

# Les médecines douces & la grossesse

Guide offert par Médoucine,  
le réseau des praticiens certifiés

**MÉDOUCINE**  
MÉDECINES DOUCES & CERTIFIÉES



# Sommaire



<b>Les médecines douces : qu'est-ce que c'est ?</b> .....	<b>1</b>
<b>Quelles médecines douces pour accompagner votre grossesse ?</b> .....	<b>2</b>
<b>Les pratiques manuelles</b>	
Ostéopathie	<b>4</b>
Chiropraxie	<b>6</b>
Réflexologie plantaire	<b>7</b>
Shiatsu	<b>8</b>
Yoga prénatal	<b>9</b>
Massage prénatal	<b>10</b>
<b>Les pratiques psycho-corporelles</b>	
Sophrologie	<b>12</b>
Hypnose	<b>13</b>
<b>Les médecines traditionnelles</b>	
Médecine chinoise	<b>15</b>
Acupuncture	<b>16</b>
Ayurveda	<b>17</b>
Naturopathie	<b>18</b>
Aromathérapie	<b>19</b>
Phytothérapie	<b>20</b>
Fleur de Bach	<b>21</b>
<b>Quand faire appel à quelle médecine douce ?</b> .....	<b>23</b>
<b>Trimestre 1</b> : Nausées, fatigue, stress, anxiété & gestion des émotions .....	<b>24</b>
<b>Trimestre 2</b> : Changements du corps, estime de soi, sommeil & insomnie, circulation .....	<b>26</b>
<b>Trimestre 3</b> : Digestion, mal de dos, vergetures .....	<b>28</b>
<b>Bien préparer l'accouchement</b> .....	<b>30</b>
<b>Accompagnement post-natal</b> .....	<b>32</b>
<b>Trouver un praticien certifié Médocine</b> .....	<b>33</b>

# Les médecines douces : qu'est-ce que c'est ?

Les médecines douces, ou médecines non conventionnelles, regroupent un ensemble de pratiques variées ayant souvent une approche holistique et préventive sur la personne et ses troubles. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) les définit comme la combinaison de la médecine traditionnelle et complémentaire.

- Médecine traditionnelle : ensemble des ressources, des compétences et des pratiques reposant sur les théories et les expériences propres à différentes cultures (médecine traditionnelle chinoise, ayurveda, naturopathie).
- Médecine complémentaire : ensemble de pratiques de santé qui ne font ni partie de la médecine conventionnelle, ni partie de la médecine traditionnelle et qui ne sont pas pleinement intégrées à un système de santé prédominant (ostéopathie, sophrologie, hypnose...).

Avec ce guide, nous allons dans un premier temps découvrir les pratiques de médecines douces bénéfiques lors de la grossesse, puis dans un second temps nous allons vous orienter en fonction de vos besoins ou troubles de grossesse vers les pratiques adaptées. Au-delà de ces indications, ce sera à vous de choisir en fonction de ce qui vous attire, car vous êtes unique, puis trouver le praticien qui vous correspond sur [medoucine.com](https://www.medoucine.com) !



# — Quelles médecines douces pour accompagner votre grossesse ?

Ostéopathie, sophrologie, acupuncture, hypnose, naturopathie, massage... Les médecines douces sont diverses, chacune avec ses spécificités. Elles apportent leurs bienfaits pendant cette période de changement pour la future maman, et de croissance pour le bébé. Mais bien sûr, le choix d'une pratique de médecine douce se fait en fonction de votre problématique, de vos préférences et de votre personnalité.

Découvrez les pratiques majeures qui accompagnent la femme enceinte, que nous avons trié en 3 catégories : les pratiques manuelles, les pratiques holistiques et les pratiques psycho-émotionnelles.

# Les pratiques manuelles



# Ostéopathie

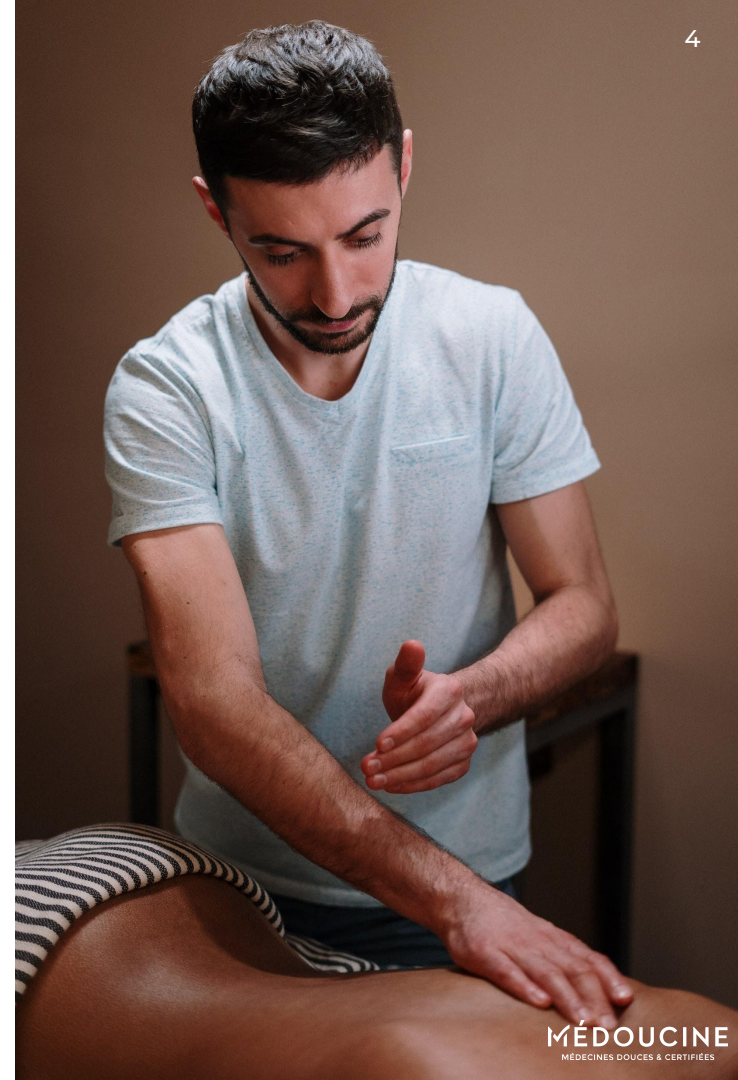
L'ostéopathie est une thérapie manuelle visant à redonner de la mobilité aux tissus musculaires, aux organes et aux articulations. C'est la pratique de médecine douce qui est la plus reconnue en France, avec le titre d'ostéopathe D.O.

