



FRENCH POUPON  
Ecoberceau, linge & cie

## LA GESTION DU STRESS

Avant, pendant et après votre grossesse, **DÉTENDEZ-VOUS!**

En préconception, parcours PMA, enceinte ou en post-partum, il faut prendre le temps de vous détendre.

### *Plus facile à dire qu'à faire ?*

Vous ne le savez peut-être pas mais le stress est l'un des perturbateurs endocriniens les plus importants pour notre corps. Il peut être aussi à l'origine de tensions, créant de l'inconfort ou des douleurs. Prendre soin de soi c'est important.

### *Voici quelques conseils*

- Faites-vous chouchouter par votre moitié. Profitez de petits plats préparés par votre partenaire, votre famille, vos ami.e.s.
- Déléguez. Laissez votre entourage vous soulager pour les tâches ménagères, le bricolage, la gestion des enfants.
- Dormez suffisamment.
- N'hésitez pas à poser les questions qui vous angoissent. Parlez.
- Optez pour des consultations pour vous aider à vous relaxer : sophrologie, hypnose, kinésiologie, réflexologie, ostéopathie, naturopathie, massages...
- Pratiquez des activités que vous aimez : lecture, sport, musique...
- Prenez du temps pour vous.

Chill!

Découvrez des méthodes pour vous aider

à gérer votre stress... **MAIS PAS QUE !**

### La kinésiologie

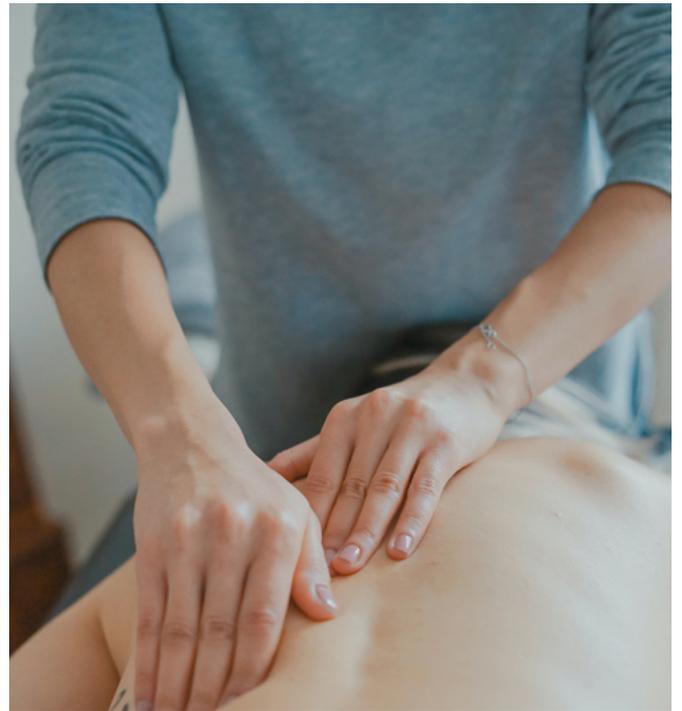
Une thérapie manuelle qui s'attache au bien-être global de la personne, à la gestion du stress, des inconforts et des douleurs.

Le corps et notre cerveau enregistrent tous les événements vécus au cours de notre vie. Des tests musculaires permettent de déceler les troubles générés par une blessure qu'elle soit d'ordre physique ou psychique et de trouver la correction adaptée, propre à chacun.

Une fois les lésions évacuées, votre corps peut s'autoréguler et retrouver son plein potentiel santé.

- Blessures ostéo-articulaires et musculaires, troubles digestifs, intolérances alimentaires ;
- Stress, peur, phobies, trauma, fatigue, gestion des émotions, troubles du sommeil.

Émeline et Jessy (kinésiologues, Grenoble et Alsace)



### L'ostéopathie

Thérapie manuelle basée sur une parfaite connaissance de l'anatomie et de la physiologie humaine. Thérapeutique dont les champs d'action sont multiples allant du nourrisson jusqu'à la personne âgée en passant par les sportifs, femmes enceintes, adolescents et adultes.

Après un interrogatoire poussé et un examen clinique avancé (qui permettra d'éliminer toute pathologie médicale), l'ostéopathe travaillera en interrogeant votre corps et en levant les dysfonctions à l'origine du manque de mobilité ou du mal être.

Mathieu (ostéopathe, Grenoble)

### Les massages bébés

Le toucher est le premier sens à se développer in utéro. Le massage bébé (ateliers individuels ou collectifs) permet d'utiliser le toucher nourrissant afin de communiquer avec votre enfant. C'est un moment propice à la mise en place et la bonification du lien d'attachement. Au travers de gestes, d'intentions, de mouvements de massage, de regards, de paroles, les parents vont montrer à leur bébé qu'il est aimé, accueilli et respecté. Masser son bébé a des bénéfices physiques et émotionnels. Des moments privilégiés que vous pourrez reproduire à l'infini dans la chaleur de votre maison.

Jeanne (doula, Alsace)



## La réflexologie

La réflexologie accompagne d'une façon douce la femme et le couple, de la conception à la naissance jusqu'à la période post-partum. Elle permet de diminuer le stress, les angoisses et tous les maux qui en découlent. Elle contribue à stimuler les facultés d'autoguérison tout en libérant les mémoires émotionnelles.

Véronique (Réflexologue, Grenoble)



## Le soutien psychologique

Il s'agit d'un accompagnement thérapeutique, avec une psychologue, autour de la périnatalité et de la parentalité. Vous serez au cœur de la réflexion. Nous effectuerons ce travail thérapeutique ensemble, à votre rythme, dans le respect de votre parole et une écoute bienveillante.

Auriane (Psychologue, Grenoble)

## Le thalasso bain bébé (< 1 mois)

Un bain d'émotions. Il permet au bébé de revivre des sensations vécues dans le ventre des mamans. Lors de ce soin, votre bébé sera libre. En gesticulant, il se libère peut-être de certaines tensions et émotions liées à la naissance. Grâce à l'eau chaude, et au temps accordé pour qu'il se détende, il se soulagera parfois de certains spasmes intestinaux.

Mélanie (Infirmière, Annecy)

## La naturopathie

La naturopathie permet de maintenir et de retrouver la santé en respectant la personne dans son ensemble ainsi que les forces d'autoguérison que son corps possède. Les principaux « outils naturels » utilisés : l'alimentation, les plantes, l'hydrologie, les exercices

physiques, la psychologie, les massages, la réflexologie, les exercices respiratoires ainsi que l'énergétique. Dans le contexte de la périnatalité, la naturopathie permet donc d'accompagner les parents de la préconception à l'allaitement.

Christine (Naturopathe, Alsace)

## L'hypnose

Cette technique permet la gestion du stress, des phobies, des émotions en pré-conception et lors de la grossesse. L'hypnose permet également la gestion de la douleur lors du travail et de la mise au monde votre bébé, et de ce fait limite aussi la prise de médicaments.

## La sophrologie et l'aromathérapie

Pratiquer la sophrologie et l'aromathérapie afin d'appréhender sereinement sa grossesse, son accouchement et aussi le post-partum. Les bénéfices sont nombreux concernant la gestion du stress, la récupération d'énergie, la stabilité émotionnelle, le lien avec bébé...

Shirley (Sophrologue, Alsace)

