



CENTRE MOZART
Pôle Femme - Mère - Enfant

Rencontre avec l'ostéopathe de la maternité

Les bienfaits pour maman et bébé



- Christophe Chambon Ostéopathe D.O. -

1. L'ostéopathie périnatale ? Qu'est-ce que c'est ?

C'est une **médecine manuelle exclusivement**, qui ne s'intéresse pas au symptôme mais à la patiente elle-même. L'ostéopathe a toute sa place le long de votre parcours de soins. Pour la maman après l'accouchement, il va concourir en synergie avec d'autres professionnels (kinésithérapeutes, sages-femmes) à **restaurer l'organisme à son état précédant la grossesse, retrouver son schéma postural, retrouver des sensations corporelles et prévenir certains troubles du post partum**. Pour le nouveau-né, il s'agit de **restaurer ou d'optimiser des conditions physiologiques d'un meilleur développement physique, fonctionnel et neuro-développemental**. L'ostéopathe, à l'écoute attentive, vous accompagnera tout au long de la grossesse et jusqu'au retour à votre état la précédant et accompagnera les parents à la compréhension de leur enfant.

POUR MAMAN

2. Quel en est l'intérêt pendant la grossesse ?

Les motifs de consultations en périnatalité sont le plus souvent des manifestations de l'inconfort qui amènent à des prescriptions d'antalgiques. Les **changements morphologiques** et l'**adaptation posturale** qui en découle peuvent entraîner des symptômes tels que : lombosciatique, douleurs costales, gênes respiratoires, nausées, remontées acides...car certains nerfs vertébraux, peuvent être sur-stimulés par l'intensité de la modification de la statique de la femme enceinte. L'intérêt préventif du traitement présente plusieurs avantages :

- **Diminuer l'inconfort ou la douleur** pouvant provoquer une gêne fonctionnelle ou perturber les activités de la vie quotidienne.
- Favoriser l'**eutocie** (caractère normal, heureux et spontané de l'accouchement) : l'ostéopathe cherche à **évaluer la qualité dynamique du bassin**
- **Améliorer le confort foetal** ? Jamais évalué mais on pourrait le supposer.
- Traitement **non médicamenteux** qui présente peu de contre-indications.

3. Comment ?

En restaurant la **compétence du schéma postural** personnel et en laissant la nature rééquilibrer. C'est un « coup de pouce » afin de potentialiser les ressources de l'organisme. Ce n'est pas une zone ou un symptôme que l'on traite mais la modification du schéma postural particulier qui entraîne ces maux ou ce symptôme.

4. Quels sont les risques pour moi et mon bébé ?

Quand l'indication est bien posée et le traitement effectué par un praticien compétent en périnatalité, il n'y a **pas de risques**. Néanmoins, des contre-indications existent et en cas de grossesse compliquée, il est nécessaire de demander l'**avis préalable de votre obstétricien ou du pédiatre**. En maternité, une prescription est obligatoire avant de commencer un traitement.

5. Est-ce-que ça fait mal ? Comment se sent-on après une séance ?

Toutes les techniques sont **douces** et **indolores**, mais un traitement ostéopathique n'est jamais un acte anodin. Tout traitement entraîne une modification sur l'organisme et le pousse à se rééquilibrer.

Souvent les patientes perçoivent un **bien être immédiat** et un peu plus tard une **grosse fatigue** car la rééquilibration passe nécessairement par un travail de l'organisme et elle doit se limiter à quelques **courbatures**.

6. Combien de séance faut-il pour un résultat ?

Cela dépend de l'importance des symptômes mais en moyenne **une à trois** séances doivent suffire à régler un schéma dysfonctionnel.

7. Combien ça coûte ? Est-ce-que c'est remboursé ?

En cabinet de ville, les tarifs de consultation varient entre 60 et 100€ en moyenne (voire plus). En maternité la consultation est d'environ 50€. Une facture vous sera remise à cet effet lors de votre sortie.

Améliorer le confort de la maman le long de la grossesse et
Préparer l'accouchement

8. Peut-on consulter à n'importe quel moment de la grossesse ?

Oui, même si la prise en charge peut s'avérer différente selon le stade de la grossesse, on ne laisse pas une patiente souffrir, on s'adapte, jusqu'au dernier jour !

9. Pourquoi consulter 3 semaines avant l'accouchement ?

- Pour **évaluer la « dynamique » du bassin** et le préparer, afin d'**améliorer les « conditions »** de l'accouchement.
- Travailler sur le diaphragme, les côtes, la respiration, qui dépendent de la posture et seront très sollicités.
- Redonner un peu « **d'espace** » au bébé.

