

## CHAPITRE 6

# Les changements courants pendant la grossesse

Dans ce chapitre :

### **Les changements dans l'alimentation et le sommeil .....73**

Estomac dérangé (nausées) et dégoût pour certains aliments . . . . .	73	Envie de dormir . . . . .	75
Envies d'aliments . . . . .	74	Difficulté à dormir . . . . .	75
Brûlures ou douleurs à l'estomac ou entre les seins (brûlures d'estomac) . . . . .	74		

### **Les changements dans le corps et les petits maux .....76**

Seins enflés . . . . .	76	Masque de grossesse . . . . .	79
Pieds enflés . . . . .	76	Taches mauves sur la peau . . . . .	79
Veines gonflées (varices) . . . . .	76	Douleurs aux articulations . . . . .	79
Constipation (difficulté à aller à la selle) . . . . .	76	Douleur soudaine au côté ou dans le bas-ventre . . . . .	79
Hémorroïdes . . . . .	77	Crampes en début de grossesse . . . . .	79
Envie fréquente d'uriner . . . . .	77	Les coups du bébé font mal à la mère . . . . .	80
Sécrétions vaginales (liquides vaginaux) . . . . .	77	Mal de dos . . . . .	80
Difficulté à se lever et s'asseoir . . . . .	78	Crampes aux jambes . . . . .	80
Essoufflement . . . . .	78	Maux de tête . . . . .	81
Sensations de chaleur et transpiration abondante . . . . .	78	Autres douleurs . . . . .	81

### **Les changements dans l'humeur et les émotions .....82**

Changements d'humeur soudains . . . . .	82	Perte de mémoire . . . . .	83
Inquiétude et peurs . . . . .	82	Sentiments vis-à-vis des rapports sexuels . . . . .	83
Rêves étranges et cauchemars . . . . .	82		

# Les changements courants pendant la grossesse

CHAPITRE

6

Pendant la grossesse, le corps d'une femme change. Ces changements sont parfois désagréables, mais normaux la plupart du temps. Dans ce chapitre, nous décrivons quelques-uns de ces changements, et les façons d'aider les femmes à mieux les supporter. Nous expliquons aussi comment on peut déterminer si les maux que ressent la femme enceinte indiquent un danger possible pour sa grossesse.

Il y a beaucoup d'idées sur les différentes manières de soigner les petits maux de la grossesse. Nous ne pouvons pas parler de toutes ces idées dans ce chapitre. Si vous connaissez des remèdes ou des traitements pour les problèmes dont nous n'avons pas parlé ici, utilisez ceux qui vous conviennent. Nous ne connaissons pas toutes les réponses. Mais posez-vous et posez à d'autres les questions de la page 19, qui vous aideront à évaluer si ces remèdes sont utiles ou s'ils sont dangereux. Les remèdes ne sont pas tous efficaces.

## Les changements dans l'alimentation et le sommeil

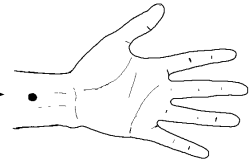
### Nausées et dégoût pour certains aliments

Beaucoup de femmes ont la nausée pendant les premiers mois de grossesse : c'est la « nausée matinale ». Personne ne sait vraiment ce qui cause la nausée matinale des grossesses, mais chez beaucoup de femmes, l'alimentation joue un rôle. Si la nausée n'est pas forte, proposez à la femme d'essayer l'un de ces remèdes :

- manger une nourriture riche en protéines avant d'aller au lit ou pendant la nuit. Certains aliments riches en protéine sont : les haricots, les noix, et le fromage.
- manger le matin au réveil quelques biscuits, du pain sec, des tortillas sèches, des chapatis secs et d'autres aliments à base de céréales.
- manger plusieurs petits repas au lieu de 2 à 3 grands repas, et boire souvent de petites gorgées de liquide.
- prendre 50 milligrammes de vitamines B-6, 2 fois par jour (ne pas en prendre plus).



