

# La femme enceinte

Pendant sa grossesse, la femme enceinte subit des transformations physiques importantes :

la masse et la pression abdominale augmentent, la colonne vertébrale se cambre.

Au moment de l'accouchement, la mécanique du corps est mise à l'épreuve

et des pertes de mobilité du bassin peuvent compliquer le passage du nourrisson.

Forme et bien-être durant les trois trimestres de grossesse, [préparation à l'accouchement](#) et suivi post-accouchement

Par des manipulations douces l'ostéopathe accompagne la femme enceinte,

Il lui apporte bien-être et équilibre et augmente ainsi le confort du futur bébé.

Après l'accouchement, il contribue à une meilleure récupération.

## **Quand consulter :**

**1e trimestre** : fatigue,

\* troubles digestifs (nausées, vomissements, pyrosis, constipation),

\* réveil nocturne,

\* tensions pelviennes, etc

**2e trimestre** : inconfort mécanique à la marche,

\* essoufflements,

\* douleurs (costales, dorsales, lombaires, pubis),

\* contractions précoces avec MAP (menace d'accouchement prématuré),

\* infections urinaires, etc

**3e trimestre** : inconfort postural et volémique (douleurs voute plantaire, œdèmes, jambes lourdes),

\* douleurs (pubis, coccyx, sacrum, lombaire, sciatique, dorsale, cervicale, syndrome canal carpien),

\* essoufflements,

\* bébé en siège,

**Préparation à l'accouchement** (entre la 29e et la 39e SA), etc.

**Les jours qui suivent l'accouchement** : douleurs (dos, ventre, petit bassin, coccyx),

\* douleur cicatricielle de la césarienne,

\* douleur de la péridurale, préparation à la rééducation périnéale, etc.