



LE MASSAGE* DE BIEN-ETRE PRENATAL

Le massage de bien-être prénatal s'adresse aux futures mamans et se pratique entre le 3^e et le 8^e mois de grossesse. C'est un massage doux et enveloppant, de tout le corps, qui permet de soulager les tensions et certaines douleurs éventuelles liées à la grossesse ; de mieux ressentir son corps en évolution et de profiter d'un moment de détente et de partage avec son bébé sensible et réceptif au bien-être de sa maman.

EN PRATIQUE

- Dans une période de profond bouleversement physique, hormonal et émotionnel, le massage prénatal de bien-être, peut être un excellent complément à la préparation à l'accouchement, d'autant plus lorsque les séances sont régulièrement reçues, tout au long de la grossesse.
- Ce massage se pratique sur table, en position latérale et sur le dos. La praticienne, s'adapte à la position la plus confortable pour la future maman. Elle emploie des huiles neutres, nourrissantes et hydratantes, bénéfiques pour la peau, qui a tendance à se déshydrater et se tend avec le bébé qui grandit.
- Il s'agit d'un massage totallement sécurisé. La praticienne posera quelques questions avant de débiter la séance, afin de mieux connaître la future maman et être sûre de sa disposition à recevoir un massage.

LES BIENFAITS

- Soulager certains maux physiques pendant la grossesse :

Au cours de la grossesse, la posture de la future maman évolue avec le poids du fœtus qui grandit, ce qui engendre un changement de son centre d'équilibre du corps vers l'avant. La conséquence première sont les tensions musculaires qui peuvent se manifester notamment au niveau de la nuque, des épaules, du bas du dos, des muscles fessiers, des mollets, et au niveau des pieds.

A cela s'ajoute l'effet de certaines hormones produites au cours de la grossesse, qui agissent sur le relâchement des articulations pour faciliter le travail de l'accouchement. Ce relâchement peut engendrer des douleurs : sciatiques, au niveau de l'aîne, du bas du dos, autour du poignet et des chevilles.

- S'occuper de soi et de ses émotions :

C'est l'occasion de prendre du temps pour soi, de porter de l'attention à son ressenti. La sensibilité émotionnelle est accrue pendant la grossesse, notamment par l'effet de l'hormone ocytocine, appelée hormone de la grossesse, car elle participe à la mise en route du travail de l'accouchement et stimule la montée de lait en vue de l'allaitement. On l'appelle aussi hormone du bonheur car elle procure calme et détente à la maman.

- Evacuer son stress :

Le massage peut contribuer à diminuer le stress éventuel ressenti au cours de la grossesse (rythme de travail, incertitudes liées au nouveau rôle de parents, nouvelle organisation de vie, nouveau rythme de vie, fatigue).

* Les techniques pratiquées n'ont aucune visée thérapeutique ou médicale et ne sont pas assimilable aux actes réservés aux professionnels de santé régis par le code de la santé publique.

Anaissance – <http://www.anaissance.fr>

Anaïs ROLAND-GOSSELIN – Contact : anaisrg1@yahoo.fr – Tel : 06 23 05 29 35

SIRET : 80513415200018