

Les maux de dos des mamans

Les maux de dos sont très chez la femme enceinte. La douleur s'estompe généralement dans les deux semaines après l'accouchement, mais peuvent réapparaître lorsque l'on porte le bébé (qui continue de prendre du poids). Quelles sont alors les solutions ?



Douleurs de dos pendant la grossesse

Pendant la grossesse, la colonne vertébrale de la maman se déplace progressivement vers l'arrière, pour conserver l'équilibre, puisque le poids augmente sur la partie avant de l'abdomen. Ce phénomène-là provoque des conflits au niveau du dos, responsable de nombreuses douleurs (lombalgie, sciatique...).

Ces maux de dos sont généralement la conséquence de contractures multiples. Le traitement de base est "le massage". Il est aussi possible de proposer à la future maman des exercices d'étirement ainsi que des exercices gymniques.

Des professionnels spécialisés dans le prise en charge de la femme enceinte peuvent réaliser ce type de traitement.

Il est important de s'adresser à un spécialiste car la maternité contre indique beaucoup de traitement pour le mal de dos (massage avec des crèmes "actives", ultrasons, électrothérapie...).



Douleurs après la grossesse

Après la grossesse, le dos de la maman n'est toujours pas épargné. En effet, que ce soit lors de l'allaitement ou simplement le fait de porter l'enfant ; le dos sera mis en contraintes. Ces contraintes auront comme conséquences des douleurs et des contractures.

Pour soulager les mamans, il existe une multitude de traitement mais là encore certaines précautions devront être prises. Par exemple, il est contre-indiqué d'utiliser des huiles de massage "actives" pour les mamans qui allaitent car les produits actifs peuvent contaminer le lait maternel. Pour cela, il est conseillé de consulter des professionnels spécialisés dans la prise en charge périnatale.

10 Astuces pour soulager le mal de dos

- Portez une ceinture de grossesse (accessoire indispensable) qui soulage la plupart des douleurs dues au maintien en hamac.
- Consultez un kinésithérapeute. Seuls les kinésithérapeutes sont aptes à décider de l'opportunité d'un massage du dos et savent intervenir sur les points douloureux, en respectant l'état de grossesse. Il pourra vous conseiller sur les conduites à tenir pour limiter l'aggravation des douleurs ainsi que leur traitement.
- Lors de l'allaitement, approchez votre bébé du sein plutôt que de vous pencher vers lui afin d'éviter les douleurs dans le haut du dos. Par ailleurs, assoyez-vous dans une chaise droite plutôt que dans un sofa moelleux
- Optez pour un matelas ferme et de qualité. Dormez de préférence sur le côté gauche afin de ne pas comprimer la veine cave
- Pensez à utiliser un porte-bébé ventral lors de vos promenades.
- Changez de position aussi souvent que possible. Si vous n'avez pas le choix ou si votre métier implique que vous restiez assise toute la journée ; placez un coussin au niveau de votre dos, pour le garder bien droit. Pensez aussi à vous étirer de temps à autre. Enceinte, vous avez le droit de demander de vous asseoir, si votre emploi nécessite d'être debout.
- N'étirez pas vos bras pour prendre votre bébé. Approchez-le de votre poitrine avant de le lever. Évitez les mouvements de torsion.
- Reposez-vous au maximum dès que vous en avez l'occasion. Faites une petite sieste, allongée sur un support dur, les jambes surélevées.
- Après l'accouchement : retrouver un poids normal rapidement, sans faire de régime carenciel. Il suffit de choisir des aliments riches en fibres et en protéines.
- Marchez 30 minutes par jour, d'un bon pas, avec des chaussures confortables.

En conclusion, les maux de dos des mamans sont très fréquents et ne doivent pas être négligés. En effet, un mauvais traitement entraîne des douleurs qui peuvent perdurer dans le temps.

De plus, une maman en pleine forme : c'est un bébé calme. En effet, les bébés ressentent tout ce qui se passe autour d'eux : prendre soin des mamans c'est prendre soin des bébés !