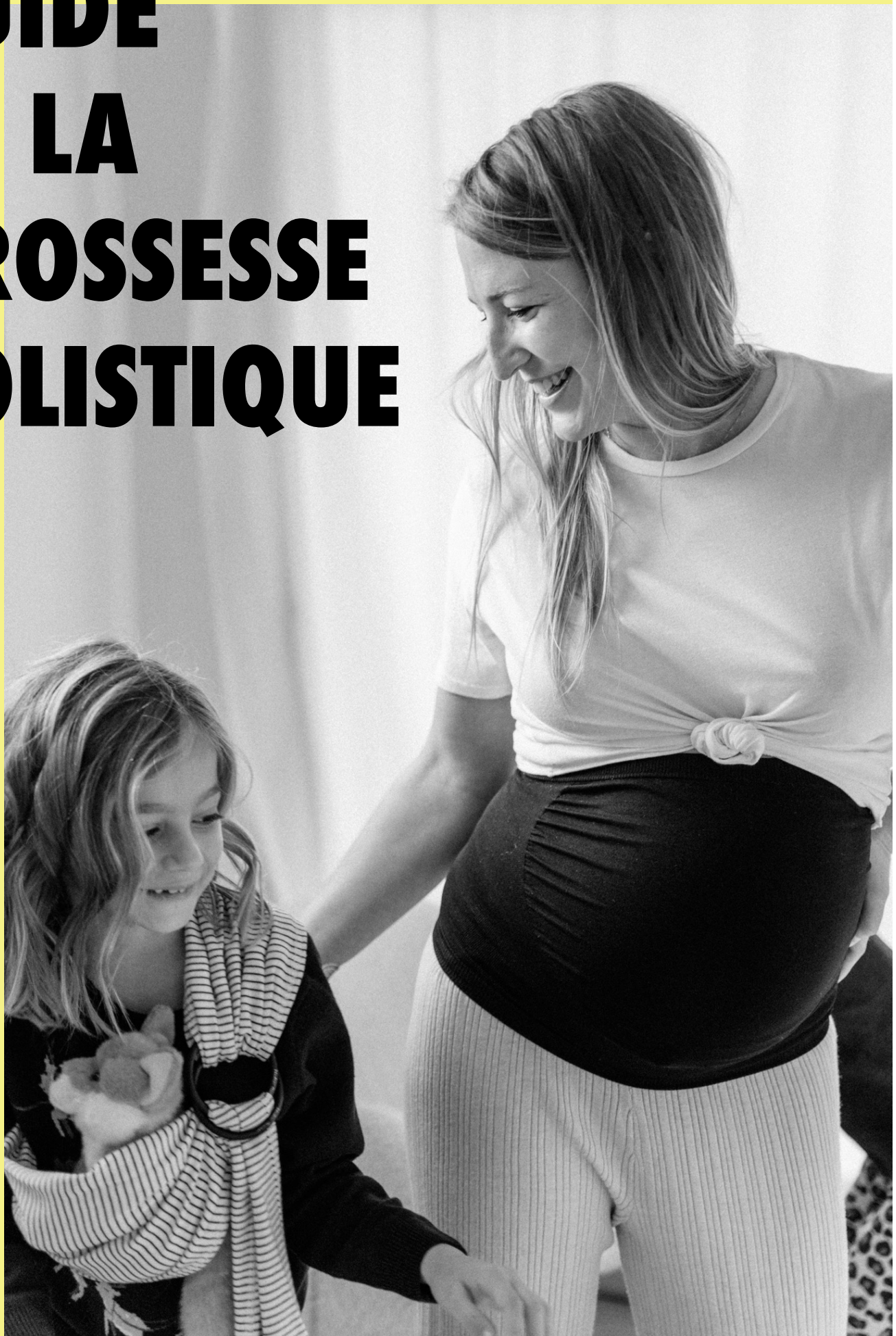


GUIDE DE LA GROSSESSE HOLISTIQUE



Chez Studio Romeo, on célèbre la maternité. La paternité. La parentalité. Avec ses joies et ses incertitudes, ses formes et ses changements. Accueillir la vie est une aventure de chaque instant, tout comme les 9 mois de grossesse. Un bouleversement complet (physique, mental et émotionnel) dans lequel nous souhaitons vous accompagner par une approche holistique de la grossesse.

Avoir une vision globale du bien-être vous permettra de prendre soin de votre corps et de votre esprit en même temps que vous commencerez à tisser des liens avec votre bébé.

Grâce à ce guide, nous souhaitons également vous donner accès à une information simple et essentielle qui vous guidera sur le chemin d'une grossesse saine, naturelle et plus consciente.

Il s'agit d'une opportunité d'avoir toutes les clés en main pour maîtriser au maximum votre santé.

Pour entamer un chemin de reconnexion à soi et pour commencer à donner le mieux à ce petit être qui grandit dans votre ventre.

Nous vous remercions d'être ici et de prendre le temps de nous lire !

N.B. Les conseils et propositions de ce guide visent à améliorer votre hygiène de vie et votre bien-être par des méthodes douces et naturelles. Mais ils ne remplacent, en aucun cas, les conseils personnalisés donnés par votre médecin, sage-femme ou autre professionnel de santé.

