

Formation Professorale en Yoga Périnatal



YogaNatal
— studio de yoga périnatal —

Manuel

2024-2025

VOLET 2 : L'ENSEIGNEMENT DU YOGA POSTNATAL

Destiné à toutes ces femmes qui s'intéressent à l'accompagnement et à la connaissance des femmes en tant que formatrices de la vie.



VOLET 2 | L'ENSEIGNEMENT DU YOGA POSTNATAL

Module 6 – La physiologie de la phase postnatale

- 4 Les suites de la grossesse
- 5 La transformation du schéma corporel
- 6 L'anatomie et physiologie de la maman en période postpartum
- 15 Honorer et respecter le postpartum immédiat
- 19 La surveillance des complications possibles, savoir quand référer
- 20 Les besoins sensoriels du nouveau-né, l'accueil du bébé et le lien avec l'attachement
- 25 Les bénéfices de l'allaitement
- 26 La création du cerveau maternel
- 34 La médecine de plantes à recommander, l'importance de la chaleur et le centrage du centre, le massage de l'utérus
- 39 Les bienfaits du yoga postnatal pour la maman, pour son bébé et pour les deux.

Module 7 – Le yoga postnatal pour la maman

- 41 Le plan de réhabilitation
- 51 Le yoga postnatal post-partum
- 52 La tonification du plancher pelvien
- 12 Le renforcement du périnée en combinaison avec les *bandhas* du yoga
- 53 Exercices pour refermer la symphyse pubienne et la diastase
- 55 Recentrer et refermer le bassin, le serrage avec l'écharpe
- 57 Les chakras après l'accouchement
- 59 Les propositions de méditations post accouchement
- 62 Structure d'une séance de yoga post-partum pour la maman
- 63 La gymnastique *hypopressive* et le renforcement des muscles profonds (GAH)
- 68 Le yoga postnatal pour la maman
- 71 Les postures qui ferment le bassin
- 73 Les inversions, obliques et sangle abdominale
- 78 La respiration en période postnatale
- 82 Suggestions de détente.

Module 8 – Le yoga postnatal pour le bébé

- 84 La préparation du bébé au yoga
- 85 Savoir observer le bébé
- 91 Soulever et porter le bébé en toute sécurité
- 95 Les notions de base du portage
- 100 Mouvements pour améliorer la motricité du bébé en relation avec les systèmes respiratoire, nerveux et digestif
- 102 Les échauffements, les points d'acupressions, les massages et les exercices énergétiques réflexes
- 105 Mudra et mantra pour maman et son bébé
- 106 Le travail créatif avec les accessoires
- 107 L'utilisation d'instruments de musique adaptés aux bébés.

Module 9 – Le yoga postnatal pour la maman et son bébé

- 109 Yoga Postnatal en porte-bébé
- 110 Les échauffements à deux
- 111 Les balancements et les jeux d'équilibre
- 113 Les jeux de connexion
- 115 Les marches de yoga actives avec bébé
- 117 Les postures au sol
- 120 Les postures et les étirements
- 121 Propositions des séances Yoga-maman-bébé
- 122 La relaxation ensemble : étreinte, résolution et propositions de postures d'apaisement

Module 10 – L'enseignement du yoga postnatal

- 123 Les formulaires de base, l'éthique et les recommandations
- 124 Les cercles, les échanges et le support aux mamans et leurs bébés
- 125 L'adaptabilité et flexibilité de la pratique
- 125 La valise alternative, avoir des ressources et des postures de remplacement bien définies
- 125 La correction posturale de la part de l'enseignant, le toucher précis et conscient
- 126 La construction d'une séance générale, thématique, ou en mode atelier
- 126 Recommandations sur l'heure de pratique
- 126 Différences entre les cours présentiels et virtuels.

FORMATION PROFESSORALE EN YOGA PÉRINATAL

VOLET 2 : L'ENSEIGNEMENT DU YOGA POSTNATAL

Module 6 – La physiologie de la phase postnatale



Le postpartum immédiat, c'est un espace hors du temps, un atterrissage, un apprentissage, et aussi, le début d'un éternel tissage.

Karine Laseva (sage-femme québécoise)

Les suites de la grossesse

Que se passe-t-il tout de suite après l'accouchement ?

L'équipe médical ou bien la sage-femme surveille pendant au moins deux heures, sur la table d'accouchement, pour vérifier que l'utérus se rétracte bien, l'état du périnée, et vérifier s'il y a des points de suture à faire. **Si la femme est sans péridurale, généralement l'équipe fait une anesthésie locale pour les points sur le périnée.**

• Les suites de couches

Le terme suites de couches (SDC) caractérise la période qui s'entend de la délivrance au retour de couches (ou retour des menstruations). Cette période de réadaptation du corps dure entre **6 et 8 semaines**, et se clôture par la réapparition des menstruations.

Remarquez qu'il est très variable également selon si la maman allaite ou pas (**parfois quelques mois après**) ou quand l'allaitement diminue.

Cette période est alors très vraiment très variable !

L'esprit du post-partum, *une transformation de notre schéma corporel*

La zone abdominale occupe une position privilégiée dans notre corps pendant la grossesse, n'abritant ni plus ni moins que notre fils à l'intérieur. Avec l'accouchement, notre corps subit une transformation si brusque qu'il est souvent difficile de nous retrouver dans notre corps.

En réalité, pendant la grossesse, l'action de toucher notre ventre signifiait également toucher votre bébé, entrer en contact avec les événements à l'intérieur de l'utérus. Lors de la période postnatale, certaines femmes ressentent une sensation nouvelle, lorsque elles se touchent le ventre, ce qui peut être associé à une certaine nostalgie. Il est incroyable de constater que les sensations que l'on éprouve dans les intestins, l'estomac ou toute la cavité abdominale ne sont plus liées à la présence de notre enfant. Il est souvent considéré comme miraculeux que les muscles abdominaux se récupèrent après le grand étirement que nous ressentons.

Ce qui se passe, c'est qu'immédiatement après l'accouchement, il y a une série de contractions - qui se répètent aussi bien après l'accouchement que pendant l'allaitement, ce qui permet de rétablir progressivement tous les organes à leur position, même si notre corps ne ressemble plus exactement à celui d'avant.

En période post-partum, il est courant que le corps ne soit pas identifié ou mobile comme était avant d'être enceinte, et en général, il y a une absence de perception du schéma corporel.

De plus, il arrive parfois qu'une certaine colère se manifeste, car nous désirons un corps que nous n'avons pas. Ce qui se produit, c'est que nous ignorons que nous sommes **dans cette période intermédiaire**, celle du corps après la grossesse, **un corps qui prendra une forme différente**. C'est pourquoi il arrive parfois que, en raison de la difficulté à accepter le nouveau corps et du fait que la grossesse est considérée comme un état tellement idéal pour de nombreuses femmes, certaines d'entre elles revienne rapidement enceintes.

Écriture Sabrina Anahi Garcia, inspiration de Viviana Tobí. La grossesse transformatrice (2007) Editorial Paidós.

L'ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE DE LA MAMAN EN PÉRIODE POSTPARTUM

L'utérus après l'accouchement

L'utérus est encore lourd (encore plus en cas de césarienne). Il est prévu tel que nous avons vu que l'utérus contracte et « involue », que les ligaments reprennent leur longueur ainsi que les grands droits.

Comment l'utérus se rétracte-t-il?

L'utérus va se rétracter dans les deux jours suivant l'accouchement, sous l'effet de contractions (appelées tranchées). Les tranchées sont souvent indolores après un premier accouchement, mais souvent douloureuses après plusieurs grossesses. Au bout de 2 jours, l'utérus a la taille d'un pamplemousse. Ces contractions permettent à l'utérus de comprimer et donc de fermer les vaisseaux qui arrivaient au placenta. Dans le cas de complications dont les perfusions d'ocytocine pour stimuler les contractions, le plus naturel est de mettre le bébé au sein.

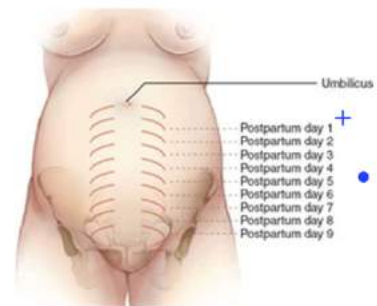
Au cours des premiers jours après la naissance, l'utérus descend généralement du niveau de l'ombilic à un rythme de 1 cm (1 travers de doigt) par jour. À 3 jours, le fond d'utérus se situe 2 à 3 largeurs de doigt sous l'ombilic.

12 heures après l'utérus est à la taille de 20 semaines.

Environ 1 semaine après la naissance, l'utérus rétrécit de 50% et pèse environ 500 g (1 lb). - Au bout de 10 jours, il ne peut généralement pas être palpé car il est descendu dans le bassin.

Imagin source en bas : <https://www.laboiterose.fr/>

Imagin source haut : <https://quizlet.com/542239312/post-partum-physiologic-assessment-flash-cards/>



Mère en post-partum immédiat

Tout se passe avant 6 semaines

- C'est le seul moment dans la vie où des ligaments étirés peuvent retrouver leur taille. En général, un ligament qui a été distendu doit être opéré (par exemple, les ligaments du genou). Grâce aux hormones, une récupération est prévue par la nature après l'accouchement.
- La période des suites de couches est à haut risque au niveau périnéal et surtout au niveau des « suspensions », ce qui est beaucoup plus grave que le niveau musculaire. On peut se muscler durant toute la vie, mais on ne dispose que de six semaines pour que la nature permette la rétraction du muscle utérin et des ligaments, l'élimination des 15 cm de grand droit, ainsi que le bon repositionnement des organes.

Le post-partum immédiat, une période à hauts risques

« Une période à hauts risques... pourtant évitable : les suites de couches sont sans doute la période durant laquelle on constate le plus d'aberrations, qui pourraient être facilement évitées si on faisait preuve de bon sens ». Dr. Bernadette De Gasquet

- Dans la verticale, l'utérus est semblable à un poids qui pend dans le vide au bout d'un élastique distendu... Beaucoup de femmes décrivent d'ailleurs cette sensation : « En me levant après l'accouchement, j'ai eu l'impression que tout descendait ». Le bon sens conseillerait d'éviter la pesanteur le temps que le corps s'adapte à ce déséquilibre brutal.
- Souvent, les jeunes mères portent leur bébé sur une épaule (toujours la même !), le ventre en avant, les sacro-iliaques bloquées. Cette statique étire encore les grands droits, entretient leur écartement (on appelle cela « diastasis des droits ») et raccourcit les muscles du dos, créant beaucoup de contractures au niveau de la pointe des omoplates, à l'attache du soutien-gorge.
- La correction posturale en postnatal part de la bascule du bassin ; cette correction est impérative dès que la maman est debout. Elle assure la solidité de la base, le tonus périnéal de base, surtout postérieur, le maintien de la colonne lombaire, le tonus de la ceinture abdominale (transverse).



Source de l'image : livre Périnée arrêtez le massacre.

Les aberrations des suites de couches dans nos sociétés !

On fait coucher les femmes sur le dos pour accoucher et on leur demande de se relever le plus vite possible après !

Puis, de s'occuper de leur bébé, c'est-à-dire de ne pas rester au lit pendant la période présentant le plus de risques.

Il n'est pas prévu que la maman soit debout toute la journée et la moitié de la nuit, son bébé sur un bras, les paniers de courses ou pire, la nacelle de la poussette extrêmement lourde au bout de l'autre, ni qu'elle se repose avachie dans le canapé, allaitant dans une position qui continue à pousser sur le ventre et vers le bas.

Attention, dans la verticale après l'accouchement, on enseigne de respecter un minimum de 40 jours de repos, le plus suivant en façon horizontale. Mis à part l'influence néfaste de la gravité, à cause de la verticalité (en position debout ou bien assise), les risques sont également liés à la mauvaise « vidange » du rectum, de la vessie et de l'utérus.

Le périnée après accouchement

- Après un accouchement vaginal, le périnée peut rester sensible quelque temps. Dans certains cas, il peut aussi être sensible après une césarienne. Les muscles du plancher pelvien peuvent prendre de plusieurs semaines à plusieurs mois avant de retrouver leur tonus.
- Le périnée est fragilisé lors de la grossesse et surtout de l'accouchement. Sa perte de tonicité expose à des troubles immédiats : fuites urinaires lors de la toux, d'un effort, du rire..., sensation de gêne et de pesanteur sur le périnée, perte de sensations lors des rapports sexuels.
- La période de stabilisation hormonale doit être prise en compte dans l'évaluation de la rééducation périnéale et d'autres traitements, car une amélioration notable se produit lors du sevrage.
- Les muscles périnéaux et les releveurs reprennent leur tonus en six à huit semaines s'ils n'ont pas été lésés pendant l'accouchement. Il peut cependant exister des déchirures périnéales fermées cachant des microlésions, voire des ruptures partielles des muscles.

Déchirures du périnée

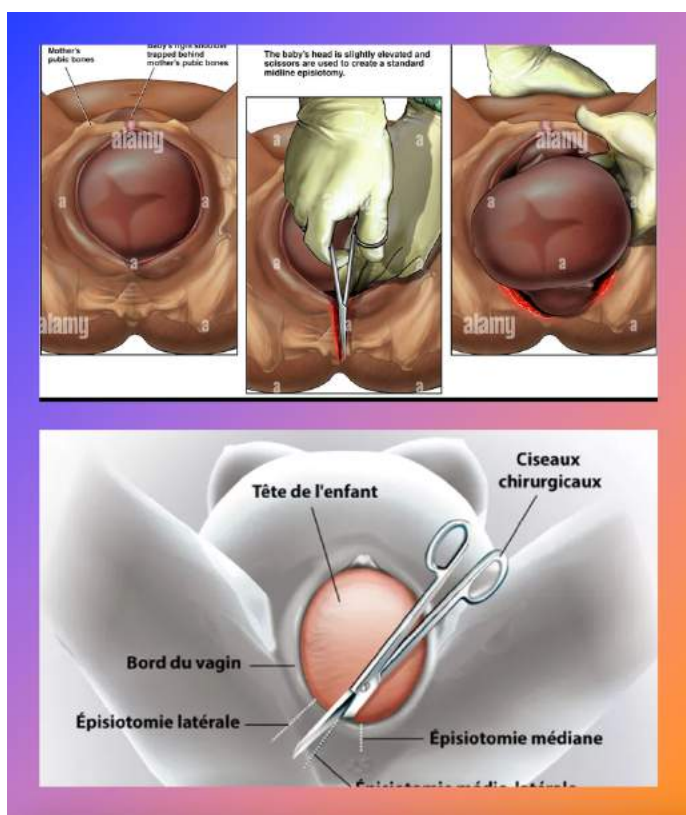
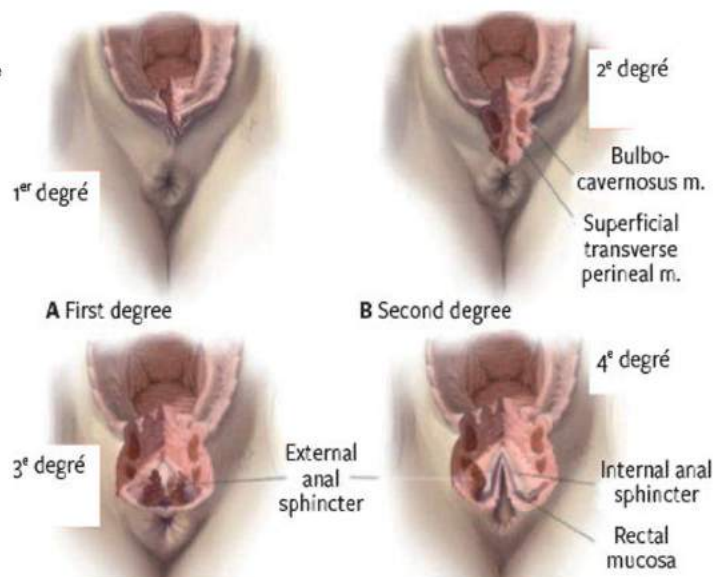
Il existe 4 types de déchirures dont le degré est déterminé par sa gravité. Une déchirure du 1^{er} degré correspond à une simple atteinte de la peau près de l'entrée vaginale, alors qu'une déchirure du 4^e degré va jusqu'au rectum.

Les déchirures du 1^{er} et du 2^e degré sont les plus fréquentes, surtout chez les femmes qui accouchent pour la première fois. **Celles du 4^e degré se produisent environ dans 1 % des accouchements et elles sont souvent associées à l'utilisation de forceps ou de ventouses.**

Elles peuvent aussi se produire lors d'un accouchement où le bébé se présente en position postérieure ou lorsque son poids est de plus de 4 kg.

Des mesures simples peuvent être mises en application pour diminuer les risques de déchirures du périnée :

- Pousser en position couchée sur le côté ;
- Appliquer une compresse chaude sur le périnée et exercer une pression pour soutenir le périnée au moment où la tête du bébé s'y appuie à la naissance afin de contrôler du mieux possible les déchirures. Cette intervention est pratiquée par l'équipe médicale ;
- Procéder à l'évaluation du périnée en période prénatale à l'aide d'un professionnel de la physiothérapie périnéale. Cela n'empêchera pas toute déchirure, mais pourrait en réduire la gravité. La préparation du périnée peut aussi favoriser la guérison et la récupération après l'accouchement.
- Le massage du périnée réalisé 4 à 6 semaines avant l'accouchement diminuerait les risques de blessures.



L'intervention de l'épisiotomie

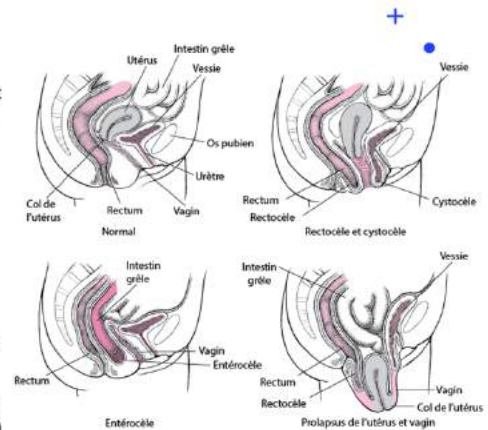
- L'épisiotomie est une incision (coupure) d'environ 2,5 cm à 5 cm de long que l'on pratique dans le bas du vagin pour en augmenter l'ouverture et ainsi faciliter le passage du bébé au moment de l'accouchement.
- Si la patiente n'a pas déjà reçu une épidurale, le médecin va d'abord réaliser une anesthésie locale de la région périnéale à l'aide d'une piqûre. Il diminuera ainsi au minimum l'inconfort de la coupure. Si la mère est sous épidurale, il s'assurera que l'anesthésie est efficace au niveau du périnée. Après l'accouchement, l'incision (la coupure) est refermée à l'aide de points de suture.
- Aucune étude n'a démontré des avantages à réaliser une épisiotomie sans indication médicale.
- Selon la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC), l'épisiotomie ne devrait donc être pratiquée que dans les cas où elle est nécessaire.

