



Quand les mères se mêlent de leurs affaires...

elles peuvent compter sur la force d'un réseau web de mères entrepreneures!

Volet Santé



Marie-France F. Talbot

mère, chiropraticienne et entrepreneure



Février 2011

Les couches chez le chiropraticien

Ah, les couches! Il y en a des lavables, des jetables, des trop petites ou trop grandes, d'autres qui fuient ou qui débordent, il y a celles qui puent et même celles qui nous donnent la nausée, il y a les petits pipis et les petits pompiers. Je ne sais comment c'est arrivé, mais mon fils en a même déjà porté une à l'envers! Ce mois-ci je vous parlerai donc des couches et, surtout, de comment les mettre pour éviter des troubles digestifs à vos petits amours.

D'abord, le remplissage des couches peut créer plusieurs questionnements. Voici les lignes directrices:

Les nouveau-nés devraient mouiller plus ou moins autant de couches qu'ils prennent de boires (jusqu'à 12 couches par jour).

Lorsque le bébé grandit, il remplit moins de couches par jour (environ 6 couches par jour à un an).

Un enfant fait généralement un minimum de 1 caca par jour. Il n'est pas normal qu'un enfant n'aille pas à la selle pendant plusieurs jours et surtout si cela se produit à répétition.

Les selles des bébés allaités auront l'apparence de moutarde et sentiront peu.

Les enfants qui reçoivent des préparations lactées font généralement moins de selles et elles ont une odeur plus prononcée étant donné que le lait commercial est difficilement digéré.

Lors de l'introduction des solides, vous en verrez de toute les couleurs (formes, odeurs...).

Cela est tout à fait normal, le système digestif apprend tranquillement à digérer ces nouvelles substances.

Il ne doit jamais avoir du sang dans les urines ou les selles.

De nombreux enfants souffrent de troubles digestifs divers (constipation, gaz, reflux...). Des changements de couches faits avec une technique inadéquate peuvent entraîner ou augmenter ces troubles. Lorsque vous changez la couche de votre enfant en lui soulevant les jambes jusqu'à ce que les fesses décollent de la table, cela crée un point de pression au niveau de la colonne vertébrale du petit. Lorsque vous répétez ce mouvement plusieurs fois par jour, cela peut irriter les nerfs qui sortent de la colonne vertébrale au niveau du point de pression. Les nerfs du système digestif sortent du milieu de la cage thoracique jusqu'à la première vertèbre lombaire, exactement à l'endroit où il y a le point de pression lors du changement de couche. Donc, la façon dont les parents changent les couches a un impact direct sur le système digestif de leur bébé.

La façon de changer la couche d'un bébé pour protéger sa colonne vertébrale et son système nerveux est très semblable à la méthode que les préposés aux bénéficiaires utilisent pour les adultes. Il suffit de tourner le bébé en un bloc sur le côté. Ainsi, il n'y a pas de torsion, ni de pression sur le système nerveux. Avec l'enfant tourné sur le côté, les fesses sont faciles à nettoyer et la couche est facile à glisser sous le bébé. Parfois, il faut tourner l'enfant de l'autre côté pour finir de nettoyer ou d'installer la couche. Plusieurs parents sont surpris lorsque je leur enseigne à changer la couche de leur enfant, surtout lorsqu'il s'agit du troisième ou du quatrième. Évidemment, les parents qui ont eu plusieurs enfants trouvent parfois difficile de changer les mouvements tant de fois répétés. Mais les enfants apprécient beaucoup de faire « roule-roule » sur le côté et de ne pas avoir d'inconfort digestif.

Enfin, si votre enfant a des troubles digestifs (constipation, reflux, gaz...), une visite chez le chiropraticien est une solution naturelle et sécuritaire pour le soulager. Vous pourrez aussi y apprendre une multitude d'informations sur la santé... comme le changement de couches!

Marie-France F. Talbot

marie-france@lasanteensoi.com Pour voir son profil MAM

Marie-France est une jeune chiropraticienne passionnée de santé au naturel pour toute la famille. Elle travail à temps partiel à son nouveau centre La Santé en Soi, Centre chiropratique holistique et elle est maman à temps plein du gentil Arthur.

