

MASSAGE ET FEMME ENCEINTE

OBJECTIF

Véritable source de détente, le massage prénatal élaboré par des spécialistes, s'avère très efficace pour lutter contre les aspects désagréables (physique, émotionnel, hormonal) de la grossesse liés au changement du taux d'hormones et à la prise de poids.

SÉCURITÉ

Prodigué en toute précaution par un professionnel compétent et réalisé en douceur avec les meilleures huiles nourrissantes et assouplissantes (amande douce, avocat, jojoba)* dès la 13e semaine** et ce, jusqu'au terme de la grossesse.

Il est recommandé une fois par mois

* Aucune huile essentielle pendant la grossesse et l'allaitement car peut nuire sévèrement au développement du bébé.

** Se faire masser pendant les 3 premiers mois de la grossesse peut accentuer les bouleversements physiques, émotionnels et hormonaux, pouvant altérer la fixation du fœtus.

CONFORT

Les nouveaux coussins spécialement conçus pour les formes de la femme enceinte ont révolutionné le déroulement du massage prénatal, lequel peut désormais s'effectuer sur le dos mais également sur le ventre !

Après un accouchement naturel, on pourra reprendre les massages après 20 jours. (césarienne, après 5 semaines)



BIENFAITS RÉPERTORIÉS

Soulager les douleurs musculaires et articulaires (lombaire, dorsale, jambes, épaules),
Favoriser une meilleure circulation,
donc un meilleur échange (nutriments, oxygène et hormones) entre la mère et le fœtus,
Assouplir la peau surtout au niveau de l'abdomen et nourrir la peau sèche,
Aider la respiration, donc favoriser l'apport d'oxygène dans les muscles, le sang et au fœtus,
Rééquilibrer le tonus musculaire du dos afin d'accompagner la prise de poids,
Diminuer les contraintes supportées par les articulations,
Réduire le stress et diminuer l'insomnie,
Favoriser la diminution des crampes et le phénomène de « jambes lourdes »
Diminuer la formation d'oedèmes au niveau des mains et des pieds,
Diminuer les nausées et les migraines.

Malgré ses nombreuses vertus, le massage prénatal sera contre-indiqué sur les sujets présentant certains problèmes de santé et tout état maladif nécessitera préalablement l'autorisation écrite du médecin.

CABINET DE
MASSOTHÉRAPIE
JESSY PARENT

Il est clairement entendu que la massothérapie ne remplace en aucun cas l'action thérapeutique de la kinésithérapie.