

Massage femme enceinte



Les bienfaits de ce massage pour la maman :

- Soulage le dos et les jambes lourdes
- Diminution des crampes dans les jambes
- Diminution des douleurs sciatiques
- Favorise la circulation sanguine et lymphatique
- Réduit les tensions musculaires
- Rééquilibre les énergies
- Assouplit la peau
- Favorise le sommeil
- Prépare les muscles pour l'accouchement
- Diminution des nausées et vomissements
- Diminution le stress, la fatigue
- Favorise la connexion maman-bébé

Les bienfaits sur le bébé :

Durant le massage, la maman est en réceptivité, l'hormone du plaisir (l'ocytocine) augmente et le cortisol, hormone issue du stress diminue.

Il faut savoir qu'à partir de 4 mois, un bébé développe sa capacité de perception. Il vit tout ce que sa mère ressent. Il entend les sons, il apprécie les caresses, mais aussi les angoisses et le stress de la mère.

A travers le liquide amniotique, il bénéficie de cette hormone de plaisir. Le bébé reçoit ce sentiment et se sent en sécurité, développant ainsi son épanouissement affectif.

Les massages s'effectuent à partir de 3 mois de grossesse, quand le fœtus est stabilisé.

Une vraie rencontre avec soi-même et son bébé.