

# **Ostéopathie & Grossesse : un accompagnement doux pour chaque étape de la grossesse**

**Publié le 17 mars 2023**

La **grossesse** est une période de profonds bouleversements physiques et émotionnels. **L'ostéopathie**, grâce à son approche douce et globale, peut accompagner les femmes enceintes tout au long de cette aventure, ainsi qu'en post-partum. Son objectif : **soulager les inconforts** liés à la grossesse, favoriser une meilleure mobilité du corps, et aider à mieux récupérer après l'accouchement.

## **Pourquoi consulter pendant la grossesse ?**

Les modifications posturales, hormonales et mécaniques induites par la grossesse peuvent engendrer plusieurs désagréments. L'ostéopathie peut être bénéfique en cas de :

- **Nausées**, vomissement
- Reflux gastro-œsophagien
- Troubles du transit
- Douleurs lombaires, dorsales, cervicales ou **sciatiques**
- Douleurs ligamentaires au niveau du bassin
- Gêne respiratoire liée au diaphragme
- Problèmes circulatoires : **jambes lourdes**, maux de tête...
- Ou simplement à **titre préventif**, pour accompagner les changements corporels en douceur

## **Quand consulter ?**

### **Pendant la grossesse**

L'ostéopathie peut être envisagée à tout moment, sauf contre-indication médicale : pendant le 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestre.

### **Après la grossesse (post-partum)**

Une prise en charge peut être utile :

- Dès que la maman se sent prête, en accord avec le professionnel de santé
- En cas de **douleurs** : coccyx, lombaires, bassin, abdomen...
- Après un accouchement long, difficile ou une césarienne
- En cas de grande fatigue, pour aider le corps à récupérer en douceur

## **Quel est le rôle de l'ostéopathie ?**

L'ostéopathie accompagne la future maman en s'adaptant à chaque étape, avec des techniques douces, sans danger pour le bébé. Elle vise à :

- Libérer les tensions musculo-squelettiques
- Favoriser la mobilité du bassin
- Améliorer la circulation et la respiration
- Apaiser le système nerveux et favoriser un meilleur sommeil
- Préparer le corps à l'accouchement

 **Chaque prise en charge est personnalisée**, en fonction de l'avancée de la grossesse, de l'état de santé et des besoins de la patiente. L'ostéopathie s'intègre dans un suivi pluridisciplinaire, en complément du suivi médical, gynécologique et/ou sage-femme.

## **À Levallois-Perret, une ostéopathe formée à l'accompagnement des femmes enceintes**

Vous attendez un bébé ou vous venez d'accoucher ? L'ostéopathie peut vous aider à vivre cette période avec plus de confort et de sérénité.

*L'ostéopathie ne remplace en aucun cas un suivi médical ou obstétrical. En cas de doute, demandez toujours conseil à votre professionnel de santé.*

[https://www.instagram.com/p/Cp4-uCRI507/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/Cp4-uCRI507/?img_index=1)