10. Est-ce que l'ostéopathie peut aider au déclenchement du travail ?

L'idée est de lever les obstacles « mécaniques » à la naissance du bébé. L'ostéopathe peut aider la nature mais il n'est ni le déclencheur, ni l'acteur de l'accouchement : c'est maman et bébé.

11. Si le bébé est en siège : l'ostéopathe peut-il intervenir dans le retournement ?

Les raisons d'un siège sont multiples. Les versions manuelles externes sont réservées et réalisées par les obstétriciens, sous monitoring et souvent avec des anti-spasmodiques.

La seule possibilité qu'a un ostéopathe quand il intervient dans ce contexte c'est de faire ce qu'il fait d'habitude : **travailler sur le schéma postural, lever les obstacles mécaniques, redonner de la mobilité au bassin**, afin de libérer un peu d'espace au bébé, et si le bébé a la possibilité de se retourner, qu'il puisse le faire.

12. Quand consulter après l'accouchement ?

Immédiatement : sur accord de votre obstétricien quand certaines douleurs rachidiennes sont intenses et invalidantes et vous empêchent de vous lever, d'allaiter et nuisent aux premiers contacts avec votre enfant. Le traitement est effectué sur le lit de la maternité. Le but est de vous **soulager le plus rapidement** de ces douleurs afin d'éviter d'avoir recours à une prise d'antalgiques (certains sont contre-indiqués si vous allaitez) et de vous permettre de **profiter au mieux des premiers instants avec votre enfant**. Le traitement ostéopathique est totalement indolore et très doux. Il va s'intéresser principalement ici à diminuer certaines tensions musculaires, ligamentaires, « calmer » la réaction de votre organisme à l'accouchement et au stress vécu par celui-ci.

3 à 4 semaines après l'accouchement dans la majeure partie des cas. Le corps supporte mal « l'hypopression » intra-abdominale qui entraîne des tensions ligamentaires sur les organes pleins, sur les fascias... d'où la nécessité de restaurer l'équilibre postural antérieur et l'intégrité corporelle dans un contexte où la fatigue des mamans est fréquente.

13. Que traitez-vous après l'accouchement ?

Principalement la **lombalgie post partum** qui est très fréquente, mais aussi certains symptômes tels que :

- Fatigue, céphalées, dépression post partum peuvent être soulagés en restaurant cet équilibre postural
- Seins : crevasses, souvent dues à une malposition linguale du bébé lors de la tété. Un traitement ostéopathique du bébé peut être une solution efficace.
- **En préventif : L'incontinence urinaire d'effort**

Les troubles de la statique lombo-pelvienne peuvent être générateurs d'incontinence urinaire d'effort (46% des femmes de plus de 50 ans), et/ou de prolapsus (50% des femmes de 50 à 60 ans), de pesanteur pelvienne, de douleur pendant les rapports. Le traitement ostéopathique permet d'optimiser la rééducation périnéale (rééquilibration du bassin, restauration de « l'enceinte de pression » de la vessie...). D'où l'importance de la collaboration avec les sages-femmes et kinésithérapeutes.

14. Est-il utile de consulter en cas de césarienne ?

Si la césarienne est programmée, certaines douleurs de l'accouchement seront moins présentes néanmoins le schéma postural reste perturbé et doit être restauré. Si la césarienne est en urgence : le travail a commencé et les douleurs directes dues à l'accouchement sont présentes. L'ostéopathie peut avoir sa place dans le cadre d'un protocole de réhabilitation post-césarienne afin de **lutter contre la douleur** et prévenir ses conséquences.

« Dans tous les cas : c'est la restauration du schéma postural de la femme et de son intégrité corporelle qui fera diminuer les symptômes et les préviendra. »

Aider à restaurer le schéma postural de la maman et retrouver un bien-être dans son corps après la grossesse

POUR LE BÉBÉ

15. Quel est l'intérêt de l'ostéopathie pour mon bébé ?

En maternité, sur indication des pédiatres et après avoir éliminé une contre-indication médicale, parmi les motifs les plus fréquents, on peut citer les :

- **Difficultés de succion nutritive** (+de 60% des indications)
- **Pleurs excessifs, inconfort, douleur**
- **Asymétries crânio-faciales**
- **Positionnement asymétrique tête/cou ou d'un membre**
- **Mauvaise position au sein**
- **Troubles digestifs mineurs à type de rejets et coliques** (plus tard)

