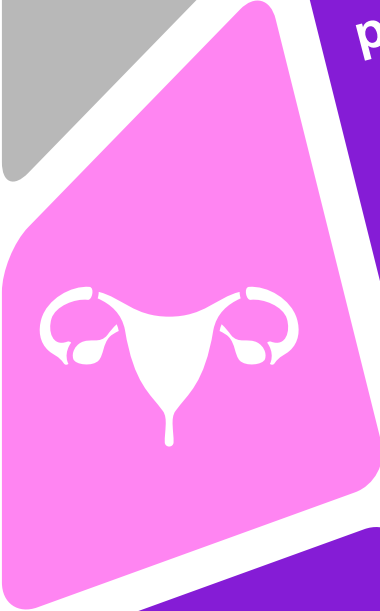
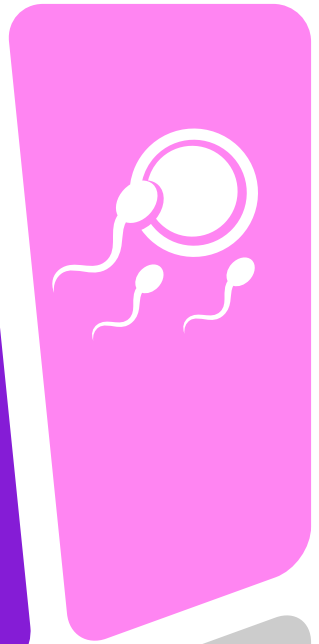




# Grossesse et post-partum...

...le guide de votre vagin et de vos seins

Ce que toutes les femmes enceintes devraient savoir (dès le début)!



Avec ses produits, l'entreprise Hygis est avant tout au service de la femme en lui offrant des solutions sûres, efficaces, respectueuses et les plus naturelles possibles pour résoudre les inconforts et problèmes vaginaux ainsi que les petits soucis cutanés liés à l'allaitement ou autre.

Il est regrettable de constater que, souvent par tabou, très/trop peu est fait pour expliquer à la femme enceinte les changements qu'elle va vivre au niveau de la sphère vaginale. Et pourtant, le vagin, l'utérus et les seins jouent les premiers rôles dans cette merveilleuse aventure qu'est de devenir mère.

Ce petit guide vous permettra de mieux comprendre votre vagin, les modifications liées à la grossesse, les risques potentiels et de trouver des solutions aux problèmes que vous pourriez rencontrer.

Cependant, ce guide ne se veut pas exhaustif mais veut toucher des domaines souvent gardés sous silence. Il ne remplace ni votre gynécologue, ni votre sage-femme. Demandez-leur conseil aussi souvent que cela vous semble nécessaire et surtout, n'ayez pas de tabou avec eux/elles!

**Nous vous souhaitons une merveilleuse grossesse et un grand bonheur avec bébé!**



**Sans revenir sur le développement de l'embryon dans l'utérus, la grossesse implique de grands changements hormonaux en 2 phases.**

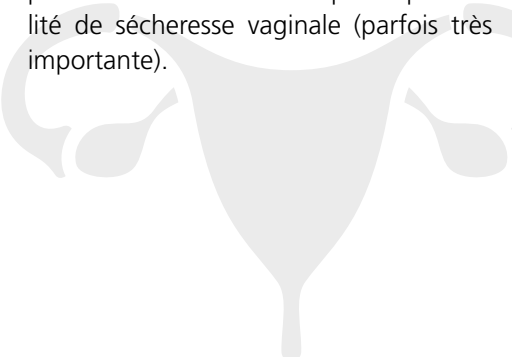
**Phase 1:** Domination de la progestérone (hormone mâle) synthétisée dans l'ovaire pour stopper le développement des follicules et préparer l'utérus à recevoir l'embryon. Il s'ensuit une grande formation de glycogène, aliment des lactobacilles (bactéries du vagin qui le protègent des germes infectieux) mais aussi du candida responsable des mycoses et d'autres bactéries néfastes. Le risque d'infection vaginale est donc accru.