La grossesse est un moment où le corps de la femme subit de nombreux changements avec bébé qui grandit dans l'utérus, la prise de poids et le changement du centre de gravité. Grâce à des manipulations douces et ciblées, l'ostéopathe aide le corps à s'adapter de manière progressive, de façon naturelle. Il cherche la cause des troubles et s'intéresse particulièrement aux blocages mécaniques pouvant entraîner des troubles fonctionnels et des douleurs.

L'ostéopathie pendant la grossesse soulage principalement les douleurs physiques : du dos, des lombaires, pelviennes, des ligaments, du bassin ou encore de coccyx, très sollicité lors de l'accouchement.

Cette pratique est également utile pour les névralgies (sciatique et sciatgie), la sensation de jambes lourdes, ainsi que le pseudo- syndrome du canal carpien dû aux variations hormonales.

Aussi elle favorise le relâchement des tensions accumulées au fil des mois au niveau du bassin, du diaphragme, du crâne ou encore du thorax.



L'ostéopathie aide et corrige plusieurs troubles du sommeil : difficultés à l'endormissement, réveils nocturnes fréquents, sommeil non réparateur. On y pense moins, mais l'ostéopathie agit également sur les troubles neurovégétatifs comme les nausées et les vomissements, très fréquents lors du premier trimestre de grossesse, ou les troubles fonctionnels tels que les maux de tête ou les troubles de l'odorat.

En fin de grossesse, l'action de l'ostéopathe va se concentrer sur la préparation physique de l'accouchement : travailler sur le mouvement du bassin, là où le bébé va passer lors de l'accouchement, et également travailler sur la décontraction musculaire de la future maman et la position du fœtus. Toutefois, le praticien n'est pas habilité à pratiquer une "version" (manipulation qui consiste à retourner un bébé en position de siège). L'ostéopathie ne remplace pas les cours de préparation à l'accouchement.

Après l'accouchement, l'ostéopathie permet de rééquilibrer l'harmonie d'un sein qui donne plus de lait que l'autre, de soulager les dyspareunies (douleurs durant les rapports sexuels), de veiller sur les cicatrices d'épisiotomie, de césarienne et de péridurale.

*Les ostéopathes du réseau Médoucine sont tous certifiés. Privilégiez un ostéopathe formé aux manipulations pendant la grossesse, afin de garantir votre sécurité et celle de votre bébé.*



*"J'ai consulté plusieurs fois une ostéopathe durant ma grossesse pour des douleurs de dos notamment et celle-ci a su à chaque fois me faire le plus grand bien ! C'est toujours soulagée et heureuse que je ressors du cabinet."*

- Astrid B. en séance d'[ostéopathie avec Tatiana Chauchet](#), praticienne Médoucine



*"L'ostéopathie a su me soulager durant la grossesse et soulager très efficacement mon nourrisson de 3 semaines... Je recommande"*

- Agnès C. en séance d'[ostéopathie avec Manon Hébert](#), praticienne Médoucine


# Chiropraxie

La chiropraxie se fonde sur une conception globale du fonctionnement de l'organisme et des relations existant entre la colonne vertébrale, le système nerveux, le système musculaire et certains troubles de la santé.

L'ajustement ou la manipulation chiropratique, utilisés principalement avec les mains, visent à éliminer les interférences du système nerveux et à rétablir le fonctionnement optimal du corps humain. C'est une pratique qui peut procurer de nombreux bénéfices sans risque pour le bébé, en particulier dans le soulagement des douleurs.

Cette méthode permet d'intervenir sur les douleurs lombaires, ligamentaires, la sciatique...

Mais la chiropraxie peut également prendre en charge les reflux acides ou encore préparer le bassin en vue d'un accouchement dans des conditions optimales. Après l'accouchement, la femme peut être suivie par le chiropracteur pour retrouver une bonne posture du bassin.

 [Vidéo : \*Comment accompagner les femmes enceintes avec la chiropraxie ?\* - par France Deffrennes, chiropractrice, certifiée du réseau Médoucine.](#)



# Réflexologie plantaire

La réflexologie est une pratique manuelle thérapeutique basée sur la stimulation de points réflexes situés sur les pieds, ainsi elle apaise le corps en passant par le pied. Le pied serait une représentation miniature du corps où chaque point correspond à un organe ou une partie du corps. La réflexologie permet d'accompagner l'inconfort de la grossesse à chaque trimestre, de soutenir les émotions qui peuvent être difficiles et compliquées à gérer, de préparer l'accouchement et de soutenir le suivi de grossesse post accouchement (montée de lait, césarienne, siège, péridurale, baby blues...).

Des techniques douces de réflexologie permettent de soutenir le système digestif, l'appareil ostéo-articulaire, le sommeil, maintenir une bonne oxygénation, drainer le système lymphatique, favoriser l'élimination rénale, atténuer les douleurs dorsales dues à la surcharge pondérale, soulager les problèmes circulatoires (varices, hémorroïdes)...

Ces techniques permettent également de favoriser la détente.

Lorsqu'arrive l'accouchement, la réflexologie plantaire peut accompagner le début du travail. Elle permet à la future maman de partir à la maternité avec un état nerveux approprié. Après l'accouchement, cette pratique soutient la jeune maman, notamment par rapport aux grands chamboulements hormonaux, anatomiques ou émotionnels. Idéalement, une séance de réflexologie dans les 3 jours qui suivent l'accouchement est bénéfique.



