



## Bien Être et Santé



La naissance :

Un moment si intense physiquement et émotionnellement pour maman, bébé et papa s'il est impliqué.

Du point de vue du bébé, c'est une transition, un pas-sage d'un monde liquidien où il est bercé en permanence par les mouvements et les battements du coeur de maman, enveloppé de liquide amniotique protecteur et nourricier, en symbiose totale ; à l'inconnu ! cet inconnu sera un monde aérien avec une possible solitude, du silence ou bien du bruit, la faim et l'attente du remplissage du besoin etc... Ce pas-sage se fait par intermédiaire de contractions utérines qui vont le compresser et le chasser de son nid douillet. Jusqu'à l'ouverture du col de l'utérus par les hormones et la pression de la tête et enfin le franchissement du tunnel de la sortie, un peu étroit quand même ! Heureusement que le corps de bébé est malléable !

Mais bébé et maman sont-ils prêts à ce changement d'état ? Si l'un ou l'autre ne sont pas encore prêts, cela peut expliquer une certaine résistance dans ce pas-sage qui pourra se voir dans une date post-terme, un accouchement long, un col qui ne s'ouvre pas etc. Il y a un milliard de raisons dans l'histoire qui peuvent expliquer que l'un ou l'autre ne soit pas prêt. Et cela peut être travaillé en amont.

Dans tous les cas, je vous propose de ne pas oublier dans ce moment si particulier, d'être connecté à bébé. Toujours en lien avec lui, pour qu'il se sente accompagné dans ce changement. Parfois des soucis peuvent nous éloigner de lui et il se sentira seul et abandonné. Car oui, ce moment est très intense pour maman aussi, qui doit, dans le cadre d'un accouchement naturel, se laisser traverser par sa part animale, sa part instinctive, qui sait très bien comment donner naissance. Lâcher-prise accueillir ses émotions et douleurs qui peuvent être intense n'est pas facile pour maman. Laisser son corps se mouvoir pour offrir le meilleur chemin à bébé.

Du point de vue du bébé, on oublie souvent l'intensité de son vécu. Pour lui aussi c'est un épreuve physique et émotionnelle : Il peut avoir aussi à lutter pour réussir, à avoir peur de mourir, à résister car il n'est pas prêt etc. De plus il est en symbiose avec maman, il ressent toutes ses émotions, ainsi que celles de papa. Et si ce n'est pas verbalisé, il peut faire de ses émotions ressenties des émotions vécues : il les prend pour lui.

Toute cette intensité peut ensuite expliquer des attitudes de bébé post naissance mais nous verrons cela un prochain mois. Ce que je peux déjà vous conseiller en tant que parent, c'est de raconter à bébé, sa naissance comme vous l'avez vécu vous. Ainsi il pourra déjà se décharger des émotions qu'il a ressenti de vous. Souvent nous racontons aux gens qui nous rendent visite. Ce n'est pas la même chose : racontez à bébé... Et si possible de lui offrir un revécu de naissance pour qu'il puisse également libérer son propre vécu. Je vous accompagne avec plaisir dans le cadre de la Thérapie Cranio Sacrée Upledger dans ce revécu.

Il n'est jamais trop tard pour le faire, même adulte, car ce pas-sage, peut vraiment avoir des implications dans notre comportement toute la vie. Alors même si vous avez 50 ans et que ce que je vous dis vous parle, n'hésitez pas !

Si maman a bénéficié d'une césarienne, bébé est sorti sans vivre se passage. Dans un revécu de naissance, nous pouvons lui offrir cette naissance idéale, pour qu'il puisse bénéficier du choix de naître, à la différence d'être sorti par quelqu'un (même si c'était nécessaire!).

***Fanny thérapeute cranio-sacrée***

---

La naissance... Un moment intense dans la vie de chacun.e... Que la naissance ai été très, voire trop rapide, très lente, qu'elle ai du être médicalisée, qu'il y ai eu séparation entre maman et bébé, etc. cela laisse des traces... comme des croyances du style « le monde extérieur est dangereux » ou d'autres croyances limitantes.

En EFT (Technique de libération émotionnelle), nous allons déprogrammer ces croyances et en Sophrologie, nous allons, par exemple, apprendre à découvrir en nous-même un « lieu ressource » qui va nous permettre de nous sentir en sécurité à l'intérieur de nous ; nous pourrons alors aborder le monde extérieur sereinement, avec confiance ! Nous allons apprendre à mettre de côté le négatif afin qu'il ne prenne plus toute la place et nous le remplacerons par du positif ; et ce afin de porter un regard plus positif sur l'existence.