Prolapsus

- Le prolapsus génital est par essence une hernie (une ouverture ou une zone fragile dans les tissus), c'est-à-dire une saillie anormale des organes du fait de l'atrophie des tissus de soutien.
- Le nom des différents types de prolapsus génitaux dépend de l'organe touché.
- Paroi postérieure du vagin : prolapsus du rectum (rectocèle) ou de l'intestin grêle (entéroccèle)
- Paroi antérieure du vagin : prolapsus de la vessie (cystocèle) ou de l'urètre (urétrécèle)
- Partie supérieure du vagin : prolapsus vaginal (apical)
- Utérus : prolapsus de l'utérus (prolapsus utérin)
- Les symptômes ont tendance à apparaître lorsque la femme est debout ou assise le dos droit, en tension ou lorsqu'elle tousse, et ils disparaissent lorsqu'elle est allongée et au repos. Chez certaines femmes, les rapports sexuels deviennent douloureux.
- Les cas légers ne provoquent pas de symptômes, mais ces derniers apparaissent au fil des années, lorsque la femme vieillit.
- Il est très probable que les prolapsus du rectum (rectocèle), de l'intestin grêle (entéroccèle), de la vessie (cystocèle) et de l'urètre (urétrécèle) surviennent ensemble. Une urétrécèle et une cystocèle surviennent pratiquement toujours ensemble.
- Les atteintes du plancher pelvien peuvent affecter les voies urinaires. Par conséquent, les femmes qui présentent un prolapsus génital ont souvent des problèmes de contrôle de la miction, entraînant des fuites d'urine involontaires (incontinence urinaire) ou des problèmes pour vider totalement leur vessie (rétention urinaire).

Facteurs de risque :

Longue poussée
Accouchement trop rapide
Utilisation de forceps ou de ventouse
Le nombre de grossesses
Le manque de repos suite à l'accouchement ou à la césarienne.



D'autres pathologies peuvent apparaître

- Incontinence** : dans une étude, 38 % des femmes avaient de l'incontinence urinaire à leur 2e grossesse, même lorsque tout était bien remis après le 1er accouchement. Il ne faut jamais considérer que tout est gagné. Réf : Bien-être et maternité Dr Bernadette De Gasquet.
- Constipation** : après l'accouchement, il peut y avoir des craintes d'aller à la selle à cause des points ou de l'inflammation. Ceci causant la constipation et créant des problèmes, car elle aura tendance à pousser plus fortement (grande pression sur le plancher pelvien). Pour réduire l'inconfort, la consommation de fibres, les massages et le fait de boire beaucoup de liquides peuvent aider. Certaines positions assises sur la toilette peuvent également faciliter le processus.
- Hémorroïdes** : les femmes ont souvent des hémorroïdes pendant la grossesse et dans les semaines qui suivent l'accouchement. Les hémorroïdes sont des veines enflées autour de l'anus qui peuvent faire mal, démanger ou brûler.
- Douleurs dans les rapports sexuels (dyspareunie)** : parfois, la façon dont la déchirure ou l'épisiotomie a été cousue peut créer des douleurs sur le long terme. La rééducation périnéale pourra aider, un suivi médical est recommandé également. (les femmes avec une extraction par ventouse ou une césarienne programmée ou en urgence sont deux fois plus nombreuses à éprouver des douleurs lors des relations sexuelles 18 mois après la naissance). Étude australienne menée avec 1244 parturientes et publiée en janvier 2015, (Journal britannique de gynécologie et obstétrique).

Suggestions pour le soulagement de l'inconfort dans la période post-partum

- Les postures antigravité (enlever la pression).
- Hamamélis, Mélisse et Aloe Vera sur la serviette au réfrigérateur (pour les inflammations du périnée et des hémorroïdes).
- La crème au calendula est également excellente, si la vulve est enflammée.
- Exercices du diaphragme thoracique (respiration hypopressive douce).
- Arnica Montana (si d'ailleurs).
- Massage Maya (le centrage du centre) voir modules qui suivent.
- Le cataplasme à l'huile de ricin.
- Attention, les accouchements par césarienne ne protègent pas en totalité contre l'apparition d'hémorroïdes.

Césarienne

- La césarienne est une intervention chirurgicale. Elle permet l'accouchement par incision de l'abdomen et de l'utérus. En France, près d'une femme sur cinq donne naissance à son enfant par césarienne. La césarienne, malheureusement, n'est donc pas un événement rare.

À savoir :

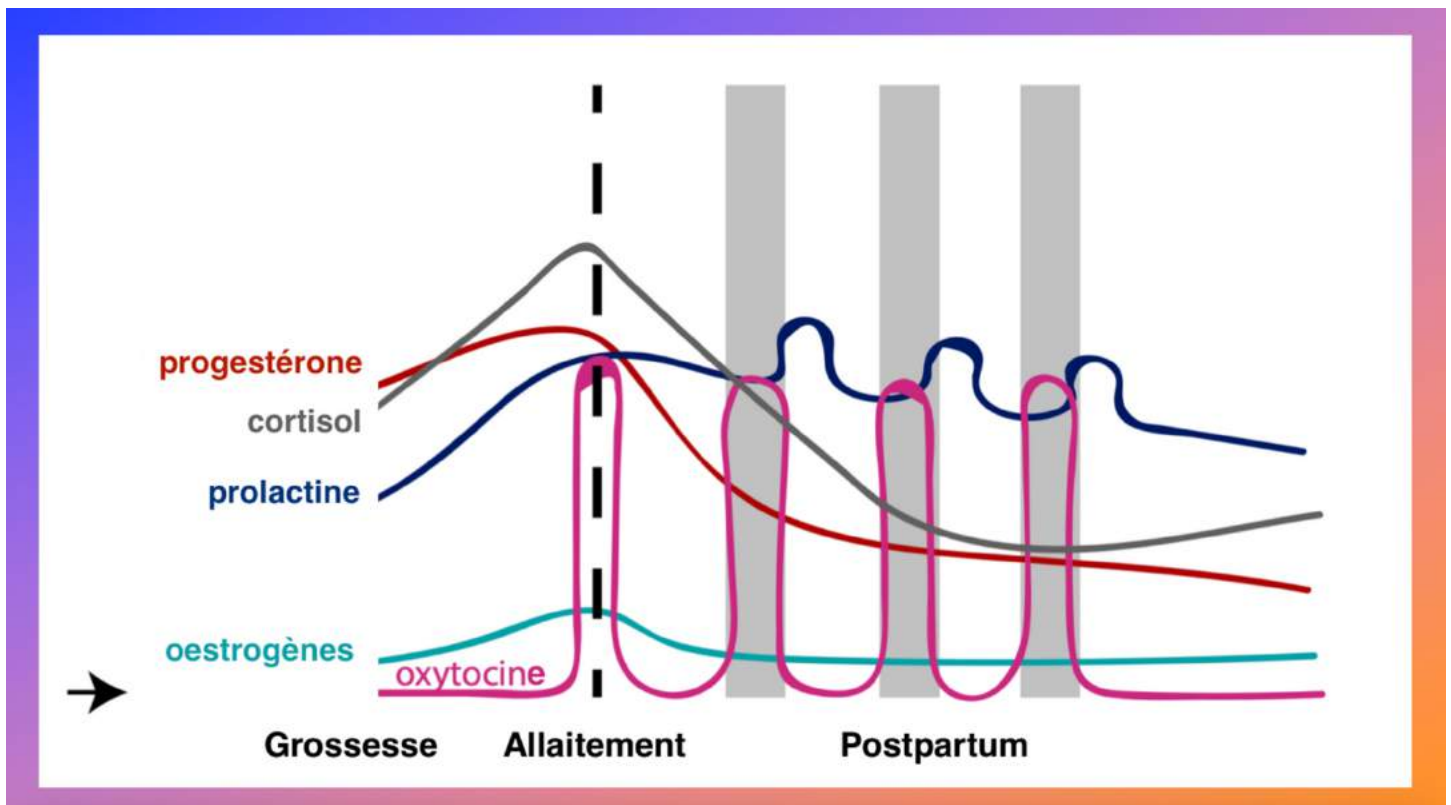
- Avoir eu une césarienne ne signifie pas que le plancher pelvien ne doit pas également être récupéré.
- Des douleurs pelviennes chroniques peuvent survenir dans le bas-ventre ainsi que des adhérences entre la vessie et l'utérus.
- Des complications peuvent survenir après une ou deux césariennes ou plus, telles que le placenta accreta au cours d'une nouvelle grossesse. **Le placenta, qui normalement se plaque contre la paroi de l'utérus, peut se développer un peu trop bas. Il risquera alors de s'insérer dans l'utérus. (hémorragies, rupture d'une artère utérine).**

Les variations hormonales

Le niveau d'ocytocine augmente durant la période de post-partum et joue un rôle crucial dans l'interaction mère-enfant. **La réduction d'ocytocine est corrélée avec des symptômes dépressifs et est prédictive du développement de la dépression post-partum.**

Suivant la naissance de l'enfant, on note une baisse brutale du taux d'hormones stéroïdiennes telles que **l'œstrogène et la progestérone**. Ces changements hormonaux, qui s'ajoutent à la fatigue et à la prise de conscience du rythme imposé par le nouveau-né, auraient un impact sur l'apparition de troubles psychologiques chez les jeunes mères.

La prolactine joue un rôle dans la lactogénèse (production de lait), mais également dans le comportement des mères. Une baisse du niveau de prolactine est également corrélée à la dépression post-partum.



Des changements soudains dans les hormones produisent également :

L'œil et la vision : ajustement des troubles de la réfraction, en particulier la myopisassions de fin de grossesse.

La masque de grossesse : s'atténue en 6 à 18 mois et disparaît totalement dans 70% des cas.

Les cheveux : on observe un passage en phase télogène dans le post-partum se produisant 1 à 5 mois après l'accouchement entraînant une chute diffuse des cheveux pouvant durer plusieurs mois. La récupération est quasi-complète en 1 à 2 ans.

Les poils : l'hyperpilosité des poils sexuels, des jambes, des bras, de la lèvre supérieure, de la ligne médiane abdominale diminue progressivement et partiellement. Ainsi, le duvet disparaît après l'accouchement alors que poils terminaux peuvent persister.

Les vergetures : apparues au cours de la grossesse s'atténuent et pâlissent dans le post-partum mais ne disparaissent jamais.

Le baby blues

D'abord, ce que l'on appelle la période du baby blues est caractérisée par un afflux d'émotions qui survient dans les tout premiers jours après l'accouchement. Souvent déstabilisant pour les proches de la maman, le baby blues se résout la plupart du temps en quelques jours.

- Les symptômes peuvent néanmoins perdurer dans le temps et prendre des formes de plus en plus graves. Cela peut alors être le signe de l'apparition d'une dépression du post-partum.
- **10 % à 15 % des nouvelles mères dans les pays développés comme le Canada éprouvent une DPP clinique importante.**
- Pour 40 % des femmes, l'épisode de dépression a débuté au cours de la grossesse.
- Il n'existe pas d'élément déclencheur unique. On estime que la dépression post-partum résulte de nombreux facteurs complexes : expérience avec l'accouchement (traumatique), relations, manque d'accompagnement, etc.
- Les préventions et les préparations de qualité sont un incontournable pour les adaptations qu'exige la nouvelle vie aux familles.

Symptômes de dépression post-partum

Symptômes

- Tristesse et/ou irritabilité extrême
- Ne peut penser clairement ou prendre des décisions
- Manque d'intérêt ou de plaisir dans les activités
- Sentiments de culpabilité, particulièrement en tant que mère
- Besoin de sommeil accru ou diminué
- Pensées de suicide ou d'acte autodestructeur
- Fatigue extrême

Facteurs de risque

- Déprimée ou anxieuse pendant la grossesse
- Historique antérieur de dépression ou de problèmes émotifs
- Difficulté avec les soins de l'enfant ou la santé
- avoir récemment vécu des **événements stressants** (ex. : déménagement, stress financier);
- être **peu soutenue** socialement;
- démontrer une **faible estime de soi**;

Pour une assistance immédiate, appelez Info-Social (811) ou la Ligne-Parents, un service d'intervention accessible jour et nuit, gratuit et confidentiel (1 800 361-5085).

- avoir une **moins grande satisfaction conjugale**;
- éprouver des **difficultés à allaiter**;
- avoir un **membre de sa famille qui a déjà souffert de dépression** ou d'un trouble de l'humeur.

Causes chez les pères

- Les pères risquent plus de développer des symptômes dépressifs si **leur conjointe souffre de dépression**. Ils risquent aussi plus de faire une dépression postnatale s'ils présentent un ou des facteurs de risque suivants :
- avoir déjà fait une dépression;
- n'avoir pas prévu la grossesse;
- occuper un travail peu intéressant;
- avoir de mauvaises relations sociales;
- avoir un faible niveau socioéconomique;
- vivre une relation conjugale insatisfaisante.

La dépression post-partum **nécessite une attention médicale immédiate**. Même si le soutien du conjoint ou de la conjointe, des amis, des parents ou des groupes d'entraide est essentiel, une aide professionnelle est aussi nécessaire. **Sans traitement, la dépression peut durer longtemps.**

Les approches complémentaires

- Ostéopathie
- Naturopathie
- Acuponcture
- Physiothérapie périnéale
- Ergothérapie
- Psychothérapie
- Rituels et soins adaptés



HONORER ET RESPECTER LE POST-PARTUM IMMÉDIAT

Imgen source : <https://quantikama.com/>

Le 4^e trimestre

Ingrid Bayot, sage-femme Belge auteure du livre : **Le Quatrième trimestre de la grossesse**, nous parle de l'importance de sensibiliser à priori la famille au mieux sur cette période en installant la préparation postnatale en amont dans l'étape prénatale.

Quand la maman accouche, elle n'est plus « enceinte du bébé », mais tout son corps est encore « en gestation » et la progression vers un nouvel équilibre.

Se respecter et respecter son corps

- Notre culture de performance patriarcale veut que la femme revienne rapidement à un standard du corps féminin qui pousse surtout aux mamans à retrouver rapidement leur « corps de jeune fille ».
- Il faut prendre en considération que le corps a pris 9 mois pour bâtir un bébé et il lui faudrait au moins 9 mois ou plus pour en récupérer. Il faut également accepter un nouveau corps, de mère, que transporte une sagesse nouvelle. Respect le processus naturelle qu'en a besoin chaque femme pour retrouver l'équilibre en s'éloignant de toute pression sociétale et capitale pour la santé phycologique de la femme.

Les tribus, les traditions dans le monde

- Pour s'inspirer, on peut observer que dans de nombreuses cultures traditionnelles (en Asie, en Afrique, en Amérique Latine), les femmes sont choyées par d'autres femmes de leur famille ou de leur entourage. Elles gèrent toute l'intendance, apportent leur soutien, prodiguent des massages, cuisinent, s'occupent des autres enfants...
- Cet état de présence, d'accompagnement et de transmission permet à la femme de mieux s'adapter à cette transition ainsi que de pouvoir prendre soin d'elle tout en ayant le temps d'établir un lien avec son bébé. Dans ce type d'accompagnement avec soutien, amour et soins, la dépression post-partum n'a tout simplement pas sa place.
- Il y a un proverbe indien qui dit : « **les 40 jours de vie auront un impact sur les 40 prochaines années de vie** » Dedans la coutume indienne des relevailles : en période postnatale les mamans et leurs bébés restent à la maison pendant 40 jours après la naissance. Les mères sont encouragées à s'abstenir des tâches ménagères, de la préparation des repas, du nettoyage et même de recevoir des invités. 40 jours correspondent au temps nécessaire pour établir l'allaitement, également favorables à la convalescence physique.

Les quarante premiers jours

L'art essentiel de nourrir la nouvelle mère

- **La nutrition et boire beaucoup d'eau est fondamentale dans la phase post-partum** pour couvrir les besoins de la récupération corporelle et de l'allaitement.
- Prenez directement certains compléments alimentaires, comme l'huile de germe de blé, le miel, la gelée royale, les pâtes, riz et pain complets, la levure de bière, des complexes de vitamines, des aliments qui apportent du **calcium, du phosphore**.
- **Pour aller plus loin** : The First Forty Days c'est un livre qui apporte la sensibilisation alimentaire dans la phase post-partum.



Pour aller plus loin : The First Forty Days
The Essential Art of Nourishing the New
Mother Heng Ou, Amely Greeven, Marisa Belger
READ BY EMILY DURANTE

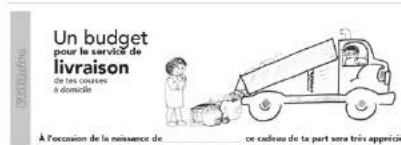
Moyens d'aide

- **Les cadeau de naissance** sous forme de moyens d'aide à la maman sont magnifiques à offrir et à faire connaître aux mamans en prénatal, par exemple ça pourrait aller de quelques heures de ménage à une thalassothérapie, en passant par des baby-sittings pour vous permettre une sieste, des massages à domicile, soins rebozo, etc...
- **Les Relevailles** : le mot « relevailles » en lui-même provient du fait que la femme se « relève » après une période de repos pour rendre grâce à Dieu. Le service de relevailles permet d'avoir une assistante périnatale qui s'insère dans le quotidien familial quelques heures par semaine. Un service qui gagne à être connu (il y a plusieurs ressources à Montréal) **Répît, garde des enfants, Soins des enfants, Entretien ménager léger, Accompagnement, écoute, Soutien à l'organisation globale, Aide à la préparation des repas**.
- **La Doula** : préparation Postnatale et accompagnement avec une Doula spécialisée en soutien postnatale et allaitement.

Idées de bons cadeaux



Pour aller plus loin, veuillez consulter l'annexe 16 du Volet 2 Images d'Ingrid Bayot. Elle propose une utilisation ouverte à distribuer aux mamans, en disant toujours que les images lui appartient.



- **Contraception et allaitement** : Si vous allaitez sans sauter une tétée, à volonté vous aurez peu de chance d'ovuler. Ne vous fiez à l'allaitement seul comme moyen contraceptif, passées six semaines.
- **La reprise des rapports sexuels** : Quand vous désirez mais attention généralement la nature a bien fait les choses est laissé un période de 40 jours pour récupérer. D'habitude la femme peut sentir envie plus de amour, de tendresse, de caresse mais moins besoin de « sexe »... Il faudra hydrater le vagin car il est plus sec tant que la femme allaite. N'hésitez pas à utiliser des lubrifiants. Il faudra également choisir bien les postures pour éviter de surpoids sur le plancher pelvien.



LA SURVEILLANCE DES COMPLICATIONS POSSIBLES

Review pathologie postpartum

- Déchirure et épisiotomie
- Prolapsus
- Incontinence
- Constipation
- Hémorroïdes
- Douleurs dans les relations sexuelles
- Diastase des grands droits
- Césarienne
- Adhérences vésicales après césarienne (la vessie est collée à la cicatrice utérine (à cause des adhérences), il peut y avoir un risque de blessure vésicale.
- Lombalgies
- Dépression post-partum

La surveillance des complications possibles, **savoir quand référer**

- Des douleur importantes si persistent, telles que des fausses sciatiques, parfois des douleurs dans le coccyx qui peut être déplacé ou dans la symphyse pubienne.
- Il faut que la maman consulte à un professionnel de la santé spécialisé. À cette période, les ligaments sont encore très souples : tout peut facilement bouger et les quelques déplacements être corrigés.
- Si par exemple vous observez dans le bébé un **placiocéphalie** (voir module 8)
- **Complications urgentes.** Ou bien si la maman vous dit qu'elle tienne encore des saignements (voir Lochies) que augmentent au lieu de diminuer. Il faut consulter rapidement avec un professionnel de la santé.

