

r. L'essoufflement

MODULE 2

Les causes

Vous pourrez vous sentir essoufflée tout au long de votre grossesse. À mesure que votre utérus grossit, il pousse sur vos côtes. Vos poumons ont donc moins d'espace pour se gonfler. Dans plusieurs cas, l'essoufflement disparaît lorsque le bébé grossit et descend dans le bassin. Pour la plupart des femmes qui attendent leur premier enfant, cela se produit environ deux semaines avant le début du travail.



Qu'est-ce que je peux faire?

- Il n'y a pas grand-chose à faire pour éviter cet inconfort. Une bonne posture peut aider. Tenez-vous bien droite pour donner à vos poumons autant d'espace que possible pour se gonfler.
- Dormez la tête et les épaules calées sur plusieurs oreillers.
- Essayez de respirer lentement et profondément.
- Levez vos bras au-dessus de votre tête pour soulever votre cage thoracique.
- Ne vous fatiguez pas trop.
- Portez des vêtements amples.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de services de santé. L'essoufflement peut aussi être le signe d'un manque de fer dans votre sang.