- faire de l'acupression pour soulager la nausée. Cherchez le point situé à 3 doigts au-dessus du poignet et entre les 2 tendons du bras de la femme. Pressez ce point avec votre doigt en faisant de petits cercles. Pressez fermement, mais pas trop fort car cela peut être douloureux. Si l'acupression marche, la femme se sentira mieux au bout de 5 minutes.



- boire une tasse de tisane à base de gingembre, de menthe, ou de cannelle, 2 à 3 fois par jour, avant les repas. Pour préparer du thé à la menthe ou à la cannelle, mettez une petite cuillerée de feuilles de menthe, ou une tige de cannelle dans un verre d'eau chaude. Laissez reposer pendant quelques minutes avant de boire. Pour préparer une tisane de gingembre, faites bouillir les racines de gingembre écrasées ou coupées en morceaux dans de l'eau, pendant au moins 15 minutes.

Une femme enceinte peut brusquement ressentir du dégoût pour un aliment qu'elle aime d'habitude. Ce n'est pas grave, elle n'est pas obligée de le manger, et elle l'aimera sans doute à nouveau après son accouchement. Mais elle doit faire attention à ce que le reste de son régime comporte beaucoup d'aliments nutritifs.

## Envies d'aliments

Une envie est un désir très fort de manger un aliment donné ou même quelque chose qui n'est pas mangeable, comme de la terre, de la craie ou de l'argile.

Si la femme a une envie d'aliments nutritifs (par exemple les haricots, les œufs, les fruits et les légumes), conseillez-lui d'en manger autant qu'elle veut. Mais si elle aime beaucoup les « aliments vides » (comme les sucreries, les sodas ou les snacks emballés), il faut qu'elle mange d'abord des aliments nutritifs.

Une femme qui a une très forte envie de manger autre chose que des aliments (comme de la terre ou de l'argile) ne doit pas en manger. Ces matières peuvent l'empoisonner et empoisonner son bébé, et lui donner des parasites, des vers par exemple, qui la rendront malade. Encouragez-la plutôt à manger des aliments riches en fer (voir page 36) ou en calcium (voir page 38).



## Brûlures ou douleurs à l'estomac ou entre les seins

Une sensation de brûlure à l'estomac ou de douleur entre les seins est appelée « indigestion » ou « brûlures d'estomac ». Elle se produit parce que l'utérus, qui contient le bébé en train de grandir, occupe de plus en plus de place, et pousse l'estomac plus haut. Les acides qui se trouvent dans l'estomac de la mère et qui l'aident à digérer sont aussi repoussés vers le haut de sa poitrine, où ils créent une sensation de brûlure. Ce n'est pas dangereux, et ces sensations disparaîtront après l'accouchement.

Voici des choses à essayer pour se sentir mieux :

- éviter de se remplir l'estomac, en faisant de petits repas, plus souvent. Manger d'abord, et boire de l'eau séparément.
- éviter de manger des plats très épicés ou remplis de graisse, de boire du café ou de fumer des cigarettes – toutes ces choses peuvent irriter l'estomac.
- manger régulièrement des papayes ou des ananas car ces fruits contiennent des enzymes qui aident à la digestion.
- maintenir la tête plus haute que l'estomac quand on se couche. Les acides resteront dans l'estomac au lieu de remonter vers la poitrine.
- calmer l'effet des acides dans l'estomac en buvant du lait, ou en prenant un antiacide qui a une faible teneur en sel et ne contient pas d'aspirine (les antiacides ne sont pas dangereux, mais ils coûtent cher et gênent l'absorption des éléments nutritifs des aliments par le corps. Essayer d'autres méthodes avant d'utiliser les antiacides).



À mesure que le bébé grandit, il pousse l'estomac de la mère vers le haut.

## Envie de dormir

Certaines femmes enceintes ont sommeil pendant toute la journée. C'est surtout courant pendant les 3 premiers mois.

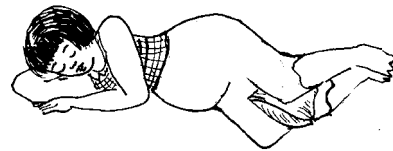
Il est normal que les femmes enceintes aient souvent sommeil. Leur corps leur demande de ralentir et de se reposer. Mais si une femme se sent faible aussi, elle peut avoir d'autres problèmes, par exemple une maladie, une dépression (voir page 274), ou une anémie (voir page 116).