Aller plus loin : Institut national de santé publique du Québec, Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à 2 ans, Le corps après l'accouchement. <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/accouchement/premiers-jours/corps-apres-l-accouchement>



LES BESOINS SENSORIELS DU BÉBÉ ET LES BÉNÉFICES DE L'ALLAITEMENT

Source imagen : Benicio deuxième fils de Sabrina.

Il est important d'enseigner ces sujets dans le prénatal, généralement les mères ont très peu d'informations sur le stade postnatal.

La continuité sensorielle transnatale

Les sensations perçues lors de la vie intra-utérine conditionnent les attentes sensorielles postnatales



Source imagen : [Ingrid bayot](#)

Les besoins sensoriels du bébé et le lien avec la vie intra-utérine

Le nouveau-né humain a besoin de créer un lien d'attachement stable et cohérent, et s'adapte plus facilement s'il retrouve des sensations de la vie intra-utérine.

- Courbe (d'être regroupé)
- Enveloppant (de lui contenir)
- Continu (proximité parental)
- Lisse (peau à peau)
- Mouillé, Aquatique (rapports avec l'eau, contrôler l'air, éviter qu'il refroidisse)
- Chaud (Abri)
- Vivant (Interactions, appartenance)
- Mobile (Se balancer, d'être en relation)
- Pulsatile (cœur avec cœur, musique, parole)
- Rythmé (Nouvelle routine, nouveau cycle de sommeil)

<https://www.youtube.com/watch?v=zzqoY83pXc4>

Le cerveau du bébé en lien avec l'amour

Le nouveau-né est le mammifère qui naît avec le cerveau le moins développé. En effet, le cerveau de l'enfant continue de se développer de façon phénoménale au cours des trois premières années de sa vie.

Il va donc de soi, de lui assurer un maternage intuitif de proximité au cours de cette période critique.

Le développement du cerveau du bébé est liée de façon exclusive avec le contact affectif, son amygdale demeure fonctionnellement inerte et on observe chez lui un comportement « catatonique », semblable à l'autisme s'il y a une privation de stimulation sociale après l'âge de 6 mois risque de produire chez l'enfant une familiarité excessive à l'égard de purs étrangers.



Alors la prochaine fois que vous sentirez que vous n'avez « rien fait de la journée » à part vous occuper de votre bébé, vous pourrez vous consoler en vous disant que durant toute cette très importante journée, vous avez sculpté dans le cerveau de votre enfant ce dont il aura besoin tout au long de sa vie pour être en lien avec lui-même et fonctionner en société. « Claudette Nantel, Psychothérapeute, spécialiste en psychologie pré et périnatale »

Pour aller plus loin lire en annexe N14: L'amour maternel et la construction du cerveau du bébé. Source imagen : <https://www.mamankangourou.com>

Les signes que montre qu'un bébé est prêt à téter

- Il porte le ou les poings à la bouche
- Il fait des mouvements latéraux de la tête
- Il ouvre la bouche
- Il sort la langue
- Il fait des mouvements de succion

Il est important d'expliquer aux nouvelles mamans l'importance de savoir quand un bébé est prêt à téter.

Ce que nous appelons l'allaitement à l'éveil du bébé.

Ceci constitue une information clé pour le développement de l'allaitement et la protection du lien affectif entre la mère et le bébé.



Image contenue en annexe. Possibilité de distribution à familles avec l'aimable autorisation de l'auteur.

Le mois d'or du bébé

Saviez-vous que le bébé tout juste né a le statut de nouveau-né pour trente jours seulement ? Après, il passe au statut de nourrisson. Ce premier mois de vie est aussi appelé le « mois d'or ».

Chaque instant de ce mois d'or aura réellement existé et continuera toujours d'assurer les premiers piliers de cette histoire d'amour entre la mère et l'enfant, l'enfant et sa famille. (**concept de tissage, de continuer à écrire leurs histoires ensemble**)

- C'est un moment unique qui doit être préparé en amont dans les soins prénataux et dont la maman doit être consciente. **Le but arriver à le vivre pleinement. Après, impossible d'y retourner.**
- En Afrique, histoire de Kenyane Claire Niala, les bébés ne pleurent presque jamais parce que leurs mères sont toujours en proximité avec eux, et, qu'au moindre petit couinement de bébé, sa mère le met au sein. Il n'y a pas de calcul de temps entre les tétées ni de peur de trop le gâter. **Un bébé, ça doit simplement être porté, bercé et nourrit abondamment. Si on suit cette recette instinctive, alors les bébés ne pleurent pas.**

Articles inspirant en quantikmama.com



Informez toutes les femmes enceintes des avantages de l'allaitement au sein

et de sa pratique.

Initiative des Hôpitaux
Amis des Bébé
Les 10 conditions pour le succès de l'allaitement



Les thèmes à aborder
avec les futurs et nouveaux parents
AVANT de parler de l'allaitement

- La **sensorialité** intra-utérine, les attentes sensorielles et le continuum sensoriel transnatal, les proximités, le contact peau à peau
- Les **rythmes** neurologiques et l'arrimage des rythmes alimentaires : le bébé se réveille parce qu'il en a la **maturité et l'énergie**
- Les **compétences** motrices, relationnelles et alimentaires du nouveau-né +++ si en proximité
- Les rythmes des **premiers jours de vie** et leurs enjeux : vigilance post-natale, récupération post-natale, période des éveils fréquents agités

Conception et dessin : Ingrid Bayot, Formatrice en périnatalité www.ingridbayot.com

Comment savoir
si mon bébé a
bien bu ? **S'il est
bien nourri ?**

Observez le comportement du bébé : regard attentif, suit des yeux, visage détendu, yeux ouverts, expressions calmes, mimiques épanouies

Seins de la mère souples après la tétée (monté laiteux)

S'il a fait 3 couches avec du pipi et une avec du caca (entre deux jours environ)

S'il montre des signes indiquant qu'il est éveillé et prêt à boire, cela signifie qu'il a de l'énergie.

S'il apparaît tonique et pas des muscles lâches

Suivez votre instinct maternel

Adaptation néonatale facilitée sur les plans hydrique, thermique et énergétique

Tout ce que vous pouvez faire pour rappeler au bébé d'espace utérin est la clé pour que le bébé se sente en sécurité et dans le calme.

Simulez le cocon maternel à travers :

Ayez le bébé aussi enveloppé que possible, créez comme un refuge.

Limitez son espace à travers des oreillers pour recréer son cocon lorsque le bébé est allongé.

Ayez le bébé au chaud pour qu'il ne gaspille pas son énergie.

Anticiper lorsque le bébé montre ses signes qu'il est prêt à allaiter (regardez l'image ci-jointe)

Le bébé va chercher du mouvement

Il se réconfortera par la voix de sa mère et de son père

Ayez un état calme et confiant lorsque vous êtes avec lui.

Sentez votre bébé

Rejoignez les personnes qui sont favorables à l'allaitement maternel.

Les bénéfices de l'allaitement

Un pur effet hormonal

Avant la grossesse
Le développement des glandes mammaires est inachevé.
La production de lait est inexistante.

Canal galactophore
Alvéoles
Sinus lactifère
Tissus de soutien adipeux

Après la grossesse
Sous l'effet d'un cocktail d'hormones, les cellules alvéolaires, qui produisent le lait, se sont différenciées, et les canaux assurant son transfert se sont multipliés.

LA PROGESTERONE FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT DES ALVÉOLES...
... ET L'ŒSTRADIOL CELUI DES CANAUX

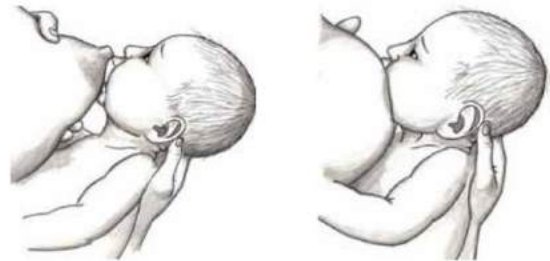
Vaisseaux sanguins
Cellules alvéolaires
LA PROLACTINE STIMULE LA PRODUCTION DE LAIT
Cellules musculaires
L'OCYTOGINE INDUIT LA CONTRACTION DES CELLULES MUSCULAIRES

- Le lait maternel est le meilleur aliment pour la croissance et le développement de votre bébé. **Chaque mère le produit tout spécialement pour son propre bébé.** Le lait maternel offre la teneur parfaite en protéines, en glucides, en matières grasses, en vitamines et en minéraux et est facile à digérer.
- L'allaitement comporte des bienfaits pour la santé et le développement du bébé, mais aussi pour la mère.
- **Le lait maternel contient plus de 200 composantes.** Sa composition s'adapte d'ailleurs aux besoins du bébé.
- **Selon les recommandations officielles, les bébés devraient être nourris exclusivement avec du lait maternel jusqu'à l'âge de 6 mois mais l'allaitement en tant que tel (donc combiné avec une alimentation variée est maintenant recommandé jusqu'à 2 ans par l'OMS).**

Les bénéfices de l'allaitement sont énormes

- C'est un liquide intelligent qui s'adapte aux besoins de bébé. C'est une protection immunitaire et affective!
- L'allaitement comporte des bienfaits pour la santé et le développement du bébé, mais aussi pour la mère.
- Le lait maternel contient plus de 200 composantes. Sa composition s'adapte d'ailleurs aux besoins du bébé.
- ***Se repérer à l'annexe pour aller plus loin.***

Enseigner aux mères la bonne prise !



le nez au mamelon

Souce imagen : <https://lacted.org/lable-breastfeeding-education-handouts/positioning-help-baby-latch-well/>

Vidéo que montre la bonne prise au sein
(les minutes 4.32 et 4.58)

<https://www.youtube.com/watch?v=LWl3tD5b5T4>

LE CERVEAU MATERNEL





Longtemps après avoir accouché, la femme continue à respirer pour deux, elle est liée au corps et à l'âme de son enfant par un lien d'attachement que va au-delà de mots.

Même pour une mère qui n'avait pas voulu d'enfant et même si elle a eu un accouchement difficile, la mère ressent un changement maternel intuitif et naturel.

C'est une caractéristique que nous partageons avec tous les mammifères.

La transformation du cerveau de la femme

« La maternité fait de la femme une autre femme »

La transformation du cerveau en cerveau maternel commence à la conception.

Elle peut affecter les circuits de la plus carriériste des femmes et modifier sa perception, sa pensée, ses priorités. Tout au long de la grossesse, son cerveau est imprégné par les neurohormones que produisent le fœtus et le placenta. La maternité transforme une femme parce qu'elle modifie littéralement son cerveau, de manière structurelle, fonctionnelle, et, sur de nombreux plans, de manière irréversible.

C'est ainsi que la nature assure la survie de l'espèce.

Sur le plan neurologique :

1. les hormones de la grossesse,

Profondément enfouis dans le code génétique se trouvaient des déclencheurs d'un comportement maternel de base amorcés par les hormones de la grossesse.

2. activés par l'accouchement,

3. renforcés par un étroit contact physique avec l'enfant.

La création du cerveau maternel, les éléments physiques

Chez les humains la détermination biologique est moindre que les animaux nous avons besoin d'activer les circuits innés du cerveau qui répondent à des éléments de base :

- le développement du fœtus dans son ventre,
- la naissance,
- la tétée,
- le toucher et l'odeur du bébé,
- et le contact peau contre peau avec celui-ci.

Ces éléments physiques ouvrent dans le cerveau des voies neurochimiques qui créent et renforcent les circuits cérébraux maternels, aidés en cela par l'empreinte chimique et une augmentation considérable de l'ocytocine.

Le cerveau va alors devenir :

Très attentif, motivé et ultra-protecteur, et forcer la jeune maman à modifier ses réactions et ses priorités.

La relation qu'elle a avec son bébé n'a eu aucun équivalent jusque-là. C'est la vie et la mort qui sont enjeu.

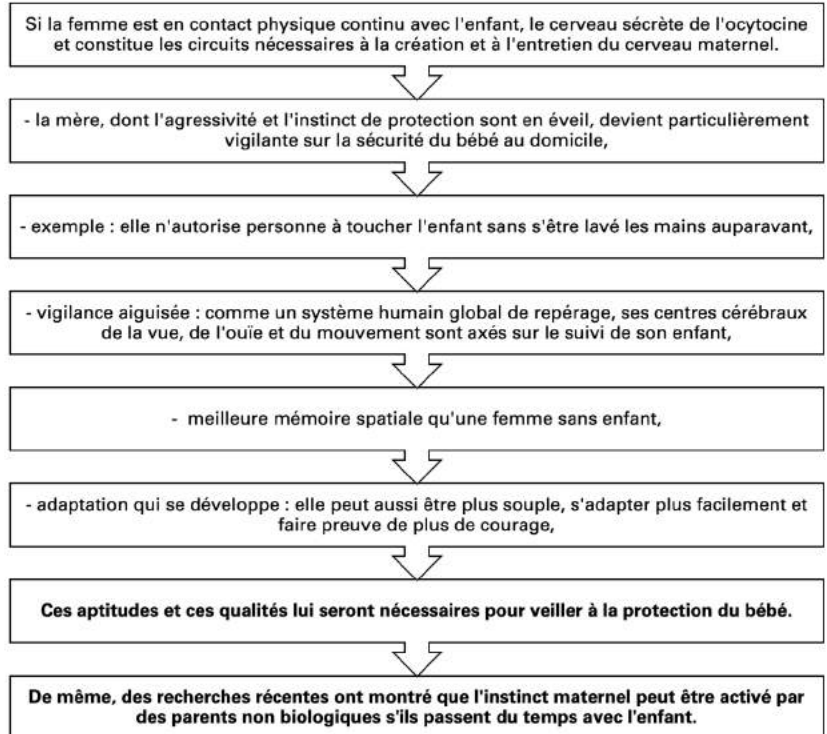
Des changements se produisent également dans la taille et la structure du cerveau. L'IRMf(Imagerie par résonance magnétique fonctionnelle) a montré qu'entre le sixième et le neuvième mois de grossesse, le cerveau de la femme enceinte se réduit

On peut l'attribuer au fait que certaines zones cérébrales s'agrandissent, tandis que d'autres rapetissent, avant de revenir petit à petit à la normale six mois après l'accouchement.

Huit à quinze jours avant l'accouchement, il recommence à grossir. Il est en train de construire un vaste réseau de circuits maternels. Sinon, la première phrase que devrait prononcer l'enfant serait : « Maman, j'ai rétréci ton cerveau! »

Notes personnelles :

Aptitudes et qualités du cerveau maternel



Le cerveau PATERNEL

La prolactine, l'hormone du développement de la glande mammaire et de la lactation, **s'accroît de 20% chez les futurs pères.**

Simultanément, celui du cortisol, l'hormone du stress, double, **ce qui augmente leur sensibilité et leur vigilance.**

Dans les semaines qui suivent la naissance, leur **niveau de testostérone chute** d'un tiers, tandis que celui des œstrogènes s'élève plus qu'à l'accoutumée. (- **pulsion sexuelle + lien avec leur progéniture sans défense**)



L'IMPORTANCE DE LA CHALEUR ET LE CENTRAGE DU CENTRE, LE MASSAGE DE L'UTÉRUS

L'importance de la chaleur

En cette période de vulnérabilité du corps, la chaleur va devenir la meilleure amie de la femme en période post-partum. Et oui, même pour celles qui accouchent en été sous 35°C !

Physiologiquement **il existe un besoin de chaleur pour mobiliser les défenses immunitaires et se protéger des microbes et autres virus ambiants.**

Notes personnelles :

La dualité chaud-froid

- Il existe deux concepts fondamentaux dans la médecine traditionnelle pratiquée au Mexique;

La grossesse est considérée comme une condition chaude, où, à la naissance, les femmes perdent de la chaleur et risquent de devenir dangereusement froides.

C'est pourquoi après l'accouchement il faut conserver la chaleur chez la femme.

1. Évitez d'avoir froid, d'avoir les pieds froids.
2. Manger des plats chauds et boire également boissons chaudes ou bien tièdes.
3. Se faire de massages ou des rituels adaptés à l'étape du post-partum.

Ramener la chaleur dans le corps

Les sages-femmes traditionnelles au Mexique utilisent parfois l'hydrothérapie, il existe deux types de base décrits dans la littérature :

Temazcal (bain de sueur) - utilisé avant la naissance, post-partum, et parfois pendant la période intrapartum. Le bain utilise des herbes qui ont bactériostatique, anti-inflammatoire et autres qualités thérapeutiques

Vapeur (bain de vapeur) - utilise également des herbes infusions avec l'ajout de huiles essentielles. La personne qui travaille va s'asseoir sur une chaise qui se trouve au-dessus d'un plus grand conteneur de diffusion en continu.

Les sages-femmes traditionalistes peuvent parfois également intégrer certains des éléments suivants pour faciliter la chaleur à nouveau dans le corps :

Plantes médicinales, non seulement par voie orale, mais par application externe comme **massage et cataplasmes**.

Notes personnelles :



Le centrage du centre

Le ventre représente, comme dans de nombreuses médecines traditionnelles, le centre énergétique du corps humain. On le considère également comme le berceau des émotions. Telle une matrice, le ventre est un lieu au centre duquel se forment et se transmettent des histoires, des émotions. Il est le centre de notre univers et de notre organisme.

Le massage Maya

Le massage Maya contient un massage utérin à réaliser 3 mois après l'accouchement que nous relie à notre matrice et à notre lignée de femme, il libère les tensions et régule les énergies du petit bassin (énergies sexuelle et créative). Il ne faut le confondre avec le massage utérin que se fait après l'accouchement dans de cas particuliers. Seuls les médecins, les sage-femmes, les infirmières ou d'autres professionnels sont habilités à le faire.

Cette méthode est transmise de génération en génération par les doulas, les sage-femmes, guérisseurs et shaman(es).

- La technique Arvigo® de massage abdominal Maya est une approche traditionnelle nous venant d'Amérique Centrale.
- Le massage Maya de l'utérus peut être associé à la tradition mexicaine connue sous le nom de « la sobada ».

Les origines du massage Maya

Dr. Rosita Arvigo est celle qui fait aujourd'hui connaître au plus grand nombre la méthode. Celle-ci a étudié près de 12 ans auprès du grand **Shaman du Bélize**, Don Elijo Panti, décédé en 1996 à l'âge de **103 ans**. En plus d'avoir développé ce type de massage particulier, Don Elijo Panti recueillait les plantes de la forêt tropicale pour en faire des remèdes et combinait donc l'usage des remèdes traditionnels, l'humour et la prière. Ses résultats étaient tout simplement époustouflants.