# Shiatsu

D'origine japonaise, mais issue de la médecine traditionnelle chinoise, le shiatsu, est une méthode de bien-être et de relaxation parfaitement adaptée à la grossesse. Le praticien en shiatsu, peut soulager rapidement vos troubles et désagréments pendant la grossesse. Au cours de la période, c'est de la qualité et de la nature du "Ki" que dépendent le yin et le yang (forces opposées mais complémentaires). Selon les principes du shiatsu, quand il y a déséquilibre dans l'énergie, des troubles se manifestent. En effectuant des pressions manuelles et douces sur des points d'acupuncture, mais aussi grâce à des étirements, le shiatsuki (nom du praticien) refait circuler l'énergie et désamorce les blocages et tensions.

Le shiatsu agit également sur de multiples désagréments : jambes lourdes, mal de dos, stress, douleurs musculaires ou articulaires, petits soucis intestinaux... Le praticien en shiatsu peut accompagner la mise en route de l'accouchement de façon naturelle tout comme favoriser un bon travail. Pour cela, il a recours au souffle ou suggère différentes positions.



"Je suis ravie de ma séance de Shiatsu pour femme enceinte. Lise est professionnelle, attentive à nos ressentis physique et psychique. C'est un plaisir de d'avoir une personne à l'écoute surtout pendant la grossesse. Merci beaucoup!!!"

- Céline B. en [séance Shiatsu avec Lise Aupert, praticienne Médoucine](#)



# Yoga prénatal

Plus que de simples exercices de gymnastique douce, le yoga s'inscrit dans une philosophie et un art de vivre mental et spirituel.

Pratiquer le yoga pendant la grossesse combine un ensemble de postures et d'exercices alliés à une respiration contrôlée qui procure un bien-être physique et mental. Les différentes postures correspondent à des canaux d'énergies qui traversent l'ensemble du corps.

Orienté vers les différents besoins des femmes enceintes, le yoga prénatal accompagne la femme enceinte tout au long de la grossesse et facilite la préparation à l'accouchement. Très efficace pour faire baisser le niveau de stress, le yoga permet de réduire le taux de cortisol présent dans le corps et de vivre de façon plus sereine.

Il contribue aussi au renforcement des groupes musculaires qui favorisent le maintien du corps et procure à la femme enceinte une certaine harmonisation entre son corps et son esprit, et qui sont essentiels dans le processus de l'accouchement : le dos, l'abdomen et le pelvis. Ses effets peuvent réduire la douleur et améliorer les conditions de l'accouchement. Spécifique, le yoga prénatal favorise également l'équilibre corporel après la naissance du bébé.



# Massage bien-être prénatal

Le massage prénatal participe au relâchement du corps et de l'esprit pendant la grossesse. Avec ses manœuvres fluides et enveloppantes, le massage bien-être décontracte les tensions, allège les jambes, améliore l'élasticité de la peau et la circulation, et aide à prévenir les marques de grossesse. Il apaise aussi le stress. C'est un bon moment de reconnexion à soi.

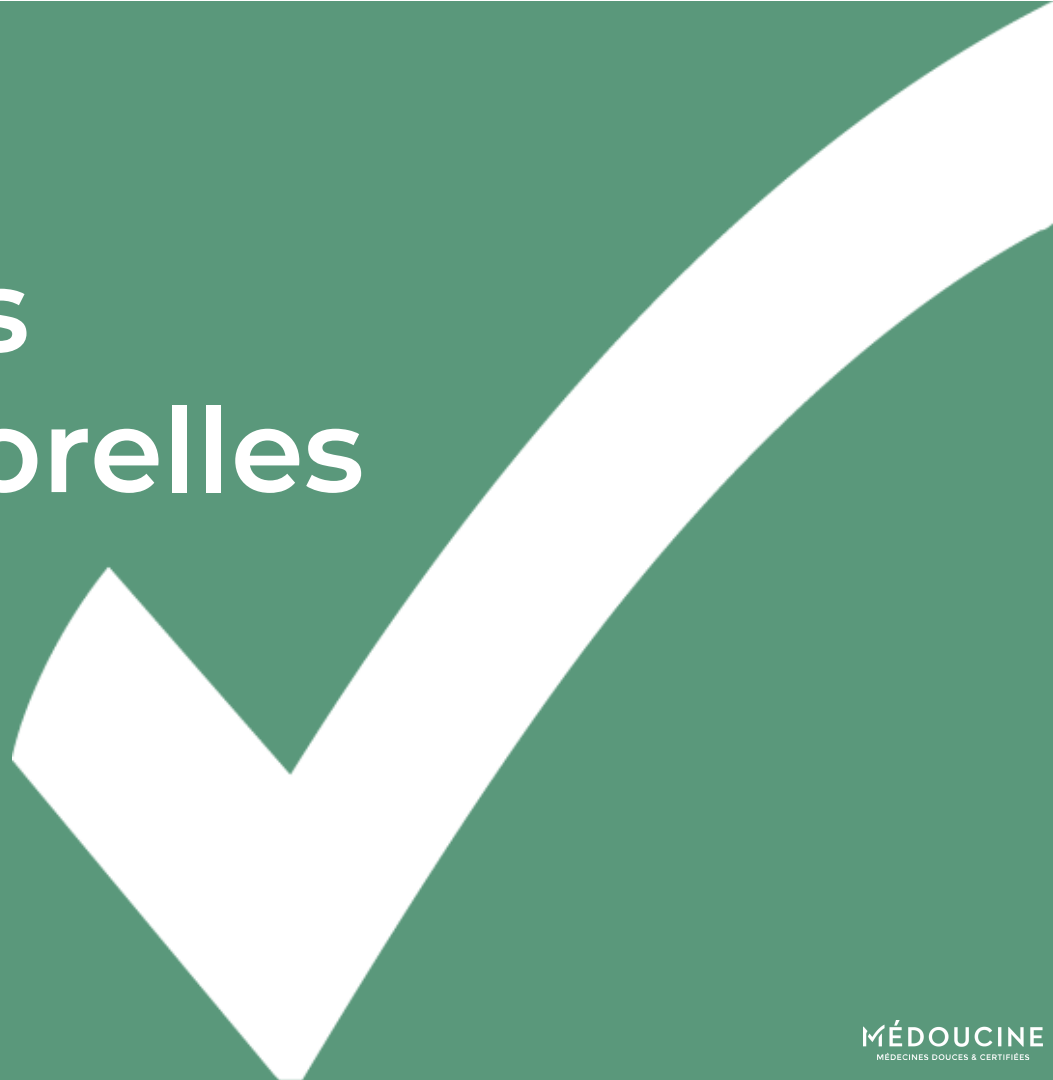
Au fil des séances, la femme enceinte apprend à apprivoiser son corps qui change. Pendant l'accouchement, effectuer des massages sur certaines zones peut soulager la douleur du travail et des contractions.