## Difficulté à dormir

Si une femme n'arrive pas à dormir parce qu'elle est mal à l'aise ou agitée, ceci peut l'aider :

- se coucher sur le côté, avec quelque chose de confortable entre les genoux, et contre le bas du dos. Elle peut utiliser un oreiller, un drap roulé, des feuilles de bananier ou d'autres sortes de matelassage.
- se faire masser le corps.
- boire une tisane qui l'aide à dormir.



Les disputes, l'inquiétude et la tristesse qui peuvent exister dans la maison ou dans la famille d'une future mère, peuvent l'empêcher de dormir. Autant que possible, la famille devrait éviter de se disputer avant d'aller au lit.





**ATTENTION!** Les femmes enceintes ne doivent pas prendre de médicaments appelés laxatifs ou purgatifs contre la constipation. Ceux-ci causent un resserrement (ou contraction) des intestins, qui peut déclencher le travail trop tôt. Certains peuvent même nuire à la santé du bébé. Par ailleurs, les femmes enceintes ne doivent pas faire de lavement (vider les intestins en injectant de l'eau dans le rectum à travers l'anus). Le lavement pourrait lui aussi déclencher le travail trop tôt.

## Hémorroïdes

Les hémorroïdes sont des veines enflées autour de l'anus. On peut y ressentir des brûlures, des douleurs ou des démangeaisons. Ils saignent parfois quand la femme va à la selle, surtout si elle est constipée. La femme doit essayer d'éviter la constipation en mangeant beaucoup de fruits et légumes, et en buvant beaucoup d'eau.

S'asseoir ou rester debout pendant trop longtemps peut aggraver les hémorroïdes. Mais s'asseoir dans une cuvette d'eau froide, ou se coucher, les soulage. Certaines femmes disent que tremper une gousse d'ail dans de l'huile végétale, puis l'introduire dans l'anus les soulage aussi.

Si vous avez entendu parler d'autres remèdes, demandez d'abord à un soignant expérimenté s'ils sont sans danger. Certains sont dangereux pour les femmes enceintes et leur bébés.



Les femmes enceintes ont besoin d'uriner très souvent.

## Envie fréquente d'uriner

L'envie fréquente d'uriner est normale, surtout dans les premiers et les derniers mois de la grossesse : l'utérus, qui devient très gros, presse sur la vessie (la poche où le corps accumule l'urine). Les sages-femmes font souvent cette plaisanterie : « L'homme qui cherche sa femme enceinte doit l'attendre près de l'endroit où elle urine. Si elle n'y est pas, elle ne va pas tarder à arriver ».

Si la femme ressent une douleur, une démangeaison ou une brûlure en urinant, elle a peut-être une infection de la vessie (voir page 128) ou du vagin (voir le chapitre 18, page 320). Soignez immédiatement ces infections – elles peuvent déclencher le travail trop tôt et causer d'autres problèmes.

## Sécrétions vaginales (écoulements du vagin)

Les sécrétions vaginales sont les substances humides ou liquides qui sortent du vagin. Le corps de la femme les utilise pour se nettoyer de l'intérieur. En général, elles changent d'aspect pendant le cycle menstruel. Les femmes enceintes en ont souvent beaucoup plus, surtout vers la fin de la grossesse. Ils sont transparents ou jaunâtres. C'est normal, mais tout changement dans la couleur des écoulements peut signaler une infection – s'ils sont de couleur grise ou verte, grumeleux (il y a aussi de petites masses de mucus), mauvais, ou si la femme sent des démangeaisons ou des brûlures dans le vagin (voir page 320).

## Difficultés à se lever et s'asseoir

Il est préférable qu'une femme enceinte ne se couche pas à plat sur le dos. Quand elle est couchée sur le dos, le poids de l'utérus presse les gros vaisseaux sanguins qui apportent de la nourriture et de l'oxygène au bébé. Si la mère veut se mettre sur le dos, elle doit mettre quelque chose derrière sa tête et son buste pour ne pas être couchée complètement à plat.