Les bienfaits

Les organes reproducteurs féminins peuvent, pour diverses raisons, se retrouver en mauvaise position. L'utérus se doit d'être bien aligné pour ne pas nuire aux structures voisines (vessie, intestins, trompes de fallopes, etc). Un positionnement optimal de l'utérus dans le bassin, permet une bonne circulation sanguine et lymphatique et du Chi (l'énergie). Ainsi, les organes peuvent fonctionner de manière optimale, favorisant du même coup l'équilibre de plusieurs systèmes du corps (nerveux, lymphatique, immunitaire, endocrinien, digestif).



Pour aller plus loin : <https://rositaarvigo.com/classes/maya-medicine/> ainsi que : <https://abdominaltherapycollective.com>

Notes personnelles :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Symptômes et affections les plus courants pour lesquels le massage Maya peut aider

- Troubles digestifs (Crohn, IBS, constipation, gastrite, reflux œsophagien, indigestion)
- Tensions musculaires
- Problèmes urinaires (incontinence, mictions fréquentes, infections urinaires fréquentes, etc.)
- Pour soutenir la fertilité naturelle,
- Post-chirurgie (tissu cicatriciel et adhérences dans l'abdomen)
- Troubles menstruels (règles douloureuses/irrégulières)
- De la préconception au post-partum
- Récupération après césarienne/hystérectomie
- Ménopause
- Congestion des organes pelviens (endométriose, kystes, fibromes)
- Syndrome des ovaires polykystiques
- Infections chroniques de la vessie/à levures
- Prolapsus des organes pelviens (utérus, rectocèle, cystocèle)

Enseignement de la technique d'auto-massage du ventre

Nous pouvons enseigner et recommander l'automassage maya pour remettre les organes à leur place dans les cours de yoga postnatal.

Pour après l'accouchement : automassage pour remettre les organes à leur place :

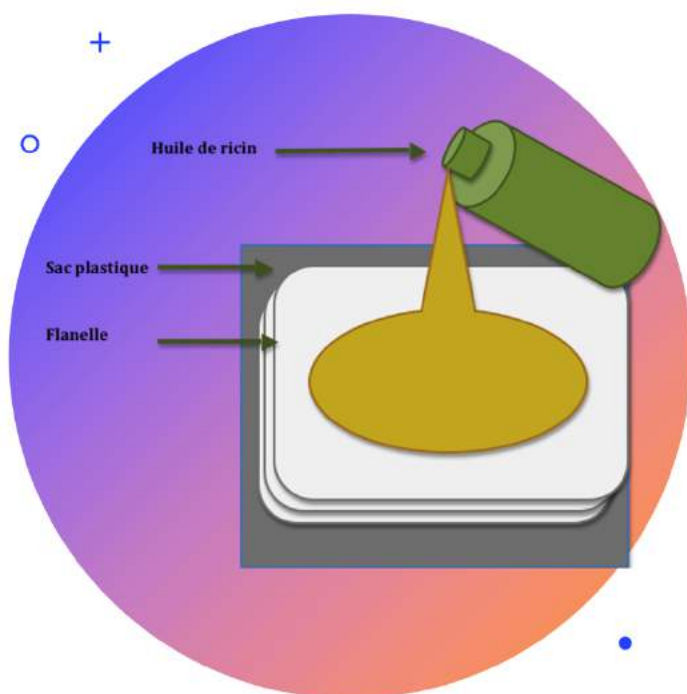
- Allongé sur le dos, massez alternativement la zone abdominale avec chacune des paumes de vos mains, dans un trajet ascendant du pubis au nombril. Ce massage sert à compenser la pression vers le bas subie par les organes due au poids du bébé ainsi que celle produite par l'effort de poussée lors de l'accouchement.
- Ou bien référer à un professionnel qui donne un soin complet de massage Maya qui contienne plusieurs étapes comme par exemple, ✓ Bilan de santé
✓ Massage ✓ Cataplasme de ricin, méditation personnalisée ou Bain de vapeur vaginal ainsi que un suivi postérieur.

Contre-indications : Note que le massage du ventre est contre-indiqué aux femmes enceintes, et au post-partum immédiat (*il faut attendre au moins 2 mois après la naissance pour l'enseigner*)

Références : Livre El embarazo transformador, (2007) Viviana Tobí, Editorial Paidós



Automassage ascendant



Le cataplasme à l'huile de ricin

Nous pouvons aussi conseiller de faire un cataplasme sur le ventre si l'accouchement a été difficile ou pour renouer avec cet espace de manière harmonieuse.

- Le cataplasme est un morceau de tissu imbibé d'huile de ricin que l'on place sur la partie du corps à soigner. Cette technique est très ancienne. L'huile de ricin étant très riche en minéraux et notamment en vitamine E et en acides gras essentiels, ses nutriments sont très utiles pour réparer les cellules, activer les cellules lymphatiques et immunitaires.

Source : <https://www.monolobeaute.com/le-cataplasme-a-lhuile-de-ricin/> | Imagen : <https://guide-huiledericin.fr/huile-de-ricin-en-cataplasme/>

LES PLANTES AU SERVICE DU POSTNATAL

LA MÉDECINE DE PLANTES À RECOMMANDER

Source imagen : <https://deavita.fr/>

Des petits trucs... bien appréciés

Parfois, les mamans nous disent qu'elles se sentent fatiguées, qu'elles se sentent émotionnellement épuisées ou qu'il leur semble qu'elles n'ont pas assez de lait. Elles demandent à la professeure de yoga si elle en connaît quelque chose à suggérer, car le profil de la professeure de yoga périnatal est proche de celui d'une *Doula* ou bien d'une spécialiste dans le naturel. Les recommandations que vous pouvez faire à cet égard sont très appréciées par les nouvelles mamans.

Les différentes approches

- **La phytothérapie** est une médecine naturelle basée sur l'utilisation des plantes et de leurs extraits. Dans la phytothérapie, on utilise les principes actifs des plantes pour prévenir ou soigner certaines problématiques. Leur principe est plus fort que les tisanes puisqu'il s'agit d'une concentration, les plantes sont glycérées dans de l'alcool pour en extraire leur principe actif. Elles sont ensuite vendues sous forme de produits tels que les teintures mères.
- En comparaison avec l'**herboristerie**, on pourrait dire que l'herboristerie est plutôt associée à l'école empirique et la phytothérapie à l'école scientifique. D'autre part, les herboristes s'occupent souvent de la préparation, du mélange et de la transformation (concentrés, huiles, élixirs, onguents, etc.) des plantes et de leur culture, ce que font rarement les phytothérapeutes.
- Nous vous conseillons pour tous ces aspects de vous adresser à une conseillère en lactation, une sage-femme ou un phytothérapeute.

Trois plantes qui ont un effet direct sur l'utérus

- **L'actée à grappes, cimicifuga racemosa, Black Cohosh** : Elle est souvent utilisée, généralement avec le framboisier rouge, plusieurs semaines avant la date de l'accouchement. Son utilisation améliore la tonicité de l'utérus et assure ainsi un accouchement rapide.
- **La fausse licorne (false unicorn, chamaelirium luteum)** : La fausse licorne est un grand tonique de l'utérus et des ovaires. Elle est tonique et possède la faculté d'accroître la fertilité de façon notoire.

- **Le framboisier rouge (rubus idaeus, red raspberry leaves)** : Elle tonifie l'utérus et stimule la parturition entre plusieurs autres bénéfices on la considère l'herbe fée de la femme et son utérus. Elle aidera l'utérus à reprendre forme après l'accouchement, prévenir les fausses couches et les hémorragies à l'accouchement ou durant la période post-partum.

Les plantes galactogènes

Ortie : elle sera utilisée lors de tout genre de saignement, pour soulager les hémorroïdes et l'œdème. Lors de l'allaitement, l'ortie favorise la production de lait. Avant de consommer l'ortie, vérifiez auprès de votre médecin que vous ne prenez aucun traitement médicamenteux incompatible.

Le framboisier : Post-partum, la tisane de feuilles de framboisier redonnerait du tonus à l'utérus et réduirait également les saignements et les inflammations. Elle **favoriserait aussi la montée de lait et sa teneur élevée en nutriments peut également aider à enrichir le lait maternel.**

Le cumin augmente la lactation et il renforce le système immunitaire. Il augmente la quantité de lait maternel en cas de lactation difficile et désengorge les seins. **Pour augmenter la lactation : faire bouillir une cuillère à café de graines de cumin dans deux tasses d'eau.**

Le Chardon Béni : C'est une plante qui stimule les glandes mammaires. Elle augmente la quantité de lait et soulage les coliques du bébé.

L'avoine est un aliment qui **favorise la production d'ocytocine, hormone impliquée dans la production de lait.** Manger un bol de flocons d'avoine pour le petit-déjeuner vous aidera donc à booster votre lactation, mais aussi à garder un bon niveau d'énergie

Les plantes galactogènes suite

Le fenouil : En phytothérapie, on utilise les graines de fenouil pour stimuler la production de lait. En effet, en **agissant comme un œstrogène**, elles stimulent la lactation. Le fenouil est également riche en calcium, vitamine C et en antioxydants.

L'anis est mondialement réputé pour ses propriétés galactogènes. Cela signifie qu'il **favorise la lactation des femmes allaitantes.** L'un des principes actifs de la plante, l'anéthole, produit un effet œstrogénique qui influe nécessairement sur **l'équilibre hormonal des femmes.**

L'orge : Le malt d'orge, pour augmenter la sécrétion de prolactine du fait de sa composition en pectines (beta-glucane) a pour effet de **stimuler la production de lait par le biais de la sécrétion de la prolactine**

Le basilic : La **silice** et les saponines contenues dans la plante exercent un effet salubre sur les troubles urinaires et les ballonnements. Tanins et sels minéraux en font un adjuvant de la digestion, et en plus de ses **vertus stimulantes sur la lactation**, il semblerait que le basilic soit également un bon sédatif !



Stimuler le lait de maman

- Huile d'anis : Quelques gouttes dans de l'eau chaude avec citron.
- Feuilles et graines de fenouil : bouillies avec de
- Basilic et cumin : en mettre légèrement dans la nourriture.
- Amande douce : 6 à 15 noix d'amandes par jour. Les amandes renferment des minéraux et oligo-éléments comme le phosphore, le calcium, le magnésium, le fer (dont on est souvent en manque après les suites de couches), le cuivre, et le zinc qui sont en forte concentration.
- Carotte: crues ou en jus.
- Pollen ou tonique à base de levure : riche en vitamine B. très riche en vitamine B9 (ou acide folique)
- **Fenouil et aneth** : en huile essentielle ou en tisane (faire infuser 1c. À thé de graines de fenouil dans 1 tasse d'eau bouillante, laisser reposer 5 minutes, filtrer) »
- S'assurer d'avoir toujours une bonne ration de calcium, de vitamine D (favorise une meilleure assimilation du calcium) et de **fer**.
- **Ortie** : en teinture mère pour assimiler le fer (10 gouttes, 3 fois par jours).
- **Vitamine E**: (algues Kelp, avocat, banane, orge, huile d'arachide, huile de maïs, huile d'olive, sardines, germe de blé).

La recette du Pep-Up

Ingrédients :

- 1/2 tasse de lait écrémé,
- Trois cuillères à table de levure de bière, Cinq-cuillères à table de protéines complètes (en poudre),
- ½ cuillère à thé de vanille naturelle,
- Une cuillère à table d'huile de carthame,
- Un œuf cru,
- ½ cuillère à thé de poudre d'os ou de lactate de calcium,
- ½ cuillère à thé de vitamine C (en poudre),
- 500 mg d'acide pantothénique.
- Marche à suivre : Passez tous les ingrédients au mélangeur. Ajoutez-y l'équivalent d'une demi-tasse de fruits frais au choix ainsi que deux tasses d'eau. Conserver au réfrigérateur 2 jours.
- Posologie : Buvez une ½ tasse de ce mélange, trois fois par jours.

Les plantes déconseillées pendant l'allaitement : les « anti-galactogènes »

– Le persil – La sauge (feuilles) – La pervenche – La menthe

- Ces plantes sont à éviter si la maman continue à allaiter son bébé. Par contre, elles peuvent être consommées si la maman veut arrêter son allaitement en douceur sans prendre de médicaments. (Il est bien sûr possible d'arrêter un allaitement sans médicament ni plante anti-galactogène.) De même, pour éviter les engorgements, lors du sevrage par exemple, il est préconisé en médecine naturelle de manger **du persil frais ou de la menthe fraîche**. Ces deux plantes ont la propriété de faire diminuer la production de lait mais doivent être employées avec soin. Certains légumes sont aussi à éviter comme **l'artichaut** car réduit la production de lait. D'autres, comme le **chou, l'ail ou l'oignon**, sont fréquemment déconseillés mais seulement pour le goût qu'ils donnent au lait. Il suffit de les tester mais les bébés ne sont le plus souvent pas dérangés.
- A savoir également, les contraceptifs hormonaux ont pour effet secondaire de diminuer la production de lait.

Références en lactation

- La ligue de la leche : <https://allaitement.ca>
- **Fédération Nourri-Source** : <https://nourri-source.org>
- **Ingrid Bayot** : <http://www.ingridbayot.com>
- **Accompagnement à l'allaitement - MAM -** : <https://www.mam.qc.ca/>
- **Les marraines d'allaitement | source: La Mèreveille** : www.lamereveille.ca

Qui sont les marraines ?

Ce sont des mères qui allaitent leur bébé ou qui ont vécu l'expérience avec leur(s) enfant(s) ; elles connaissent les débuts de l'allaitement maternel pour les avoir vécus et reconnaissent la valeur du partage et de l'aide dans ces moments privilégiés ; elles aiment faire bénéficier les autres mamans de la richesse de leur expérience ; elles transmettent les connaissances actuelles et donnent des renseignements pratiques ; elles suivent des formations en allaitement et participent aux activités sur le développement et les besoins de l'enfant à La Mèreveille ; elles apportent un soutien téléphonique 7 jours par semaine, 24 h / 24 h. **Pour obtenir du soutien personnalisé, la mère peut être jumelée à une marraine d'allaitement durant la grossesse et après l'accouchement.**

Notes personnelles :



LES BIENFAITS DU YOGA POSTNATAL

Bienfaits du yoga postnatal **pour la maman :**

- Le yoga postnatal diminue le stress et redonne de l'énergie,
- Les *bandhas* se concentrent sur le renforcement du plancher pelvien,
- Les exercices de yoga proposés visent à recentrer le bassin et renforcer les muscles abdominaux profonds, soulager les maux de dos, (généralement causés par la posture d'allaitement et le fait d'avoir le bébé avec les bras)
- Connecter avec le centre de l'utérus afin de rétablir l'équilibre avec l'énergie féminine et revitaliser le corps.

Les séances de yoga postnatal constituent aussi un rendez-vous permettant aux mamans d'échanger, de recueillir des conseils bienveillants, de se confier et de sortir de l'isolement fréquent les premières semaines suivant la naissance de leur bébé.

Bienfaits du yoga postnatal **pour le bébé :**

- Les séances de yoga réalisées en compagnie de sa mère présentent divers avantages pour le bébé, notamment sur son système respiratoire, nerveux et digestif.
- Puis, les différents massages pratiqués par sa maman lui stimulent et le relaxent à la fois.
- Grâce aux massages qui sont donnés par sa maman, **le bébé apprend à se détendre, et son sommeil peut devenir peu à peu plus long.** Son corps sécrète aussi davantage de mélatonine, l'hormone du sommeil, à la suite d'un massage. Ainsi, le cycle d'éveil-sommeil du bébé s'améliore.

Les avantages du **yoga post-natal pour les deux :**

- Les visualisations et le travail méditatif contemplatif visent à établir un contact consciente entre la maman et son bébé.
- La pratique régulière du yoga postnatal les aide à créer une routine de relaxation consciente à travers des postures, des sons et des jeux qui leur permettent de s'éloigner du stress.
- Afin de créer un lien en partageant un moment privilégié ensemble, les cours permettent à maman et à son bébé d'apprendre à se connaître dans une ambiance de groupe et de plaisir.



FORMATION PROFESSORALE EN YOGA PÉRINATAL

VOLET 2 : L'ENSEIGNEMENT DU YOGA POSTNATAL

Module 7 – Le yoga postnatal pour la maman

Le plan de **réhabilitation**

A savoir :

Comme nous l'avons vu, l'organisme est dans un état de fragilité et de reconstruction (catabolisme) cela prend environ 6 semaines. **Au cours de cette période, nous effectuons un yoga post-partum qui offre une rééducation progressive et douce, en travaillant d'abord les muscles profonds.**

Les structures sont dans un état cicatriciel, il faut respecter une grande prudence et ne pas les surmener.

En France, **la réduction périnéale et pelvienne est prise en charge par l'état** et jusqu'à récemment la femme quittait la maternité avec une prescription médicale pour commencer immédiatement la rééducation avec un spécialiste.

Actuellement cela a changé, c'est la femme qui doit réclamer dans les 3 mois si elle présente des symptômes. C'est malheureusement une involution en France, le pays du périnée ! Une fois de plus, nous voyons comment la santé des femmes en post-partum est complètement déléguée.

Il est très important dans les cours de yoga de connaître l'état de santé des mamans et comment elles sont avec leur périnée quel type d'accouchement les ont eu (type voie naturelle vs césarienne, instrumentation, complications, etc.)

Le yoga postnatal pour rééduquer le plancher pelvien, suggestions

Bien qu'il est bénéfique pour le périnée, le yoga postnatal ne suffit pas à la rééducation complète du périnée. **Il est nécessaire de la combiner avec des séances de rééducation auprès d'un physiothérapeute périnéal ou d'une sage-femme, quel que soit le type d'accouchement vécu.**

Cette zone du corps a grandement été affaiblie durant 9 mois de grossesse, puis par l'accouchement, fait qu'il faut le traiter séparément et en détail.

Cette rééducation permet de réduire les risques d'incontinence (fuites urinaires) et aide à la sangle abdominale à se renforcer. De plus, elle vient remettre en place les organes et aide le métabolisme à se remettre au mieux de l'accouchement.

Il est important de suggérer et de recommander d'effectuer une rééducation périnéale avec un professionnel en plus des cours de yoga postnatal.

Protégez votre périnée après l'accouchement et pour toute votre vie !

Le yoga postnatal post-partum

- Le yoga postnatal post-partum est **un yoga doux qui permet à la maman de récupérer progressivement son corps**. Rappelons-nous qu'il a fallu neuf 9 pour faire le bébé, donc dans la période postnatale, il faudra environ 9 mois ou plus pour vraiment atteindre un état optimal.
- **Le yoga postpartum doit être pratiqué en compagnie d'une rééducation périnéale avec un professionnel spécialisée.**
- Les postures sont pour la plupart effectuées au sol, pour n'est pas mettre de pression sur les muscles du périnée ni les abdominaux. **La respiration est toujours en syntonie avec le diaphragme-périnée.**
- **Gardez à l'esprit que ce type de yoga est très spécifique et ne peut être enseigné que de façon individuelle à domicile ou bien virtuellement.**
- **Ensuite, on passe au yoga postnatal (après 6 ou 8 semaines selon le type d'accouchement) et ce style de yoga peut se faire en groupe.**

Les postures à éviter (durant les 6 semaines, voir quelques mois)

- Certains postures sont à éviter pendant les premiers mois après l'accouchement tel que : **Malasana, badakonasana, ukattasana, tout sort de squats, des postures qui se dirigent vers la pesanteur ainsi que les sauts qui sont littéralement contre-indiqués.**
- Attention également pour la reprise du sport, comme par exemple la course à pied, il convient d'attendre facilement quelques mois en fonction du sport.
- **Il faut plutôt encourager les postures horizontales et antigravités au moins les premiers 40 jours après la naissance ainsi que le repos de la maman.**
- Après la fin de la période de saignement (environ 40 jours), au bout d'entre 6 à 8 semaines la maman sera plus préparée à faire du yoga avec son bébé et à aller un peu plus intensément dans les postures.