**Phase 2:** Le contrôle hormonal se fait par le placenta avec un rééquilibrage hormonal entre la progestérone et les œstrogènes. La muqueuse vaginale se modifie et les lactobacilles diminuent, ce qui réduit leur fonction de protection. Le pH vaginal s'abaisse légèrement pour contrer le manque d'effet protecteur des lactobacilles contre les bactéries néfastes. Hormis le risque accru d'infection, cette phase se caractérise aussi par la possibilité de sécheresse vaginale (parfois très importante).

D'autre part, pour le développement de l'embryon, le corps a besoin de beaucoup plus d'éléments constitutifs (vitamines, oligo-éléments etc...). Si la plupart de ces éléments sont apportés par des compléments alimentaires, le silicium est totalement oublié. C'est cependant un oligo-élément capital car il est clé dans la multiplication cellulaire et donc dans le développement de l'embryon. Les réserves de la maman sont littéralement «pompées» au profit de l'embryon et doivent être complétées au niveau de l'alimentation, ce qui est rarement le cas, entraînant des fatigues, ainsi que des problèmes cutanés.

Votre corps va aussi changer; bien entendu par la croissance de l'embryon, bien sûr, mais aussi au niveau du vagin et des seins. La circulation sanguine augmente, le bassin se modifie, les articulations sont plus flexibles, le vagin gonfle, la peau change (effet hormonal et utilisation du silicium au profit de bébé)...

Avec tous ces changements, les petits problèmes ne manquent pas mais tous ont une solution. Attention particulièrement aux infections vaginales bactériennes. **Les infections à répétition sont un risque important pour bébé;** elles sont la cause première d'avortement spontané, de naissances prématurées et d'enfants à faible poids de naissance. Il est donc indispensable de les éviter et, le cas échéant, de les soigner rapidement.



## Bactériose et infections vaginales bactériennes, mycoses...

### Pourquoi durant la grossesse...

Les modifications hormonales changent les voies de protection contre l'infection. En première phase (1<sup>er</sup> trimestre), l'afflux de glycogène alimente les bactéries et les champignons (candida) et, en deuxième phase (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres), les modifications de la muqueuse affaiblissent les lactobacilles qui doivent normalement protéger la sphère vaginale. L'environnement devient alors idéal pour l'infection. Les relations sexuelles influencent aussi l'environnement vaginal; nous consacrons un chapitre à ce sujet.

### Risques

Il est clairement démontré que **la répétition des infections bactériennes influence grandement les risques de fausses couches, de naissances prématurées et de petits poids à la naissance**. Une étude allemande\* montre que le contrôle de ce facteur durant la grossesse permet de réduire les risques d'un facteur 10! **Un environnement vaginal optimal, avec une flore de lactobacilles bien développée, reste la meilleure protection.**

D'autre part, les germes responsables des MST (maladies sexuellement transmissibles) ainsi que certaines bactéries pathogènes, comme les streptocoques B par exemple, peuvent contaminer bébé en cours de grossesse et/ou à la naissance et induire de sérieuses maladies.

### Que faire pour réduire ces risques

- Bien suivre les protocoles de dépistage des MST et germes à risques. En cas de germes à risque détectés, suivre les conseils de votre médecin.
- Eviter de prendre des risques inutiles.
- SURTOUT, adopter les réflexes de prévention des bactérioses vaginales et de l'infection bactérienne. Les infections vaginales augmentent aussi le risque de contamination de MST. Pour ceci, stimulez vos lactobacilles!
- Dès les premiers signes de bactériose vaginale ou d'infection, soignez-vous et jugez l'infection! Evitez ensuite la récurrence. Les signes usuels sont des pertes importantes (surtout celles qui ont une odeur de poisson, qui passent au jaune, vert ou gris, voire brunes ou qui deviennent très consistantes), des démangeaisons ou des brûlures. Des pertes sont normales durant la grossesse; elles sont alors laiteuses, blanches/beiges ou transparentes. Par contre, une infection doit être suivie par votre médecin.
- Le sperme et les préservatifs sont des facteurs favorisant le développement d'infections vaginales, mais des réflexes simples permettent de contrôler les risques. Référez-vous au chapitre lié à la sécheresse vaginale et à la vie du couple.

