

Mon guide de femme enceinte:

Les premiers mois de grossesse sont marqués par des signes sympathiques tels que les nausées, les vomissements et la fatigue.

La vue d'un saignement peut être complètement anodine mais il est important d'en parler à mon gynécologue.

Tout au long de ma grossesse je bénéficierais d'un suivi **médical**, afin de vérifier le bon développement de mon bébé. Je pourrais également décider d'être accompagnée d'une **doula**, qui pourra me préparer à l'accouchement, et m'accompagner lors du grand jour.

Mais mon meilleur partenaire sera sans nul doute mon ostéopathe !

Aussi bien pour m'aider à me détendre physiquement : libérer les tensions musculaires de mon dos et prévenir une éventuelle sciatique. Mais également pour m'accompagner psychologiquement, et m'écouter vivre mon chamboulement hormonal, mes sauts d'humeur des larmes au rire !

Main dans la main nous préparerons ensemble le magnifique avenir qui m'attend et la joie d'agrandir ma famille.

Ce qu'il faut savoir :

1. Éviter les infections :

a. La **listériose** est une infection par la lithiase qui serait assez problématique pour le fœtus. Afin de se préserver j'adopte une **super hygiène de vie** :

- Me laver les mains régulièrement.
- Laver les fruits et légumes.
- Ne pas manger d'aliments crus de la mer (poisson, etc)
- Ne pas manger de charcuterie
- Je respecte les dates de péremption des produits alimentaires
- Je nettoie le plan de travail et le frigo à la javel.

b. Les **infections urinaires** peuvent être causées par des bactéries très variées et peuvent se présenter avec ou sans symptômes. En cas de doute, je consulte mon médecin. (Ne laissez pas traîner une infection urinaire). Je dois faire attention à

- Manger beaucoup de cranberries
- Boire bcp d'eau et régulièrement
- J'évite d'utiliser des toilettes publique
- J'utilise un savon pour hygiène intime

2. Éviter les maux de dos :

Dès le début de ma grossesse et même si mon ventre n'est pas encore très gros et ne créer pas de douleurs **j'adopte les bons gestes du quotidien** :

- J'évite de porter trop lourd
- Je sépare les charges de poids équivalents entre mes deux bras
- Je me baisse avec les genoux et non avec le dos
- Je renforce mon dos à l'aide de natation ou pilates.

Comment faciliter mon accouchement : C'est simple et je préfère m'y prendre tôt !

1. Je garde **un suivi ostéopathique** régulier :

Trois séances sont conseillées tout au long de la grossesse afin d'aider la jeune maman, la soutenir, la détendre et l'accompagner jusqu'au grand jour.

*De plus, de cette manière **on prépare ensemble votre corps**, on évite les sciatiques, les déchirures et **on travaille votre respiration pour un accouchement plus doux.***

2. Je **prépare mon accouchement** afin de ne pas tout découvrir une fois que les contractions ont commencé.

Pour cela je vous conseille une super doula, qui se déplacera à votre domicile et vous accompagnera dans la découverte de votre corps et la connaissance de votre seuil de douleur (et croyez-moi vous serez surprise et fière de vous).

Si vous le voulez, elle pourra même vous accompagner le jour de votre accouchement.

Barbara Ohayon - DOULA
0526699133

3. Je prépare l'arrivée de mon bébé bonheur :

Je m'assure d'avoir :

- **Tout ce qu'il faut pour l'allaitement** : coussinet, crème anti crevasse, un coussin d'allaitement, un tire lait, des soutiens gorges d'allaitement ;
- Une **poussette**;
- Un petit **lit** pour nourrisson avec des **draps et une gigoteuse** ;
- Des **couches** naissances et des lingettes ;
- Des **pyjamas** en velours chaud et des bodies;
- Un **bonnet**;
- Une **boîte de lait** au cas où ;
- Des **biberons**;
- Des **tétines**;
- Des **langes** ;
- Et **plein de force** pour accueillir mon bébé !

- Je **prends rendez-vous chez mon ostéopathe** pour libérer mon bébé des tensions de la position intra-utérine et du traumatisme de l'accouchement. Ainsi j'**évite l'éventuel torticolis** qu'on ne découvre qu'une fois le crâne plat, j'**évite les pleurs inexplicables** et **je fais du bien à mon bébé.**

(Cette liste énumère les choses essentielles à avoir au retour de l'hôpital, vous pouvez compléter selon vos désirs et vos envies)

Profitez bien des moments magiques et uniques de votre grossesse, reposez-vous et acceptez d'être aidé : vous êtes super !

A très vite, et une excellente santé !

Rafaele Hana Fedida, votre ostéopathe.