Les postures pour les suites immédiates

Dans les suites immédiates, il est fondamental de renforcer la ceinture abdominale la plus profonde, juste au-dessus du pubis, qui soutient comme une bonne gaine les viscères et contribuât à maintenir le bassin en place. Il est tout à fait possible de commencer ces abdominaux-là dès la maternité, avant de retrouver les stations verticales prolongées.

Les premiers exercices se font dans le lit même, ou sur le sol. La position allongée tel que nous avons vu évite la pesanteur, les problèmes de dos et la fatigue.

Les premières postures :

- 1. **Travailler couchée.**
- 2. **Étirer et détendre le dos.**
- 3. **À quatre pattes**
- 4. **À l'envers (demi pont,-chats, etc.).**

Rappels:

- **Le mois possible à la verticale**
- **Ne pas forcer la musculature superficielle**
- **Travailler toujours en syntonie avec la respiration**

Construction d'une séance postpartum pour la maman, suggestions

- Le yoga post-partum pour la maman sans bébé est généralement de 30 à 40 min maximum et est une séance plus personnalisée.
- Dans ce cas, n'hésitez pas à créer des cours thématiques individuels.
- L'option virtuelle est également excellente pour cette étape de la vie de la jeune maman, en période encore de récupération, le fait d'éviter les déplacements et que la séance soit plus courte permet à celle-ci d'être en phase avec l'allaitement de son bébé tout en respectant son corps et sa réduction corporelle généraux.
-

Commentaire : *C'est incroyable de voir des communications dans les médias qui encourageant les femmes à être actives dès les premières semaines après l'accouchement ! ou dans certains cas qui suggèrent la position accroupie pour les douleurs au niveau de la symphyse pubienne. Comme si être en période postnatale serait une maladie, tu as accouché, eh bien, maintenant, reviens vite, lève-toi, vas-y, fais !*

Les abdominaux magiques



Le plan de réhabilitation (semaines 1 et 2)

- Allongée, bassin bien en place, genoux fléchis, pieds à plat, placez une main au ras du pubis.
- En expirant à partir du périnée, imaginez que vous prolongez une cuisse au-delà du genou, comme si vous tiriez le fémur hors du bassin, sans soulever le pied du sol, sans contracter la jambe, ni la cuisse.
- C'est comme si on suivait l'expiration au-delà du genou.
- Changez de côté.

Il n'a pas de contre-indications

Le sacrum: le bandage du bassin



*« Quand puis-je commencer à faire des hypopressifs ? Après la naissance avec une répétition douce et progressive selon le ressenti, attention : seulement la maman qui a accouché par voie basse peut les faire.

Avec la série tonique, après l'évaluation de votre physiothérapeute spécialiste du plancher pelvien, si tout va bien, vous pouvez commencer à la sixième semaine s'il s'agit d'un accouchement par voie basse et à la huitième s'il s'agit d'une césarienne.

- + Nous avons vu que la naissance du bébé dans le bassin génère une asymétrie, il va falloir maintenant refermer le bassin et rétablir les symétries.
- Cet exercice peut être effectué directement après la naissance du bébé sur la table d'accouchement et c'est l'idéal ! Peut être réalisé avec le papa ou bien une autre personne.

Il est possible de prendre un drap (idéal avec un *Rebozo*), de la plier, jusqu'à une largeur de 8 à 10 cm, de la glisser sous le sacrum.

Rappels : Il faut toujours bien repositionner le bassin, repérer l'articulation coxo-fémorale (en faisant écarter la cuisse du corps, jambe tendue). **Puis après avoir « remonté l'utérus » par une fausse inspiration thoracique (excepte la maman avec césarienne)***, on entoure le bassin de l'alèze, dans le creux de l'articulation, et surtout pas au-dessus, on croise les pans et on resserre le plus possible.

On fait un tour ou deux et on berce quelques minutes la maman. Si le ou la partenaire est tout seul.e, il peut le faire quand même, mais il doit fixer son coude d'un côté pour avoir un bon appui. **Voir plus loin : Le serrage du bassin avec l'écharpe dans les cours de yoga postnatals.**

Les renforcement des abdominaux

Bienfaits des bons abdominaux

La technique (FIT)

- Remontée de l'utérus et de la vessie,
- Les viscères sont ramenés vers le dos et non poussés en avant
- La pression exercée sur le périnée est minime en raison de son orientation horizontale, voire même de sa position en déclive.

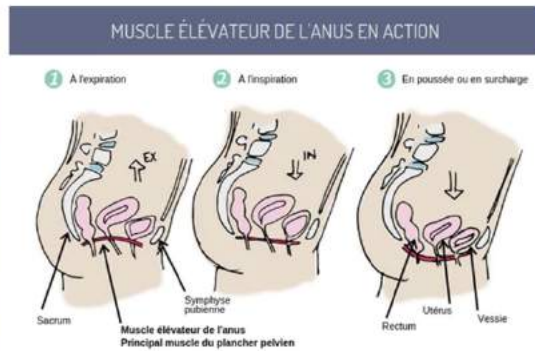
À savoir : ne jamais contracter les abdominaux avant que le périnée ! Les abdominaux doivent rentrent, remonter, resserrer le ventre et soutenir de bas en haut, et jamais faire de positions qui sortent les grands droits par exemple le ventre que poussent sur le périnée, la vessie, l'utérus, etc.

Et jamais, c'est jamais ! Pas seulement deux mois ou six mois après l'accouchement. C'est pour toute la vie.

Pour aller plus loin : Voir le livre abdominaux arrêtons le massacre de Bernadette de Gasquet.



Attention à tout ce qui peut affaiblir le périnée



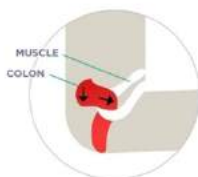
Source image : laboutiquedeswc.fr/blogs/la-position-physiologique-aux-toilettes/

- + Comme le périnée doit résister aux pressions, toutes pressions trop fortes et/ou répétées peuvent le fragiliser.
- Le surpoids;
- les sauts;
- les mauvaises positions assises et lors de rapport sexuel;
- le fait d'être debout pendant de longues périodes;
- la constipation, le fait de pousser pour expulser les selles fragilisent le périnée;
- l'âge et les changements hormonaux chez la femme (ménopause) qui augmentent le relâchement des muscles, y compris le périnée.

C'est justement qu'on n'arrêtera pas de penser aux mauvaises habitudes qu'on lui peut dégrader, il faut prendre soin de sa santé durant toute notre vie !

Revoir la position pour la toilette

Réduire les efforts de poussée lors de la défécation. Pour mieux comprendre, voici un schéma de la position de votre colon lorsque que vous êtes assis aux toilettes.



En position assise, votre colon forme un angle ce qui vous oblige à pousser pour expulser les selles



Une solution simple est de relever vos pieds, afin d'être en position squat c'est à dire accroupi. Vous retrouvez ainsi la position physiologique où votre colon s'aligne avec votre rectum et l'expulsion des selles se fait donc plus facilement et plus rapidement, protégeant ainsi votre périnée !

Les avantages d'utiliser un tabouret de toilettes :



MAUVAISE position



BONNE position

- Soulager la constipation chronique
- Redonner du tonus à votre périnée
- Éviter les problèmes liés au prolapsus
- Soulager les crises hémorroïdaires
- Aider au passage des selles après une opération d'un kyste pilonidal.

source image : croix-osteopathe.fr

Aider à la récupération périnéale

Dans les suites immédiates, il est fondamental de renforcer la ceinture abdominale la plus profonde, juste au-dessus du pubis, qui soutient comme une bonne gaine les viscères et contribuât à maintenir le bassin en place. **Il est tout à fait possible de commencer ces abdominaux-là dès la maternité, avant de retrouver les stations verticales prolongées**, et cela est fortement suggéré si la maman sentait des sensations de pesanteur déjà pendant la grossesse.

Également, il faudra installer un conduit de VERROUILLAGE avant de tousser, d'éternuer, de prendre le bébé ou de soulever des charges, **il est essentiel de contracter les muscles du plancher pelvien et de maintenir cette contraction durant l'effort.**

Les Ceintures que nous pouvons suggérer aux mamas sont celles de type PHYSIOMAT. Source imagen : <https://physiomat.com/8-ceintures>



+

•

+

○



Le plan de réhabilitation (semaines 3 et 4)

- Vous pouvez commencer la séance par une méditation pour ressentir à nouveau l'espace du corps, puis au niveau postural, vous pouvez suivre directement par le plan de rééducation dans la posture **Dandayamana Bharmasana**, la posture de la table.
- Se souvenir du travail de la respiration (expire-périnée-transverse), suite ajouter la fausse inspiration thoraxique.
- En cas de dos rond, faites attention à la posture, pensez à bien mettre le coccyx dans la position sans comprimer les fesses.
- Après cela, dirigez le nombril vers le haut (vers le diaphragme) aussi près que possible de la colonne vertébrale.
- Tête en prolongement de la colonne vertébrale, menton bien rentré.



← **Compression du périnée**
Mauvaise posture. Que corrigeriez-vous ?

Posture étoile du post-partum (semaines 3 et 4)

- Le pont simple (*Setu Bandhasana*) ou bien avec l'utilisation d'une chaise, dans les premières semaines, est une posture excellent pour la circulation même avant de se mettre debout !
- Dans le pont on travaille le périnée antérieur (contraction plus au niveau de l'urètre, comme si cela tirait juste au dessous de la symphyse pubienne).
- Il y a une remontée de la vessie et de l'urètre d'autant plus que dans les postures à l'envers.
- Il peut également être effectué avec un (FIT) ayant un objet d'appui entre les genoux.
- Pour les mamans qui se sentent le sentiment de la pesanteur sur la base du planchen pelvien, l'utilisation de la chaise est plus bénéfique. (avec un ballon moule + FIT)



(FIT) fausse inspiration thoracique.



Le plan de réhabilitation (semaines 5 et 6) : La série Apanasana 1

Toutes les postures douces de *Apanasana* en aidant à éliminer les maux de dos peuvent être réalisées.

Ainsi que, la posture de la table inversée pour tous ses bienfaits.

Avantages des tables d'inversion

- Soulage les douleurs dorsales et améliore la **posture**.
- Fait travailler les muscles.
- Augmente la flexibilité et améliore la **posture**.
- Amélioration de la circulation sanguine.
- Réduit l'anxiété et le stress.
- Améliore l'équilibre et réduit les vertiges.

Suggestions :

Privilégier une progression en douceur, en compagnie de la détente et du mouvement pour masser bien le dos.

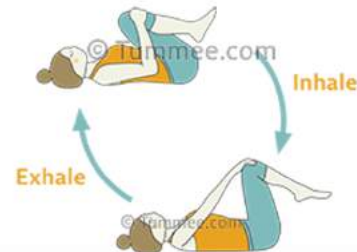


Le plan de réhabilitation (semaines 5 et 6) : La série Apanasana 2

- Dans cette série, un peu aller un peu plus loin en massant doucement l'abdomen avec une jambe en extension.

Les avantages que cette posture comprend :

- le soulagement de la douleur ainsi que donner un massage à l'utérus et à tout le système digestifs;
- elle est bonne aussi pour les ballonnements, l'acidité, les gaz et la constipation;
- outre de ces avantages, il peut également être utile pour calmer l'esprit et rééquilibrer l'énergie.



Le plan de réhabilitation (après 6 semaines) : position couchée variation pincement du nez (FIT)

La fausse inspiration thoracique (FIT) aide à enlever le poids du plancher pelvien à ouvrir, voir drainer, aspirer le périnée vers l'haut libérant le poids et travaillant la musculature profonde.

Renforcement du transverse abdominal et du plancher pelvien.

- *Pratique FIT en différentes positions et si possible avec des vêtements qui vous permettent de voir bien votre corps dans un miroir pour regarder si vous faites bien l'exercice. Vous devez ressembler à la photo, la taille bien tendue, l'abdomen bien aspiré vers le centre et les côtes bien écartées.*

Intègre également dans votre série :

- Couché sur le dos, pieds à plat au sol.
- À quatre pattes
- Assis
- En posture debout (durant le matin en période post-partum)



Le plan de réhabilitation (après 6 semaines) : position couchée variation série tonique



- Vous êtes toujours couchée sur le dos, **bassin bien remplacé**, genoux fléchis, pieds à plat. Ramenez la cuisse droite le plus près possible du ventre. Placez le bras gauche à l'intérieur de la cuisse gauche, le coude contre le genou.
- Serrez le périnée puis en expirant, repoussez la cuisse vers l'extérieur avec votre bras, mais résistez en maintenant la position de la jambe. Il y a un travail des abducteurs (les muscles à l'intérieur des cuisses), ce qui n'est pas mauvais en soi, car c'est une zone peu tonique en général, mais vous ne devez pas seulement résister avec la cuisse : votre effort part du centre.
- **Ajoutez les hypopressives avec FIT à la série.**

En expirant, prenez appui sur le genou pour vous enfoncer dans le sol tout le long du dos jusqu'à la nuque, menton rentré. Videz au maximum, puis tirez le diaphragme vers le haut.

Les exercices qui seront vus pour la diastase peuvent également commencer à partir de la sixième semaine

Source : Dr. Bernadette De Gasquet

LA TONIFICATION DU PLANCHER PELVIEN

Renforcement du périnée – en 4 étapes

Il se fait en 4 étapes progressives. On passe à l'étape suivante une fois que l'étape 1 est bien maîtrisée, et ainsi de suite. Une fois toutes ces étapes maîtrisées, on peut alors mélanger les contractions, comme un jeu. Ces exercices peuvent se faire s'il n'y a pas de douleur n'importe où, debout, assis, couché, et n'importe quand.



ETAPE 1

Suivre dans l'ordre suivant : il se peut faire avec un bloc aussi

1. Contraction des **Adducteurs** (serrer les cuisses)
2. Contraction du périnée (comme retenir le « pipi »)
3. Relâche les adducteurs, en gardant le périnée contracté
4. Relâche le périnée

ETAPE 2

Suivre dans l'ordre suivant,

1. Contraction des **Fessiers** (= serrer les fesses)
2. Contraction du périnée
3. Relâche les Fessiers, en gardant le périnée contracté
4. Relâche le périnée

ETAPE 3

Suivre dans l'ordre suivant,

1. Contraction des **Abdominaux** (=rentre le ventre)
2. Contraction du périnée
3. Relâche les abdominaux, en gardant le périnée contracté
4. Relâche le périnée

ETAPE 4

Suivre dans l'ordre suivant

1. Contraction du **Diaphragme** (=gonfler/sortir le ventre)
2. Contraction du périnée
3. Relâche le diaphragme, en gardant le périnée contracté
4. Relâche le périnée

Bref : Conseils pour prévenir les dysfonctionnements du périnée après l'accouchement et durant toute la vie !

• Évitez faire de longues marches en porte-bébé,	• Penser à son périnée 5 minutes par jour,	• Éviter de rester debout trop longtemps, (surtout les premiers 3 mois),	• Éviter les activités comme le vélo, le jogging et des exercices d'aérobique ou des sauts,	• Ne pas soulever d'objets lourds,	• Pour revenir du sol, pensez toujours à maintenir un plancher pelvien fermé en expirant par la
bouche et en remontant verticalement en gardant le périnée contracté,	• Prendre votre bébé du sol (serrer périnée avant de remonter),	• Éviter la toux chronique,	• Éviter la constipation,	• Revoir la position sur la toilette (bonne position accroupie pieds sur un petit tabouret	bas)*muscle pubo-rectal totalement relaxé,
• Ne pas pousser surtout vers le bas, quelle que soit la position,	• Aller à la selle SANS POUSSER pour évacuer sans solliciter les muscles du périnée	• Faites des périodes de repos en posture horizontale (minimum 30 min par jour),	• Faire des exercices de serrage périnéal en utilisant un miroir pour regarder la contraction	• Pour soigner la région et le coeur se faire un yoni-steam selon le besoin.	

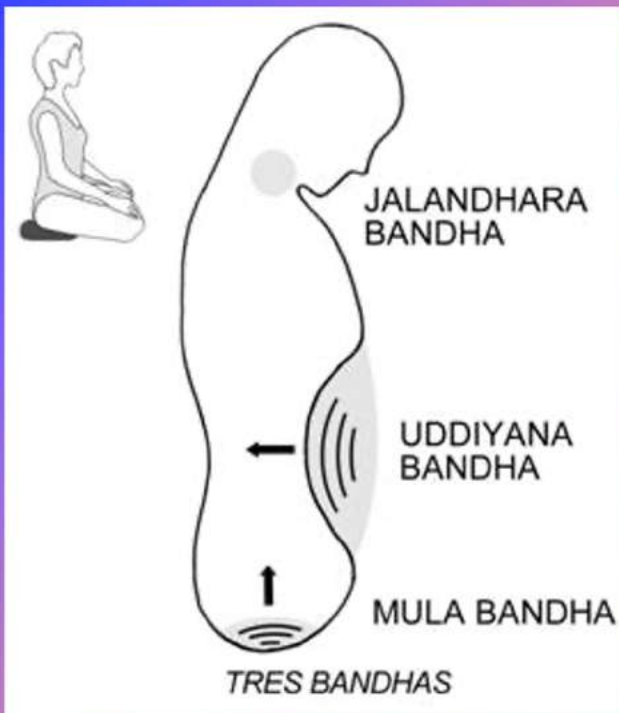
Choix d'exercices après l'accouchement :

Se repérer dans l'annexe N13 du volet 2 la brochure pour des suggestions des séries possibles.

Relation du périnée avec les postures

1. **Le périnée antérieur** : dans toutes les positions où l'on fait des ponts on travaille sur le périnée antérieur.
2. **Le périnée postérieur** : Dans Gomukhasana (la posture est dite assise où les jambes se croisent). Ou bien des postures qui offrent une inclination vers l'avant on travaille sur la détente du périnée postérieur (autour de l'anus).
3. **Le périnée transverse** : On le travaille avec cet exercice par exemple pour refermer la vulve : Allongée sur le dos jambes remontées sur la poitrine parallèle écartées de la largeur du bassin imaginez que vous fermez l'entre du vagin latéralement, comme une porte électrique, comme si vous rapprochiez la base des cuisses l'une de l'autre sans bouger vos cuisses. Essayez de ne pas contracter en même temps les muscles de la retenue (pubo-rectal).
4. **Le demi-périnée** : Dans les postures où on peut sentir qu'il y a un travail latéral. Où nous sentons qu'il y a un soutien plus d'un côté que d'autre. Généralement on sent plus le côté de l'appui. La série pour la diastase où on travaille les obliques, par exemple, on peut sentir le travail qui part du demi-périnée.
5. **Le périnée profond** : Tous les exercices qui contiennent la FIT*.
6. **Le travail périnéal avec les accessoires** : Après, les 6 semaines on peut introduire le travail périnéal avec les accessoires (voir avec un spécialiste du périnée) et les HYPOPRESSIFS qui sont des exercices plus avancés.