Une femme enceinte doit aussi faire attention à sa manière de se lever. Étant couchée, elle ne doit pas se lever comme ceci :



Elle doit se tourner sur le côté, et se redresser en s'appuyant sur les mains, comme ceci :



## Essoufflement

Beaucoup de femmes ont le souffle court (ne peuvent pas respirer profondément comme d'habitude) quand elles sont enceintes. C'est parce que le bébé qui grandit presse sur les poumons de sa mère, qui a donc moins d'espace pour respirer. Rassurez-la, c'est normal.

Mais si une femme est aussi faible et fatiguée, ou si elle est tout le temps essoufflée, il faut rechercher des signes de maladie, de problèmes de cœur, d'anémie (voir page 116), ou d'une mauvaise alimentation (voir page 117). Demandez conseil à un médecin si vous pensez qu'elle a un de ces problèmes

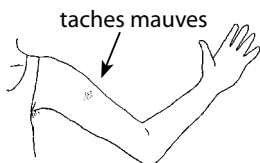
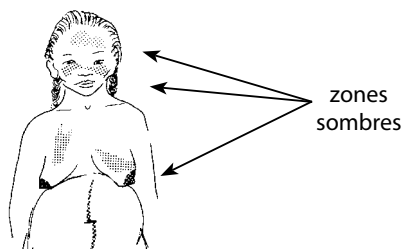
## Sensation de chaleur et transpiration abondante

La sensation de chaleur est très commune chez la femme enceinte, et tant qu'il n'y a pas d'autres signes d'alerte (par exemple des signes d'infection de la vessie, voir page 128), elle ne doit pas s'inquiéter. Elle peut essayer de porter des vêtements légers, de se baigner fréquemment, et de boire beaucoup d'eau et d'autres boissons.



## Masque de grossesse

Le masque de la grossesse est le nom donné aux zones sombres qui peuvent apparaître sur le visage, sur les seins et sur le ventre de certaines femmes enceintes. Ce masque n'est pas dangereux. En général, une bonne partie de la couleur disparaît après l'accouchement. La femme peut éviter ces taches foncées en portant un chapeau quand elle sort au soleil.



## Taches mauves sur la peau

Les taches mauves proviennent de petits groupes de veines qui sont sous la peau. Elles apparaissent parfois quand les vaisseaux sanguins enflent. Elles ne sont pas dangereuses et disparaissent généralement après l'accouchement.

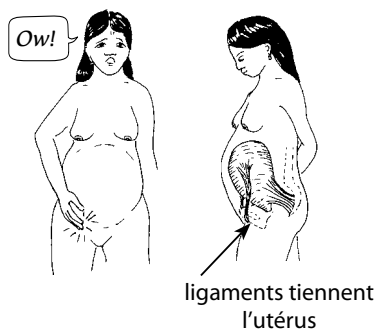
## Douleurs aux articulations

Le corps d'une femme enceinte se relâche pour que son ventre puisse beaucoup grossir, et pour qu'elle puisse accoucher. Parfois ses articulations se relâchent aussi et la gênent, surtout aux hanches. Ce n'est pas dangereux, mais elle peut plus facilement se faire une entorse à la cheville ou à d'autres articulations. Elle doit donc se déplacer plus prudemment. Ses articulations la gêneront moins après l'accouchement.

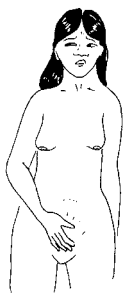
## Douleur soudaine au côté ou dans le bas-ventre

L'utérus est maintenu en place par des ligaments, de chaque côté. Les ligaments sont comme des cordes qui rattachent l'utérus aux os de la mère.

Un mouvement brusque va parfois entraîner une vive douleur à ces ligaments. Ce n'est pas dangereux. La douleur disparaît en quelques minutes. La femme peut essayer de se masser très doucement le ventre ou d'y poser un morceau de tissu chaud.



## Crampes en début de grossesse



Il est normal d'avoir de légères crampes (comme les crampes légères des règles) de temps en temps pendant les 3 premiers mois de la grossesse. Ces crampes se produisent parce que l'utérus s'élargit.

