

VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES

“ Je sens une grosseur au niveau de ma vulve. Cela peut-il être une varice vulvaire ?

Les varices vulvaires forment en effet une tuméfaction irrégulière, un peu bleutée, au niveau de la vulve, qui peut être désagréable, voire douloureuse. Bien souvent, elles s'accompagnent de varices au niveau des jambes. Elles sont sans conséquence pour la grossesse ou l'accouchement et vont régresser après l'accouchement. Le port de bas ou collants de contention peut améliorer vos symptômes.

“ Faut-il faire un régime sans sel si l'on souffre d'œdème ?

Votre bébé a besoin de sel, ni trop ni trop peu. Les apports habituels sont nécessaires et suffisants. Les œdèmes liés à la grossesse n'exigent pas la même prise en charge que ceux liés aux pathologies cardiaques. Pour une femme enceinte, même en cas d'hypertension artérielle, les apports en sel doivent être normaux.

“ Est-il vrai qu'il faut dormir sur le côté gauche en fin de grossesse ?

Il est vrai que la position allongée sur le dos peut parfois provoquer en fin de grossesse une sensation de malaise, en raison de la compression par l'utérus de la veine qui ramène le sang à votre cœur. Si vous n'êtes pas bien sur le dos, privilégiez la position allongée sur le côté, celui où vous vous sentez bien. Quand vous êtes confortablement installée, votre bébé se sent bien. Certaines femmes peuvent même dormir sur le ventre jusqu'à la moitié de la grossesse sans inconvénient.

“ J'ai de l'herpès génital. Dois-je prendre des précautions durant ma grossesse ?

Si vous avez déjà eu de l'herpès, il est possible d'avoir des poussées en cours de grossesse, d'autant plus si vous en faites régulièrement. Un traitement antiviral en comprimé pourra vous être prescrit afin de réduire la durée et l'intensité des symptômes – qu'il est impératif de débiter dès les picotements ou brûlures annonciateurs de l'éruption. Bien que la poussée d'herpès ne présente aucun risque pour votre fœtus, il est

parfois possible de le transmettre lors de l'accouchement. C'est pourquoi un traitement préventif vous sera peut-être proposé à l'approche du terme.

“ Consulter un ostéopathe peut-il être utile pendant la grossesse ?

Vous pouvez consulter un ostéopathe si vous le souhaitez à condition que vous lui précisiez bien lors de la prise de rendez-vous et lors de votre consultation que vous êtes enceinte et à quel stade de grossesse vous êtes. Il est également souhaitable d'en parler avec votre praticien.

“ Une ceinture de grossesse est-elle conseillée en cas de douleurs lombaires ?

La ceinture de grossesse soulage parfois les douleurs lombaires, mais son emploi est à limiter. En effet, elle entraîne un relâchement des muscles abdominaux et dorsaux, qui n'ont plus besoin d'assurer leur travail de maintien des organes abdominaux, ce qui peut secondairement accroître les douleurs dorsales. Au contraire, c'est en entretenant et en renforçant vos muscles dorsaux et abdominaux que vous réduirez vos douleurs lombaires pendant la grossesse, mais également après.

“ Le diabète gestationnel disparaît-il après la grossesse ?

Oui, en règle générale, le diabète gestationnel disparaît après la grossesse. Vous pourrez vous en assurer par une prise de sang de contrôle à distance de l'accouchement. Il est aussi fortement conseillé de pratiquer un dépistage tous les un à trois ans, pendant au moins vingt-cinq ans. Vous avez en effet sept fois plus de probabilité de développer un diabète de type 2 dans les années à venir, et davantage de risques de développer à nouveau un diabète gestationnel lors d'une prochaine grossesse.