

Des soins tout doux pour les jeunes mamans

Pendant la grossesse et la période de l'allaitement, les femmes sont très sensibles aux effets nocifs que les médicaments peuvent avoir sur leur enfant. Les mères privilégient donc souvent les remèdes alternatifs.



Un sondage dans trois hôpitaux suisses (réalisé entre 2003 et 2005) démontre que 96 % des femmes enceintes et 84 % des femmes qui allaitent prennent au moins un remède naturel. Elle démontre également que près de la moitié des femmes connaît des problèmes de santé durant la grossesse. Principalement des infections des voies respiratoires, des nausées de grossesse et des cystites. Pendant l'accouchement, 59 % des femmes recourent à un traitement anti-douleur allopathique et 13 % optent pour un remède homéopathique. Un quart des femmes sondées ont subi une césarienne. Le taux des déchirures du périnée est relativement important (31,7 %) et dépasse celui des épisiotomies (29,4 %). Après l'accouchement, les remèdes naturels s'utilisent principalement pour traiter les lésions des mamelons, les douleurs dans les seins et le manque de lait. En cas de problèmes d'allaitement, les femmes recourent plus volontiers à des médicaments homéopathiques.

Ces chiffres impressionnants rendent songeurs et ouvrent de nouvelles perspectives pour l'utilisation des produits naturels dans le traitement des femmes enceintes et parturientes. Une grossesse n'est pas une maladie. Les prescriptions médicales inutiles suscitent souvent de l'anxiété chez la mère et peuvent même péjorer le début de la vie de l'enfant

Recourir aux produits naturels n'est pas une évidence en cette époque où les médicaments se prescrivent à la pelle et où les échographies et les naissances «wellness» deviennent monnaie courante. Pourtant, il suffirait souvent d'adopter un comportement plus orienté vers la nature pour éviter bien des problèmes durant la grossesse, l'accouchement et la période de l'allaitement.

L'homéopathie: toujours la meilleure alternative

Tous les médicaments naturels ne peuvent pas être utilisés sans risque durant la période sensible de la grossesse et de l'allaitement. Seuls les remèdes homéopathiques fortement dilués sont assez sûrs pour exclure tout risque d'empoisonnement ou d'effets nocifs.

Pour utiliser efficacement l'homéopathie en magasin, il est nécessaire de disposer d'un vaste assortiment de principes actifs. Dans certaines situations, on peut se contenter de travailler avec des préparations combinées (par ex. pour les troubles gastro-intestinaux, les infections des voies respiratoires ou les blessures), d'autres problèmes (nausées et vomissements ou douleurs aux seins) nécessitent en revanche l'utilisation ciblée de substances isolées. Il est alors indispensable d'avoir de solides connaissances de base. Il faut bien connaître les principes actifs qui s'utilisent régulièrement pour soulager les maux spécifiques à cette période de la vie des femmes. Il s'agit des substances suivantes: Aconitum, Apis, Arnica, Arsenicum album, Belladonna, Bryonia, Caulophyllum, China, Cimicifuga, Gelsemium, Ipe cacuanha, Kalium carbonicum, Lachesis, Natrium muriaticum, Nux moschata, Nux vomica, Phosphorus, Phytolacca, Pulsatilla, Secale, Sepia et Veratrum album.

Pour peu qu'on dispose d'une vaste gamme de produits, d'un bon sens de l'observation et d'un peu de courage, l'utilisation de principes actifs homéopathiques se révèle payante. Et se traduit souvent par des succès inattendus.

Carlo Odermatt / trad: cs