Le saviez-vous ? Après la naissance, le massage de bébé peut lui procurer de nombreux bénéfices : réduction du stress, renforcement du système immunitaire, accélération de la maturation du cerveau et bien d'autres encore.

 Vidéo : [Comment se passe le massage d'une femme enceinte ?](#)



# Les pratiques psycho-corporelles



# Sophrologie

La sophrologie vise à harmoniser le corps et l'esprit. Cette pratique utilise trois techniques principales : la respiration contrôlée, le relâchement musculaire et la visualisation positive. Ainsi elle implique à la fois le corps et le mental, pour favoriser la détente et la respiration. Elle permet en particulier de mieux connaître ses propres capacités, de gérer ses émotions, et de se relaxer profondément.

La sophrologie prénatale permet à la femme enceinte de mieux s'écouter et de prendre conscience de l'enfant qu'elle porte et de son nouveau schéma corporel. Elle permet de se focaliser sur les émotions positives en repoussant les idées ou ressentis désagréables, d'apaiser les craintes, et d'améliorer la gestion de la douleur.

Pour préparer l'accouchement, le sophrologue vous permettra d'intégrer des outils-réflexes afin de relâcher votre corps et ainsi mieux récupérer entre chaque contraction, vous pousserez plus efficacement tout en restant détendue. La préparation peut s'effectuer en séances individuelles ou collectives. La sophrologie est recommandée par certaines sages-femmes pendant la préparation à l'accouchement. C'est une pratique très utilisée par les femmes enceintes !



[Vidéo : Femme enceinte : pourquoi utiliser la sophrologie ?](#)



# Hypnose

L'hypnose est un état modifié de conscience qui permet de revisiter la réalité et la façon dont on la perçoit, afin d'accéder à de nouvelles ressources. Grâce à l'utilisation de suggestions, elle permet en particulier de se libérer de blocages ou de modifier ses comportements rapidement en ayant un impact direct sur son inconscient.

L'hypnose est une alliée pour la femme enceinte. En quelques séances, elle permet d'aborder la grossesse et l'accouchement de façon plus sereine en diminuant les angoisses et apportant une grande relaxation. Elle permet de se libérer de son mental et d'être plus à l'écoute : de ses sensations, des mouvements de l'enfant, de ses ressentis intérieurs... Elle peut modifier les sensations corporelles, en positives, ou atténuer les cauchemars.

Aussi, l'hypnothérapeute peut enseigner à la future mère à pratiquer l'auto-hypnose pour mobiliser ses ressources, tout au long de sa grossesse et ainsi apporter plus de bien-être. Le jour J, avoir des outils d'auto-hypnose aide la maman dans la gestion de ses douleurs. D'ailleurs certaines sages-femmes pratiquent l'hypnose durant l'accouchement afin de permettre aux femmes enceintes de mobiliser un maximum de leurs ressources, mais aussi de réduire la nécessité de recourir à la péridurale.

✦ Vidéo : [Grossesse et femme enceinte, accompagnement par l'hypnose et le massage](#) - par Séverine Esseling, hypnothérapeute et praticienne en massage bien-être.

# Les médecines traditionnelles



# Médecine traditionnelle chinoise

La médecine traditionnelle chinoise est une médecine holistique qui a pour but de maintenir la circulation de l'énergie vitale, le "Qi", à l'intérieur du corps.

Elle utilise différentes techniques et notamment l'acupuncture, le massage aux ventouses, la diététique chinoise, la pharmacopée et les exercices énergétiques (tai chi, qi gong).

En médecine traditionnelle chinoise, une grossesse se déroule sur dix mois lunaires, de 27 jours chacun, et est régie par 5 éléments : le bois, le feu, la terre, l'eau et le métal. Chaque mois lunaire est associé à un organe auquel il est recommandé de prêter une attention particulière, notamment dans son hygiène de vie. Ainsi l'alimentation joue un rôle capital, mais il faut aussi privilégier le calme et un sommeil de qualité. Un praticien en médecine traditionnelle chinoise peut vous accompagner afin d'adapter votre hygiène de vie à la grossesse.

*Le saviez-vous ? En Chine, le protocole dit "des beaux bébés" existe depuis près d'un siècle. Ce dernier est censé améliorer l'absorption des nutriments par le fœtus. Ainsi, une bonne croissance fœtale induirait par la suite un bébé plus calme, physiquement mieux développé et qui mangerait et dormirait mieux. Ce protocole consiste en une séance tous les 3 mois : au cours du 3ème, 6ème et 9ème mois de grossesse.*





*"Super séance d'acupuncture accompagnée d'un massage aux ventouses plus que bénéfique en toute fin de grossesse. Dulcinée est une praticienne très à l'écoute, bienveillante, pleine de bons conseils. Je la recommande vivement."*

Alison A - en séance de [Médecine Traditionnelle Chinoise avec Dulcinée Mauricio](#), praticienne Médoucine

## Acupuncture

L'acupuncture consiste en la stimulation de points énergétiques précis sur le corps, grâce à la pose de fines aiguilles. Cette action redynamise les flux énergétiques bloqués et libère les tensions.