*FIT : Fausse inspiration thoracique



Le renforcement du périnée en combinaison avec les bandhas du yoga

- C'est excellente pour travailler le périnée avec un concept « plus énergétique » qui aidera à la concentration ainsi que à dynamiser l'énergie de la Kundalini.
- Afin de conserver l'énergie dans le corps, le yoga utilise les **Bandhas**, le terme « *bandha* » en sanskrit, langue traditionnelle indienne signifie sceller ensemble, joindre, garder à l'intérieur.
- Les **Bandhas** désignent donc quelque chose qu'on lie pour le fermer. C'est un verrou énergétique.

Source imagen : <https://www.yoganandini.com/les-bandhas/>

Exercices pour refermer la symphyse pubienne

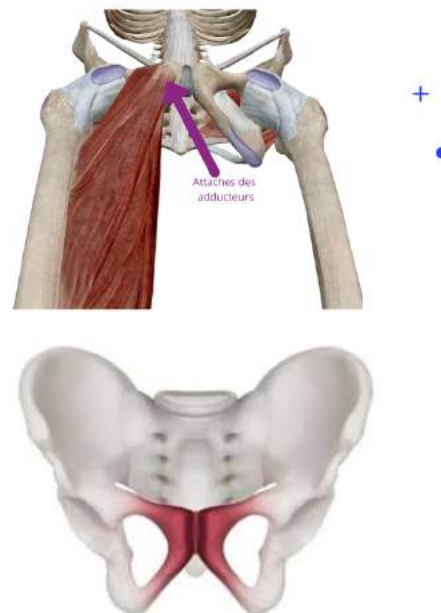
La symphyse pubienne correspond à l'articulation joignant les deux os coxaux, ou os iliaques, à l'avant du bassin.

Les douleurs

C'est une articulation qui relie les deux os iliaques (os du bassin) ensemble sur le devant du corps. Cette articulation est composée d'un disque ligamentaire, un peu comme un coussin où les deux os viennent s'appuyer. En temps normal, cette articulation est pratiquement immobile et très stable, c'est vraiment comme une jonction entre deux briques.

- Quand nous sommes **enceintes**, avec les hormones, cette articulation **devient plus mobile** en prévision du passage du bébé dans le bassin ce qui cause des douleurs à certaines femmes enceintes.

Cette articulation à l'accouchement va alors agir comme un joint de dilatation et s'étirer lorsque le bébé va descendre et souvent les mamans peuvent sentir que la symphyse et les ligaments qui s'y trouvent sont restés comme ouverts.



La remise en place de la symphyse

Généralement, nous maintenons 3 séries de 30 secondes.

Exercice assis seule ou bien en duo : Allongée sur le dos ou assise sur une chaise, genoux fléchis, pieds ou sol, les mains du partenaire se placent à l'extérieur des genoux. Dans un premier temps, vous cherchez à écarter les jambes et lui cherchez à vous en empêcher. Puis, lui place son avant-bras entre vos genoux (poing fermé) et vous essayez de resserrer les genoux très énergiquement.

- **Exercice à expliquer dans les cours :** Placez les mamans de latéral avec un petit ballon entre les genoux ou bien un bloc mousse. Prendre bien en note que les jambes soient remontés moins de 90 degrés en relation avec la colonne vertébrale pour éviter la cambrure. Puis, en expirant toujours à partir du périnée il faut comprimer le petit ballon ou le bloc. (*combiner avec l'exercice latéral pour la diastase*)

***Exercice en ciseaux allongée:** Imaginez que l'une des deux jambes est un point fixe et que vous voulez la repousser avec l'autre genoux. Un jambe pousse et l'autre résiste. En même temps cela étire au niveau sciatique et mobilise le coccyx.

À noter que les exercices de la symphyse pubienne sont également bons pour les douleurs sacro-iliaques.

*Notez que ces exercices ont été vus en classe, merci de vous référer à vos notes.



Douleurs à la symphyse après l'accouchement, surveillance dans les cours de yoga postnatal

Rappels : il faut toujours mieux serrer les genoux en partant du périnée, en resserrant d'abord la racine des cuisses l'une contre l'autre, puis peu à peu aller vers les genoux, vous aurez moins mal et vous renforcerez le périnée. Mieux vaut oublier pour quelque temps les postures d'ouverture.

À éviter

- Lorsque la symphyse pubienne est instable, il peut être aidant de **limiter les mouvements asymétriques du bassin** dans le cours ou bien être très attentive à cette maman. Par exemple, **éviter les exercices qui sont juste sur une jambe**.
- Suggestions que vous pouvez lui donner : ne portez pas vos enfants sur une de vos hanches. Déplacez-vous en bloc, les jambes plus collées, quand vous bougez dans votre lit ou en sortant de la voiture. Évitez de marcher sur des terrains inégaux.
- Éviter tous les mouvements en écartement : où les jambes s'éloignent l'une de l'autre, par exemple, lors d'un exercice de fente avant ou latérale à l'entraînement, les mouvements d'ouverture au yoga comme la position du guerrier, ou bien de décaler les hanches.

Exercices pour refermer la diastase

Toujours en syntonie avec un travail respiratoire expire-périnée-transverse du bas vers le haut

1. Rentrez le ventre doucement en faisant comme si vous aspiriez votre nombril vers votre colonne vertébrale. Contractez votre plancher pelvien. Maintenez cette contraction (au niveau du transverse et du plancher pelvien) pendant 10 secondes, puis relâchez doucement vos muscles. Respirez normalement durant l'exercice.
2. **Travail d'étirement en auto-grandissement**, mais attention sans trop ouvrir les côtes on cherche plutôt à fermer. Variations : mains vers l'haut avec corde entre les avant-bras. (exercice vu dans la classe, image ci-dessous)
3. 4. **Allongé, rotation externe de genoux** (le ventre tout plat de qu'on fait la contraction de fémurs vers extérieur) Très puissant exercice, il doit être fait toujours sur les deux côtés.



5. **Montrer la technique de l'écharpe** aux mamas qui tiennent une diastase après les cours.

À savoir : une petite diastase se referme généralement d'elle-même avec une rééducation normale. Toutefois, si la diastase est importante (plus de 2-3 doigts) une rééducation plus ciblée doit lieu en postnatal.



Tous ces exercices sont bons pour les abdominaux et ferme également la diastase. L'idéal est de faire une série avec la main à l'extérieur du genou et une autre série en traction inversée avec la main à l'intérieur. Notez que tous ces exercices ont été vus en classe, merci de vous référer à vos notes personnelles.



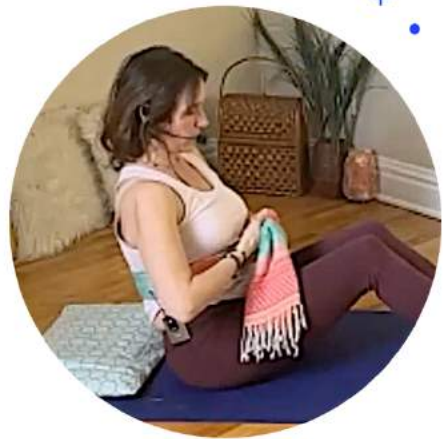
Montrer la technique de l'écharpe aux maman pour la diastase

Vérification dans le cours s'il y a de diastase. La femme est allongée sur le dos, les jambes pliées et les pieds à plat sur le sol. Vous allez lui demander de placer une main derrière la tête et l'autre main dans la zone ombilicale, juste dans la zone du nombril. Ensuite, vous allez enfoncez vos doigts dans cette zone et vous allez effectuer un sit-up traditionnel, pendant qu'elle lève sa tête du sol et également ses épaules. Les doigts seront placés perpendiculairement : s'il y en a plus de deux doigts, c'est qu'effectivement elle tient une diastase.

Dans ce cas vous pouvez leur proposer :

En position assise, les genoux fléchis, enroulez une écharpe ou un drap autour du ventre et croiser les deux extrémités, comme pour faire un nœud.

- Serrez l'écharpe en tirant ses extrémités vers le haut et vers les côtés à un angle de 45 degrés (aligner la tête sur la colonne vertébrale), puis à partir d'un mouvement de rétroversion du bassin, enrouler le dos vers l'arrière légèrement, remonter et dérouler au retour en position assise.
- Inspire en haut, expire dans le mouvement de serrage. Le menton doit être légèrement retréci.



LE SERRAGE DU BASSIN AVEC L'ÉCHARPE



Le serrage du bassin avec l'écharpe en groupe

En raison d'une relaxation hormonale qui a facilité le passage du bébé dans le bassin, certaines femmes peuvent avoir ressenti une sensation d'ouverture de leur bassin qui persiste pendant l'étape postnatale.

Après l'accouchement, il est parfois nécessaire d'aider le bassin à se refermer et à rétablir d'éventuelles asymétries.

Rappelons qu'en yoga postnatal les postures qui ouvrent la hanche sont à éviter, on oriente la séance plutôt dans les postures qui nous offrent la possibilité d'avoir le bassin plus en fermeture.

- Cette technique peut être enseignée dans des cours yoga avec postnatal avec ou sans bébé avec l'aide des autres mamans.
- Voici comment se faire le serrage du bassin soi-même, avec l'une ou l'autre des techniques. À pratiquer dans les jours qui suivent l'accouchement, en période post-partum et quand vous en ressentez le besoin.

Regardez la vidéo sur YouTube ou l'observez selon vos notes en classe.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPMOr4z4orc>

Recapitulatif d'une séance post partum pour la maman, les exemples d'étapes possibles.

Échauffements dans la posture du bassin fermé, comme dans Virasana ou *Gomukhasana* (fermeture de la symphyse). Travailler bien avec la rotation de la tête, des épaules et des bras (huit de trapèzes). Ajoutez l'exercice de **fermeture du corsage** (les omoplates qui descendent, et veulent se fermer comme la fermeture du soutien-gorge) entre les trapèzes.

Travail périnéal dans la posture *Dandayamana Bharmanasana*, la posture de table avec incorporation du transverse de l'abdomen et en accord avec la respiration diaphragmatique et le plancher pelvien.

Incorporez des exercices pour **échauffer la colonne vertébrale** comme avec la posture Marjaryasana-Bitilasana : le chat et la vache.

Déplacez-vous ensuite vers l'arrière en contact avec le sol et les plantes des pieds touchant le sol. Incorporez des exercices périnéaux dans une première partie et suite **les hypopressifs** dans une partie plus avancée une fois que les saignements aient terminé, fausse inspiration en soulevant le bassin de **Marcel Caufriez®** ou bien ceux de **Bernadete De Gasquet (FIT)**.

La série d'**Apasanas** peuvent être aussi ajoutés, ainsi que toutes les variations qui sont douces.

La détente dans la posture Shavasana.

Pour aller plus loin révolution thérapeutique de l'Caufriez Concept® | <https://caufriezconcept.com/calendario-de-cursos/>

Video presentation technique Caufriez <https://www.youtube.com/watch?v=tEq6SnjIU0g>

LES CHAKRAS APRÈS L'ACCOUCHEMENT

La femme qui s'en va enfanter revient du vortex de la naissance avec une tout autre identité, qu'elle ait eu un accouchement orgasmique ou une césarienne. On ne revient pas indemne de sa propre naissance de mère. On est fragmentée en mille morceaux de soi-même et on doit forcément se reconstruire, découvrir la femme et la mère qu'on est devenue. Il en va de même pour l'autre parent.
Karine Laseva, sage-femme

Illustration: Aurélie Arnéodo



Les chakras après l'accouchement

- Bien que la femme ait subi une césarienne ou un accouchement par voie basse, elle traversera une période de grande vulnérabilité lors de l'accouchement, où tous ses centres énergétiques se sont ouverts symboliquement pour permettre au bébé de passer par son canal central, le **sushuma** dans la science du yoga.
- Après l'accouchement, la femme peut se sentir fragmentée avec un sentiment d'ouverture encore imprégné physiquement et émotionnellement.
- Nous considérons la naissance, du point de vue énergétique, comme une ouverture.
- Dans l'étape postnatale, cette ouverture si elle se prolonge peut amener des conséquences. **Instabilité émotionnelle, sensation de ne pas se retrouver, perte d'intérêt, fuite, la femme en général peut être très dans l'air, comme si elle continuerait liée aux chakras supérieurs et encore même après quelques mois après la naissance sentir la difficulté d'atterrir sur la nouvelle vie.**



Notes personnelles :



Les chakras après l'accouchement

Les ancrages possibles

Suite à l'expérience de l'accouchement, où la femme a ressenti une ouverture considérable de tous ses corps tant sur le plan physique que sur le plan énergétique, tels que le corps physique (sthūla-sharīra), le corps ou double éthérique (prāna-sharīra), le corps astral (linga-sharīra), le corps mental (manas, dit inférieur), le corps causal (manas, dit supérieur), le corps bouddhique (buddhi, "éveil") et enfin le corps âtmique (âtman).

Mon hypothèse basée dans mes expériences avec le travail des chakras dans les rituels post-partum et en cabinet thérapeutique est que **ses chakras dans l'étape du post-partum auraient pu rester ouverts**.

Les moyens qui peuvent nous aider à harmoniser nos chakras et notre aura :

• **La méditation des chakras** dans la période post-partum suggère de les revoir bien harmonisés, sans aucun espace ouvert ni aucun trou ou perforation. Les visualisations créatrices travaillent pour les faire tourner pour l'équilibre générale de l'énergie vitale de la femme.

• **Également, les soins énergétiques** visent à rééquilibrer leurs chakras. En purgeant l'énergie d'excès et en les refermant à nouveau dans une équilibre nouvelle.

• **Les techniques et des Rituels de type Rebozo** sont fortement suggérés pour revenir et s'ancrer à nouveau au corps.

Source imagen : https://harmonia.la/ins/asi_influyen_los_chakras_en_tu_salud_fisica
<https://meridians.es/embarazo-parto-postparto/>

Visualisation pour sentir et revenir au corps dans le post-partum, méditation guidée

- En respirant profondément... nous prenons contact avec cet endroit de notre corps où se trouvait jusqu'à très récemment le bébé.
- Nous ressentons à nouveau cet espace... nous l'habitons... nous réalisons qu'il est rempli à chaque respiration. Cet espace qui a été si généreux pendant neuf mois pour contenir votre fils ou votre fille.
- On se touche le ventre comme on le faisait avant pour laisser apparaître toutes les émotions qu'il contient. Nous pouvons ressentir de la nostalgie, de la fierté, de la joie et même un vague sentiment de vide.
- Nous essayons de retrouver la magie, le miracle d'avoir eu le bébé dans notre intérieur et à chaque respiration nous nous disons simplement merci. **Nous remercions notre ventre d'avoir été la demeure de la vie.**
- Nous passons quelques instants à jouer avec cette expérience. Ensuite, nous nous étirons lentement et nous sortons doucement de l'expérience.



Les visualisations post accouchement | La bénédiction de l'espace de l'utérus

Imagén source : Bénédiction Mondiale de l'Utérus, créée par Miranda Gray



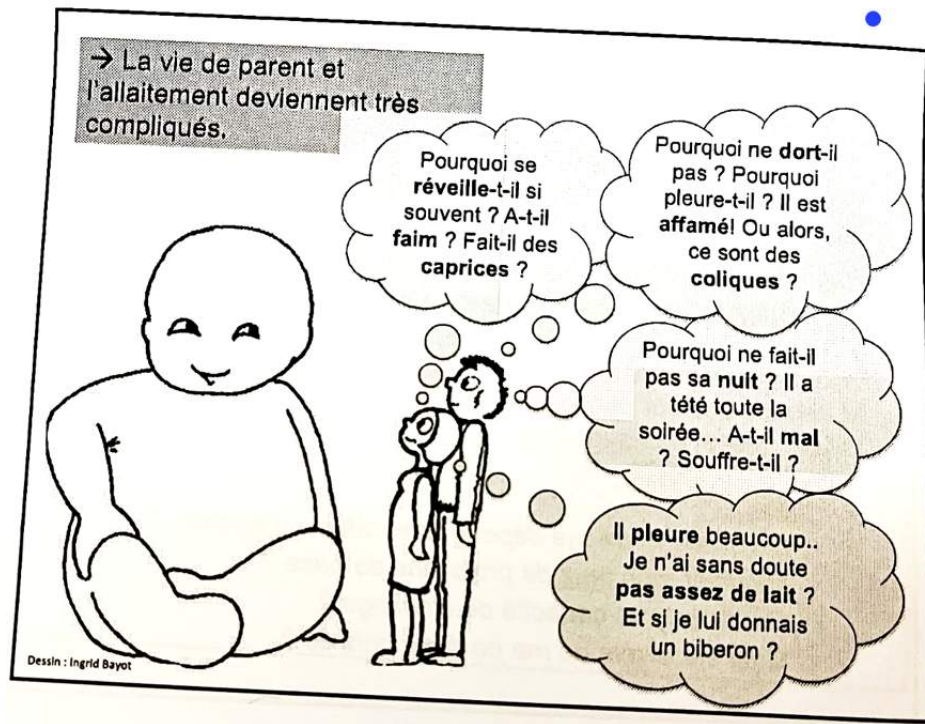
Amenez votre conscience dans votre ventre, dans votre Yoni et sur la Terre.

- Respirer profondément.
- Connectez-vous avec l'espace sacré de votre utérus et imaginez-le **lumineux dans une couleur orange vif et rayonnant**.
- Voyez, sentez ou imaginez que vous vous tenez sur une belle plage avec les vagues qui vous lavent doucement les pieds. Devant vous se trouve une petite île sacrée couverte d'arbres centenaires.
- En serpentant à travers les arbres, un chemin mène à un petit ruisseau. Vous entendez le bruit du ruisseau qui coule en petites cascades entre les rochers. Vous suivez le chemin, conscient de la Terre sous vos pieds nus, des douces énergies des arbres, des plantes et des animaux qui vous entourent et de la chaleur du soleil. Vous vous détendez pendant que vous dormez et ressentez le lien sacré entre votre Yoni, la vie et la Terre.
- Souriez et ouvrez les yeux doucement.

Visualisations post accouchement

L'expansion de conscience

Les mères se sentent souvent dépassées par le changement soudain de leur vie. Parfois, elles peuvent se sentir débordées par les besoins qui représentent les soins au nouveau-né. L'allaitement peut parfois devenir quelque chose de difficile qui accapare toutes nos pensées.



Toutes ces visualisations qui contribuent à **augmenter la fréquence vibratoire et énergétique** de la maman, l'amenant à élargir sa conscience vers d'autres états supérieurs, lui apportent du calme et du bien-être. L'idée est de leur faire ressentir une expansion de conscience qui leur propose un regard sous un autre angle.

Exemple :

1. Relaxation en Shavasana sans son bébé pour elle.

Cette phase permet à la personne d'entrer dans cet état de conscience particulier où l'on a encore la conscience ordinaire du moment présent, mais où les portes de l'inconscient s'ouvrent.