\* Saling E, Schreiber M, al-Taie T. «A simple, efficient and inexpensive program for preventing prematurity» J Perinat Med 2001; 29(3):199-211

## Mesures possibles de prévention et de soins en cas d'infection

- Il est indispensable de maintenir une bonne hygiène de la sphère intime avec des produits adaptés. **Multi-Gyn FemiWash** est idéal au quotidien pour nettoyer la sphère intime. Après les toilettes, **Multi-Gyn IntiFresh** garde la zone intime propre et fraîche. Et n'oubliez pas qu'une bonne hygiène quotidienne et après être allée aux toilettes réduira les risques de contamination par la zone anale autant au niveau des infections vaginales qu'urinaires.
- Pour les personnes sujettes aux infections vaginales, un prébiotique stimule les lactobacilles ce qui maintient une bonne protection. L'utilisation de **Multi-Gyn FloraPlus** tous les 3 jours permet une protection optimale.
- Observez les conseils donnés dans le chapitre réservé aux relations de couple en procédant à une douche vaginale avec **Multi-Gyn Douche et Comprimés** après les rapports non protégés au minimum.
- Agissez dès les premiers symptômes de déséquilibre de la flore (pertes avec odeur de poisson, rougeurs, démangeaisons, brûlures...) en appliquant **Multi-Gyn ActiGel** matin et soir pour rétablir l'acidité vaginale et contrôler les pathogènes. Si l'infection s'installe malgré cela, consultez rapidement votre médecin.
- Après une infection vaginale jugulée, prévenez la réinfection avec le prébiotique **Multi-Gyn FloraPlus** tous les 2 à 3 jours, surtout si l'on vous a prescrit des antibiotiques.
- Jacuzzi et piscine augmentent les risques. Au minimum appliquez **Multi-Gyn ActiGel** avant et après le bain.
- Vous optimiserez votre protection avec un contrôle régulier du pH vaginal et pourrez vous protéger dès qu'il dépasse les 4-4.5 avec **Multi-Gyn ActiGel**. C'est de loin la méthode la plus efficace mais elle est aussi très astreignante. Tous les produits **Multi-Gyn** sont sans risque durant la grossesse, pour le futur bébé.



### Pourquoi durant la grossesse...

Il n'est pas difficile de trouver des conseils sur la vie de couple durant la grossesse et nous ne pouvons que vous encourager à vous renseigner. Les relations sexuelles sont possibles sans problème jusqu'à la fin de la grossesse. Cependant, d'une manière générale, le premier trimestre laisse souvent place aux nausées, réduisant souvent la libido. Le deuxième trimestre est très propice à la redécouverte des plaisirs du couple mais la sécheresse vaginale est fréquente. Durant le troisième trimestre, les changements morphologiques (tissus plus irrigués et donc plus gonflés et plus fermes) peuvent apporter des plaisirs accrus, toutefois la peur infondée de faire mal au bébé peut parfois retenir le couple.

### Risques

D'après la littérature, il semblerait qu'il n'y ait pas de risques directs pour bébé d'avoir une vie de couple durant une grossesse normale. Il peut y avoir des risques directs lors de grossesses fragilisées. Il y a cependant des risques indirects car les infections vaginales ont souvent, comme origine, les rapports protégés – ou non – durant la grossesse. En effet, lors d'un rapport non protégé, le sperme a un pH neutre d'environ 7. Il modifie donc considérablement l'environnement vaginal qui devrait rester acide et laisse souvent place libre aux bactéries pathogènes et donc aux infections. De plus, en cas de sécheresse vaginale, spécialement lors d'une relation protégée, la muqueuse fragilisée peut être blessée (d'où les saignements possibles durant et après le rapport) et sera plus vulnérable aux germes pathogènes comme les bactéries mais aussi aux champignons et MST. Quelques mesures simples permettent d'y remédier et de vivre sans crainte et pleinement ces moments partagés en toute sécurité.