Cette technique peut soulager de nombreux désagréments liés à la grossesse comme les nausées, la fatigue, les troubles digestifs, les douleurs musculaires et les problèmes de circulation sanguine.

L'acupuncture ne présente pas de contre-indications pour la femme enceinte et son fœtus. C'est donc une bonne alternative lorsque les médicaments anti-douleurs lui sont contre-indiqués.

L'acupuncture offre également un bon accompagnement par rapport à la préparation de l'accouchement (ouverture du col de l'utérus, accouchement rapide, contraction efficaces, moins de douleurs et de séquelles post accouchement). Elle peut être autorisée dans certaines salles de travail des maternités, afin de déclencher le travail et soulager la douleur.

La médecine traditionnelle chinoise est une approche holistique qui nécessite d'être accompagnée par un praticien qualifié, particulièrement pendant la grossesse.

# Ayurveda

L'ayurvéda est un système de santé holistique-venu d'Inde. L'hygiène de vie y est primordiale, avec l'alimentation, mais aussi le sommeil, la détox, l'activité physique, et la respiration. Pour la grossesse, qui est une étape importante dans la vie d'une femme, l'ayurveda se base sur les doshas. Il est indispensable d'équilibrer "Vata", la force principale de mouvement dans le corps et l'esprit. Pour cela, il faut éviter le froid et la sécheresse et favoriser la chaleur et l'onctuosité. Pour son alimentation, la femme enceinte doit écouter ses envies tout en augmentant la quantité de légumes, céréales et légumineuses, et veiller à ne pas prendre trop de poids. D'après l'ayurveda, à partir du 4ème mois de grossesse, les envies ressenties correspondent à celles du bébé.

Le massage du corps à l'huile est un rituel conseillé à la femme enceinte. L'huile ayurvédique, de sésame, d'amande douce ou de jojoba, nourrit la peau et apaise le système nerveux. En auto-massage, l'essentiel consiste à doucement masser le ventre surtout lors des 8e et 9e mois, les fessiers et les cuisses. Aussi, passer du temps sur les mamelons permettrait de les préparer à l'allaitement. Faites appel à un praticien en ayurvéda pour vous accompagner de manière personnalisée car vous êtes unique !

👉 Vidéo : [Comment accompagnez-vous la grossesse avec l'ayurvéda ?](#)  
par Amélie Clergue Vaures, praticienne en ayurveda certifiée Médoucine

# Naturopathie

La naturopathie est la médecine traditionnelle occidentale. Elle vise à mettre l'organisme dans les conditions d'équilibre optimal, "l'homéostasie" lui permettant de mobiliser sa capacité à s'auto-guérir (comme il le fait en cicatrisant après une blessure par exemple, ou pour chasser un rhume). Elle utilise de nombreuses techniques dont l'alimentation, l'utilisation des plantes, le repos, l'activité physique, l'aspect psychologique et la gestion des émotions.

Durant tout la grossesse, le corps de la femme va s'adapter physiologiquement au bébé qui grandit dans son ventre, et se préparer à l'accouchement. Le naturopathe accompagne la future maman afin de répondre au mieux à ses besoins et à ceux du bébé. Son alimentation devra varier pour améliorer la rétention des nutriments et constituer des réserves pour répondre à tous les besoins. La naturopathie permet d'apporter tous les oligo-éléments, vitamines et minéraux nécessaires par l'alimentation ou par des compléments alimentaires.

Les techniques de relaxation et de respiration seront d'une grande aide au moment de l'accouchement.

✦ *Pour en savoir plus : [Le trousseau naturopathie pour la maternité](#) selon Blanche Rautenstrauch, naturopathe.*



## Aromathérapie

L'aromathérapie est basée sur l'utilisation médicinale d'huiles aromatiques, plus connues sous l'appellation d'huiles essentielles.

Par le biais d'un processus de distillation à la vapeur d'eau, l'aromathérapie recueille les principes actifs des plantes afin d'en produire un état liquide : il s'agit de l'huile essentielle (HE). Très puissante, son utilisation pendant la grossesse doit se faire sur conseils d'un spécialiste.

En effet, toutes les HE qui contiennent des cétones sont interdites chez la femme enceinte car potentiellement neurotoxiques (sauge officinale, menthe poivrée, aneth...). Par précaution, aucune HE par voie orale ni au niveau du ventre en cutané, ni pendant le premier trimestre. A partir du 2ème trimestre, les huiles essentielles peuvent permettre de profiter d'une grossesse plus agréable. L'important est de les employer en toute connaissance de cause.



## Phytothérapie

La phytothérapie, correspond à l'utilisation de végétaux ou de médicaments à base de plantes (poudres, préparations en ampoules, infusions...) pour soulager naturellement les différents troubles du corps humain.

En tisanes, gélules, hydrolats ou élixirs floraux, certaines plantes sont idéales pendant la grossesse. Mais attention, plantes naturelles ne veut pas dire sans danger, et certaines sont à proscrire pour la femme enceinte.

Il est donc primordial de vous faire accompagner par un spécialiste en phytothérapie.

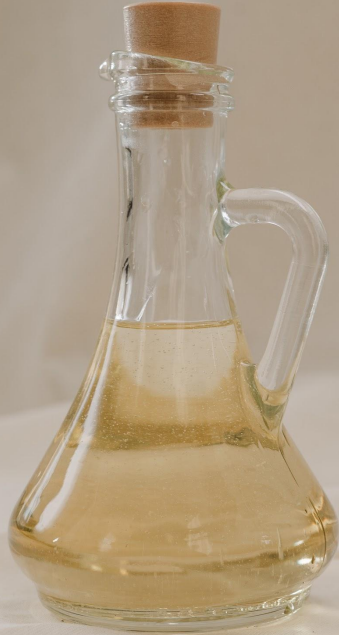


## Fleur de Bach

Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux obtenus à partir d'essences de fleurs mélangées à de l'alcool ou de la glycérine. Elles sont issues des recherches du docteur Bach qui les avait conçues selon l'idée que les principes actifs contenus dans les fleurs peuvent aider à mieux gérer les émotions.