La maman étant allongée, elle est guidée dans des exercices de respiration et de visualisation qui vont induire l'état désiré de détente corporelle, mentale et émotionnelle.

2. Exploration

C'est la phase « active » du processus. Dans cette phase, tout est utile : manifestations physiques, émotionnelles, visions, souvenirs... Même les pensées qui semblent être parasites sont des voies d'accès à la compréhension de Soi. La maman fait part de ce qui se passe dans son aventure intérieure. Elle va pouvoir ainsi parvenir au moment-clé de la séance : **L'expansion de la conscience. Libération et apaisement.**

Également, la maman peut être guidée pour aller puiser dans ses ressources intérieures afin de créer son processus de guérison émotionnelle et d'apaisement.

3. Le retour

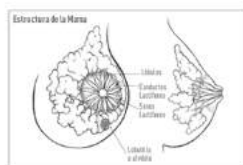
Progressivement, elle est ramenée vers un état d'éveil dans la douceur.



Imagen source : <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/embarazo/alimentando-tu-recien-nacido>

Visualisations postnatales, revoir l'arbre de vie

Nourrir le bébé depuis les racines, depuis la poitrine de la mère, en poursuivant la mission que l'autre arbre de vie avait pendant la grossesse, qui est le placenta. En faisant une analogie, on pourrait dire que la racine est le placenta, attaché à l'utérus de la mère, avec un long tronc qui est le cordon, qui se termine par les branches et les fruits qui composent le bébé.



Dans le cas du sein maternel, la même glande mammaire ressemble à un arbre, avec des racines, donc le lait serait le tronc qui relie le sein de la mère avec le fruit qu'il nourrit, comme on le voit sur l'image.

Structure d'une séance de yoga post-partum pour la maman

Espace personnel

Construisez-vous, en fonction de ce que vous avez vu dans la formation jusqu'à présent, une séance de yoga post-partum pour la maman (dans les 6 semaines après l'accouchement). Effectuez une progression posturale.

Précisez s'il s'agit d'un cours en privé ou bien en groupe virtuel par exemple.

- **Introduction** : thématique choisie
- **Développement** : choix d'exercices de base (plan de réhabilitation, etc)
- **Résolution**: (méditation, massages, propositions de relaxation)
- **Retours**



AIDE À LA RÉCUPÉRATION PÉRINÉALE, LE TRAVAIL AVEC LES HYPOPRESSIVES



Hypopressives (GAH)

Explication de la technique

- L'incorporation de la Gymnastique Abdominale Hypopressive (GAH) dans les centres de fitness est en plein croissance.
- C'est une technique posturale globale et systémique qui permet d'obtenir une diminution de la pression intrathoracique, abdominale et pelvienne, ce qui aide à améliorer la tonicité du plancher pelvien et la musculature abdominale et à diminuer le périmètre abdominal.
- Un entraînement continu d'une durée de 8 semaines réduit la circonférence abdominale, améliore le tonus musculaire et améliore le débit respiratoire maximal, et par conséquent améliore la capacité respiratoire des participants.

Important de la technique (GAH) :

La Gymnastique Hypopressive

En règle générale, il n'est pas recommandé d'effectuer des exercices hypopressifs en série avant de 6 semaines après l'accouchement, c'est-à-dire dans la période d'involution utérine. L'exercice vigoureux n'est pas recommandé.

Cette technique est déconseillée aux mamans qui présentent une diastase (plus de 2 doigts). Dans ce cas, nous recommandons plutôt de réaliser les exercices de diastase vus ci-dessus. Avant de proposer ces exercices dans un cours collectif, il faut toujours demander si un participant souffre de diastase. De même, pour les mères qui ont eu une césarienne, il est important de laisser passer une période de 8 semaines et qu'elles aient une autorisation médicale.

Caractéristiques principaux de la technique :

1. Respiration 3 fois avant de créer une **aphnné** (APN).
2. Les mains se positionnent toujours au niveau des côtes.
3. Le participant peut trouver ses côtes pour sentir en amont.
4. Les coudes sont toujours vers l'extérieur.

L'attention n'est pas recommandée pour les personnes souffrant : des lésions musculaires. – Les personnes blessées à la colonne vertébrale. – Les personnes souffrant d'hypertension artérielle. **Celles qui ne peuvent en aucun cas faire ce type de gymnastique sont les femmes enceintes.**

Entraînements abdominaux hypopressifs

La respiration est l'axe principal de la séance lorsqu'il s'agit d'exercices hypopressifs, ce qui permet d'activer les muscles qui stabilisent toute la partie lombaire et abdominale du corps.

C'est pourquoi, avant de décrire les exercices, nous allons expliquer comment il faut respirer dans chaque position :

- Avant chaque exercice, vous devez inspirer et expirer 3 fois de manière détendue.
- Vous devez inspirer pendant 2 secondes et expirer pendant 4 secondes.
- La dernière fois que vous expirez, assurez-vous que vos poumons sont complètement vides et pendant que vous retenez votre souffle, **les côtes s'ouvrent comme si vous vouliez respirer, ce qui fera couler vos abdominaux.**
- Essayez de maintenir cette position pendant 10 secondes, puis inspirez et expirez et répétez chaque exercice jusqu'à 3 fois.
- En fonction de votre progression, vous pouvez augmenter le temps pendant lequel vous retenez votre souffle et le nombre de répétitions.

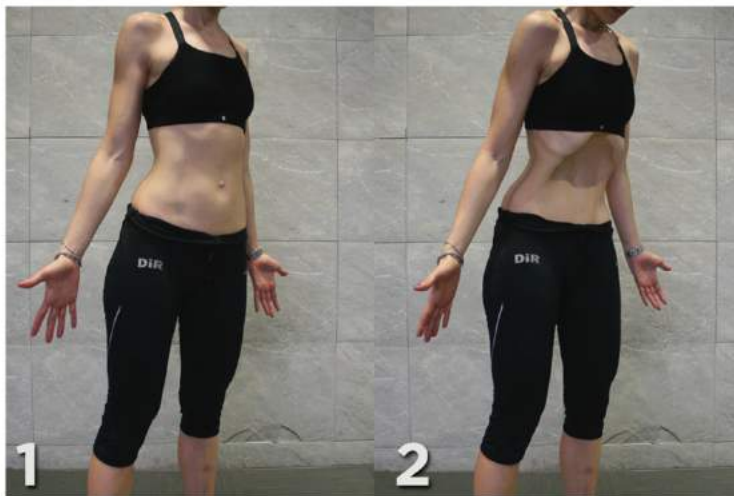
Avant de commencer...

Démonstration, massage des côtes

- Avant de débiter les exercices, une explication approfondie de la méthode est présentée.
- Ensuite, orientez les participants afin qu'ils commencent par trouver leurs côtes correctement et affinent légèrement cette zone avec un léger massage.
- En étendant la colonne vertébrale et en montrant le massage avec vos mains, vous pouvez leur aider à trouver leurs côtes de manière efficace.
- Rappelez-leur également d'étirer leur colonne vertébrale, leur posture en général et la direction que prennent leurs mains.



Exercice 1 : Position de Vénus



Source : <https://www.dir.cat/blog/en/hypopressive-ab-workouts/>

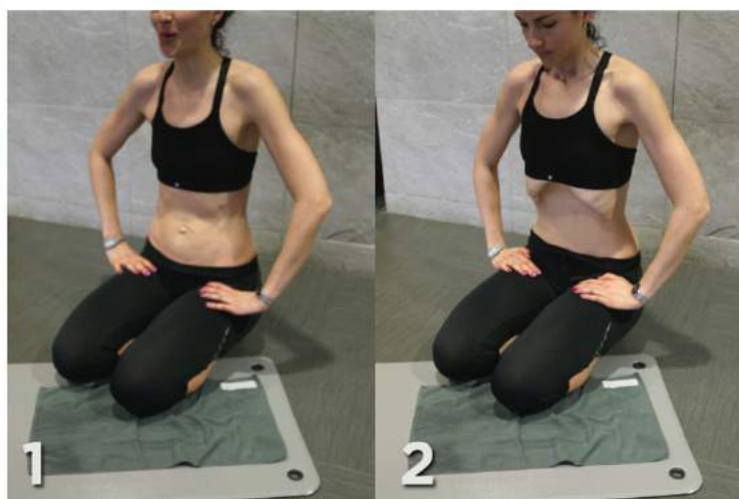
- Explication de la respiration hypopressive vue dans la formation.
- Vous devriez vous tenir debout en essayant de garder la colonne vertébrale aussi droite que possible et les paumes de vos mains tournées vers l'avant.
- Effectuer une série de 3 hypopressifs.



Source : <https://www.dir.cat/blog/en/hypopressive-ab-workouts/>

Exercice 2 : position couchée

- Allongez-vous sur le sol, pliez vos genoux et vos chevilles en flexion dorsale, les bras légèrement écartés de votre corps avec vos paumes touchant le sol et essayez d'enfoncer votre menton dans votre poitrine.
- Sentez la colonne qui s'étire. Rappelez-vous que les hypopressifs sont un excellent exercice de correction posturale !
- Effectuer une série de 3 hypopressifs avec des intervalles de pause correspondants.



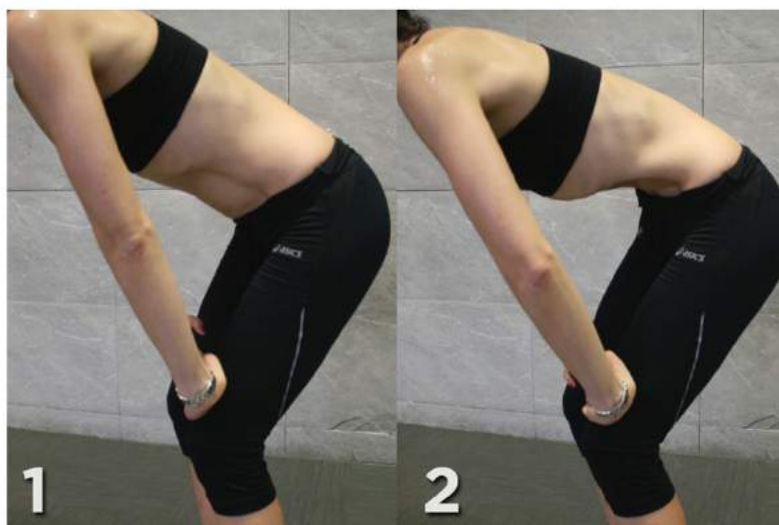
Source : <https://www.dir.cat/blog/en/hypopressive-ab-workouts/>

Exercice 3 : position à genoux sur le sol

- Agenouillez-vous sur le sol et asseyez-vous sur vos talons, les mains sur les cuisses. Essayez de plier légèrement le dos vers l'avant.
- Effectuer une série de 3 hypopressifs avec des intervalles de pause correspondants.

Exercice 4 : position torse fléchi

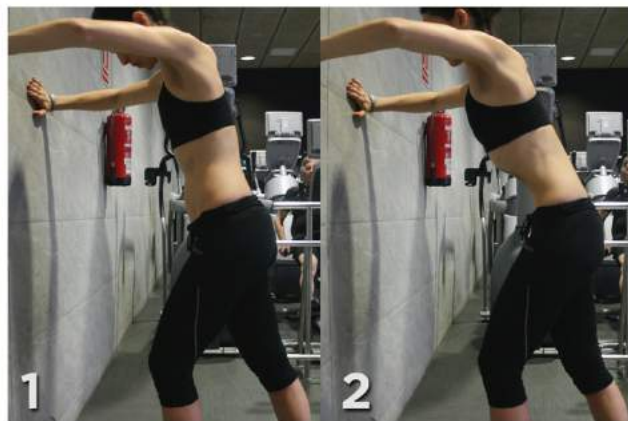
- Placez vos mains au-dessus de vos genoux et pliez légèrement vos genoux tout en fléchissant votre torse.
- Essayez de plier légèrement le dos vers l'avant.
- Effectuer une série de 3 hypopressifs avec des intervalles de pause correspondants.



Source : <https://www.dir.cat/blog/en/hypopressive-ab-workouts/>

Exercice 5 : position contre le mur

- Devant le mur, placez une jambe devant l'autre et placez les deux mains sur le mur face à face pour ouvrir les omoplates. Faites l'exercice en appuyant les deux mains contre le mur.

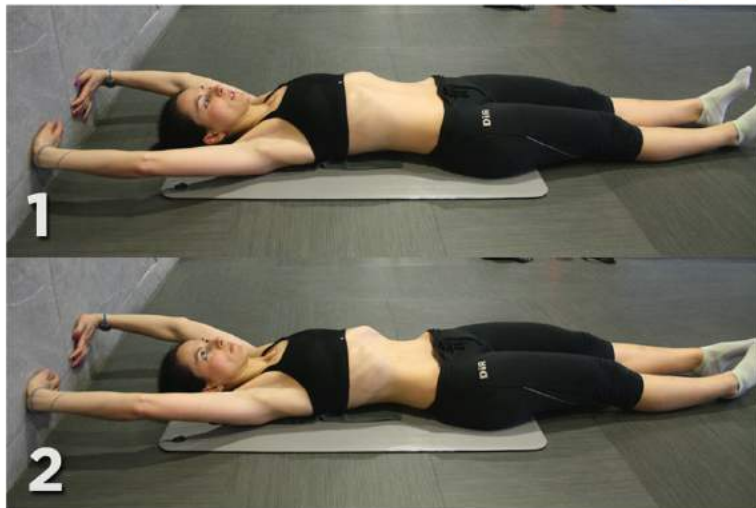


Source : <https://www.dir.cat/blog/en/hypopressive-ab-workouts/>



Exercices pratiqués en classe.
Le bas ventre entre et remonte
profondément.

Notes personnelles :



Source : <https://www.dir.cat/blog/en/hypopressive-ab-workouts/>

Exercice 6 : Position Déméter

- Allongez-vous sur le dos avec vos mains sur le mur face à face.
- Étirez vos bras mais pliez légèrement vos coudes.
- Faites l'exercice en appuyant les deux mains contre le mur.
- Effectuer une série de 3 hypopressifs avec des intervalles de pause correspondants.

LE YOGA POSTNATAL POUR LA MAMAN



Le yoga postnatal pour la maman

- Quand nous parlons de yoga postnatal seulement pour la mère nous faisons référence à une période de plus de 40 jours après l'accouchement où il n'y a généralement plus de période de saignement et le corps a pris plus de force.
- Dans ce cas, la gymnastique **hypopressive** (GAH) ainsi comme les **bandhas** du yoga peuvent être appliqués.
- Les postures d'inversion sont ajoutées doucement.
- **Cependant, par précaution, nous suggérons de ne pas effectuer de sauts ainsi que de ne pas maintenir les postures qui portent du poids sur le périnée longtemps pendant environ 3 mois après la naissance.**

Dans tous les cas, ce qui est le plus suggéré est de faire de l'exercice en pleine conscience et bien adapté à la phase postnatale. Surtout, respectez la récupération de l'organisme pendant les 9 mois qui suivent l'accouchement.

Mises en garde

- Connaître à l'avance l'état des participants (formulaire d'auto-évaluation du périnée dans l'annexe); (*partage aussi le document de **protection du périnée** qui est sur l'annexe **N13** également*)
- Respecter une progression dans la douceur;
- Pensez à limiter les postures qui mobilisent trop le bassin ou proposent de l'ouvrir;
- Privilège plutôt les postures de stabilisation et du serrage pelvien;
- Portez une attention particulière aux postures qui offrent une grande pression sur le périnée (ex. toutes sortes de postures accroupies);
- Principe de ne pas avoir de douleur (AHIMSA) optez pour le contentement (SANTOSA);
- Trouvez toujours l'équilibre entre la tension et la posture de confort;
- Maintenir un niveau débutant avec des options plus avancées ou des alternatives pour des cas particuliers ;
- **PRESQUE TOUS LES POSTURES SONT POSSIBLES, SAUF CERTAINS QUE NOUS NE MAINTENONS PAS LONGTEMPS.**

Notes personnelles :

Césarienne

Important à savoir

- Avoir eu le GO! de la part du médecin avant de s'inscrire au cours.
- Avoir suivi un programme de renforcement du périnée et du transverse, si possible, avec un physiothérapeute spécialisé.
- Notez que les abdominaux mettent plus de temps à retrouver leur tonicité.
- La réduction du périnée est très nécessaire pour assurer une guérison adéquate de toutes les couches des muscles abdominaux, même si la femme a accouché par césarienne.
- S'il n'y a pas de douleur, nous recommandons au Yoga-Natal d'attendre 8 semaines pour reprendre des activités physiques modérées comme des cours de yoga.
- Le massage vers le haut de l'abdomen est recommandé, ainsi que de masser la cicatrice, car cela aidera à réduire les adhérences.

Correction de la posture pour maman

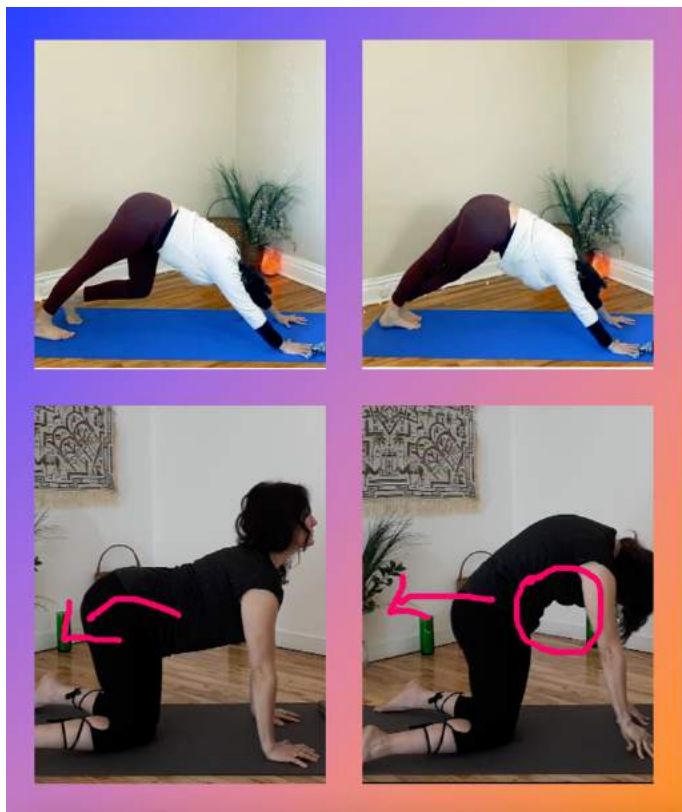
Revenir au concept postural de base est très important pour les nouvelles mamans, car n'oublions pas qu'elles ont porté leur bébé à l'intérieur de l'utérus pendant plusieurs mois.

- La position dans la période postnatale peut être affectée ;
- Après l'accouchement, toutes les femmes ont un relâchement des ligaments et des muscles ;
- La fatigue parfois n'aide pas et contribue à aggraver l'affaissement de la posture ;
- L'allaitement maternel entraîne également un déséquilibre à long terme, car les épaules de la mère sont tirées vers l'avant ;
- Aussi, à cause du portage, le bassin a tendance à être rétroversé et ce mouvement pousse les viscères (ce que l'on veut éviter).