Des crampes qui sont régulières (qui vont et reviennent suivant un rythme) ou qui sont constantes (toujours là), ou qui sont très fortes ou douloureuses, ou qui viennent avec des spotting (petites pertes de sang) ou un vrai saignement, sont des signes d'alerte. La femme peut être en train de faire une grossesse tubaire (voir page 113) ou une fausse couche (voir page 91). Elle doit chercher une assistance médicale immédiatement.



## Les coups du bébé font mal à la mère

La plupart des mouvements du bébé font du bien. Mais parfois les bébés donnent des coups très durs ou toujours au même endroit. Pendant les dernières semaines de la grossesse, il arrive aussi que le bébé rebondisse contre le dos de la mère, ou contre sa vessie. Ces mouvements peuvent faire mal à la mère ou l'incommoder, mais ils ne causent pas de dommages.



**ATTENTION!** D'habitude la mère ressent des coups réguliers tous les jours vers le 6<sup>ème</sup> ou 7<sup>ème</sup> mois. Si le bébé arrête de donner des coups pendant quelques heures, ce n'est pas grave. Mais si la mère ne ressent aucun mouvement pendant plus d'une journée et une nuit, il y a peut-être un problème. Cette mère doit consulter sa sage-femme ou un médecin.

## Mal de dos

Beaucoup de femmes ont mal au dos. Le poids du bébé, de l'utérus et des eaux presse ou tire sur les os et les muscles de la femme. Le fait de rester trop longtemps debout sur place, ou de se pencher en avant trop souvent, peut causer un mal de dos, de même que des travaux pénibles. La plupart des maux de dos sont normaux. Mais ils sont aussi parfois causés par une infection rénale (voir page 128).

Encouragez les maris, les enfants, les autres membres de la famille ou les amis à masser le dos de la femme. Un morceau de tissu chaud ou une bouillotte sur le dos peuvent aussi lui faire du bien. De plus, sa famille peut l'aider en faisant certains des lourds travaux (porter les petits enfants, laver les vêtements, travailler au champ, broyer du grain) pour elle.

La femme peut aussi faire un exercice physique – appelé exercice du dos de chat – pour atténuer la douleur du bas du dos. Elle doit faire cet exercice plusieurs fois de suite, 2 fois par jour, et chaque fois que son dos lui fait mal.



Commencer sur les mains et les genoux en gardant le dos plat.



Soulever le bas du dos.



Revenir à la position de début. Et recommencer.

## Crampes aux jambes

Beaucoup de femmes ont des crampes – une douleur aiguë et soudaine, avec une forte contraction du muscle – aux pieds ou aux jambes. Ces crampes arrivent surtout pendant la nuit, ou quand la femme s'étire et pointe ses orteils. Pour arrêter la crampe, fléchir le pied (pointer les orteils vers le haut) et passer les mains sur la jambe en pressant très doucement, pour la détendre (ne pas presser fort). Voir page 273 pour savoir quand une douleur à la jambe est signe de danger.

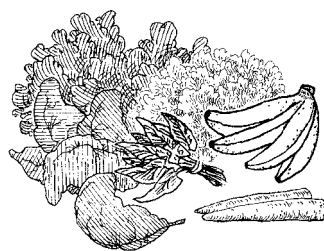
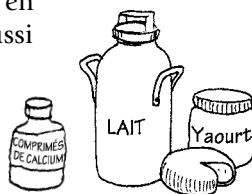
Pointer l'orteil vers le haut

et passer la main sur la jambe

Ne pas pointer l'orteil vers le bas



Pour éviter d'autres crampes, la femme ne doit pas pointer ses orteils (même quand elle s'étire), et doit manger plus d'aliments riches en calcium et en potassium. Elle peut aussi essayer de prendre des comprimés de calcium, de magnésium et de potassium.



Des aliments riches en calcium et en potassium peuvent aider à prévenir les crampes aux jambes.