La grossesse étant souvent une période de grands bouleversements hormonaux, les fleurs de Bach peuvent aider la femme enceinte à bien gérer ses émotions, qu'elles soient prises sous la forme de spray, de gouttes ou de pastilles.

Par mesure de sécurité, il est recommandé de se diriger vers les formules sans alcool des fleurs de Bach.



Ces pratiques peuvent vraiment aider à vivre une grossesse plus agréable. Elles viennent en **complément de votre suivi médical**, et certaines maternités les proposent dans la préparation à l'accouchement.

Il ne vous reste qu'à essayer la ou les pratiques qui vous attirent, et **trouver le praticien qui vous convienne** sur Medoucine.com.

D'ailleurs certains praticiens proposent plusieurs pratiques et adaptent la séance à vos besoins.



**Je trouve un praticien sur Médoucine**

# — Quand faire appel à quelle médecine douce ?

Après avoir passé en revue les principales pratiques de médecine douce qui peuvent accompagner la grossesse, voici celles qui peuvent vous soulager en fonction de l'avancement de votre grossesse et des désagréments à soulager.

Bien sûr le classement des troubles en fonction du trimestre de grossesse peut évoluer d'une femme à l'autre, nous ne vous donnons ici que des indications. Vous pouvez avoir encore des nausées en fin de grossesse, ou déjà des changements physiques dès le 3ème mois. C'est aussi l'intérêt des médecines douces, pouvoir vous accompagner tout au long de votre grossesse.

# Trimestre 1

## Nausées :

Les nausées et les vomissements sont un souci fréquent, principalement au 1er trimestre de grossesse. Les changements hormonaux, la sensibilité du foie et du pancréas sont des facteurs déclencheurs de ce trouble. Il est important de boire régulièrement de l'eau, par petites gorgées.



**Les pratiques pour soulager nausées et vomissements :** [Ostéopathie](#), [Naturopathie](#), [Médecine Traditionnelle Chinoise \(MTC\)](#) et [Ayurvéda](#)

## Fatigue :

Être fatiguée pendant la grossesse est normal et courant. L'important pendant cette période, c'est de vous reposer, d'être à l'écoute de vous-même et de vos besoins.

Le corps requiert une énergie colossale de la part de la maman pour s'adapter à la vie qui s'installe en elle. Au-delà du repos, la naturopathie est intéressante pour vous aider à optimiser votre alimentation et choisir des compléments utiles (spiruline, pollen frais, plasma marin...).

Ainsi vous tirerez votre tonus d'une bonne alimentation et d'un nombre d'heures de sommeil optimal. Naturopathe, mais aussi ostéopathe, praticien en médecine traditionnelle chinoise ou en ayurvéda pourront vous conseiller idéalement pendant ces premiers mois...



**Les pratiques pour vous mieux faire face à la fatigue :** [Ostéopathie](#), [Naturopathie](#), [Médecine Traditionnelle Chinoise](#) et [Ayurvéda](#)



### **Stress, anxiété & gestion des émotions :**

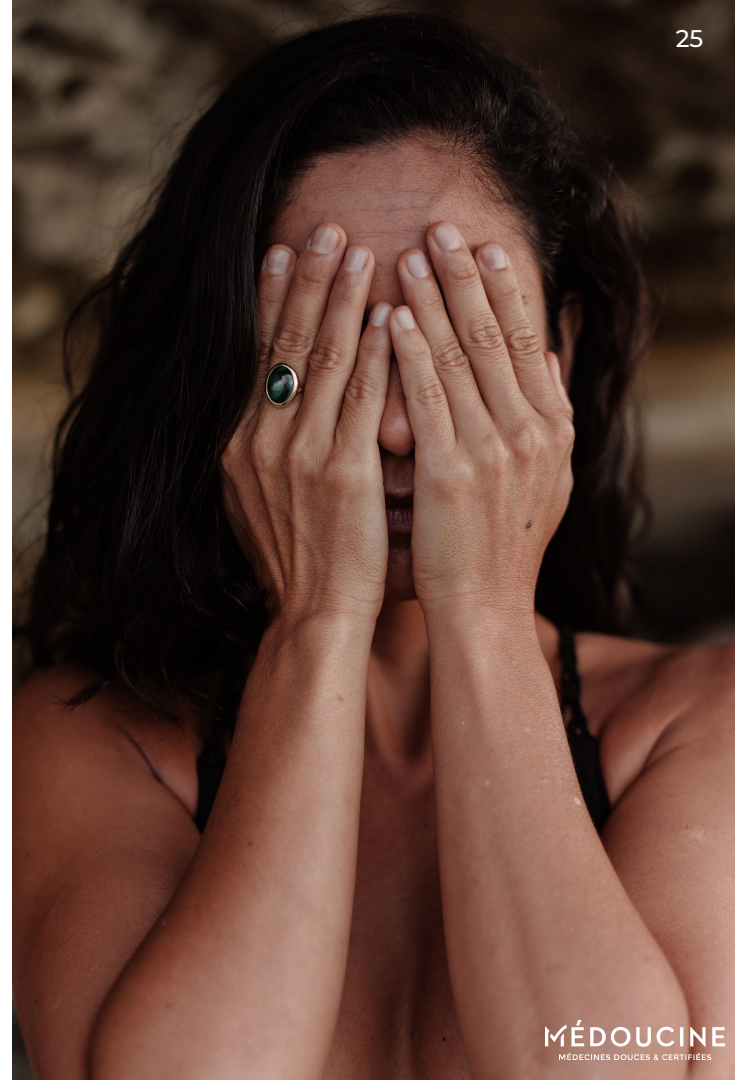
Des émotions vives peuvent submerger les femmes pendant la grossesse. C'est normal, certaines hormones sont plus présentes pour permettre la gestation, et certaines femmes voient leur psychisme se modifier et leur équilibre nerveux être mis à l'épreuve.

