

# MAUX DE GROSSESSE ET REMEDES ALTERNATIFS

## BRULEMENTS D'ESTOMAC

### Que puis-je faire?

- Mangez de petits repas fréquents. Évitez de manger et de boire en même temps.
- Mangez des amandes crues comme collation.
- Gardez une bonne posture pour laisser plus d'espace à votre estomac.
- Essayez d'étirer vos bras par dessus votre tête pour donner plus de place à votre estomac.
- Évitez les aliments lourds, gras et épicés.
- Essayez de soulever légèrement la tête de votre lit pour utiliser la gravité.
- Essayez l'enzyme de papaye - disponible dans les magasins d'aliments naturels.
- L'acupuncture.
- Les remèdes homéopathiques qui pourraient fonctionner - Légumes Carbo, Nux vomica, Pulsatilla.
- Utilisez des antiacides s'ils vous aident ou si rien d'autre ne fonctionne.

## CRAMPES DANS LES JAMBES

### Que puis-je faire?

- Tendez votre talon vers le bas, les orteils de la jambe affectée pointant vers le haut. Mettez-vous debout ou marchez jusqu'à ce que le muscle se détende. Au lit, poussez contre le pied du lit ou la main de votre partenaire avec le pied affecté. Évitez de pointer vos orteils vers le bas.
- Prendre un supplément de calcium / magnésium, un rapport 2: 1 (1500/750 mg) avec une vitamine C à 1000 mg et une vitamine D à 1000 UI avant de se coucher.
- Adoptez un régime riche en phosphore et en calcium - beaucoup de lait et de fruits frais.
- Des crampes dans les jambes peuvent souvent être associées à la déshydratation. Boire un verre d'eau peut donc aider.
- Prenez un bain d'eau chaude pour détendre les muscles.
- Massez la crampe.

- L'exercice quotidien est important pour de nombreuses raisons, il améliorera la circulation et étira les muscles. Certaines recherches montrent que les exercices d'étirement combinés à l'aquagym réduisent certains désagréments physiques de la grossesse, notamment les crampes aux jambes.
- Les remèdes homéopathiques qui pourraient fonctionner - Chamomilla, Nux Vomica, Sepia

## NAUSEES ET VOMISSEMENTS

### Que puis-je faire?

- Petits repas fréquents. Gardez votre glycémie stable.
- Quelque chose de fade le matin avant de se lever.
- Ne vous brossez pas les dents juste après avoir mangé - vous pourriez stimuler un réflexe nauséux.
- Buvez des boissons gazeuses – ensemble, un jus de fruits et de l'eau gazeuse contribueront à maintenir votre glycémie stable.
- Réduire les graisses dans le régime alimentaire. Augmenter les protéines - elles prennent plus de temps à se métaboliser et donc maintiennent la glycémie plus longtemps que les glucides.
- Essayez les bracelets d'acupression.
- Considérer l'acupuncture.
- La vitamine B6 (pyridoxine) fait partie du médicament sur ordonnance Diclectin – cela vaut la peine d'essayer, jusqu'à 100 mg / jour est sans danger pendant la grossesse.
- Les remèdes homéopathiques qui pourraient fonctionner - Tabacum, Nux Vomica, Pulsatilla, Sepia

# MAUX DE GROSSESSE ET REMEDES ALTERNATIFS (SUITE)

## DOULEUR DANS LES JOINTURES

### Que puis-je faire?

- Maintenir une bonne posture. Portez des chaussures sensibles!
- Continuez à faire de l'exercice. Le yoga, la marche et la natation sont d'excellentes options à faible impact.
- Les soins ostéopathiques peuvent vraiment aider. Cherchez un thérapeute expérimenté dans les soins de grossesse.
- Des massages, des bains chauds, des coussins chauffants et compresses froides en alternance peuvent aider.
- Les suppléments de lécithine de soja ou de tournesol peuvent aider à lubrifier les articulations - commencez avec 2 capsules 2 fois par jour et augmentez-les de 2 capsules à chaque fois jusqu'à ce que vous ressentiez un soulagement. Jusqu'à 32 capsules / jour, mais vous remarquerez peut-être des selles molles. Si cela fonctionne pour vous, vous devriez vous sentir mieux dans quelques jours.
- Les remèdes homéopathiques qui pourraient fonctionner - Arnica, Hypericum, Pulsatilla, Sepia

## HEMORROIDES

### Que puis-je faire?

- Faites tout ce que vous pouvez pour prévenir la constipation. Beaucoup de liquides, beaucoup de fibres, selles régulières (n'attendez pas).
- Ne pas forcer.
- Bains de siège ou compression avec de l'eau d'hamamélis (tampons Tucks), de la glace ou du sel d'Epsom.
- Les suppositoires Avenoc peuvent vraiment aider.

## VARICES

### Que puis-je faire?

- Les bas de compression fonctionnent vraiment! Nous pouvons vous rédiger une ordonnance afin que vous puissiez vous les procurer parfaitement adaptés à vos mesures. Mettez-les AVANT de vous lever le matin (avant que tout le sang ne s'accumule dans vos jambes et ne puisse plus remonter). Cela peut signifier que vous devez vous laver le soir.
- Portez des vêtements amples.
- Ne restez pas debout trop longtemps. Essayez de trouver des moments réguliers pendant la journée pour surélever vos jambes. Plusieurs fois par jour surélevées le long d'un mur est efficace.
- Maintenir une bonne posture, continuer à faire de l'exercice.
- Considérez un supplément de vitamine C et E - des études montrent qu'ils favorisent une circulation saine.
- Porter un support abdominal peut soulager la pression sur vos veines pelviennes.
- L'acupuncture.
- Les remèdes homéopathiques qui peuvent aider - Kali carb, Carbo veg, Hammamelis (hamamélis), Nux vomica, Pulsatilla, Sepia.
- Essayez un supplément de rutine (bioflavonoïde de la famille de la vitamine C). Ou tout simplement manger la partie blanche de l'intérieur de la pelure d'une orange, qui est pleine de rutine.

## Un mot sur les remèdes homeopathiques

Chaque remède a une «image» de la personne pour laquelle il fonctionne le mieux, en fonction du type de symptômes que vous présentez. Vérifiez auprès de votre sage-femme ou de votre homéopathe avant de décider quel remède pourrait vous convenir.