APPROCHE HOLISTIQUE DE LA GROSSESSE

En France, nous avons la chance d'avoir un accompagnement médical, appelé également suivi allopathique, très complet (consultations médicales, examens, analyses, échographies..). Cependant, certains aspects essentiels du bien-être, tels que la nutrition ou encore l'équilibre émotionnel d'une femme enceinte, sont souvent oubliés ou négligés par la société ainsi que par le corps médical.

En associant un accompagnement « classique » à un accompagnement « holistique » qui prendra en compte la femme dans sa globalité, le succès d'une grossesse en bonne santé mais aussi heureuse pourra être considérée comme garanti.



Photo Alexandra Murcia

L'approche holistique repose sur le principe de la bio-individualité d'une personne. Nous sommes tous différents, chaque femme est différente et donc, par conséquent, chaque grossesse est unique !

Elle repose, également, sur le principe de la reconnexion à soi, l'écoute du corps et le respect de vos besoins qui changent et se modifient selon les différentes étapes de la gestation.

À différence de l'approche médicale « classique » qui se focalise principalement sur la gestion des symptômes, l'approche holistique qui prend en considération l'ensemble de la personne proposera plutôt un programme « préventif » avec une série des bonnes habitudes quotidiennes qui permettront, à la femme enceinte, de vivre dans une sensation d'équilibre tout au long de

cette étape. Un programme global de grossesse qui sera basé principalement sur quatre piliers fondateurs :

- ♥ **LA NUTRITION**
- ♥ **LE MOUVEMENT**
- ♥ **LA PLEINE CONSCIENCE**
- ♥ **LA SANTÉ NATURELLE**

Ces quatre piliers s'occuperont de vous, physiquement, mentalement et émotionnellement.

Avec une série de bons réflexes qui se présenteront à vous dans ce guide, comme une invitation pour profiter au maximum de votre grossesse.

1 SE NOURRIR POUR DEUX

Lors de la grossesse, pour l'organisme de maman, les besoins du bébé seront la priorité. En revanche, ce n'est pas uniquement votre bébé qui compte ! Il faut se nourrir pour deux !

En effet, pendant les neuf prochains mois, bébé recevra de vous tous les éléments nécessaires dont il ou elle a besoin pour grandir en bonne santé. Néanmoins, une bonne alimentation, vous aidera aussi à préserver votre bien-être physique et émotionnelle. Grâce aux nutriments que vous apportez à votre organisme, vous remplissez les réserves nutritionnelles qui vous permettront d'éviter les carences, les maladies, les déséquilibres

émotionnels, les maux courants tels que le diabète gestationnel et même les problèmes de sommeil qui peuvent se présenter à vous notamment lors du troisième trimestre.

De la même manière, en vous nourrissant sainement, vous préparez votre corps pour le post-accouchement. Car effectivement, mieux vous mangerez pendant la grossesse, plus vous retrouverez rapidement votre silhouette. Aussi, si c'est dans vos projets, l'allaitement se fera plus facilement et de plus, grâce à une bonne alimentation, vous éviterez les désagréments courants tels que la perte d'énergie ou l'arrivée du baby blues (dépression post accouchement).

Comme vous l'avez compris, une mauvaise nutrition prénatale aura de répercussions importantes autant pour bébé que pour maman. Il y a quelques années, on disait qu'une femme enceinte devait manger pour deux. Aujourd'hui cette idée n'est plus d'actualité car nous sommes au courant que le risque d'une suralimentation peut entraîner, pour tous les deux, des problèmes de santé et de surpoids.

Des études scientifiques récentes montrent la manière dont le régime alimentaire de maman influence directement sur le développement des organes et des fonctions biologiques du bébé. Nous appelons ceci « la programmation fœtale » dans laquelle soit les graines d'une bonne santé sont semées soit certaines maladies chroniques non transmissibles telles que les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, le diabète de type 2, le cancer, les maladies dégénératives et même certains types d'allergies, pourront commencer à s'installer.



Photo Chloe Lapeyssonnie

COMMENT COMMENCER À PRENDRE EN MAIN SON ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE ?

Focalisez votre attention sur les nutriments. Inutile de compter vos calories et cherchez plutôt la densité nutritionnelle qui sera présente dans les aliments bruts ou peu transformés tels que les fruits, les légumes, les céréales complètes, les oléagineux, les bonnes graisses, les protéines issues d'animaux élevés dans le respect de leurs besoins ainsi que les fruits de mer (à consommer cuits pendant la grossesse).

Fuyez les calories vides. Les plats préparés, les produits à base de farines raffinées, les sodas, les gâteaux, les viennoiseries, les boissons sucrées, les fast food et tous les aliments riches en sucre... car en plus d'être nocifs pour la santé, ils vous feront prendre plus de kilos.

Limitez les substances toxiques. Additifs, conservateurs, pesticides, métaux lourds, toxines, perturbateurs endocriniens... Il s'agit de tous les éléments que vous trouverez avec les produits ultra-transformés, les charcuteries ou les gros poissons prédateurs tels que le thon.

Chouchoutez votre microbiote intestinal. Car celui-ci joue un rôle très important sur vos fonctions digestives, métaboliques, immunitaires et même neurologiques. Vous pouvez trouver des probiotiques naturels dans certains aliments fermentés tels que les yaourts, le kéfir, la levure nutritionnelle ou la levure de bière, le komboucha ou les légumes fermentés.

