

Constipation et grossesse

Parmi tous les petits maux de la grossesse, il en est un qui empoisonne, et désespère la future maman : la constipation.

Évitez les laxatifs qui peuvent irriter le tube digestif et parfois déclencher des contractions. En premier lieu, corrigez d'éventuelles erreurs diététiques. Abusez de légumes, crudités, et de fruits. Buvez abondamment !

Les conseils restent les mêmes que pour toute personne constipée : ne différez jamais une envie d'aller à la selle. Ménagez-vous un moment où vous pouvez aller vous " détendre " aux toilettes, même si l'envie n'est pas là. Prévoyez de quoi vous y occuper (jeux, lecture...) Un quart d'heure minimum, une fois par jour, à la même distance du petit-déjeuner. On recrée ainsi le réflexe gastro-colique ; l'endroit, ainsi que l'occupation que l'on y a renforceront ce réflexe.

Buvez un grand verre d'eau fraîche au cours du petit-déjeuner. Et pour celles chez qui cela n'est pas contre-indiqué, mettez une chance supplémentaire de votre côté en vous octroyant une petite tasse de café, excellent accélérateur de transit.

Pensez également à l'huile d'olive vierge ; excellente pour la santé, elle contribue à améliorer le transit. Prenez l'habitude d'une petite cuiller à café le matin à jeun, en choisissant une excellente qualité. Pour celles que le goût rebute, il est possible d'y ajouter quelques gouttes de jus de citron, ou de choisir une huile de noix première pression à froid, agréable au goût.

Une cure de SPIRULINE en paillettes : 1 cu à café chaque matin pendant 15 jours ou plus. Pensez aussi aux « WASA fibres » au petit déjeuner.

Pendant la grossesse.

HOMÉOPATHIE.

- . [COLLINSONIA 4 CH](#) : s'il y a congestion et / ou hémorroïdes. Trois prises par jour.
- . [HYDRASTIS 4 CH](#) : avec baisse d'appétit, langue jaune et fatigue. Trois prises par jour.
- . [SEPIA 4 CH](#) : en cas de déprime, sensation de pesanteur et tristesse. Trois prises par jour.

OLIGO-ÉLÉMENTS.

- . Le magnésium oligo-élément peut appuyer le traitement homéopathique : une prise le matin jusqu'à amélioration, puis un jour sur deux.

Après l'accouchement.

- . [RUTA GRAVEOLENS 4 CH](#) : douleurs rectales ou anales liées à la distension. Trois prises par jour.
- . [CALCAREA FLUORICA 4 CH](#) : contribue à " récupérer " la tonicité du périnée. Trois prises par jour.
- . [SEPIA 4 CH](#) : voir plus haut.