### Que faire pour réduire ces risques et prévenir les infections

- En cas de sécheresse vaginale et de difficulté à la pénétration, n'hésitez pas à recourir à un lubrifiant mais attention; n'utilisez qu'un lubrifiant de type gel aqueux, prévu pour un usage vaginal, au pH adapté, sans conservateur, sans parfum, sans parabène et surtout sans désinfectant. Ces substances assèchent la muqueuse sur le long terme et détruisent les lactobacilles, bactéries qui protègent le vagin. **Multi-Gyn LiquiGel** a été développé dans ce sens.
- Pour l'inconfort vaginal lié à la sécheresse, ce même lubrifiant pourra vous soulager et vous aider.
- Après les rapports, il faut éliminer le sperme et acidifier le milieu vaginal. Pour ce faire, il est possible de recourir à une douche vaginale et ensuite à un acidifiant. Mais là encore, assurez-vous de disposer de produits parfaitement adaptés à cet usage et ne faites plus de douche vaginale dès l'ouverture

du col (en général, on évite les bains, la piscine, les douches vaginales 3 à 4 semaines avant le terme). Pour la douche vaginale, **Multi-Gyn Douche et Comprimés** forment le duo parfait qui respecte l'environnement vaginal autant au niveau des lactobacilles que de l'acidité vaginale. Le système évite toute surpression et blessure; il est donc parfaitement adapté et doux. Après la douche, **Multi-Gyn ActiGel** rééquilibre l'acidité du vagin et neutralisera les germes non souhaités.

- Le partenaire peut aussi amener des germes pathogènes voire des MST. Il est donc important que Monsieur ait une très bonne hygiène pénienne. Un lavage du pénis bien décalotté avec **Multi-Gyn FemiWash** est une bonne approche avant les relations sexuelles. Ce produit est à la fois doux pour la peau ainsi que la muqueuse et aide à contrôler les mauvais germes. Attention en cas de MST, fiez-vous aux conseils de votre médecin pour une protection active.

## Saignements, pertes, infections urinaires et hémorroïdes

### Saignements

Même si des saignements peuvent être fréquents durant les rapports sexuels, tout saignement devrait être signalé à votre médecin. Ce n'est généralement pas grave mais la précaution est de mise durant la grossesse.

### Pertes

Durant la grossesse, les pertes augmentent. Ceci est dû au changement hormonal et à la modification de la flore vaginale. Les pertes permettent un auto-nettoyage du vagin et, durant la grossesse, celui-ci est plus intensif. Cela est donc normal, pour autant que ces pertes soient peu importantes, laiteuses, peu odorantes, transparentes ou parfois blanchâtres. Cependant, si elles changent subitement de couleur (jaunes, vertes ou grises), deviennent plus abondantes et/ou consistantes, ont une odeur plus forte (souvent de poisson), ou si elles s'accompagnent de sensations de douleur, de démangeaisons, de brûlures, c'est sûrement un signe d'infection vaginale ou de perte de liquide amniotique. Il faudra donc consulter son médecin. S'il s'agit d'une infection, suivez les instructions du médecin puis, après l'avoir jugulée, nos conseils de prévention vous permettront d'éviter au mieux une récurrence (hygiène au quotidien, acidifiant vaginal, douche vaginale après les rapports... voir les différents chapitres de ce fascicule).

### Infections urinaires

Les changements hormonaux influencent aussi les voies urinaires en diminuant leur tonus. Comme elles travaillent au ralenti, le débit urinaire baisse et les urines stagnent plus longtemps. Comme ces dernières sont moins acides et plus sucrées, le risque de contamination urinaire augmente. En cas d'infection, bébé aura les mêmes risques qu'en cas d'infection vaginale. Il faut donc consulter son médecin pour une antibiothérapie adaptée. Durant et après l'antibiothérapie, il s'agira de soutenir les lactobacilles qui sont mis à mal. L'utilisation de **Multi-Gyn FloraPlus** est idéal.

Pour éviter les infections urinaires, buvez au moins 2 litres par jour, évitez le café et les mets épicés et adoptez une excellente hygiène de la zone intime ainsi que les différents conseils de prévention de ce fascicule; urinez après les rapports.

### Hémorroïdes

En fin de grossesse, l'utérus comprime les veines de l'abdomen, ce qui entraîne souvent des hémorroïdes et leurs désagrèments sans risque pour bébé. Des traitements locaux sont possibles. L'utilisation des compresses **Multi-Mam** a été rapportée par des sages-femmes comme une excellente approche de type naturel pour calmer ces symptômes.