N'oubliez pas les protéines. Pendant la grossesse votre besoin de protéines augmente afin d'assurer la construction des tissus du bébé. Elles vous aideront également à garder votre tonus musculaire et à gérer votre appétit. Les bonnes options végétales sont : Les céréales complets (riz, blé, maïs, avoine) ou les légumineuses (lentilles, fèves, haricots secs...) Les bonnes options animales sont : les petits poissons gras, les volailles élevées en plein air et les œufs bio.

Fractionnez vos repas. Cette action vous aidera non seulement à mieux gérer votre appétit, mais la sécrétion de votre insuline sera également plus efficace, c'est qui vous aidera dans la prévention du diabète gestationnel et vous facilitera davantage le travail de votre digestion en évitant les remontées acides ou les brûlures d'estomac. Choisissez toujours des aliments riches en nutriments et mangez de plus petites quantités mais à un rythme plus régulier repartie en 3 repas plus 2 collations par journée.

Déchiffrez vos envies. Les envies sont les messages du corps ! Un corps qui peut manifester soit la recherche d'un nutriment particulier, soit le besoin d'énergie, soit le manque d'hydratation, soit un besoin émotionnel qui ne sera pas, hélas, comblé par l'alimentation. Afin de mieux accompagner votre corps dans ses envies, voici quelques questions à se poser :

Mon petit déjeuner a été assez complet et équilibré ? Aurais-je besoin peut-être de boire un peu plus d'eau ? Cette envie pourrait peut avoir un lien avec une carence nutritionnelle ? Cette envie pourrait être à l'origine d'une émotion que j'essaie de refouler ?

GREEN SMOOTHIE

RECETTE SPÉCIALE
GROSSESSE POUR
UN PETIT-DÉJEUNER
COMPLET



Photo walderwellness

- 1/2 pomme
- 1/2 banane
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards (vous pouvez utiliser aussi des épinards congelées)
- 1 cuillère à soupe de graines de chanvre décortiquées
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 2 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de purée d'amandes complètes
- Le jus d'un demi citron
- 1 demi verre d'eau nature
- 1 demi verre de lait d'amande sans sucre

**Vous pouvez rajouter 1cm de gingembre frais en cas de nausées.*

- Épluchez la banane et la pomme et coupez-les en deux.
- Lavez et désinfectez les jeunes pousses d'épinards, si les feuilles sont fraîches.
- Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un blender et mixer jusqu'à ce que le smoothie soit crémeux.

Ce smoothie est une option idéale et très complète pour le petit déjeuner ou pour le goûter.

Riche en fibres, Il contient également tous les macro nutriments essentiels ainsi que certaines vitamines et minéraux indispensables pour le bon déroulement de la grossesse (fer, magnésium, oméga 3, vitamine C, potassium, calcium, etc..)

Pour bien digérer, prenez le temps de dégustez !



Photo Raquel Vergara

CONTINUER À BOUGER

La grossesse peut sembler être le moment idéal pour se reposer et se détendre.

La fatigue et les maux classiques de cette étape tels que les maux de dos peuvent parfois vous décourager pour faire du sport. Cependant, à moins d'avoir des complications, pour rester en forme, il va falloir continuer à bouger ! Car en effet, en plus de procurer du plaisir, continuer à bouger pendant la grossesse, vous apportera de nombreux bienfaits :

PHYSIQUEMENT :

- Votre organisme sera mieux oxygéné
- Le travail de vos organes et de vos différents systèmes sera optimisé
- Votre tonicité musculaire, votre qualité osseuse ainsi que votre système articulaire seront mieux préservés post accouchement.
- Votre capacité métabolique sera augmentée
- Vous dormirez mieux et votre concentration ainsi que vos différents réponses cognitives seront améliorés.

MENTALEMENT & ÉMOTIONNELLEMENT :

- Vous pourrez mieux réguler et appréhender vos différentes émotions
- Vous vous sentirez de meilleure humeur
- Vous pourrez mieux gérer votre stress et/ou anxiété.
- Vous vous sentirez plus reconnectée à vous-même ce qui vous permettra de mieux écouter vos besoins.

♥ LES CONSEILS POUR BOUGER MAIS EN SÉCURITÉ :

Dans l'idéal, le début du deuxième trimestre sera le moment parfait pour se lancer ! Pour la plupart des femmes enceintes, au moins 30 minutes d'exercice d'intensité modérée sont recommandées de 3 à 4 fois par semaine.

La marche est un excellent exercice pour les débutantes car elle permet de bouger le corps facilement avec un effort modéré et un minimum de stress pour les articulations. D'autres bonnes options pour les débutantes pourront être la natation ou le vélo stationnaire.

Les activités trop intenses, même si vous êtes une grande sportive seront plutôt déconseillées.

En fonction de votre niveau de forme physique, voici quelques éléments à retenir :

Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps, commencez doucement avec 10 minutes par jour d'une activité peu intense et augmenter progressivement le temps et l'intensité, jusqu'à environ 30 minutes par jour d'une activité à intensité modérée.

N'oubliez jamais de vous échauffer avant de commencer et de bien vous étirer à la fin de votre séance.

Quelque soit l'activité choisie et même pendant l'hiver, restez toujours bien hydratée.

