



## La Préparation à la Naissance par la Sophrologie

La préparation à la Naissance par la Sophrologie peut commencer à partir du 4ème mois de la grossesse. Elle se déroule sous forme de 7 séances individuelles, de cette manière je peux proposer des exercices adaptés aux besoins et au rythme de progression de chaque maman.

La première séance permet de faire la connaissance avec la future maman, comprendre comment elle vit sa grossesse, parler de ses attentes vis-à-vis de la sophrologie, connaître ses antécédents gynécologiques et médicaux. Lorsque je reçois une maman, il est important pour moi de lui proposer un espace d'écoute où elle peut librement exprimer ses interrogations, ses moments de doutes, ses peurs aussi, non seulement en tant qu'une future mère mais avant tout en tant qu'une femme, un être humain à part entière ...

La préparation pratique commence par le travail sur la respiration abdominale et des exercices de relaxation adaptés à la grossesse, que j'encourage la maman à pratiquer dans sa vie quotidienne. Les séances suivantes sont axées sur :

- Apprentissage de différentes techniques de respiration adaptée à la grossesse et à l'accouchement.
- Acquisition des réflexes de relaxation, régulation du tonus musculaire.
- Gestion du stress et des petits inconforts physiques dus à la grossesse.
- Image du corps : bien vivre les changements dans son corps grâce à l'intégration progressive de son schéma corporel.
- Prise de conscience de ses ressources internes.
- Gestion de la douleur
- Visualisation positive des étapes clés de la grossesse, de la naissance ainsi que de la suite des couches (ex. : l'allaitement - pour celles qui souhaiteraient allaiter leur bébé)...

Vivre pleinement la naissance de son bébé, toute future maman vit des instants d'angoisses et d'inquiétudes face à la Grande Aventure de la Naissance. La sophrologie est là pour l'aider à mieux accepter, comprendre les bouleversements corporels et psychiques inhérents à la grossesse et profiter pleinement durant cette grande étape de sa vie de Femme et de future maman grâce à des exercices spécifiques et variés basés sur la respiration, du yoga, de la relaxation et de visualisation positive, la future maman apprend à découvrir les techniques de relaxation, respiration, les postures qui soulagent les maux de la grossesse, mieux vivre les modifications corporelles, augmenter son seuil de tolérance à la douleur, apprivoiser les peurs préparer un vécu positif de l'accouchement et des premiers jours avec bébé.

Pendant la grossesse la future maman peut déjà commencer à construire un lien affectif avec son enfant. Lors des séances de sophrologie, la maman offre à son enfant un contact privilégié, un contact dans lequel il va mûrir, grandir et se développer. Ce sont des moments de bien-être pour la maman et le bébé.

*La préparation à la Naissance par la Sophrologie vient en complément de la préparation dispensée par la sage femme et en aucun cas ne peut la remplacer.*