## Que se passe-t-il après l'accouchement...

En un ou deux mois, l'utérus va reprendre sa dimension et sa position normale. Le périnée et la filière vaginale vont également retrouver leur forme et leur tonicité. Les éventuelles plaies (col de l'utérus, vagin et périnée en cas d'épisiotomie) cicatrisent.

Au niveau de la flore vaginale, il faudra attendre le rétablissement du cycle ovarien pour que l'équilibre hormonal puisse rétablir entièrement la flore vaginale. L'allaitement bloquant le cycle ovarien, le vagin est donc très pauvre en lactobacilles et il n'est pas rare de voir se développer des bactérioses et infections bactériennes avec leurs symptômes.

Une sécheresse vaginale est possible durant cette période, surtout en cas d'allaitement.

## Risques/problèmes particuliers et comment agir

- Jusqu'à une parfaite cicatrisation, des infections de type endométrite sont possibles et une prophylaxie antibiotique est souvent retenue. Ceci est géré par votre médecin à la naissance.
- Pour la cicatrisation, souvent c'est la patience qui est prescrite et on laisse la maman avec ses inconforts incontournables, surtout après une épisiotomie: tiraillements, brûlures lors des passages aux toilettes, douleurs, incon-

forts... Tout cela peut être diminué avec un cicatrisant vaginal. Le produit **Cicatridina** est parfaitement indiqué à cet égard. C'est un ovule vaginal à appliquer 1 à 2 fois par jour. De plus, il a l'avantage de lutter contre la sécheresse vaginale. Les mamans qui ont l'expérience de deux post-partum, avec et sans, ont remarqué les avantages de **Cicatridina Ovules**.

- Pour la sécheresse vaginale et la reprise des rapports sexuels, l'utilisation d'un lubrifiant adapté sera très utile. **Multi-Gyn LiquiGel** est idéal.
- Le post-partum est aussi une période importante dans la prévention de l'infection vaginale car les lactobacilles sont peu importants et ne peuvent vous offrir une protection optimale. Tous les conseils de ce guide au niveau de la prévention s'appliquent alors, si ce n'est qu'il faudra attendre la fermeture du col pour la douche vaginale et que l'application de **Multi-Gyn ActiGel**, s'il y a blessure, peut laisser une brève sensation de brûlure car il est acide (comme le vagin); ceci est normal et cela disparaît très vite.



L'allaitement est un thème qui a donné lieu à nombre d'articles et de livres. Les conseils ne manqueront pas et votre conseillère en lactation vous mettra sur la bonne voie.

Pour votre vagin, il faut savoir que l'allaitement retarde la reprise d'un cycle ovarien normal. Durant cette période, les éléments précédents comme la sécheresse et le risque d'infection vaginale restent présents durant tout l'allaitement, d'autant plus avec la reprise des relations sexuelles. En cas de problèmes, il faudra faire attention aux produits que vous utiliserez car ils pourraient se retrouver dans le lait maternel.

Au niveau de vos mamelons, la peau est mise à rude épreuve par l'allaitement; il faudra jouer sur la prévention des problèmes pour éviter les gerçures et crevasses douloureuses. Il faudra agir dès les premiers signes pour garder à ces moments intenses et merveilleux, le plaisir du partage sans douleur.

Finalement, la chute hormonale liée à l'expulsion du placenta et la perte de silicium au profit de bébé auront un effet non négligeable sur votre peau et vos cheveux. Une peau sèche et la perte de cheveux sont normales. Il faut du temps et tout se rétablira. Les tissus distendus peuvent laisser des marques et c'est pourquoi la prévention tout au long de la grossesse est recommandée.



## Nos conseils pour ces différents points

- Que cela soit pour la sécheresse ou les problèmes de bactériose et d'infections vaginales, les conseils de ce guide restent valables durant l'allaitement. Les produits **Multi-Gyn** peuvent être utilisés sans risque pour bébé.
- Pour la prévention des gerçures et crevasses, **Multi-Mam Baume** est le produit idéal lors de l'allaitement. Il est naturel, sans risque et ne nécessite pas d'être éliminé lors de l'allaitement puisqu'il peut être ingéré par le bébé.
- En cas de gerçures, de crevasses et de douleurs dues à des micro-plaies lors de l'allaitement, **Multi-Mam Compresses** vous apportera un soulagement immédiat et une cicatrisation améliorée. Il est aussi naturel et ne nécessite pas d'être éliminé lors de l'allaitement puisqu'il peut être ingéré par le bébé.
- Continuez de prendre **DexSil Solution** tout au long de votre post-partum et de l'allaitement. Il vous permettra de reconstituer vos réserves de silicium et est excellent pour la peau en apportant un composant indispensable à un tissu collagène cutané de qualité.

