

Maternité et soins ayurvédiques

MATERNITE

Depuis des millénaires, l'Ayurvéda accorde une attention particulière à la femme pendant la période de maternité -- de la conception et la grossesse à la naissance du nouveau-né.

En premier lieu l'envie de concevoir un enfant est discutée et anticipée par les parents pendant un temps indéfini. A ce moment, selon l'Ayurvéda, on essaiera de préparer le corps au moins 9 mois avant la conception. Il est même souhaitable que les parents font une cure de Pancha Karma pour se préparer physiquement et mentalement pour la nouvelle vie.



Au moment de la conception, en raison des changements physiques et hormonaux très importants qui se produisent chez la femme enceinte dans le premier trimestre, la pratique de massage **est arrêté** et seulement au cours du deuxième trimestre **repris**.

Les soins ayurvédiques de maternité, spécifiquement l'abhyanga effectué à partir du 4e mois de grossesse, est spécialement conçu pour les femmes enceintes et permet, grâce à une gestuelle enveloppante et rassurante, de stimuler la circulation, libérer les tensions et favoriser la souplesse du corps.

ABHYANGA DE FEMME ENCEINTE

Les bienfaits du protocole prénatal incluent:



- soutien émotionnel
- relaxation et réduction de l'insomnie;
- détente des articulations et soulagement des douleurs dorsales et du cou
- réduction du gonflement des mains et des pieds;
- diminution des douleurs sciatiques;
- réduction des crampes aux mollets;
- soulagement des maux de tête et de la congestion des sinus.

C'est un moment privilégié que la future maman s'octroie pour favoriser le lien avec son bébé et se préparer tout doucement à l'accouchement.

Un abhyanga régulier dès le 4ème mois jusqu'au terme permettra la maman et le bébé de s'épanouir au rythme de la grossesse.

LE PROTOCOLE POSTNATAL

Sur le plan physique et émotionnel, la naissance est une aventure aussi éprouvante pour l'enfant que pour la jeune maman. Pendant le mois qui suit la naissance, la mère et l'enfant restent tranquille et se cocoonent dans la douceur. Après ce mois les massages peuvent être repris pour aider la mère à retrouver ses énergies et de se réaligner.

L'ABHYANGA POSTNATAL est destiné à rétablir l'équilibre énergétique du corps de la mère favorisant le lien avec son bébé. Il détend et purifie le corps en douceur et assure un rétablissement rapide. Une pratique qui maintient le soutien émotionnel et les moments de détente.

RESUME

Pendant la période de conception, la grossesse et après la naissance du nouveau-né, les soins ayurvédiques assurent ...

- soutien émotionnel
- relaxation et réduction de l'insomnie;
- détente des articulations et soulagement des douleurs dorsales et du cou
- réduction du gonflement des mains et des pieds;

- diminution des douleurs sciatiques;
- réduction des crampes aux mollets;
- soulagement des maux de tête et de la congestion des sinus.

Les prestations ne sont pas d'ordre médical et ne remplacent ni les soins médicaux ni les médicaments