

Homéopathie au deuxième trimestre

Les jambes lourdes

En cours de grossesse, les jambes deviennent lourdes suite à divers changements physiologiques .

L'idéal est de continuer à pratiquer la marche à pied, pour que le système veineux reste tonique, à condition qu'il n'y ait pas de contre-indication médicale.

- [Aesculus 4 CH](#) : avec congestion pelvienne. 3 prises par jour.
- [Sepia 4 CH](#)
- [Arnica 5 CH](#) : avec hématomes et fragilité capillaire. 3 prises par jour.
- [Hamamelis 4 CH](#) : 3 prises par jour.
- [Lachesis 5 CH](#) : avec tendance aux hématomes. 3 prises par jour.
- [Pulsatilla 4 à 7 CH](#)

Plus simplement, la formule suivante pourra être prise tout le long de la grossesse:

- o Clematis Vitalba
- o [Hamamelis 4 à 6 CH](#)
- o [Pulsatilla](#)

A 1DH, 30 gouttes trois fois par jour.

Les hémorroïdes

- o [Aesculus 4 à 6 CH.](#)
- o [Hamamelis 4 à 6 CH.](#)

La constipation

Un mélange de [Sepia](#), [Alumina](#) et [Bryonia](#) en 4 CH peut être efficace sur la plupart des formes de constipation de la grossesse. On peut faire fondre quelques granules de chacun des remèdes dans une petite bouteille d'eau, dont on prendra une gorgée de temps en temps dans la journée, en prenant soin de "promener" quelques instants le liquide dans la bouche avant de l'avaler. Ce mélange peut être conservé au réfrigérateur pendant quelques jours.

Plus spécifiquement, [Collinsonia 4CH](#) peut-être donné en première intention chez la femme enceinte, plus particulièrement lorsqu'on retrouve des hémorroïdes et une tendance à la fissure anale, trois prise par jour.

Les crampes

Elles surviennent généralement à partir du 4^o mois. Survenant plutôt la nuit, elles touchent le plus souvent les jambes.

- o [Cuprum metallicum 5 CH](#) : les crampes sont violentes, d'apparition brutale et aggravées la nuit. Deux prises par jour et au moment de la crampe.
- o [Magnesia phosphorica 5 CH](#) : les crampes sont sensiblement de même type, mais elles sont améliorées par la flexion du membre.

Le spleen du deuxième trimestre

On se sent délaissée, le physique, ce n'est plus ça, on devient émotive, on pleure pour un rien. Les hormones y sont certainement pour quelque chose.

[Pulstilla15 CH](#) une dose pourra peut-être vous apporter un peu de détente. Si ce remède n'est pas suffisamment efficace, n'hésitez pas à demander une aide psychologique extérieure.