## Maux de tête

Les maux de tête sont communs pendant la grossesse, et généralement sans danger. Ils cessent parfois si la mère se repose et se détend plus souvent, boit plus de jus ou d'eau, ou se masse doucement les tempes. Prendre une fois de temps en temps 2 comprimés de paracétamol avec de l'eau ne fait pas de mal.



Certaines femmes ont la migraine. Celle-ci est un très fort mal de tête, souvent situé sur le côté. La femme peut aussi voir des petits points devant ses yeux et avoir la nausée. Une lumière vive ou le soleil aggravent généralement ces troubles. Parfois, les migraines empirent pendant la grossesse.

Malheureusement, le médicament contre la migraine est très dangereux pour les femmes enceintes, car il peut déclencher le travail prématurément (trop tôt), et nuire aussi au bébé. Il vaut mieux que la femme prenne 500 à 1000 milligrammes de paracétamol et se repose dans une chambre sombre. Même si le café et le thé noirs sont généralement déconseillés pendant la grossesse, on peut en prendre de temps en temps, surtout parce qu'ils peuvent aider à soigner la migraine.

**Les maux de tête à un stade avancé de la grossesse sont un signe annonciateur de pré-éclampsie, surtout s'ils sont accompagnés d'une hypertension artérielle ou d'un gonflement du visage ou des mains. Voir page 125.**

## Autres douleurs

Il est courant d'avoir d'autres petites douleurs pendant la grossesse. Il faut consulter un soignant pour une douleur qui n'est pas normale pendant la grossesse, par exemple :

- des articulations rouges et enflées ;
- des douleurs très fortes ;
- des signes d'anémie accompagnés de douleurs aux articulations (voir page 116 sur l'anémie).



**ATTENTION!** S'il y a une douleur à la jambe qui ne disparaît pas, il peut s'agir d'un caillot de sang. Voir page 273 et consulter un médecin.

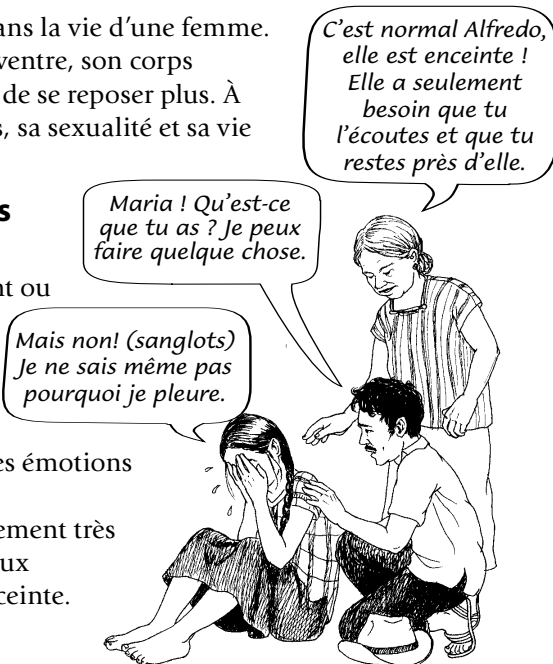
## Changement dans l'humeur et les émotions

La grossesse est une période importante dans la vie d'une femme. Son bébé est en train de grandir dans son ventre, son corps change, et elle a besoin de manger plus, et de se reposer plus. À mesure que son corps change, ses relations, sa sexualité et sa vie active changent aussi.

### Changements d'humeur soudains

La grossesse peut rendre une femme très sensible et émotive. Certaines femmes rient ou pleurent sans raison précise. Certaines se sentent déprimées, coléreuses ou irritables.

Les rires et les pleurs inexplicables, les changements d'humeur soudains, ou les émotions ressenties très fortement sont des états et comportements normaux. Ils sont généralement très passagers. Mais ne soyez pas indifférente aux humeurs d'une femme parce qu'elle est enceinte. Ses sentiments sont réels.



### Inquiétude et peurs

Beaucoup de femmes sont préoccupées quand elles sont enceintes, surtout à propos de la santé du bébé et de l'accouchement. Les soucis d'une femme par rapport à d'autres problèmes dans sa vie peuvent aussi s'intensifier quand elle est enceinte.