♥ **LES PRINCIPALES ACTIVITÉS CONSEILLÉES POUR LA GROSSESSE :**

- **Marche** : Facile, gratuite et accessible à tous les niveaux !
- **Natation** : Douce pour les articulations, parfaite pour les muscles et idéale pour la détente !
- **Pilates** : La version « prénatal » ou « débutante » vous permettra de travailler les muscles profonds et de soutenir le périnée.
- **Yoga** : Aussi dans la version « prénatal », cette activité ultra complète vous permettra de rester zen, en forme et tonifiée tout en vous préparant pour l'accouchement avec le placement correct du bassin, la connexion avec le périnée, l'assouplissement des articulations et la capacité respiratoire.



Photo Pinterest

Toutes les femmes enceintes doivent se lancer dans le sport ?

Bien évidemment, **NON !**

Rappelez-vous, nous sommes toutes différentes et avant de commencer un programme sportif, vous devez vous assurer d'avoir l'autorisation de votre médecin ou sage-femme car avec certaines complications dans la grossesse l'exercice sera déconseillé :

- Travail prématuré
- Rupture prématurée des membranes
- Hypertension artérielle
- Certaines formes de maladies cardiaque et pulmonaires
- Pertes vaginales liées à des problèmes de placenta
- Anémie sévère

SEQUENCE DE YOGA PRENATAL POUR LE SOIR POUR DÉBUTANTES - 14 MINUTES -

Asseyez-vous confortablement avec les jambes croisées sur le sol, un tapis de yoga ou sur un coussin. Posez les mains sur votre ventre et profitez pour reconnecter avec bébé au même temps que vous calmez votre respiration pour environ 1 minute avec les yeux fermés.

Avec les mains posées sur vos genoux, commencez à bouger lentement la tête pour faire de cercles, gardez une respiration fluide et répétez 3 fois de chaque côté.

Avec la tête, une nouvelle fois, dans le prolongement de la colonne vertébrale, montez vos bras vers le ciel à l'inspiration et expirez tout en descendant les bras avec les paumes jointes vers votre cœur. (X5)

À la prochaine inspiration posez votre main gauche sur le sol légèrement derrière vous et à l'expiration emmenez votre bras droit étiré par dessus de votre tête afin d'étirer le flanc droit. Restez ici pendant un cycle de respiration avant de redescendre votre bras et de changer de côté. . (X3 de chaque côté)

À la prochaine inspiration, emmener vos bras vers le ciel, entrelacez les doigts des deux mains et à l'expiration tournez les paumes vers le haut pour étirer votre colonne vertébrale. Restez ici pendant deux respirations en bougeant légèrement de droite à gauche avant de descendre une nouvelle fois les bras. (X2)

Placez les mains sur le sol devant vous et décroisé les jambes pour trouver une posture à quatre pattes. Écartez les jambes à la largeur de vos hanches, les genoux alignés avec les talons, les pieds détendus. Placez les poignets au niveau des épaules. Détendez vos chevilles en faisant de cercles..

Replacez les chevilles sur le sol pour retrouver une posture neutre. En inspirant, creusez le dos sans forcer, le regard vers le haut. Puis en expirant doucement, le dos s'arrondit et tend vers le ciel, la tête rentre dans les épaules. Gardez une respiration fluide et répétez le mouvement en 5 respirations.

Revenez, une nouvelle fois, à une posture neutre pour inspirer et étirer le bras droit vers l'avant et la jambe gauche vers l'arrière. A la prochaine expiration, emmenez délicatement votre coude droit et le genou gauche vers votre centre. Suivez ce rythme de mouvement pendant 3 respirations et puis changez de côté.

Pour finir, écartez un peu plus les genoux et envoyez le poids de vos fesses vers l'arrière afin de vous installer dans la posture de l'enfant. Vous pouvez utiliser également un coussin ou un ballon de grossesse pour poser votre tête afin de trouver une posture plus confortable. Restez ici pendant quelques respirations avec les yeux fermés avant de terminer votre séance.



Photo Pinterest



LA RECONNEXION À LA VIE, À SOI, À SON BÉBÉ

Si vous prenez le temps de prêter attention à ce qui se passe à l'intérieur de votre tête, vous remarquerez que votre esprit est souvent écrasé par le poids du passé, en pensant à votre vie avant la grossesse, ou au contraire, en otage, à cause du soucis lié à la planification du futur, en pensant à l'organisation post-accouchement... Ceci est tout fait normal ! En revanche, trop du passé et trop du futur, hélas, vous laissent peu de temps pour profiter de l'instant présent !

La pratique de la « Pleine conscience » (mindfulness en anglais) est de plus

en plus connue en France, depuis quelques années. Et si le terme ne vous est pas encore familier, je vous explique de quoi il s'agit :

Apprendre à être pleinement consciente est, tout simplement, être présent ici et maintenant, pleinement, sans distractions et surtout en gardant un esprit curieux, ouvert, doux et bienveillant.

Dit autrement, la pleine conscience vous donnera la faculté de sortir du pilote « automatique » pour pouvoir vous détendre tout en profitant pleinement de votre grossesse !

♥ COMMENT AGIT LA PLEINE CONSCIENCE SUR LA FEMME ENCEINTE ?

