

Conseils à suivre en cas de constipation



Les femmes enceintes sont sujettes à la constipation, puisque le bébé exerce une pression sur les intestins et que le transit intestinal peut être ralenti. La constipation peut avoir des effets négatifs, notamment sur le plancher pelvien, car elle entraîne de mauvaises habitudes d'élimination. Par exemple, certaines auront tendance à pousser ou à bloquer la respiration, ce qui engendre énormément de pression sur le plancher pelvien et donc, augmente les risques de dysfonction (fuites, douleurs).

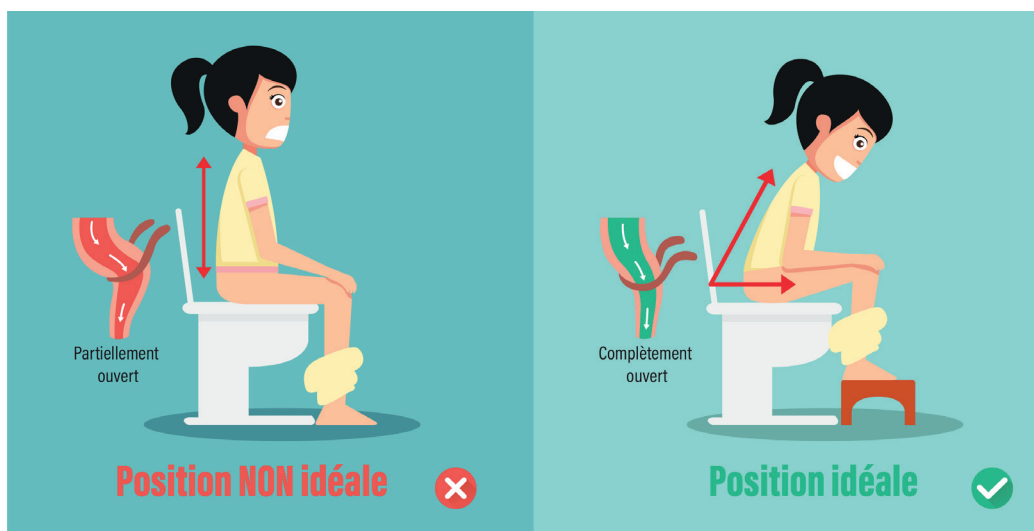
Voici quelques conseils afin de minimiser les impacts de la constipation :

Les saines habitudes de vie

- Plusieurs choses peuvent faciliter le transit intestinal :
 - Faire de l'activité physique;
 - Manger des fibres alimentaires;
 - Boire beaucoup d'eau.

La position d'élimination

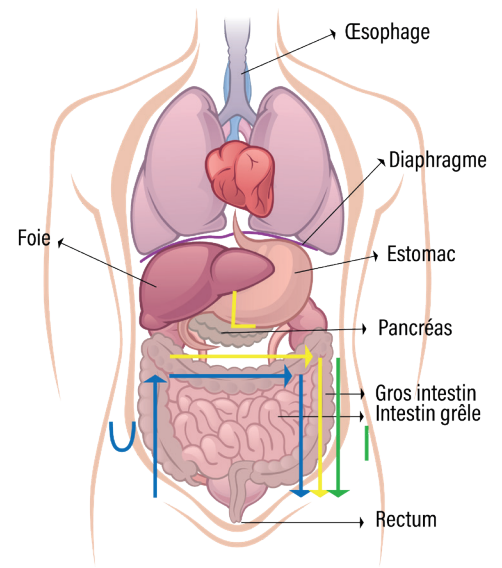
- Il existe une position pour aller à la selle qui facilite l'élimination et réduit la pression sur le plancher pelvien;
- La position idéale est : les genoux surélevés par rapport aux hanches en utilisant un tabouret et les coudes appuyés sur les genoux sans arrondir le dos, comme si on faisait un squat profond;
- Il faut aussi utiliser la respiration diaphragmatique plutôt que de bloquer la respiration, ce qui facilitera l'expulsion.



Le massage / Love U

Le but de ce massage est de diminuer les tensions au niveau de l'abdomen et d'aider au mouvement intestinal.

1. Utiliser la respiration diaphragmatique (donc gonfler le ventre en inspirant et le dégonfler en expirant) durant le massage;
2. Peut être fait en position couchée sur le dos avec les genoux fléchis, assise ou même debout;
3. Mettre une pression modérée avec la paume de la main en massant toujours du côté droit vers le côté gauche;
4. Commencer par former la lettre « I » en partant de sous les côtes à gauche en descendant à la hanche gauche. Répéter 10 fois;
5. Faire ensuite le « L » inversé en débutant sous les côtes du côté droit et en glissant sous la cage thoracique vers la gauche pour redescendre vers la hanche gauche. Répéter 10 fois;
6. Finalement, faire le « U » inversé en débutant à la hanche droite pour remonter sous la cage thoracique de droite à gauche et enfin redescendre vers la hanche gauche. Répéter 10 fois;
7. Terminer avec 1 à 2 minutes de mouvements circulaires dans le sens horaire autour du nombril afin de stimuler le petit intestin.



Pour de meilleurs bienfaits, ce massage devrait être fait environ 20 minutes après chaque repas.

Ne pas faire ce massage si vous avez des diarrhées et le cesser s'il cause des douleurs. Les massothérapeutes et physiothérapeutes peuvent vous aider à apprivoiser la technique au besoin.

N'hésitez pas à discuter avec votre médecin ou à consulter un(e) physiothérapeute en rééducation périnéale si la constipation est gênante et/ou que vous ressentez des symptômes de dysfonction (ex. : fuites urinaires, de gaz ou de selles, sensation de lourdeur, douleur aux relations sexuelles, etc.).