

# Soins et Thérapies

## PRÉ - POST NATAL

Lorsque la conception est annoncée ou même avant, lorsque le désir se fait ressentir d'avoir un enfant, plusieurs soins ou thérapies peuvent (devraient) être prodigués pour la santé et le bien-être de la maman et également de son bébé.

Durant la phase pré-natale on distingue deux périodes:

- la période précédant la conception
- la période de grossesse

la période post-natale est par analogie:

- la période suivant l'accouchement.

*Soins et thérapies durant:*

### - la période précédant la conception

Bien souvent, durant la grossesse, certaines douleurs dues à une attitude posturale déficiente, surgissent et ternissent cette période heureuse mais aussi pénible de la future maman. Ces anomalies du squelette peuvent également se reporter sur l'enfant puisque, par exemple, 15% des scoliozes sont d'origine congénitale. C'est la raison pour laquelle, il est important avant la conception de passer un examen de la posture et de corriger, au moyen de mobilisations adéquates, ces difformités que sont les scoliozes, les cyphoses et autres gibbosités, sans oublier bascule ou rotation du bassin qui provoquent souvent une asymétrie au niveau des jambes ( jambe plus courte que l'autre). Cet examen postural se fait au moyen d'un nouveau logiciel informatique et ne dure que quelques minutes.

A partir de la conception et jusque après la naissance de l'enfant, on constate une évolution de l'état physique de la maman et un changement physiologique à différents niveaux.

Comment peut-on se rendre compte de ces changements et corriger certains états non désirés?

L'impédancemétrie est une mesure d'amplitude qui ne nécessite que quelques minutes et qui, au moyen de 4 électrodes (2 pour les mains et 2 pour les pieds), calcule et détermine votre:

- poids
- pourcentage de graisse corporelle (masse grasse -totale -bras gauche -bras droit - jambe gauche -jambe droite -tronc

- masse musculaire en kg (-bras gauche -bras droit -jambe gauche -jambe droite -tronc -évaluation de la silhouette)

- pourcentage d'eau dans le corps

- masse osseuse

- graisse viscérale

- âge métabolique

- taux de métabolisme de base (nombre de calories par jour pour garder son poids, ou pour en perdre).

Ces mesures, prises avant la conception et quelques mois après la naissance de votre enfant, vous permettront une comparaison simple et vous seront d'une aide précieuse pour retrouver votre état physique d'avant grossesse.

- la période de grossesse

Durant cette période relativement pénible, plusieurs soins ou thérapies sont recommandés pour soulager la future maman, autant au niveau physique que psychologique. Cependant, rien ne sera entrepris durant les 3 premiers mois de grossesse.

#### Le massage de la femme enceinte

Ce massage soulage un certain nombre de maux et de douleurs dus à la grossesse et aide une femme enceinte à gérer les changements hormonaux qui affectent son corps.

Un massage pendant la grossesse ou après la naissance peut apporter une réelle détente et aider à diminuer les effets secondaires tels que toutes les douleurs provoquées par une mauvaise posture et un supplément de poids, les gonflements et la rétention des liquides. Il peut aussi amoindrir les vergetures ainsi que les sensations désagréables d'oppression. Certaines femmes trouvent que le massage aide à réduire la constipation, les gaz, la nausée et les troubles digestifs.

#### Le Drainage Lymphatique Manuel

Le Drainage Lymphatique Manuel (DLM) est une thérapie douce de massage ayant pour but d'activer et de régulariser la circulation de la lymphe. La lymphe est le liquide interstitiel baignant les cellules et entourant chaque organe du corps.

Le DLM est surtout recommandé dans les cas cliniques suivants:

- lymphoedème

- lipoedème

- phléboedème

- oedèmes post traumatique

Cependant, il existe de nombreuses contre-indications, soit absolues, soit relatives, et celles-ci doivent être prises au sérieux surtout dans le cas d'une femme enceinte.

### La Psycho-Bio-Acupressure (PBA)

Cette nouvelle méthode d'acupressure qu'est la PBA (voir sous menu: psycho-bio-acupressure) est une méthode révolutionnaire qui va vous apporter un soutien et un réconfort psychologique durant la grossesse et surtout les jours précédents l'accouchement. La PBA vous sera d'une aide précieuses en cas de peur, de crainte ou d'angoisse avant cet évènement.

### Les vergetures

Les couches profondes de la peau contiennent des fibres appelés fibres collagènes et fibres élastiques. Ces fibres jouent un rôle de charpente dans la peau, assurant l'élasticité et la résistance de la peau aux étirements.

Les vergetures sont dues à une rupture des fibres collagènes et élastiques à cause d'un étirement trop rapide et trop brutal de la peau.

Les vergetures peuvent être plus ou moins profondes et plus ou moins étendues. Elles apparaissent sous la forme de dépressions de la peau en forme de lignes ou de zébrures.

L'apparition des vergetures est observée le plus souvent lors des période de distension de la peau (grossesse, adolescence, prise de poids ou amaigrissement rapides).

En cas de grossesse, période très propice à l'apparition de vergetures, il est recommandé de surveiller son poids et son régime alimentaire. Ces vergetures seront également amoindries de façon significative par le massage pour la femme enceinte au cours duquel, un "palper-rouler" très doux sera effectué. Une huile spéciale, très efficace sera utilisée lors du massage de ces zones.

### - la période suivant l'accouchement

Votre corps, votre organisme ont été modifiés par les neuf mois de grossesse. Maintenant que vous avez accouché, une période de réadaptation de six à huit semaine est nécessaire. Après cette période, quelques problèmes vont peut-être surgir. Vous ressentirez éventuellement des douleurs au niveau de la symphyse pubienne douleurs qui ont pu être présentes durant la période de grossesse déjà. Après l'accouchement, elles peuvent être dues à une fatigue physique ou à de mauvaises postures. Le repos est très important. Le fait que le pubis ne se soit pas remis en place correctement (retour en position d'origine) est également un facteur de douleurs. Une thérapie composée de mobilisations adéquates sera à même de corriger ce problème. Elle vous sera d'une aide précieuse et constituera un soulagement des plus appréciés.

Au cours de la grossesse et d'un accouchement par voie naturelle, le périnée est mis à l'épreuve. Durant ce temps, les tissus qui le constituent sont distendus et ont parfois du mal à retrouver leur tonicité initiale. Il s'ensuit des fuites d'urine intempestives qui surviennent lors d'un effort, d'un éternuement, d'une quinte de toux ou d'un simple éclat de rire. Il ne faut pas croire que c'est "normal" et que les troubles vont s'arranger avec le temps. Pour palier à cette problématique, la rééducation périnéale est alors recommandée. Le principe de la rééducation périnéale est de renforcer la musculature du périnée. Elle est conseillée à partir de la huitième à la douzième semaine après l'accouchement et, est prioritaire sur les séances d'abdominaux. La musculature pelvienne est renforcée par des exercices spécifiques appelés exercices des muscles du plancher pelvien. (Voir rééducation périnéale).