

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

30 mars 2009

## ***La grossesse et la chiropratique : pour une naissance sécuritaire et confortable***

*La grossesse est un événement merveilleux qui représente de façon claire à quel point la vie est un miracle de la nature, qui met en vedette l'intelligence innée parfaite formant après 40 semaines, un être humain complet et parfait en soi. Cependant, comme elle peut représenter une période où le stress physique est considérable sur le bassin et la colonne vertébrale, la chiropratique s'avère un outil indispensable afin d'assurer que cet événement en soit un inoubliable, pour les bonnes raisons!*

### **Comment la chiropratique améliore le confort ?**

Les soins chiropratiques durant la grossesse fait partie des ingrédients essentiels à vos choix de soins prénataux. Un grand pourcentage des femmes enceintes font l'expérience bien malgré elles d'inconfort et/ou de douleur durant leur grossesse. Cela est dû à la croissance rapide du bébé ET surtout aux interférences du système nerveux qui empêchent l'adaptation normale de la colonne vertébrale et du bassin entre autres lors de cette croissance. Des déséquilibres préexistants non-détectés deviennent rapidement en surcharge durant la grossesse. Les autres stress physiques, chimiques et émotifs s'y ajoutent et peuvent mener à des inconforts, des difficultés à fonctionner quotidiennement et de la fatigue.

Les soins chiropratiques pendant la grossesse peuvent aider le corps à relâcher ses tensions et renforcer le corps afin de lui éviter les inconforts couramment ressentis durant cette période. Les ajustements spécifiques augmentent la résistance du corps face aux stress et restaurent l'équilibre entre la colonne vertébrale et le bassin, ce qui résulte en un plus grand confort et des améliorations de la qualité de vie.

### **Le confort aussi pour le bébé !**

En même temps que le bébé se développe, l'utérus de la mère prend de l'expansion pour accommoder la croissance rapide. Dans un état d'équilibre, les ligaments qui relient l'utérus à l'ossature maintiennent une tension égale et un support adéquat. Si le bassin est déséquilibré ou si son mouvement est inadéquat, ces ligaments deviennent alors en torsion, causant des conditions qui compromettent l'utérus. L'utérus a alors moins de place pour croître, ce qui limite l'espace au bébé qui se développe également.

Toute limitation qui compromet la position du fœtus durant la grossesse affectera son développement optimal. Des conditions comme le torticolis surviennent parce que le bébé a très peu d'espace dans l'utérus de la mère. Si l'utérus compense alors que la grossesse évolue, cela empêche le bébé de se placer dans la meilleure position possible pour l'accouchement. Même si le bébé se positionne la tête en bas, ce qui est souhaitable, souvent les compensations de l'utérus bloquent le mouvement idéal de la tête du bébé afin qu'il se présente dans une position idéal pour la naissance. La tête peut être inclinée légèrement vers

un côté ou l'autre ou, plus traumatique encore, se présenter en extension.

Ces positions durant la naissance, bien que légèrement hors du point d'équilibre, ralentissent le temps de travail et provoquent de la douleur, autant à la mère qu'à l'enfant. Plusieurs femmes se sont fait dire que leur bébé était trop gros ou alors que le travail avait « soudainement » ralenti, alors qu'en réalité, ce n'était que la présentation du bébé qui interférait avec le processus normal et la progression. Des interventions évitables peuvent transformer alors un processus naturel en un processus opératoire.

Notre rôle en tant que chiropraticiens est d'ajuster le système nerveux, la colonne vertébrale et le bassin durant la grossesse afin de restaurer l'état d'équilibre et de créer un environnement pour une naissance plus confortable et plus facile.



### **Se préparer pour un accouchement plus sécuritaire**

La dystocie, terme utilisé pour définir un travail douloureux lors de l'accouchement, est quelque chose que les femmes veulent éviter à tout prix. En plus de la douleur et du découragement causé par un travail long et difficile, la dystocie mène à de multiples interventions médicales, ce qui peut être physiquement et émotionnellement traumatisant pour la mère et le bébé.

Parmi ces interventions on peut nommer : l'administration de pitocin, l'utilisation de la péridurale, l'épisiotomie (coupure de la paroi vaginale) douloureuse, les tractions avec force sur la tête du bébé et sa colonne vertébrale, l'extraction à l'aide de ventouses ou forceps et la césarienne. Toutes ces procédures comportent des risques élevés de blessures à la mère, l'enfant ou les deux et il ne faut absolument pas négliger les impacts qu'elles peuvent comporter. Malgré le caractère merveilleux de l'événement, la naissance représente tout de même le stress physique le plus intense qu'un humain subira au cours de sa vie... belle façon de venir au monde!

