



FICHE TECHNIQUE

Tableau récapitulatif des maux de la grossesse et de leurs solutions

Contrariété	Ce qu'il faut faire	Efficacité
Acné	Soins locaux (crèmes...)	Moyenne
Aérophagie	Roter et péter, mais pas sous le nez du voisin...	Excellente
Brûlures d'estomac	Manger léger, médicaments antiacides	Excellente
Constipation	Manger des fibres, boire beaucoup	Excellente
Contractions	Repos, antispasmodiques	Excellente
Crampes	Cure de magnésium, dormir avec les jambes surélevées	Excellente
Diarrhées	Limiter les fibres, manger des féculents, médicaments	Bonne
Douleurs ligamentaires	Étirements	Moyenne
Fatigue	Siester, dormir, glander...	Bonne
Hémorroïdes	Soigner la constipation, veinotonique/ pommades	Excellente
Hypersalivation	Suçoter quelque chose (noyaux d'olive, bâtonnets...)	Faible
Infection urinaire	En prévention : faire pipi après l'amour	Excellente
	En traitement : désinfectant	Excellente
Impatiences	Cure de magnésium	Excellente

Insomnies	Bonne position dans le lit, traitements à base de plante ou d'antihistaminiques	Bonne
Masque de grossesse	Prévention : fuir le soleil	Excellente
	Traitement : fuir le soleil et éviter de reprendre la pilule	Faible
Mal au dos	Séances de kinésithérapie ou d'ostéopathie (massages, manipulation)	Excellente à court terme
Mauvaise haleine	Brossage de dents, bains de bouche	Excellente
Maux de tête	Paracétamol, repos	Excellente
Nausées	Manger avant de se lever du lit, ne pas rester à jeun trop longtemps	Moyenne
Œdème	Prévention : ne pas trop grossir	Bonne
	Traitement : repos	Bonne
Pertes blanches	Changer de sous-vêtements	
Reflux gastrique/ remontées acides	Boire un verre d'eau, médicaments	Bonne
Sciatique	Massage, manipulation	Excellente à court terme
Seins douloureux	Tenir les mains et la bouche de notre chéri à distance	Faible
Varices	Porter des bas de contention, marcher	Moyenne
Vergetures	S'hydrater et beaucoup prier	Faible
Vomissement	Vomir, antinauséux	Faible