



## Désagréments liés à la grossesse : Conseils pour le travail et la maison

Attendre un enfant est une phase de vie où un grand nombre de changements (hormonaux, physiques, psychiques, sociaux) interviennent sur une période relativement courte. La grossesse est vécue très différemment d'une femme à l'autre, mais une chose est sûre : la plupart des femmes se sentent en bonne santé et pleines de vitalité. Heureusement très rares sont les futures mères qui ont de sérieux problèmes de santé.

Une grossesse, ce n'est pas une maladie. Une femme enceinte est apte à travailler et à vaquer à ses occupations habituelles. En revanche, pour certains types d'activités professionnelles, p. ex. celles où l'on reste debout ou bien où on porte de lourdes charges, la loi prévoit des dispositions particulières dans le but de protéger la santé de la future mère et de son enfant. Tous les employeurs ont la responsabilité de les respecter, parfois contre la volonté des futures mères qui sous-estiment leur état de fatigue.

Les femmes enceintes peuvent ressentir, à un moment ou à un autre, de petits désagréments. A chacun d'eux correspondent conseils ou moyens simples d'y remédier, sans avoir recours à des médicaments. L'ambition de ce « vade mecum » est de transmettre aux futures mères qui travaillent les moyens de vivre leur grossesse de manière autonome, et en cas de « bobos », de se soigner elles-mêmes, au travail et à la maison.

### Désagréments usuels et remèdes simples

#### Jusqu'à la 12ème semaine

**Fatigue** : les premières semaines de gestation sont souvent synonymes de fatigue accrue. Votre corps doit faire face à un bouleversement majeur.

- Au travail, demandez où vous pouvez vous reposer. Votre employeur doit vous mettre une chaise longue ou une couchette confortable à disposition.
- Prêtez attention aux signes de fatigue, dormez plus. Si vous le pouvez, faites de petites siestes.

**Nausées, vomissements** : la moitié des femmes enceintes en souffre. Elles disparaissent normalement vers la fin du premier trimestre.

- avant de vous lever, grignoter quelque chose (p. ex. un jus de fruits). Mangez aussi des petits snacks au travail, comme des fruits secs, une pomme ou des noix. Vous évitez ainsi d'avoir le ventre vide.

- menus principaux : privilégiez les plats simples à digérer et légers, veillez à ne pas avoir le ventre trop plein.
- buvez des infusions de gingembre légèrement sucrées ou édulcorées (racine bouillie).
- il existe des préparations homéopathiques qui peuvent vous aider. Faites-vous conseiller en pharmacie ou en droguerie.

#### Dès la 13ème semaine

**Tiraillements, douleurs dans le bas-ventre** : dès que le fœtus et l'utérus atteignent une certaine taille, ils prennent de la place et pèsent sur le squelette. Parallèlement, les muscles, les attaches ligamentaires et les articulations s'assouplissent. Ces deux évolutions provoquent parfois des douleurs dans le bas-ventre ou des tensions dans le dos.

- Au travail, allongez-vous aussi souvent que nécessaire pour ne pas accumuler de tension nerveuse.
- Massez-vous quotidiennement le ventre et le bas du dos à l'huile non parfumée pour aider la peau et les muscles à se détendre. Posez des bouillottes chaudes ou des compresses humides chaudes à la lavande sur les points douloureux. Votre partenaire saura peut-être se charger de ce programme bien-être le soir.

#### 23-30e semaine



**Constipation, ballonnements intestinaux, hémorroïdes** : les désagréments intestinaux sont fréquents.

- Durant la journée et au travail, buvez au moins 1,5 litre d'eau ou de thé par jour.
- évitez certains aliments qui gonflent beaucoup (p. ex. choux, légumes secs, haricots, mais aussi fritures). Adoptez une alimentation équilibrée et riche en fibres (fruits, fruits à noyaux, légumes, céréales complètes).
- faites des promenades prolongées mais à un rythme doux (pause de midi), nagez. Une activité régulière favorise la digestion.
- ne prenez un supplément de fer que lorsqu'il est ordonné par votre médecin ou votre sage-femme. Le fer peut constiper. Changez de préparation si nécessaire.
- évitez de passer trop de temps sur les toilettes si vous souffrez d'hémorroïdes.
- un café fort pris le matin peut stimuler la digestion. Attention : ne buvez pas de café si vous prenez un supplément de fer, car le café empêche la bonne absorption du fer.
- contre les hémorroïdes, les suppositoires et onguents, les bains de siège avec une décoction d'écorce de chêne apportent une amélioration sensible.

**Jambes lourdes, varices** :

- si vous travaillez assise, posez vos jambes au dessus de l'horizontale dès que vous le pouvez, évitez de croiser les jambes en position assise. Levez-vous régulièrement de votre place de travail et faites quelques pas, p. ex. pour aller faire des copies, pour réfléchir. Lors de séances, bougez pieds et jambes sous la table (p. ex. faire des ronds avec les pieds, étendre les orteils, poser les pieds alternativement sur les talons et les pointes).
- portez des bas de contention (disponibles en pharmacie), terminez votre douche avec un jet d'eau fraîche.
- surélevez le pied de votre lit.

**Brûlures d'estomac, remontées acides** :

- au travail, emmener avec vous une « limonade digestive » (à base de d'eau, de jus de citron,

de bicarbonate de soude, év. de sucre) ; mangez des amandes.

- évitez les repas riches en graisse, fractionnez les repas (6 repas au lieu de 3).
- en cas de brûlures durant la nuit, un verre de lait peut soulager.

**Dès la 26ème semaine (troisième trimestre)**

**Fatigue, basse pression** : la croissance du bébé et le poids de l'utérus sont une des causes de fatigue classique ; une baisse de tension peut aussi fatiguer. Une pression basse est considéré en général comme un symptôme positif et est, médicalement parlant, souhaité.

- se reposer reste d'actualité jusqu'en fin de grossesse. Allongez-vous au travail si vous en ressentez le besoin.
- portez des bas de contention et évitez de vous lever rapidement.
- la position allongée sur le dos peut engendrer un malaise par compression de la veine cave inférieure (grosse veine ramenant le sang de la partie inférieure du corps vers le coeur) par le poids de l'utérus (syndrome cave). La position latérale gauche ou la surélévation temporaire du haut du corps améliore rapidement les choses.

**36-40e semaine**

**Préparez-vous à la naissance** : La poche des eaux peut se rompre sans prévenir, aussi au travail. Dans ce cas, tant que vous ne ressentez pas de contractions, il n'y a pas d'urgence. Vous avez le temps d'avertir les personnes choisies, de vous changer et de quitter votre place de travail tranquillement.

- Au travail, prévoir un petit sac avec quelques habits de rechange et des protections hygiéniques. En cas de rupture de la poche des eaux, il est agréable d'avoir de quoi se changer.
- Ayez sur vous le Passeport maternel ou votre carnet de notes en permanence.
- Avez-vous préparé les numéros de téléphone importants ?