Cette inquiétude est normale. Elle ne signifie pas que quelque chose de mal va se produire. Les femmes qui ont ces sentiments ont besoin d'un soutien affectif, c'est-à-dire de quelqu'un qui écoute leurs préoccupations et les encourage à garder l'espoir. Elles peuvent aussi avoir besoin d'aide pour résoudre les problèmes qui existent dans leur vie, comme les problèmes avec leur partenaire, les problèmes d'argent, de drogue, d'alcool, ou autres.



### Rêves étranges et cauchemars

Les femmes enceintes peuvent faire des rêves intenses, qui semblent très réels. Ces rêves peuvent être beaux, étranges ou effrayants.

Pour beaucoup de gens, les rêves sont un moyen important de se comprendre et de comprendre le monde. Certains croient que les rêves peuvent prédire l'avenir, ou nous transmettre des messages des esprits.

Mais en général, quand une chose se produit dans un rêve, cela ne veut pas dire qu'elle va nous arriver dans la vie. Les choses que nous voyons en rêve peuvent nous parler de ce dont nous avons peur, ou de ce que nous désirons. Ou, tout simplement, ce sont des histoires que nos esprits fabriquent pendant que nous dormons. Les femmes qui font des rêves effrayants peuvent avoir besoin de quelqu'un à qui parler de leurs espoirs, de leurs peurs et de leurs sentiments.



## Perte de mémoire

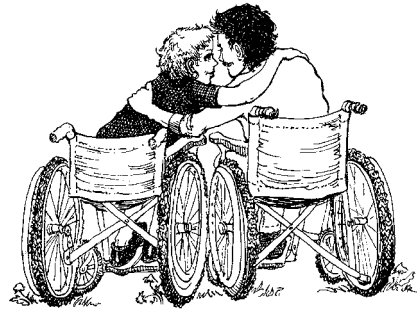
Certaines femmes ont une petite perte de mémoire (elles oublient les choses) quand elles sont enceintes. Pour la plupart des femmes, ce n'est pas un grand problème. Mais certaines peuvent se faire du souci si elles ne savent pas que c'est normal. Personne ne sait pourquoi les femmes ont une moins bonne mémoire quand elles sont enceintes, mais c'est courant.

## Les sentiments vis-à-vis des rapports sexuels

Certaines femmes n'aiment pas beaucoup avoir des rapports sexuels quand elles sont enceintes. D'autres par contre, aiment avoir des rapports sexuels plus que d'habitude. Les deux sentiments sont normaux. Le fait d'avoir des rapports sexuels ou non ne pose de problèmes ni à la femme, ni au bébé. Le fait d'en avoir n'est pas dangereux pour le bébé.

Les rapports sexuels pendant la grossesse peuvent être inconfortables. La femme et son partenaire pourraient essayer différentes positions quand ils font l'amour. Cela se passe peut-être mieux quand la femme est sur son partenaire, ou dans la position assise ou debout, ou quand la femme est couchée sur le côté.

Il y a d'autres moyens, en dehors des rapports sexuels, qui permettent aux couples d'être proches l'un de l'autre et de ressentir du plaisir. Certains couples se font des caresses et des massages. Certains parlent ensemble de leurs espoirs et de leurs inquiétudes.



### Rapports sexuels à moindre risque

Quand une femme enceinte a des rapports sexuels, il est important d'éviter les infections en s'assurant que tout ce qui entre dans le corps de la femme est propre, y compris le pénis et les mains.

Un homme qui a des rapports sexuels avec plus qu'une femme doit **toujours** utiliser des capotes (condoms, préservatifs), y compris avec sa partenaire enceinte. Les capotes sont un bon moyen de prévenir les infections, y compris le VIH. Voir chapitre 18, page 320 pour obtenir plus de détails sur le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles.



### Rapports sexuels et travail prématuré

Une femme qui aurait déjà eu un travail prématuré (qui commence trop tôt) pendant d'autres grossesses, peut choisir d'éviter les rapports sexuels après le 6<sup>ème</sup> mois, pour diminuer le risque de déclencher de nouveau un travail prématuré.