Cependant, toutes les procédures énumérées précédemment, qui servent à accélérer le processus de l'accouchement, peuvent être évitées en mettant toutes les chances du bon côté dès le départ. En révisant les textes

obstétriques, les raisons apportées de la dystocie sont expliquées par un débalancement du bassin et ses effets en conséquence sur l'utérus et la position du bébé. Les soins chiropratiques pendant la grossesse restaurent l'équilibre entre les muscles du bassin et les ligaments et ainsi pave ainsi la voie vers un accouchement plus sécuritaire et plus facile pour la mère et l'enfant.

Les ajustements chiropratiques visent principalement le système nerveux, car ils permettent à ce dernier de circuler son énergie vitale sans interférence vers la musculature, les structures ligamentaires et les organes. Ainsi, le corps peut mieux s'adapter et fonctionner à son plein potentiel de vie et spécialement durant la grossesse, le temps de travail s'en voit réduit d'après plusieurs études sur le sujet.

### La santé optimale dès le tout début

Au Printemps de la Vie, nous avons à cœur le mieux-être des individus de tous âges et de la famille. Choisir la santé est une décision primordiale à prendre le plus tôt possible et les ajustements chiropratiques, en plus de ses nombreux bienfaits énumérés précédemment, permettent un meilleur développement du fœtus et fortifie la résistance du bébé grâce à l'accouchement qui est facilité.

Favoriser un accouchement naturel implique également le fait de réduire l'impact des stress environnants autant au point de vue physique, biochimique et émotionnels. Ceci vaut autant pour la mère que les enfants en développement. Évidemment que tout ne se contrôle pas, mais parmi les choses que nous pouvons, voici les choix santé à poser pendant la grossesse :

- 1- **Ayez recours à la chiropratique** : garder son système nerveux libre d'interférences grâce à un suivi chiropratique régulier. N'attendez pas les douleurs et les inconforts, la prévention, spécialement dans ce cas-ci, représente le meilleur investissement!
- 2- **Mangez sainement et supplémentez-vous** : vous connaissez sans doute l'importance de l'acide folique afin de prévenir les anomalies de formation du tube neural du fœtus, mais pensez également aux suppléments d'oméga-3, car ils sont essentiels à la formation du système nerveux, des enveloppes et membranes du corps (placenta et organes du nouveau-né) et également des vitamines et minéraux de bonne qualité. Rappelez-vous que le bébé est en priorité et la mère prend ce qui reste... et à moins de carence détectée aux prises de sang, évitez les suppléments de fer, car ce dernier peut être toxique si pris en trop grande dose. Si vous vous sentez fatigué, la cause peut être autre chose qu'un manque de fer... Évitez plutôt les sucres raffinés, l'alcool, le tabac et la caféine.
- 3- **Faites de l'exercice** : si vous étiez sédentaire avant la grossesse, il n'est pas question de partir en fou. 15 à 30 minutes de marche quotidiennement font l'affaire
- 4- **Préparez et visualisez l'accouchement** : Des cours d'hypno-vie ou d'hypno-naissance peuvent vraiment aider à planifier un accouchement naturel, sans douleur et dans la joie. Informez-vous à notre centre pour nos références à ce sujet.

D'un autre côté, la relaxation, la visualisation et la détente sont d'une aide précieuse lors de la préparation. Parlez à votre bébé (les papas aussi!), vous allez bientôt faire équipe!

- 5- **Utilisez des produits bons pour vous et pensez à votre bébé** : considérez le fait de porter du parfum sur vous et des produits cosmétiques bourrés de produits chimiques et de conservation qui traversent la barrière de la peau, se retrouvent dans votre sang et dans le cordon ombilical de votre bébé. Cette surcharge chimique est inutile et dommageable pour le bébé. Évitez à tout prix les parabènes des crèmes pour le corps et les vergetures, des shampoings et autres... Sachez qu'il existe des produits efficaces et surtout sans agents de conservation chimiques. Informez-vous également au centre pour plus d'informations sur le sujet

Nous offrons au centre des analyses spécifiques et des ajustements chiropratiques adaptés au besoin des femmes enceintes. Par ma formation complémentaire en pédiatrie chiropratique offerte par l'International Chiropractic Pediatric Association ([www.icpa4kids.org](http://www.icpa4kids.org) et [www.icpa4kids.com](http://www.icpa4kids.com)), j'ai à cœur d'offrir ce qu'il y a de mieux. La sécurité et le confort de la mère et du bébé font partie de nos priorités en ce qui concerne les soins. Si vous connaissez des femmes enceintes ou si vous êtes vous-même enceinte, offrez-vous le meilleur, offrez-vous la chiropratique! Et donnez-vous l'opportunité d'une grossesse confortable et d'un accouchement facile et sécuritaire.



Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

**Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.**

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : [www.auprintempsdelavie.com](http://www.auprintempsdelavie.com)

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !