



GUIDE DU BIEN-ÊTRE PENDANT LA GROSSESSE

Bienvenue dans ce guide conçu pour toi, future maman, durant cette période si précieuse de ta vie.

WWW.HYGIE-BIENETRE.FR

Ce document (illustrations comprises) est la propriété de Hygie Bien-être (Marion LEFEBVRE), il ne peut être partagé, reproduit ou publié sans le consentement écrit de son propriétaire.



JE SUIS MARION

SPÉCIALISTE DU BIEN-ÊTRE FÉMININ ET DE LA MATERNITÉ, SOPHROLOGUE ET HYPNOTHÉRAPEUTE

Après plusieurs années d'expérience en tant qu'infirmière je décide de m'orienter vers la sophrologie et l'hypnose pour me permettre d'accompagner différemment.

En 2024, je suis devenue maman d'un petit garçon.

Pour sa naissance j'ai fait le choix de vivre un accouchement physiologique sans péridurale pour lequel je me suis préparée grâce à l'hypnose et à tous les outils en ma possession.

Aujourd'hui, j'ai à coeur de t'accompagner dans ton projet de parentalité quel qu'il soit, dès le désir d'enfant, pendant la grossesse et la préparation à la naissance, jusqu'au post-partum.

WWW.HYGIIE-BIENETRE.FR



1

CHAPITRE

LA SOPHROLOGIE POUR LA GROSSESSE

WWW.HYGIENE-BIENETRE.FR

La sophrologie est une méthode qui allie des techniques de respiration, de mouvements doux et relaxants et de visualisation positive. Elle est très utile pour gérer le stress, se préparer mentalement et physiquement à l'accouchement, et à vivre ta grossesse avec sérénité.

Je te propose deux exercices à pratiquer régulièrement tout au long de ta grossesse.

Chauffage corporel

Installe-toi debout, les pieds placés à la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées, tu peux fermer les yeux.

Enchaînement à reproduire 3 fois la tête droite, puis 3 fois la tête penchée en arrière et 3 fois la tête penchée en avant :

- Inspire profondément par le nez en gonflant ton ventre.
- Expire par la bouche en rentrant le ventre.
- Accueille l'ensemble de tes ressentis.



Exercice n°5 de tout le corps

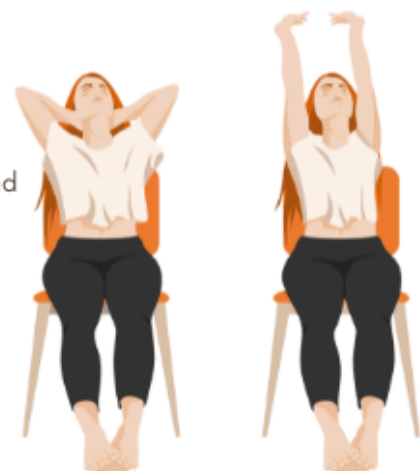
En posture assise, les pieds bien à plat sur le sol, la tête dans l'axe de la colonne vertébrale, les mains posées sur les cuisses. Relâche les épaules et ferme les yeux.

Enchaînement à réaliser 1 fois mains croisées :

- Inspire par le nez en croisant tes mains derrière votre tête et tend les jambes
- Bloque ta respiration en t'étirant
- Souffle par la bouche en relâchant

Enchaînement à réaliser 1 fois bras au dessus de la tête :

- Inspire par le nez en levant tes bras et tendant tes jambes
- Bloque ta respiration et étire-toi
- Souffle par la bouche en relâchant



Enchaînement à réaliser 1 fois en choisissant la position de départ



CHAPITRE 2

L'HYPNOSE PENDANT LA GROSSESSE

WWW.HYGIENE-BIENETRE.FR

L'hypnose est un état naturel qui permet de créer une relaxation profonde. Elle est efficace pour soulager les nausées, réduire l'anxiété et améliorer le sommeil pendant la grossesse. L'hypnose peut également vous permettre d'acquérir des techniques pour gérer la douleur des contractions.

Visualisation positive

Profite d'un audio d'hypnose d'une vingtaine de minutes.



Affirmations positives

Repète des phrases positives telles que :

- Je suis calme et détendue
- Mon corps sait comment prendre soin de mon bébé

Ces affirmations te permettent de renforcer ta confiance en toi.



3

CHAPITRE

CONSEILS PRATIQUES POUR UNE GROSSESSE ÉPANOUISSANTE

WWW.HYGIENE-BIENETRE.FR

Alimentation et hydratation

Assure-toi de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée. Privilégie une alimentation équilibrée riche pour soutenir ta santé et celle de ton bébé.

Activité physique adaptée

Intègre des activités physiques douces dans ton quotidien ; telles que le yoga prénatal, la marche ou la natation. Cela peut t'aider à réduire le stress, à améliorer ton écoute de tes émotions et te préparer physiquement à l'accouchement.

Sommeil et repos

Le sommeil pendant la grossesse peut-être légèrement perturbé ; n'hésite pas à te reposer dès que tu peux dans la journée ; en favorisant des courtes siestes.

Tu peux utiliser des techniques de relaxation, de sophrologie ou d'hypnose avant de dormir.

Support émotionnel

Entoure-toi de positivité pendant cette période en créant un réseau de personnes de confiance autour de toi. Partage tes sentiments et préoccupations.



4

CHAPITRE

PRÉPARATION À LA NAISSANCE

WWW.HYGIENE-BIENETRE.FR

Physiologie de la naissance

La naissance est un processus naturel et complexe qui implique une série de changements physiologiques chez toi et ton bébé.

Comprendre la physiologie de la naissance peut t'aider à te préparer mentalement et physiquement à cet évènement important.

Te renseigner sur toute la physiologie de la naissance peut t'aider à appréhender sereinement l'accouchement. Lors de mes accompagnements, je prends le temps d'aborder chacune des étapes de la naissance.

Etablir un projet de naissance

Réfléchis à tes préférences pour l'accouchement. Le projet de naissance peut t'aider à clarifier tes souhaits et te sentir davantage préparée.

Je peux t'accompagner dans la rédaction de ce projet si tu le souhaites. N'hésite pas à me contacter.



5

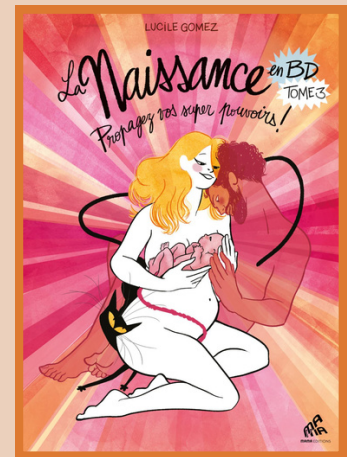
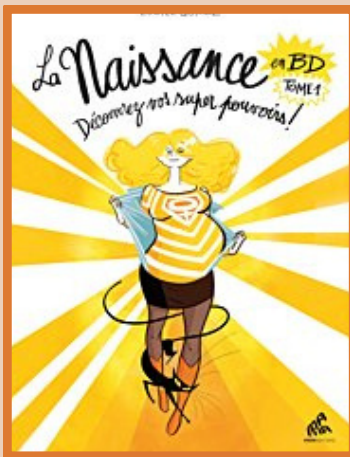
CHAPITRE

IDÉES DE LECTURES

WWW.HYGIENE-BIENETRE.FR

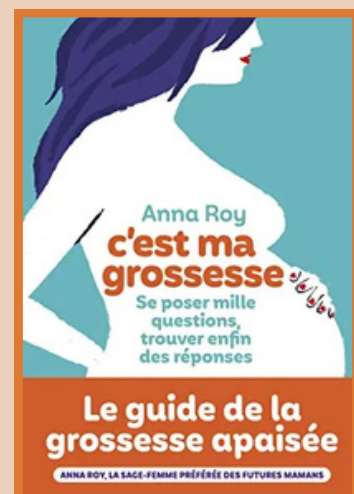


Ce livre propose une approche naturelle et holistique de la naissance, mettant en avant des récits inspirants et des conseils pratiques pour un accouchement serein.

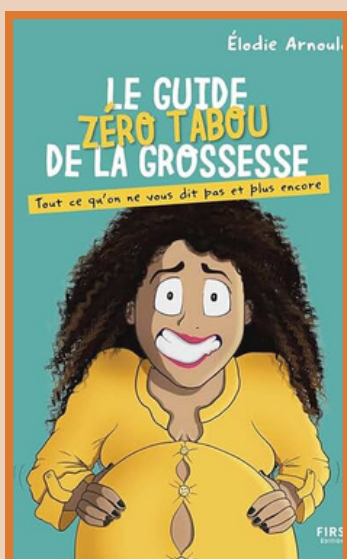


Ces BD explorent de manière éducative et visuelle le processus de la naissance. C'est un outil précieux, offrant une représentation visuelle qui peut aider à se préparer à cet évènement de manière sereine et positive.

Ce livre est un guide rassurant et informatif pour t'accompagner dans chaque étape de ton parcours, en t'aidant à te préparer avec confiance et sérénité.



Un ouvrage pratique et illustré qui t'accompagne tout au long de ta grossesse. Un guide complet pour vivre cette période de transformation avec assurance et bien-être.



Ce livre aborde la grossesse avec sincérité et humour, en explorant des sujets souvent ignorés ou minimisés. Elodie Arnould partage des anecdotes personnelles et des conseils pratiques nous offrant une perspective rafraîchissante et honnête sur les réalités de la grossesse.

Ce livre est un compagnon indispensable pour vivre ta grossesse avec sérénité et confiance. Charline partage des conseils pratiques pour aborder chaque étape de la grossesse avec calme.



Chaque grossesse est unique. Prend le temps d'écouter ton corps et tes émotions. Ce guide est là pour te soutenir, t'offrir des outils et des techniques pour traverser cette période avec confiance et sérénité.

Tu es prête pour un accompagnement individuel et entièrement personnalisé dans ton parcours de maternité ?