Et c'est une nouvelle étape de vie importante, avec beaucoup de choses à découvrir et prévoir, ce qui peut naturellement générer du stress, de l'anxiété, des peurs et toute sorte d'émotions.

La sophrologie et l'hypnose peuvent aider à surmonter les crises et apprendre à gagner en sérénité au cours de la période.



**Les pratiques pour mieux gérer ses émotions :** [Sophrologie](#), [Hypnose](#)



# Trimestre 2

## Changements du corps et estime de soi :

Bébé qui grandit dans votre ventre entraîne de nombreux changements de votre corps, parfois accompagnés de malaises et douleurs. Il est parfois difficile d'accepter son corps qui est différent, on ne se reconnaît plus dans le miroir. Cela peut donc avoir des impacts psychologiques et émotionnels. Il peut être précieux d'être accompagnée par des praticiens en médecine douces dans ces changements et leur acceptation.

**M** Les pratiques pour accepter les changements du corps et renforcer l'estime de soi : [Sophrologie](#), [Hypnose](#), [Massage](#)

## Problèmes de sommeil et insomnie :

Divers facteurs viennent troubler le bon déroulement des nuits de la femme enceinte : difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, impossibilité de se rendormir au petit matin... De plus, les changements corporels ne facilitent pas les postures pour un sommeil calme et durable. Plusieurs praticiens en médecines douces peuvent vous aider à retrouver un bon sommeil. Ne manquez pas de parler de vos problèmes de sommeil avec un ostéopathe, un naturopathe, un hypnothérapeute ou encore un praticien en médecine traditionnelle chinoise.

**M** Les pratiques pour améliorer vos nuits : [Ostéopathie](#), [Hypnose](#), [Naturopathie](#), [Médecine traditionnelle chinoise](#) & [Acupuncture](#)



### **Circulation, jambes lourdes, varices, etc :**

Les troubles circulatoires, spécialement dans le bas du corps, sont variés et se répandent à partir du deuxième trimestre de grossesse : jambes lourdes, varices, crampes, etc. Cela est dû à l'hormone de la progestérone qui impacte les veines, à la croissance du fœtus et à la compression des vaisseaux sanguins du petit bassin. Ainsi la circulation dans la partie inférieure du corps, les jambes, est moins fluide.

Pour améliorer cette circulation, et votre état veineux et lymphatique, et ainsi éviter la sensation de jambes lourdes, plusieurs pratiques peuvent aider en agissant par des manipulations physiques, mais aussi plus généralement avec l'alimentation et les plantes.



**Les pratiques pour soulager vos jambes lourdes et améliorer la circulation :** Ostéopathie, Naturopathie, Médecine traditionnelle chinoise & Acupuncture, Massage, Ayurveda



# Trimestre 3

## Digestion :

Divers troubles digestifs peuvent survenir pendant la grossesse: maux de ventre, ballonnements, digestion difficile, remontées acides, constipation ou diarrhée, hémorroïdes... Ils peuvent être liés à l'alimentation ou à la flore intestinale déséquilibrée, mais aussi au stress. Ces troubles bénins mais dérangeants pourront être assez facilement soulagés, de manière naturelle grâce aux médecines douces.



**Les pratiques pour améliorer votre digestion :** [Ostéopathie](#), [Naturopathie](#), [Médecine traditionnelle chinoise](#), [Ayurveda](#)

## Mal de dos :

Le poids pris pendant la grossesse et le déplacement du centre de gravité amènent souvent des maux de dos, une lombalgie voire une sciatique chez la femme enceinte. Les hormones peuvent aussi en être à l'origine en début comme en fin de grossesse. En prévention, l'idéal est d'adopter de bons gestes : veiller à une bonne posture, de bonnes chaussures et éviter de porter des charges lourdes. Puis vous pouvez soulager ces douleurs avec des pratiques manuelles ou psychologiques de médecine douce.



**Les pratiques pour soulager vos maux de dos :** [Ostéopathie](#), [Hypnose](#), [Médecine traditionnelle chinoise](#), [Massage prénatal](#)



