

## La grossesse, l'accouchement et l'après

### Une ressource pour les patients, par les patients

Maintenant que vous êtes enceinte, vous vous demandez peut-être si votre arthrite s'améliorera ou se détériorera, ou si elle restera inchangée. Tout le monde est différent, mais il existe quelques études qui expliquent un peu à quoi s'attendre.

- En ce qui concerne l'arthrite rhumatoïde, plusieurs études ([De Man et al](#), et [Barrett et al](#)) ont conclu que l'activité de la maladie ralentit pendant la grossesse, mais probablement pas autant qu'on l'a cru initialement.
- Contrairement à l'expérience de femmes atteintes d'arthrite rhumatoïde, certaines études ([Ostensen](#)) ont démontré que, chez les femmes atteintes de spondylarthrite ankylosante, la maladie reste en général inchangée ou se détériore pendant la grossesse.
- Chez les personnes atteintes d'arthrite psoriasique, certaines études ([Ostensen](#)) ont démontré que la maladie s'est améliorée ou est entrée en rémission dans 80 % des grossesses.

**« À ma première grossesse, mon arthrite est entrée en rémission. J'étais presque certaine qu'il en serait de même lors de ma deuxième grossesse. Or, ce fut complètement l'inverse. J'aurais aimé être mieux préparée mentalement au fait que mon arthrite n'allait peut-être pas disparaître comme lors de ma première grossesse. »**

Malgré l'espoir que l'activité votre maladie s'améliore pendant la grossesse, il est important de planifier dans l'éventualité où votre maladie ne s'améliorerait pas. Vous devriez peut-être penser aux médicaments que vous pourriez prendre, aux ajustements que vous pourriez apporter à votre mode de vie et à l'aide supplémentaire qui serait requise de la part de votre partenaire, de votre famille et de vos amis.

Si vous avez des lésions articulaires à la colonne vertébrale, il est possible que vous ressentiez plus de pression ou de douleur à la colonne vertébrale pendant la grossesse. Cela peut devenir un problème au cours des dernières étapes de la grossesse, alors que le fœtus ou le bébé grossit.

---

## Travail et accouchement

Vous y êtes arrivée — vous y êtes presque et votre bébé naîtra sous peu! Vous vous demandez sûrement comment vous allez faire face au travail et à l'accouchement. Certaines articulations peuvent poser un problème pendant le travail et l'accouchement, y compris la colonne vertébrale, les articulations sacro-iliaques (situées dans les parties inférieures droite et gauche du pelvis) et les hanches. Si ces articulations sont touchées par l'arthrite, il est possible qu'elles causent des douleurs additionnelles ou des contraintes lors du travail et de l'accouchement. Voici quelques éléments auxquels penser afin de vous préparer au travail et à l'accouchement :

- Travaillez avec votre obstétricien, sage-femme ou doula (une personne qui est formée pour assister les femmes pendant l'accouchement) avant la naissance afin d'identifier les manières de gérer la douleur dans les zones problématiques.
- Discutez des médicaments disponibles pour contrôler la douleur pendant le travail et l'accouchement. Dans certaines situations, un médecin peut déconseiller l'utilisation d'une péridurale pour les personnes atteintes d'arthrite dans la colonne vertébrale.
- Lisez sur les différentes façons de prendre en charge la douleur durant le travail et l'accouchement, notamment faire le travail sur un ballon d'exercice, prendre un bain et méditer. Vous souhaitez peut-être limiter la pression sur la colonne vertébrale et les articulations sacro-iliaques (situées dans les parties inférieures droite et gauche du pelvis) pendant le travail. Si oui, évitez de vous coucher ou de vous asseoir pendant le travail.

Dans certains cas, votre médecin ou votre obstétricien pourrait recommander une césarienne pour la naissance. Veuillez consulter les ressources suivantes (en anglais seulement) pour obtenir plus d'informations sur cette chirurgie et sur les jours qui suivront l'accouchement.

- [Kids Health](#)
- [Clinique Mayo](#)

---

## Après la naissance

Souvent, les femmes vont subir une poussée inflammatoire d'arthrite rhumatoïde dans les trois mois suivant la naissance du bébé. Des études ([Ursin](#), [Ostenson](#)) ont démontré que l'activité de la maladie augmente après l'accouchement et six mois après la naissance du bébé. Bien qu'il n'y ait aucun moyen de prédire l'évolution de votre santé, préparez-vous à une éventuelle

poussée après la naissance. Voici quelques éléments à prendre en compte lors de la planification de ce qui viendra après la naissance du bébé :

- Avez-vous l'intention d'allaiter votre bébé? Si oui, quels médicaments sont compatibles avec l'allaitement?
- Reprenez-vous les mêmes médicaments (si vous avez cessé de les prendre pendant la grossesse) après la naissance?
- Ces médicaments passent-ils au bébé par le lait maternel? Si oui, quels en sont les effets sur le bébé?
- Combien de temps prévoyez-vous allaiter votre bébé?
- De quelle aide supplémentaire aurez-vous besoin de la part de votre partenaire, de votre famille, de vos amis et de votre équipe de soins de santé immédiatement après la naissance et dans les mois qui suivront?

---

## Immuniser votre bébé

Si vous décidez de continuer à prendre des médicaments pendant la grossesse et l'allaitement, il est important de demander à votre rhumatologue l'impact que cela pourrait avoir sur le calendrier de vaccination de votre bébé. Chaque province ou état a son propre [calendrier](#) de vaccination et leur couverture. Il est donc important de savoir ce qui s'applique dans la province où vous vivez ou recevez des soins de santé.

Tous les vaccins doivent être administrés systématiquement aux bébés de mères atteintes d'arthrite inflammatoire, à l'exception du vaccin antirotavirus, comme l'indiquent dans les [lignes directrices canadiennes](#) (en anglais seulement). En Amérique du Nord, les vaccins vivants, comme le vaccin antirotavirus, ne sont généralement pas administrés aux bébés avant l'âge de douze mois, à de rares exceptions près. Parlez à votre rhumatologue pour évaluer votre situation et son impact sur vous et votre bébé.