Voici quelques conseils pour la bonne santé de votre vagin. Ces conseils ne sont pas uniquement destinés aux femmes durant leur grossesse mais à toutes les femmes. Ils permettent d'éviter un grand nombre d'inconforts, de soucis et de problèmes vaginaux. S'il est reconnu qu'une bonne hygiène buccale permet d'éviter les problèmes dentaires, une bonne hygiène vaginale vous permettra de rester «femme» et de vivre plus sereinement et plus confortablement.

## Nos conseils

- Vos lactobacilles vaginaux sont vos meilleurs alliés pour un vagin sain. Respectez-les et évitez tout ce qui peut déséquilibrer votre flore vaginale!
- Les produits contenant des parfums, du savon, des conservateurs, des désinfectants ou antibiotiques (sauf sous prescriptions médicales), des parabènes détruisent les lactobacilles. Donc n'utilisez les savons intimes qu'à l'extérieur du vagin. **Multi-Gyn FemiWash** est la mousse intime la plus douce du marché pour votre peau et vos muqueuses.
- Attention, beaucoup de lubrifiants contiennent des substances qui détruisent les lactobacilles. **Multi-Gyn LiquiGel** n'a pas ces inconvénients.
- Quand vous allez à selles, essayez-vous toujours du vagin vers l'anus pour éviter une contamination des germes de l'anus. Après, **Multi-Gyn IntiFresh** permet de nettoyer de manière optimale la zone intime.
- Les slips serrés, en matière synthétiques, les strings et les jeans moulants mettent en contact les germes de l'anus avec l'orifice vaginal. Evitez-les!
- Tous les jours sous la douche, **Multi-Gyn FemiWash** vous apportera une hygiène externe optimale.
- Dès les premiers signes de bactériose vaginale (odeur de poisson, pertes odorantes, démangeaisons, brûlures...), **réagissez!** La **douche vaginale Multi-Gyn** et ses comprimés permettent un nettoyage optimal du vagin et **Multi-Gyn ActiGel** permettra de contrôler les germes pathogènes et d'acidifier le vagin.
- Faites de même en cas de sensibilité liée aux rapports sexuels, car ils perturbent les lactobacilles et le sperme modifie l'acidité vaginale. Une **douche vaginale Multi-Gyn** et **Multi-Gyn ActiGel** rétabliront l'équilibre vaginal (si vous voulez tomber enceinte, il faudra attendre quelques heures après les rapports pour le faire).
- Lors des règles, changez très régulièrement tampons, serviettes hygiéniques ou cup vaginale.
- Pour les femmes sensibles aux infections: saunas, piscines, jacuzzis, maillots de bain humides etc. favorisent les infections vaginales. Acidifiez votre vagin avant et après ces moments. **Multi-Gyn ActiGel** est optimal à cet effet. Changez les habits humides dès que possible.
- **Multi-Gyn FemiWash** est une bonne mousse de rasage et **Multi-Gyn IntiSkin** conditionne la peau et évite rougeurs et irritations après le rasage et l'épilation.



## Multi-Gyn®

pour une hygiène et une prévention optimales durant la grossesse

**DexSil, pour un apport optimal de silicium durant la grossesse**

**DexSil®**  
organic silicium bio-activated



**Cicatridina Ovules**  
pour une cicatrisation post-partum optimale



**Multi-Mam**  
pour que l'allaitement soit un plaisir



HYGIS

HYGIS SA  
1136 Bussy-Chardonney  
[www.multi-gyn.ch](http://www.multi-gyn.ch)  
[www.dexsil.ch](http://www.dexsil.ch)  
[www.multi-mam.ch](http://www.multi-mam.ch)  
[www.hygis.ch](http://www.hygis.ch)