L'objectif du traitement est d'apporter un **soulagement rapide** et d'éviter que le symptôme ou le déséquilibre en cause ne s'installe durablement. Libéré d'une partie de ses tensions, l'enfant est plus calme et s'endort plus facilement. **L'amélioration perçue dans 87% des cas par les parents porte sur la mobilité de la tête, la détente de l'enfant et la prise du sein facilité et plus efficace (étude hôpital de Grasse 2020).**

Les mamans savent à quel point leur nouveau-né a besoin de contact physique maternel pour se développer. Il représente un facteur nécessaire de croissance. L'ostéopathie, à l'écoute bienveillante des douleurs de l'enfant, s'inscrit parfaitement dans la continuité de cette relation. Entouré de toutes les précautions d'une équipe médicale pluridisciplinaire, cet accompagnement permettra à ces nouveaux-nés de devenir des adultes en bonne santé.

16. Quand mon bébé sera né, à quel âge pourra-t-il recevoir une séance d'ostéopathie ? Quels symptômes pouvez vous soulager ?

Les premiers jours, voire même les premières heures si certains symptômes sont présents dès la naissance :

- Un **crâne plat** à l'arrière ou d'un côté
- Une **asymétrie faciale** (un œil plus fermé que l'autre, une oreille plus en avant)
- Un enfant qui tourne la tête plus d'un côté que de l'autre et dort toujours la tête tournée sur le même côté
- Une asymétrie posturale
- Des **difficultés d'allaitement** ou de succion nutritive
- Une anomalie de positionnement des membres
- Le **stress, l'inconfort, la douleur**, engendrant des pleurs +++
- **Troubles digestifs mineurs** à type de rejets ou colique, au cours du 1er mois

17. Pourquoi une prise en charge précoce en ostéopathie peut être intéressante pour mon bébé ?

En maternité, les objectifs sont de :

- Diminuer le stress et l'inconfort, voir la douleur du nouveau-né
- Prévenir les attitudes vicieuses et leurs conséquences (ex : plagiocéphalies posturales)
- Remédier aux troubles fonctionnels facteurs d'échec de l'allaitement maternel
- Optimiser ses capacités neuro-motrices (les dernières études montrent une réduction de la durée de séjour en néonatalogie chez les prématurés traités)

18. Pouvez-vous aider mon bébé à mieux dormir ? (Et moi par la même occasion...)

Oui, mais il faut bien distinguer les vrais troubles du sommeil de la physiologie du nourrisson. Il est important d'en parler auparavant avec votre pédiatre. En effet, jusqu'à 1 mois le nouveau-né ne différencie pas encore le jour et la nuit, il dort beaucoup, environ 16 à 17h par 24h, enfin il s'endort en « sommeil agité » et se réveille en « éveil agité ».

19. Mon bébé est né à l'aide de forceps, ventouse...est-ce-qu'il faut consulter ?

Les naissances « instrumentales » ne sont pas un motif de consultation en soit. Si votre obstétricien a utilisé une aide, c'est qu'il y a été obligé, afin d'écourter l'expulsion pour diverses raisons. Le motif de consultation reste toujours ceux cités plus haut : **une asymétrie crânio-faciale, posturale, une rotation préférentielle de la tête, un trouble de la succion perturbant l'allaitement...**

20. Cela me fait peur pour mon bébé, quels sont les risques ?

Tout traitement sur un nouveau-né est un acte ayant des répercussions importantes sur un petit organisme essayant de s'adapter à la naissance, son changement de milieu (liquidien/aérien)...et de petits gestes peuvent avoir de grandes conséquences. Les études récentes montrent qu'il n'y a aucun risque ni effets indésirables, lorsque les contre-indications (maladie organique, systémique, ou relevant de la chirurgie) ont été levées par le pédiatre, et le traitement effectué par un **praticien formé à la prise en charge des nouveau-nés.**

L'ostéopathie périnatale est un traitement doux et indolore et pourra :

Améliorer le confort

de la maman le long de la grossesse, et après l'accouchement

Aider à restaurer le

schéma postural et retrouver un bien-être dans son corps après la grossesse

Accompagner les parents dans la compréhension de leur enfant

Stimuler les capacités

neuro-motrice du bébé

Lever les obstacles

sur la « trajectoire de croissance » de l'enfant

N'hésitez pas à en parler à l'équipe médicale ou votre obstétricien, pédiatre !



Christophe CHAMBON

Centre Mozart - Pôle Mère-Enfant

40, rue Paul Déroulède 06000 Nice

04 93 04 93 65