La grossesse est une période d'extrême complexité au niveau physique mais aussi émotionnel. Stress, anxiété, peurs, incertitudes, irritabilité, sensibilité, joies, excitation... Un cocktail parfois explosif qui n'est pas toujours facile à gérer. La pleine conscience vous invite à faire une pause pour mieux comprendre ce que vous ressentez, pour prendre de recul face à vos inquiétudes et pour alléger le poids de vos réflexions. Grâce à cette pratique vous deviendrez également plus apte à accueillir les douleurs et les difficultés que peuvent se présenter pendant la grossesse ou lors de l'accouchement. Et ce n'est pas tout, comme indiqué plus haut, la pleine conscience vous aidera également à savourer vos

multiples moments de joies, à prendre conscience de nouvelles expériences que vous vivez, à rester ancrée, bienveillante, tranquille, reliée à vous même et à ceux qui vous entourent. Et très important, elle vous permettra de poser les bases d'une maternité consciente, saine et sereine pour la suite de votre vie en tant que jeune maman.


♥ COMMENT AGIT LA PLEINE CONSCIENCE SUR LE BÉBÉ ?

Durant les neuf mois de la grossesse, vous partagez, continuellement, avec bébé vos molécules et vos expériences respectives. En effet, votre bébé ressent tout !

Ainsi, votre état émotionnel, joue un rôle très importante sur le bien-être du bébé.

Toutes vos expériences lui sont communiquées grâce à vos hormones. De cette manière, lors que vous vivez un moment de détente, vos hormones liées au plaisir (endorphines, oxytocine, mélatonine et sérotonine) lui feront découvrir les sensations liées au bien-être. Et au contraire, lorsque vous vivez une situation de stress ou d'anxiété, l'adrénaline et le cortisol sécrétés par votre corps, lui transmettront des sensations désagréables...

Souvenez-vous, vous habitez le même corps et si maman prend le chemin du stress, bébé fera pareil...



*Be the
energy
you
want to
attract.*

Photo Pinterest

COMMENT COMMENCER À VOUS ANCRER DANS L'INSTANT PRÉSENT ?

Ralentissez pour suivre pas à pas votre évolution

Grâce aux différentes visites médicales, une femme enceinte peut savoir, globalement, que tout va bien. En revanche, l'évolution de votre grossesse mérite une attention plus importante et particulière. En suivant ce qui se passe dans votre corps semaine après semaine et en comprenant, pas à pas, l'évolution de votre bébé, vous deviendrez plus consciente de vos besoins. En comprenant mieux vos symptômes, vous pourrez agir d'une manière plus éveillée et pertinente.

Prenez le temps de respirer

La respiration constitue un pont entre le corps et l'esprit. Elle vous ramènera à l'instant présent, vous permettra de prendre en mains n'importe quelle situation et ses bienfaits seront nombreux :

- **Physiquement** : une respiration calme vous aidera à baisser votre fréquence cardiaque ainsi que la tension artérielle, à détendre les muscles, à réguler la digestion et le transit, à augmenter votre capacité respiratoire et surtout à mieux oxygéner l'ensemble de votre corps en incluant l'utérus et le placenta.

- **Énergétiquement** : il s'agit de l'outil parfait pour recharger les batteries !
- **Mentalement** : vous serez capable de relâcher les ruminations, de mieux vous concentrer et d'améliorer vos différentes fonctions cognitives.
- **Émotionnellement** : Grâce à une respiration consciente, vous allez pouvoir libérer les émotions bloquées et mieux gérer le stress quotidien.

La méditation de pleine conscience utilise l'observation de la respiration comme point d'ancrage et de concentration. Le simple fait d'observer le rythme naturel de la respiration, sans chercher à la modifier, active l'éveil de conscience et réduit, presque d'une manière magique, les états de stress ou d'anxiété auxquels la femme enceinte peut être confrontée. .

Commencez à construire un lien avec bébé

Les pauses de pleine conscience vous donneront également la merveilleuse possibilité de commencer à créer un lien fort d'amour avec bébé.

Car en effet, votre relation avec lui ou elle commence à se construire depuis la grossesse. Bébé ressent vos émotions, l'énergie de votre main qui touche le ventre et avec le temps, il ou elle apprendra à reconnaître votre voix. Consacrer quelques minutes de votre journée à être pleinement avec bébé, lui feront ressentir votre amour et votre protection. Votre respiration mettra le rythme de vos deux cœurs en synchronie et l'échange d'énergie entre vous aidera à vous sentir de plus en plus connectés.



SUIVRE LES CHANGEMENTS DU CORPS NATURELLEMENT

Rappelez-vous... chaque grossesse est différente et même en prenant soin de votre corps, il est possible qu'une série de symptômes désagréables viennent accompagner la période qui est « censée » être la plus belle de votre vie... En effet, la grossesse est une période d'énormes changements. Le corps de la femme enceinte se transforme profondément au fur et à mesure que le bébé se développe et il peut parfois être difficile de traverser cette tempête d'ajustements avec des hauts et des bas autant physiques qu'émotionnels.

Bien qu'à d'autres moments de la vie, vous puissiez être tentée de vous tourner vers des médicaments pour soulager vos inconforts, lors de la grossesse il est important d'éviter, autant que possible, les médicaments. C'est justement l'occasion de découvrir le pouvoir de la santé naturelle.

