

L'ACCOMPAGNEMENT DE LA GROSSESSE

« J'attends un enfant », il est peu de mots qui ont autant de résonances dans l'esprit d'une femme. Dès le moment où elle est enceinte des sentiments nombreux et contradictoires l'envahissent : la joie se mêle à la peur de l'inconnu, la fierté à la peur de ne pas être à la hauteur... La grossesse n'est pas une maladie, mais elle entraîne un profond bouleversement psycho-affectif. Pour accompagner cette aventure profonde et transformatrice l'homéopathie, la phytothérapie, la relaxation, le yoga, l'ostéopathie peuvent être d'un grand recours. Cet accompagnement ne dispense bien évidemment en aucun cas d'un suivi médical régulier, il en est simplement complémentaire.

L'homéopathie

Elle peut rendre de grands services dans nombre de troubles qui peuvent empoisonner le quotidien des femmes enceintes :

- hypersensibilité nerveuse : Ignatia 9 CH.
- tendance dépressive : Pulsatilla 9 CH si le sujet cherche la compagnie et la consolation. Sepia 9 CH si elle cherche la solitude et supporte mal sa grossesse.

Posologie pour ces trois remèdes: 3 granules (gr)/3 fois par jour.

- vomissements incoercibles : Ipeca 15 CH, 20 gouttes avant les trois repas.
- Nausées aggravées par les contrariétés, les émotions : Ignatia 9 CH, 3 gr/3 fois par jour + 3 gr à chaque accès.
- Renvois acides, aigreurs: fractionner les repas. Muriatic acid 5 CH (5 gr avant les repas), Robinia 5 CH (5 gr après les repas)
- Masque de grossesse : Sepia 30 CH, 20 gouttes avant les 3 repas.
- Troubles du sommeil : Si impossibilité de s'endormir à cause d'une surexcitation:et de l'anxiété : Aconitum 30 CH, 5 gr le soir après le dîner puis avant le coucher.

Si le sommeil est léger et perturbé par le moindre bruit : Sulfur 30 CH (5 gr)
- Hémorroïdes : Aesculus 5 CH et Aloe 5 CH, 3 gr en alternant toutes les heures. Espacer suivant amélioration. Applications locales: pommades au Ratantia.

- Jambes lourdes : Aesculus 5 CH et Bellis Perennis 5 CH : 3 gr 2 fois par jour de chaque.
- Troubles veineux : veines dilatées et violacées, Lachesis 7 CH 3 gr 3 fois par jour ; varices douloureuses, Vipera 5 CH 3gr 3 fois par jour.

La sophro-relaxation

De nombreuses sages-femmes et/ou sophrologues proposent des préparations à l'accouchement. Celles-ci permettent d'accepter les modifications physiques et psychologiques qui jalonnent la grossesse et de préparer sereinement l'accouchement grâce à trois outils : la respiration, la détente psycho-corporelle et la visualisation positive. A commencer dès le 4ème mois.

L'ostéopathie

Des séances régulières, une fois par mois à partir du 3ème mois de grossesse, permettent de réguler les maux digestifs du premier trimestre, de stabiliser le bassin, d'accompagner toutes les modifications posturales de la future-maman évitant dans la grande majorité des cas les sciatiques du 3ème trimestre extrêmement douloureuses et invalidantes nécessitant le repos strict.

La 2ème partie de la grossesse

Dans cette phase le ventre devient lourd, les vertèbres sont très sollicitées, le bébé absorbe tout ce qui lui est nécessaire: oligo-éléments, vitamines... Une alimentation saine et équilibrée ne suffit pas toujours à satisfaire « le glouton ». L'accompagnement se fera alors grâce à des produits de qualité :

- Ergybiol : 1 dose-bouchon par jour, de préférence le matin à jeun. (Laboratoire Nutergia : 05 65 64 71 51)
- Vitamines-complex: apport de vitamines naturelles: 2 gélules matin et soir. (Laboratoire Sofibio : appel gratuit n° vert : 0800 915 641)

Les fleurs de Bach

Certains désordres émotionnels seront corrigés rapidement et efficacement grâce aux fleurs de Bach :

- Elm : si la future maman manque de confiance en elle, a peur de ne pas être à la hauteur de sa nouvelle tâche.
- Olive : si elle est physiquement fatiguée.
- Impatiens : si elle se sent facilement irritée et présente des réactions émotionnelles excessives.
- Mimulus : si elle présente des craintes, des peurs connues accentuées par la grossesse.
- Red Chestnut : si elle a des craintes excessives vis à vis de la santé du bébé.
- Star of Bethléem si un choc physique ou psychologique survient pendant la grossesse.

Posologie moyenne : 10 à 20 gouttes par jour réparties en 2 ou 3 prises !

Sandra et Olivier Stettler