20durant%20la%20grossesse%3A%20probl%C3%A9mes%20et%20conseils>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/changements-physiques-et-hormonaux-durant-la-grossesse>

[5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/1303906>

[6] <https://www.nestlebaby.ca/fr/node/1304801>

[7] <https://www.nestlebaby.ca/fr/node/1303856>

[8] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>