Nous vous rappelons que les suggestions présentées dans ce mini-guide sont des ressources de première main et qu'ils ne sont pas destinés à remplacer un avis médical.

Dans ce mini-guide, nous avons choisis de vous parler de trois maux de la grossesse qui sont les plus courants :

- Les nausées
- Les insomnies
- Les sautes d'humeurs

Dans les pages suivantes, vous trouverez les explications des symptômes, les causes les plus communes qui peuvent provoquer ces maux ainsi que les remèdes que nous vous conseillons avec nos recommandations.

Avant de commencer, lisez tous les conseils attentivement, choisissez le remède qui vous parle le plus et surtout, souvenez-vous de rester toujours à l'écoute de votre corps.

♥ NAUSÉES

Environ trois femmes sur quatre éprouvent des nausées au cours du premier trimestre de la grossesse, et chez environ la moitié d'entre elles, les nausées sont suffisamment fortes pour provoquer des vomissements.

Ce désagrément commence, la plupart du temps, à la cinquième semaine de gestation et disparaît généralement à la semaine quinze à seize. Après cette étape, la plupart des femmes, ne ressentent plus l'inconfort, à l'exception d'un tout petit pourcentage chez qui, malheureusement, les nausées durent parfois durant toute la grossesse. Malgré des études approfondies, il n'y a aucune certitude quant aux causes réelles de ces nausées.

Les œstrogènes qui perturberaient la sensibilité des odeurs ou un simple mécanisme de protection de l'embryon qui empêcherait à la maman de consommer des substances qui pourraient nuire la santé du bébé à ce stade précoce ?

Une chose est sûre, les nausées sont peut être l'opportunité de commencer à mieux manger !

Les conseils pour soulager les nausées :

- Limitez les aliments trop onctueux ou liquides et privilégiez la consommation d'aliments plus secs.
- Faites des repas plus légers mais davantage fractionnés dans la journée.

- Restez bien hydratée, buvez peu mais plus régulièrement tout au long de la journée.

- Évitez les plats trop lourds ou gras qui seront difficilement digérés.

- Limitez les saveurs trop acides ou épicés.



Photo Pinterest

Votre meilleur allié contre les nausées : *le Gingembre*

Particulièrement apprécié dans la philosophie Ayurvédique (Indienne), cette racine a prouvé aussi en Occident qu'elle peut contribuer à soulager les nausées dans 87% des cas, si on en consomme régulièrement. La manière la plus facile de la consommer est de l'intégrer, frais ou en poudre, dans vos différents recettes (comme celle du smoothie dans la partie nutrition de ce guide).

Vous pouvez, également, vous préparer une infusion de gingembre frais ou le prendre en capsules achetées en pharmacie ou en magasin bio, délivrées sans ordonnances.

♥ D'AUTRES COUPS DE POUCE :

La Respiration « souffle thoracique »

Pour réaliser cet exercice, placez-vous assise avec le dos droit ou debout et posez vos mains sur vos côtes avec le pouces vers votre dos. Inspirez profondément par le nez, laissez vos côtes s'ouvrir sous vos mains, en envoyant les coudes légèrement vers l'arrière et puis expirez par la bouche lentement en laissant les côtes redescendre. Répétez cette respiration entre 5 et 10 fois tous les matins.

Cet exercice de respiration vous permettra soulager la sensation d'étouffement que les nausées peuvent vous provoquer, en dégageant votre cage thoracique et en libérant le diaphragme.

L'acupression « Le point MC6 » :

L'acupression est une thérapie manuelle visant à rééquilibrer l'énergie vitale le long des méridiens. Pour ce faire, on stimule les points les points précis d'acupuncture en exerçant une pression dessus. Le point MC6, aussi appelé « le maître du cœur » est particulièrement efficace en cas de nausée et d'anxiété. Il se situe sur la ligne médiane de l'avant bras intérieur, à 3 largeurs de doigt du pli du poignet. Pour le stimuler, il suffit de saisir doucement l'avant-bras au niveau du poignet avec l'autre main et de poser le pouce sur le point. Une pression légère, voir très légère, est suffisante. Détendez vous complètement et vous pouvez profiter, également, pour respirer tranquillement.

♥ INSOMNIES

Le sommeil est l'une de choses qui change et évolue le plus pendant la grossesse.

Un jour vous pouvez dormir comme un bébé et la nuit suivante vous réveiller toutes les heures sans raison apparente.

Les insomnies sont l'un des problèmes de sommeil les plus courants et aussi l'un des plus déstabilisateurs, surtout si vous n'avez jamais été confrontée à ce trouble.

Les conseils pour soulager les insomnies :

- Éviter les excitants, comme le café ou le thé. Même en journée et même si vous êtes habituée car souvenez-vous que votre organisme est plus sensible aux effets excitants avec la grossesse.
- Allégez vos repas du soir, afin de faciliter la digestion.
- Favorisez les aliments riches en tryptophane (poisson, banane, dattes, ananas), un acide aminé qui intervient dans la production de la mélatonine, l'hormone du sommeil.
- Pratiquez régulièrement une activité sportive douce qui vous permettra de booster votre énergie.
- Réduire l'utilisation des écrans au moins une heure avant d'aller au lit.

Votre meilleur allié contre les insomnies : La Lavande

Très connue pour ces effet relaxantes, la lavande pourra vous aider à retrouver le sommeil un peu plus facilement.

