

De la conception à la naissance, votre corps ne cesse de se transformer pour s'adapter au petit être qui grandit en vous. En effet, cette période amène des modifications hormonales et biomécaniques qui modifient la structure et la fonction des articulations.

Mieux vaut prévenir que guérir...

Afin d'être au meilleur de votre forme lors de la grossesse, l'idéal est d'adopter une bonne hygiène de vie : saine alimentation, activité physique régulière, arrêt du tabac et de l'alcool. Un suivi chiropratique contribuera à ce que vous profitiez pleinement de cette période si importante de votre vie.



Pour questions ou informations supplémentaires, il nous fera plaisir de vous répondre!



Clinique
Chiropratique
La petite patrie

910, Bélanger, suite 204, Montréal, Qc, H2S 3P4

Tél : 514 278-8878



Grossesse et Chiropratique



Clinique Chiropratique

La Petite Patrie

514-278-8878



Que se passe-t-il dans votre corps?

Afin de permettre le passage du bébé, une hormone (relaxine) est libérée pour rendre les articulations du bassin plus flexibles. Cette dernière agit également sur l'ensemble des articulations du corps.

Quels malaises peut amener la grossesse?

- Douleurs au dos, aux fesses, aux jambes, aux côtes.
- Raideurs musculaires.
- Maux de tête.
- Engourdissement dans les mains.
- Etc...

Trop souvent, ces inconforts sont perçus comme « normaux ».

Quel est le rôle du chiropraticien?

S'assurer que la colonne vertébrale, le bassin, le système nerveux, et les autres structures impliquées s'adaptent bien aux nouveaux besoins.

En quoi consistent les traitements chiropratiques?

Les ajustements chiropratiques sont des manipulations articulaires (souvent de la colonne vertébrale) faites à l'aide des mains. Ils consistent en une légère pression indolore, très rapide et dans une direction précise. Ils ont pour but de corriger les subluxations en permettant aux articulations de retrouver leur mouvement approprié et de libérer les interférences nerveuses, source de douleur.

Est-ce sécuritaire pour le fœtus?

Bien entendu, les techniques sont sans danger, et même profitables pour votre bébé. De plus, elles sont adaptées à votre situation et votre confort.

En quoi est-ce profitable pour le bébé?

En favorisant un bon mouvement de votre bassin, nous minimisons les risques de contrainte in utero pour le fœtus, favorisant ainsi un bon passage de celui-ci lors de l'accouchement. Ainsi, cela peut vous aider à accoucher dans les meilleures conditions possibles.

Quelques conseils de votre Chiropraticien(ne):

- Attention à votre posture (explication individuelle).
- Porter des souliers avec des talons de moins de 2 pouces (5 cm).
- Sommeil sur le dos ou les côtés (gauche pendant les derniers mois) avec un oreiller entre les jambes et sous le ventre.
- Bien faire les exercices recommandés.
- Choisir des activités sportives en fonction des recommandations des divers intervenants.

But Ultime...

En optimisant votre santé vertébrale, vous expérimenterez une grossesse avec un niveau de confort, de santé et de vitalité beaucoup plus élevé, tout en améliorant d'une part votre capacité à faire face au stress de l'accouchement, et d'autre part le bien-être de votre poupon.

