

Comment faire face aux douleurs de grossesse et à l'inconfort

Au fur et à mesure que votre corps change, des douleurs de grossesse et une gêne peuvent survenir, tout particulièrement dans votre dos, vos jambes et vos pieds. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a des façons de soulager vos maux et douleurs de grossesse. Nous avons mis au point une liste pratique de stratégies d'adaptation pour vous.

- Évitez de soulever des objets lourds : demandez à votre partenaire ou à un ami de vous aider.
- Si vous devez ramasser quelque chose, pliez les genoux et gardez le dos droit.
- Portez des chaussures de maintien plates pour répartir uniformément votre poids.
- Songez à vous inscrire à un cours de yoga prénatal : vous y apprendrez des étirements doux et sécuritaires pour votre dos.
- Continuez à faire de l'exercice. Vous devrez peut-être ajuster l'intensité en fonction de ce que vous ressentez et des recommandations de votre médecin.
- Reposez-vous autant que possible, surtout à mesure que votre date d'accouchement approche.
- Prenez un bain chaud pour apaiser les douleurs et aider vos muscles à se détendre.
- Fléchissez, étirez et faites tourner vos pieds pour éviter les crampes de jambes.

- Chevilles gonflées? Restez hydratée et reposez-vous en élevant vos pieds. Évitez de croiser les jambes et portez des vêtements et des chaussures amples.

- Si vous avez besoin de soulager la douleur, consultez d'abord votre médecin pour savoir quels médicaments sont sûrs pendant la grossesse.

- Pour la douleur pelvienne, parlez-en à votre médecin, il peut vous orienter vers un physiothérapeute spécialisé en santé pelvienne.

- Si vous pensez avoir des contractions, [lisez notre liste de vérification des signes du travail](#) ^[1].

Source :

Agence de la santé publique du Canada. Malaises courants liés à la grossesse.
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/grossesse/malaises.html> ^[2]. Consulté en septembre 2020.

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/prenatal/douleurs-grossesse>

Liens

[1] <http://www.nestlebaby.ca/fr/node/2825356>

[2] <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/grossesse/malaises.html>