Pour l'utiliser, plusieurs options s'offrent à vous :

En infusion : Avant d'aller au lit, préparez vous une petite infusion de lavande, 150 ml max afin d'éviter les visites aux toilettes.

En diffusion : Diffuser de l'huile essentielle de lavande vraie avec un diffuseur à nébulisation, 30 minutes avant de vous coucher.

En massage : Avant d'aller au lit, vous pouvez également, vous offrir un instant de détente en vous faisant un léger auto-massage de pieds ou de poignets avec le mélange d'un peu d'huile végétale et une ou deux gouttes d'huile essentielle de lavande.



Photo Pinterest

♥ D'AUTRES COUPS DE POUCE :

- *Les rituels de sommeil :*

Comme pour les enfants ! Les rituels de coucher peuvent vous aider à faire comprendre à votre organisme que c'est l'heure de dormir.

Heure fixe, lecture, écriture, musique douce, exercice de relaxation, auto massage.. Tout pourra vous servir pour arriver, plus facilement, dans les bras de Morphée.

- *La relaxation :*

La relaxation est l'un des meilleurs outils que nous pouvons utiliser pour combattre les insomnies. Au moment où l'insomnie arrive, notre esprit a tendance à s'envoler : « Je n'arriverai pas à m'endormir », « Demain, je serai trop fatiguée », « Peut-être qu'il y a quelques chose qui ne vas pas bien dans ma grossesse »...

Des pensées parasites qui vont venir uniquement aggraver notre trouble de sommeil. Grâce à la relaxation, nous apprenons à détourner notre attention, notre esprit relâche les pensée, nos muscles se détendent et le sommeil a la place pour arriver beaucoup plus facilement...

EXERCICE DE RELAXATION À SUIVRE

Allongée sur votre lit, fermez les yeux et commencez à suivre avec attention, le rythme de votre respiration..

Respirez lentement par le nez et adoptez une expiration par la bouche la plus longue possible suivie d'une prochaine inspiration sans effort.

Prenez le temps d'observer les mouvements de la respiration sur votre corps en poursuivant plusieurs fois ce type de respiration.

Placez-vous sur le côté, si ce n'est pas le cas déjà, laissez votre respiration s'installer sur un rythme naturel.

Continuer à observer chaque inspiration et chaque expiration au même temps que vous prenez le temps de relâcher chaque muscle de votre corps.

♥ SAUTES D'HUMEUR

Tristesse, doutes, euphorie, joie, irritabilité.. toutes les émotions sont valables et ce qui vous arrive est tout à fait normal. Comme mentionné auparavant, la maternité suscite en effet un nombre de questionnements qui feront passer la femme enceinte par toute une panoplie d'états émotionnels.

Les sautes d'humeur sont liées, également en grande partie, aux changements hormonaux qui vont vous accompagner toute au long de la grossesse. Enfin, d'autres éléments tels que la prise de poids ou la fatigue auront aussi une répercussion sur l'humeur.

Les conseils pour mieux gérer les sautes d'humeur :

- Parlez ouvertement de vos émotions. Evitez la culpabilité et aborder vos besoins et vos inquiétudes naturellement et délicatement avec votre entourage.
- Observez vous pour vous comprendre. Si quelque chose vous arrive, prenez le temps de vous observer et essayer de donner un nom à l'émotion que vous ressentez. Ceci vous permettra de mieux comprendre ce qui vous arrive et de trouver une solution adaptée pour vous soulager.

- Reposez vous ! Comme indiqué plus haut, le surmenage peut parfois vous rendre plus sensible donc veillez à dormir le temps qu'il vous faut et à placer dans chaque journée vos priorités.
- Évitez au maximum, les aliments riches en sucre, car en effet, l'excès de sucre dans l'alimentation d'une femme enceinte peut jouer un rôle très important dans le déséquilibre émotionnel.
- Intégrez dans votre alimentation les aliments riches en vitamines du groupe B qui pourront vous aider à stabiliser vos émotions. (Légumes secs, levure de bière ou graines de lin sont quelques exemples)