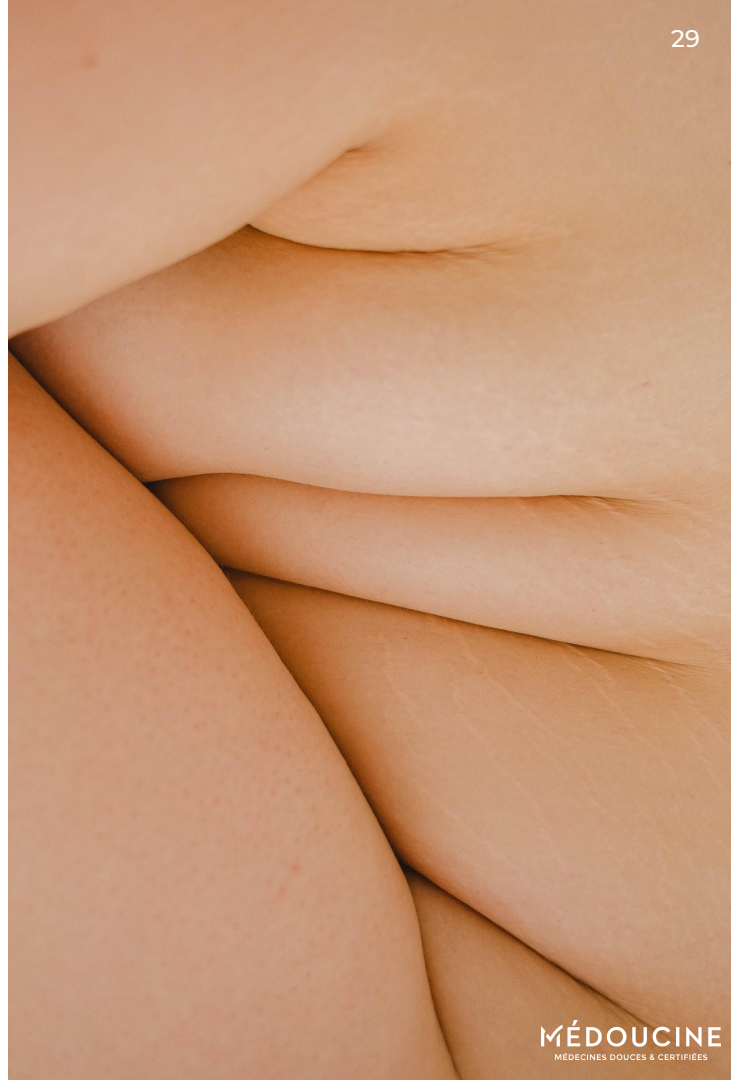
**Vergetures :**

Les vergetures sont des stries cutanées dues à la distension des fibres élastiques de la peau. Pendant la grossesse, elles apparaissent généralement les derniers mois, et sont surtout localisées au niveau du ventre, des hanches, des cuisses et des seins. Plus votre peau est souple et élastique, moins elle est sujette aux vergetures.

La prévention est la seule manière de les éviter ! Dès les premiers mois de grossesse, vous pouvez appliquer quotidiennement de l'huile d'amande douce ou une autre huile de votre choix sur les zones sensibles. Mais l'hydratation se fait aussi de l'intérieur, et donc l'alimentation est primordiale. Veillez à chouchouter votre corps de l'intérieur et de l'extérieur !



**Les pratiques pour éviter ou limiter les vergetures :** [Naturopathie](#), [Médecine traditionnelle chinoise](#), [Ayurveda](#), [Massage](#)



# Bien préparer l'accouchement

Choisir d'être actrice de son accouchement et le préparer sont les meilleures manières de bien vivre cette étape. Souvent merveilleux, cet événement n'en demeure pas moins douloureux et éprouvant.

Le travail peut durer plusieurs heures au cours desquelles la fréquence des contractions augmente, jusqu'à la rencontre avec votre bébé.

Afin de bien préparer votre accouchement, il est recommandé :

- De pratiquer régulièrement des exercices de respiration et de relaxation
- D'effectuer régulièrement et sans forcer des mouvements doux afin de stimuler le bassin
- De se préparer physiquement et psychologiquement à cet événement



Il existe des pratiques de médecines douces reconnues pour préparer l'accouchement. Elles permettent de faciliter la naissance à travers une action bénéfique sur **la perception de la douleur et la peur liée à cet événement**. Ainsi la sophrologie vous donne des outils-réflexes pour **gagner en confiance**, relâcher le corps et récupérer entre les contractions, que vous aurez pris le temps d'assimiler en vue du jour J.

La préparation à l'accouchement avec l'hypnose permet aussi de diminuer la sensation de douleur et d'être prête psychologiquement. Grâce à cet appui, vous pourrez vous focaliser sur des sensations corporelles positives et agréables, ce qui entraînera une atténuation de la douleur.

Pour préparer physiquement le corps au passage du bébé, **l'ostéopathie** et la **chiropraxie** vont travailler sur l'ouverture du bassin. Le **yoga prénatal** va renforcer certains muscles, sollicités lors de l'accouchement. **L'acupuncture** peut aussi préparer le corps à l'accouchement.



**Les pratiques pour préparer l'accouchement :** [Sophrologie](#), [Ostéopathie](#), [Chiropraxie](#), [Yoga](#), [Acupuncture](#), [Hypnose](#)



# Accompagnement post-natal

L'arrivée du bébé peut s'accompagner de troubles anxieux, voire de dépression post natale. Plus communément appelée "baby blues", la dépression post natale doit faire l'objet d'une consultation chez votre médecin traitant, qui vous orientera ensuite vers un traitement adapté.

Toutefois, les médecines douces peuvent agir en complément. Par exemple, toutes les pratiques permettant une meilleure gestion du stress sont indiquées. La médecine douce est également efficace pour améliorer le [lien entre la maman et le bébé](#) par exemple, grâce au yoga post-natal et au massage pour bébé.

D'après le site Internet *Le Journal des Femmes*, après la grossesse, un peu plus d'un tiers des femmes aimeraient un suivi sportif post-accouchement. Les jeunes mamans souhaitent être accompagnées par un ostéopathe (53%), un prof de pilates ou de yoga (28%) ou encore, un naturopathe (24%).



# Pour vous accompagner pendant la grossesse, trouvez un praticien certifié sur medoucine.com

Choisissez la pratique ou la problématique pour laquelle vous souhaitez trouver un praticien, sélectionnez un praticien et prenez rendez-vous directement.

## Problématiques de grossesse :

 Préparation à l'accouchement

 Le yoga pendant la grossesse

 L'acupuncture pour les maux de grossesse

 L'hypnose pour bien vivre sa grossesse

 L'ostéopathie pour soulager les maux de la grossesse

## Qui est Médoucine ?

Médoucine c'est :

- un réseau de praticiens certifiés et validés en médecine douce, partout en France.
- un site Internet pour trouver le thérapeute qui vous convient et prendre rendez-vous
- une source d'informations vérifiées et référencées sur les médecines complémentaires
- un blog de conseils pour être en meilleure santé de façon naturelle

Comme vous aurez pu l'observer à la lecture de ce guide, les médecines douces s'imposent plus que jamais lorsqu'on attend un bébé, et peuvent vous aider à de nombreux niveaux.

Car prendre soin de vous, c'est aussi mieux prendre soin de votre bébé.

Médoucine vous souhaite une **santé optimale** et **beaucoup de bonheur** pendant et après votre grossesse ! Nous espérons que les médecines douces vous aident à profiter au mieux de cette période.

A très bientôt sur Médoucine !



[Je trouve un praticien sur Médoucine](#)

**MÉDOUCINE**  
MÉDECINES DOUCES & CERTIFIÉES