***Sylvie – Sophrologue et Thérapeute Psycho-corporel***

---

La Naissance ...

D'un point de vue anatomique le bassin est constitué de 3 pièces osseuses qui sont reliées entre elles. Placés latéralement les os iliaques sont articulés ensemble en avant pour former le pubis. En arrière les os iliaques s'articulent avec le sacrum.

Le pubis est fermé par plusieurs ligaments dont l'élasticité sera augmenté par l'effet des hormones permettant l'élargissement du bassin.

Le sacrum va avoir un mouvement de bascule vers l'arrière (contre-nutation) lors de la première phase de l'accouchement, souvent la plus longue. Cette phase favorise la descente du bébé dans le bassin osseux de la maman en élargissant le périmètre haut du bassin. Ensuite, le sacrum bascule vers l'avant entraînant l'écartement des iliaques (nutation) au moment de l'expulsion du bébé ce qui va permettre de le pousser et d'accompagner sa descente en élargissant le périmètre bas du bassin.

Reste une dernière étape à franchir, la barrière formé par les muscles du périnée détendu grâce à l'imprégnation hormonale.

Pour faire tout ce chemin il faut que le bassin soit libéré de toute tension, mobile et souple. Préalablement a l'accouchement l'ostéopathie permettra de détendre les structures engagées dans ce processus et facilitera l'événement. Ce relâchement peut aussi avoir un impact sur le déclenchement de la naissance, car en libérant les tensions autour du bébé celui ci pourra descendre et naître librement.

***Solène Ostéopathe***

---

La naissance, ce moment tant attendu... Une fois que le bébé est là, les parents font connaissance physiquement avec lui. Il y a le peau à peau, cet instant magique où le bébé cherche à téter. Puis s'ensuit une période post-partum pour la mère. C'est un temps où les cycles hormonaux se remettent en place jusqu'au retour des règles. Pour certaines femmes, c'est un moment difficile à passer et provoque divers symptômes: saignement post-partum qui généralement est abondant, fatigue, mal de dos, cicatrices de césarienne ou d'épisiotomie douloureuses, constipation, hémorroïdes, baisse de moral avec parfois une dépression et l'allaitement qui pour certaines est difficile.

Il existe des solutions naturelles pour soulager tous vos maux:

L'Ortie en infusion, va vous apporter des minéraux et du fer que vous avez perdus lors des saignements importants. Combinée à l'Achillée millefeuille, elles agiront sur les hémorragies.

L'Achillée en macérat vous soulagera les hémorroïdes. Le macérat de Calendula sur compresse: tamponner vos cicatrices avec, il aidera à cicatriser mieux et plus vite.

Les graines de Psyllium permettent d'augmenter le volume des selles,

Les feuilles de Mélisse en infusion agiront sur le baby-blues. Quant à la dépression qui peut s'en suivre, je vous recommande de consulter votre médecin.

La maman qui allaite peut avoir divers maux: douleurs aux seins avec de l'engorgement ou des crevasses, manque de lait... Et bébé aussi avec ses régurgitations, ses coliques, son érythème fessier... Voici une liste de plantes qui vous aideront tous les deux:

Les graines de Fenouil, en infusion, favorisent la montée de lait et soulagent les coliques de votre bébé,

Pensez aux feuilles de Chou vert, très froides, à appliquer sur les seins douloureux, entre 2 tétées. Pour les crevasses: votre lait maternel, l'huile de Coco, la Lanoline ou le miel faciliteront la cicatrisation des crevasses légères.

Le macérat de Calendula à appliquer sur les fesses de bébé.

J'ai la plupart de ces plantes, n'hésitez pas à me contacter si besoin.

***Géraldine herboriste-thérapeute et thérapeute de l'âme***

**Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne**

**Fanny Aladenise**

34 route de Bordeaux 06 20 72 94 27 [www.harmonyz.fr](http://www.harmonyz.fr)

**Géraldine Bénière**

645 chemin du Terron 06 01 63 24 79 [www.unepausebienetre.wixsite.com](http://www.unepausebienetre.wixsite.com)

**Manon Bouteille**

24 route de Bordeaux 06 52 48 63 49 [www.manonb.naturopathe.fr](http://www.manonb.naturopathe.fr)

**Sylvie Bouteille**

24 route de Bordeaux 06 08 42 04 03 [www.relaxationharmonie-sylviebouteille.com](http://www.relaxationharmonie-sylviebouteille.com)

**Solène Galiléi**

34 route de Bordeaux 07 49 47 45 00