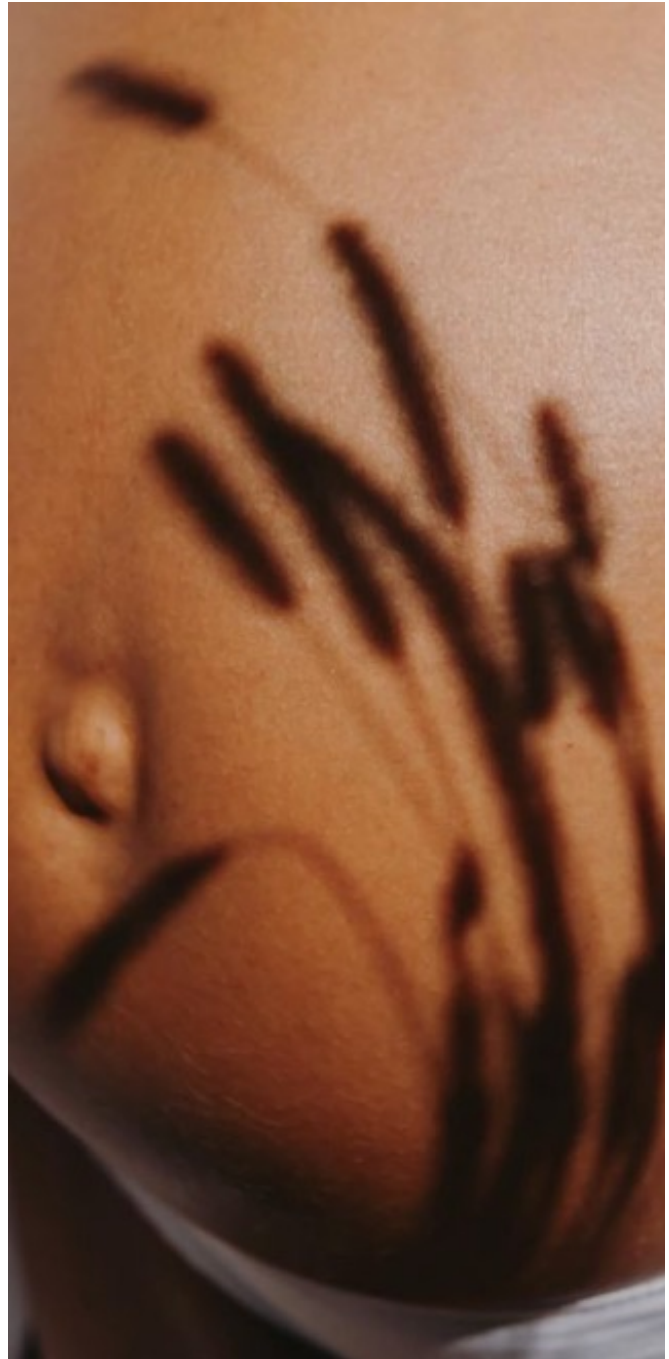


Photo Alexandra Murcia



Votre meilleur allié contre les sautes d'humeur : le magnésium

Avec des effets importants sur la gestion du stress, le magnésium sera un allié important contre votre déséquilibre émotionnel.

Les meilleurs sources de magnésium sont :

- Les oléagineux
- Les légumineuses
- Les céréales complètes
- Les légumes à feuilles vertes foncé
- La levure de bière
- Le cacao ou chocolat noir (+70%)

Vous pouvez également consommer le magnésium en complément alimentaire. Toujours avec l'accord préalable de votre médecin.

Photo Wellbymelnutrition

♥ D'AUTRES COUPS DE POUCE :

- *Les fleurs de Bach :*

Les fleurs de Bach sont 38 élixirs floraux mis au point par le Dr Edward Bach pour réguler les émotions.

Réalisés par un procédé d'hyperdilution comme pour l'homéopathie et sans principe actif, les fleurs de Bach ne présentent aucun risque ni pour la femme enceinte ni pour le bébé.

Chaque fleur agira sur une émotion précise, d'où l'importance de s'auto-observer afin de bien comprendre l'émotion ressentie qu'on cherchera à équilibrer.

Voici quelques fleurs de Bach utilisées pour accompagner les émotions les plus courantes :

- **PEUR:** **Mimulus** pour les peurs précises telle que la peur de l'accouchement ou la peur de ne pas être à l' hauteur ou **Red Chestnut** pour les peurs qui concerne directement votre bébé.
- **TRISTESSE :** **Moutard** pour les coups de blues sans raison.
- **FATIGUE :** **Olive** si vous êtes épuisée ou **Hornbeam** pour le manque d'entrain.
- **IRRITABILITÉ :** **Cherry Plum** si vous avez la sensation de perdre le contrôle de vos actions ou **Impatiens** si vous manquez de patience.

Pour rappel, il est très important de bien comprendre ce que vous ressentez afin de pouvoir choisir la fleurs de Bach qui pourra bien vous aider.

Vous pouvez choisir une seule fleur à prendre ou réaliser un mélange de maximum 7 fleurs.

Les fleurs de Bach originales sont vendues en pharmacie.

Les indications et leur posologie dépendront de ce que vous besoins.

Vous pouvez trouver de mélanges précis pour la grossesse ainsi que plus de conseils personnalisés en fleurs de Bach sur mon site internet :

<https://www.couleurbienetre.com/elixir-floral>



Photo Pinterest

PRESENTATION D'ADRIANA ARANZÁBAL

Experte en Nutrition Holistique et Pleine conscience

Mon fils Paul est né en mars 2015, un rêve devenu réalité après un long chemin de fertilité et de reconnexion avec moi-même.

Un parcours de santé et de bien-être qui a éveillé ma conscience et donné l'envie de me former en tant que Health Coach et Guide de Méditation pour ainsi pouvoir partager mon expérience.

Grossesse Holistique est né de mon propre expérience de la maternité, tout ce que j'ai appris, mon vécu ainsi que tout ce que j'aurais voulu savoir lors de ma propre grossesse, concentré dans un seul programme pour vous.

Mon objectif est simple : vous donner le clés d'une grossesse plus saine et plus sereine !

A vous de profiter au maximum de cette étape unique que transformation..

Chaleureusement,

Adriana Aranzábal

Découvrez le programme complet de Grossesse Holistique sur son site

www.couleurbienetre.com

En utilisant le code de réduction (GHstudioromeo) vous profiterez de 15% OFF spécial pour la communauté de Studio Romeo.

Studio Romeo
MOTHERHOOD IS OUR MUSE