La correction posturale est donc extrêmement importante !



LES POSTURES QUI FERMENT LE BASSIN



Le yoga pour la maman Les postures qui ferment le bassin

- Toutes ces positions qui permettent aux hanches de se fermer sont littéralement les postures vedettes du yoga postnatal.
- Nous suggérons d'utiliser la créativité pour intégrer des postures qui permettent la variante des hanches fermées, comme par exemple l'adaptation de la posture de *Adho Mukha Svanasana* sur la photo de gauche ou bien comme l'adaptation de la posture *Marjaryasana-Bitilasana* avec avec les genoux ensemble.

Exemples d'autres postures qui ferment les hanches au niveau antérieur (symphyse pubienne) :

- *Garudasana*, la posture de l'aigle
- *Paschimottanasana* jambes croisées,
- *Ardha matsyendrasana* (demi-posture du sage *matsyendra*) qui permet de travailler avec le piriforme, le jumeau supérieur et inférieur et l'obturateur interne.
- *Gomukhasana*, la pose de la tête de vache



- Suggestions : Bien adapter la respiration en alternant bien le mouvement corporel avec l'inspiration et l'expiration.
- Ainsi que le travail avec le plancher pelvien (perinée-expire)
- N'oubliez qu'il y a une fermeture à l'avant et une ouverture à l'arrière des hanches. Ce que l'on recherche, c'est la sensation de fermeture agréable des mamans qui vient de l'accouchement **sur la zone périnéale antérieure au niveau de la symphyse pubienne.**

[illegible]

LES INVERSIONS, LES POSTURES QUI LIBÈRENT LE PÉRINÉE



Les postures qui libèrent le périnée

Toutes les positions qui n'offrent pas de poids vers la gravité libèrent le poids du périnée ce qui favorise sa récupération.

- Cela participe à la récupération des tissus et au repositionnement des organes;
- Plusieurs postures vous permettent cela, soyez créative dans votre proposition postural et n'oubliez pas de travailler le souffle en syntonie avec la respiration périnéale;
- De même tous les plans inclinés vers le haut, ou la libération inversée vers le bas sont bénéfiques. (*points*)

L'idée générale est de toujours chercher des positions qui inversent l'angle de gravité.

Exemples :

Setu bandhasana (posture du pont)

Purvottanasana (la posture du plan incliné)

Halasana (la posture de la charrue)

Chatus pada pitham (la posture de la table à quatre pieds)

Plus avancée : *Salamba sirsasana* (la posture de la tête)

Urdhva dhanurasana (la posture de la roue)

Karnapidasana (la posture des oreilles douloureuses)

Très avancée : *Viparita salabhasana* (la posture de la sourelle complète) ou bien *Adho mukha vrksasana* (la posture du poirier)

Source postural : Leslie Kaminoff Yoga Anatomie et mouvements



Postures de renforcement du tronc

- Exercices renforcement du troc

En plus de tous les exercices qui travaillent sur le périnée et le transverse s'ajoutent la variation de **Marjaryasana**.

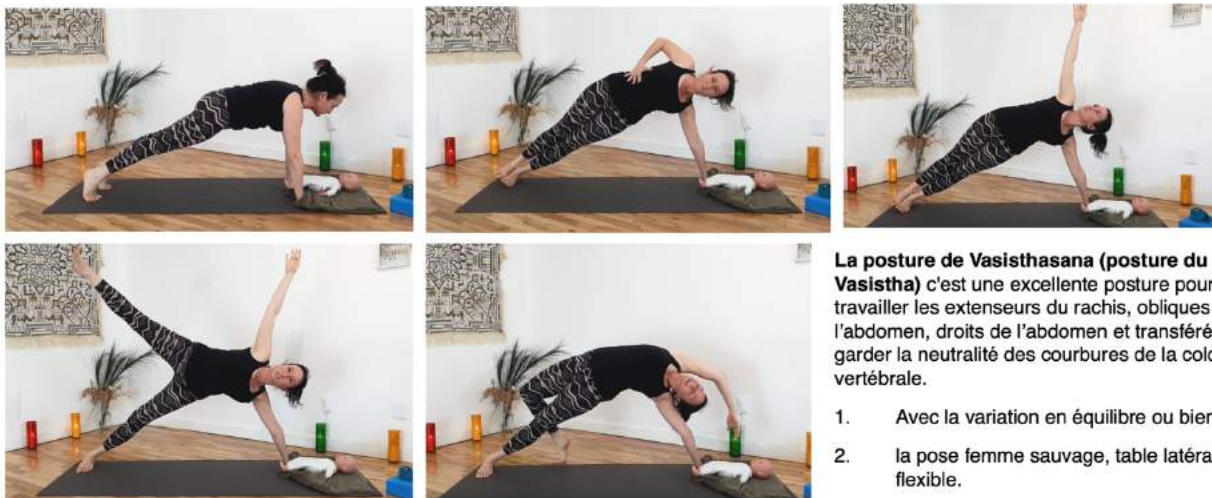
Cette posture d'étirement est très importante, car elle mobilise en douceur toute la colonne vertébrale évite les blocages de vertèbres et corrige les cyphoses.

Ajoutez la technique **FIT**.

Variation avec les postures du chat et de la vache (Marjaryasana & Bitilasana) sont des asanas de base en yoga, avec des étirement des bras et des jambes opposés.

LE TRAVAIL AVEC LES OBLIQUES ET LA SANGLE ABDOMINALE

Le travail avec les obliques, la série Vasisthasana



La posture de Vasisthasana (posture du sage Vasistha) c'est une excellente posture pour travailler les extenseurs du rachis, obliques de l'abdomen, droits de l'abdomen et transférés pour garder la neutralité des courbures de la colonne vertébrale.

1. Avec la variation en équilibre ou bien,
2. la pose femme sauvage, table latéral flexible.

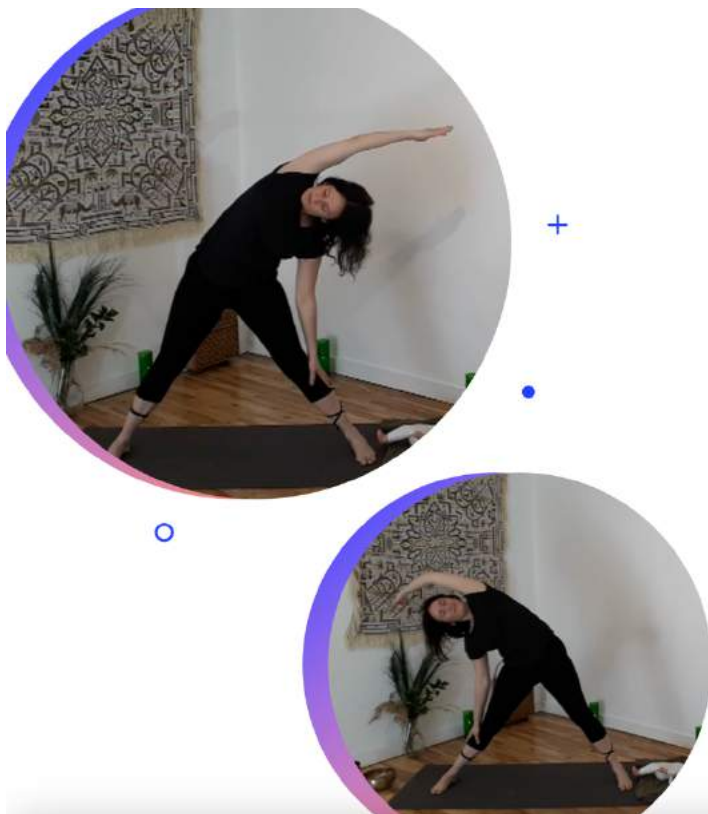
La série de planche latérale est très intéressante pour travailler un peu plus avancé en relation avec le yoga postnatal. Pour aller plus loin, visitez : <https://yogainternational.com/en/article/view/4-fun-variants-of-the-side-plank-pose>

Flexions latérales et torsions

- Les flexions latérales peuvent être accompagnées des torsions ainsi également avec toutes les postures qui aident du point de vue spatial et anatomique à stabiliser le bassin.

Exemples :

- **Trikonasana**
- **Parivrtta Trikonasana** (posture du triangle retourné)
- **En équilibre Virabhadrasana III** (stabilisation de la hanche)
- **Parivrtta baddha parsvakonasana** (posture de l'angle lié retourné)



Tenue postural en équilibre

La vérification de la bonne posture en équilibre favorise la **stabilisation du bassin** et le travail avec le transverse de l'abdomen.

- **Bassin parallèle en rétroversion légère**

Après cette vérification, d'autres postures d'équilibre pourraient être ajoutées dans une chaîne telles que :

La posture de l'aigle, la posture de l'arbre ou **virabhadrasana 3** (posture qui est excellente en postnatal pour équilibrer les hanches avec ou sans l'aide d'un mur)

+

o

•



POSTURES POUR LIBÉRER LA COURBURE DU DOS



La série de *Chaturanga Dandasana*



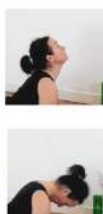
Ajouté à cette série :

- Posez les avant-bras au sol et ramenez une jambe en arrière en levant et en abaissant le talon.
- Lancer ensuite directement toute la jambe en montant et descendant (vu en classe).

- Cette posture peut-être réalisée en fonction du niveau de la maman. Une option qui fonctionne bien pour les soins postnatals consiste à poser les genoux au sol avec les tibias étendus et les pieds croisés. La série peut être exécutée en se déplaçant de bas en haut 10 fois. *Avec le bébé, pour s'encourager on profite de lui faire des bisous et de jouer avec nos cheveux par exemple.*

- **En fin de série**, l'option de diriger la poitrine vers le sol est une bonne alternative pour ouvrir la cage thoracique et éviter les malaises au milieu du dos (surtout lorsque la femme allaite).

Série *Urdhva mukha Svanasana*



Cette série est idéale pour bien travailler la colonne vertébrale, cependant, rappelez-vous dans les cours collectif de toujours l'effectuer dans la douceur ainsi que de proposer 3 alternatives posturales pour les mamans sensibles au bas du dos.

Ajoutez des mouvements de la tête ainsi que tous les mouvement de style *Pilates* sur la posture de *Salabhasana* (posture de la sauterelle) et à la fin de la série la posture *Dhanurasana* (posture de l'arc) avec l'option du mouvement latéraux.

Dans les éléments actifs de la posture, nous constatons que la colonne vertébrale et toute la chaîne des extenseurs du rachis est actives, mais surtout la portion thoracique c'est qui est excellent pour les mamans allaitantes !

Autres postures qui travaillent l'étirement des muscles du dos



D'autres postures qui travaillent l'étirement des muscles du dos peuvent être :

Paschimottasana la posture de l'ouest (en position debout) **Uthanasana** posture de la pince debout (en torsion, ou bien assise).

Dandasana (posture du bâton)

Janu sirsasana (posture de la tête au genou) variation des jambes croisées en post-partum.



LA RESPIRATION EN PÉRIODE POSTNATAL

On cherche à libérer le diaphragme en évitant la cyphose et les lombalgies causées par le fait de tenir le bébé dans les bras

Continuation avec...

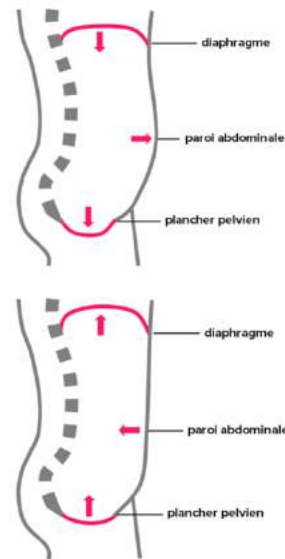
RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE EN ACCORD AVEC LE PLANCHER PELVIEN

- À l'**inspiration**, le diaphragme descend (se contracte) pour laisser les poumons se remplir, un mouvement qui est accompagné d'un relâchement des abdominaux et des muscles du plancher pelvien, donc **le périnée se détend à l'inspiration**.
- À l'**expiration**, le diaphragme remonte (se relâche), les abdominaux se resserrent, et le plancher pelvien remonte (se contracte) pour soutenir les organes et stabiliser la ceinture abdominale. Alors, **le périnée se contracte à l'expiration**.

Rappels :

Explication des exercices **kegel** dans le cours.

Importance du travail avec **le transverse de l'abdomen** (à l'expiration)



Nous ajoutons à notre série de respirations postnatales deux techniques indispensables à la réduction du plancher pelvien.

GAH[®] Gymnastique Abdominale Hypopressive - Marcel Caufriez. Nous la considérons comme une technique respiratoire avancée.

Et la fausse respiration thoracique de Bernadette De Gasquet FIT[®] Une méthode qui est très similaire mais qui est un peu plus douce physiquement parlant

Respirations de yoga traditionnelles pouvant être effectuées dans la période postnatale pour la maman

- **Ujjayi pranayama** : Cette technique apprend à réguler la respiration et à la maîtriser en toutes circonstances. **Ce souffle donne chaud et purifie le corps, équilibre le fonctionnement thyroïdien.** Il donne un réel sentiment de force et de sécurité, et permet donc de vaincre l'angoisse et les préoccupations de l'accouchement.
- **Kumbhaka** : respiration carrée, avec rétention du souffle.
- **Nadi shodhana ou bien Anuloma viloma** : Stimulant alternativement ces deux nadis, la respiration alternée est un excellent exercice pour équilibrer le système nerveux. C'est bien pour le début de la pratique ou bien pour créer une bulle de détente.
- **Shitali**, la respiration rafraichissante : L'exercice permet de toucher les zones du cerveau responsables de la régulation de la température, permet la circulation libre de l'énergie, le *prâna*, dans tout le corps, après la pratique de ces respirations, on se sent calmes et ressourcés.

Respiration ***kapalabhati*** pranayama | En sanskrit :

« Kapa » veut dire « Tête » « Bhati » signifie « faire briller », « nettoyer »

Bienfaits : Pour le cerveau, la respiration du "crâne qui brille"

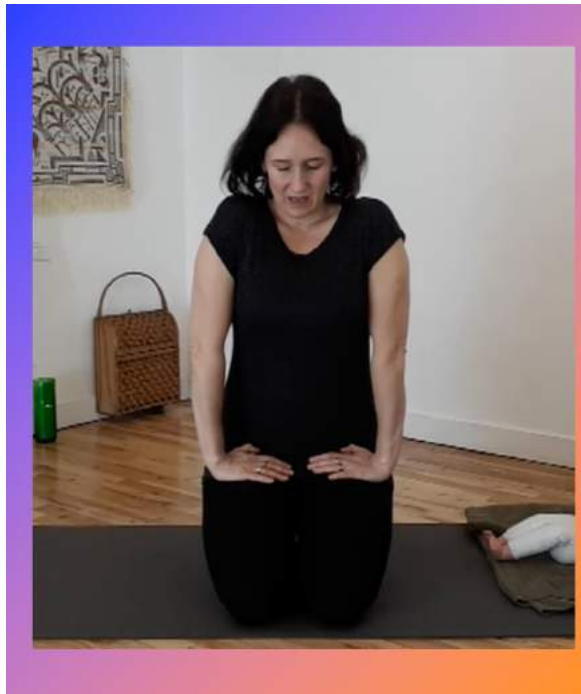
- Lucidité mentale
- Amélioration de la mémoire et de la concentration
- Aide à éliminer les blocages mentaux
- Énergisant et vitalisant

Pour le système digestif, la respiration de feu :

- Travaille l'ensemble du système digestif grâce au mouvement interne de massage.
- Détend, dénoue et muscle le diaphragme et sa zone.
- Dynamise et renforce la rate, le pancréas, le foie et les abdominaux.
- Optimise la digestion.

Etapes :

1. Commencez par inspirer et expirer tout l'air des poumons jusqu'à ce que vous soyez vide.



2. Inspirez à moitié.
3. Expirez, expirez, expirez... rythmiquement par le nez pendant **10 à 15 secondes**, en pompant **votre abdomen et en rentrant votre nombril à chaque expiration**.
4. Inhaler. ...
5. Détendez-vous les **bandhas**.
6. Expirez l'air.
7. Recommencer la série. Fait 3 répétitions.

*Notez : Vous pouvez aussi introduire cette respiration dans la posture d'inversion d'**Adho Mukha** pour faire gagner en énergie aux mamans.*

Respirations de yoga traditionnelles pouvant être effectuées en postnatal avec bébé

Bhramari, la respiration de l'abeille, facilite un état de calme dans le cours.

Respiration sensible prâna, union des cœurs maman bébé en plaçant les mains en contact.

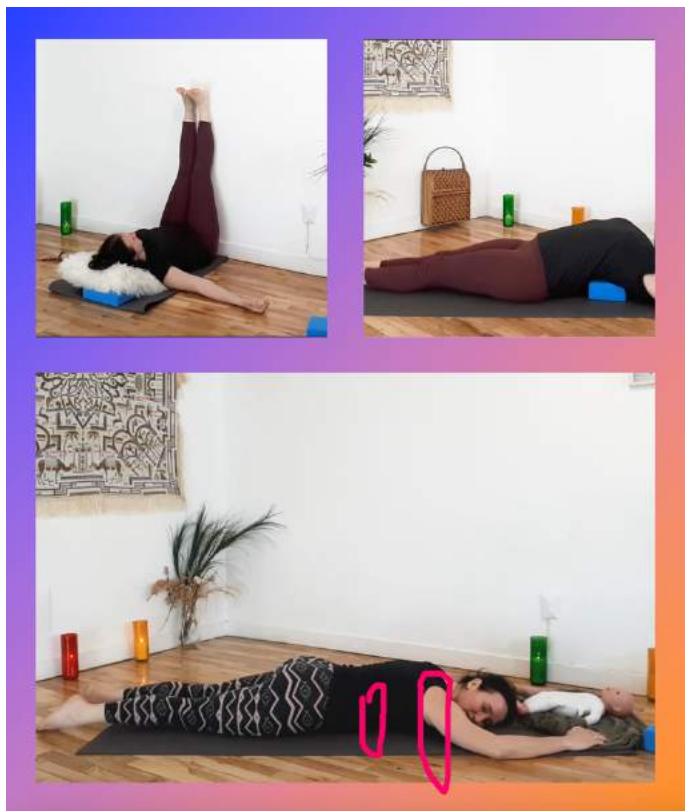
Cohérence cardiaque maman bébé, respirer calmement en syntonie avec la présence du bébé, ajouter la visualisation du centre cœur.



LA RELAXATION POSTNATAL POUR LA MAMAN

Tenir en compte pour les positions dans la détente finale

Dans la posture de **Shavasana** ainsi que dans toutes les positions qui ont, par exemple, le ventre en appui avec le sol, sont bien indiquées pour le repositionnement de l'utérus, mais attention éviter de rester longtemps, car les mamans peuvent sentir une pression sur leurs seins qui compriment leurs canaux galactophores.



Positions possibles pour la détente

- Généralement, nous pouvons utiliser des positions d'inversion pour gagner en retour veineux et en vitalité d'organes.
- Aussi les positions vers la terre en contact avec le ventre au sol sont propices à renouer avec l'espace de bébé.
- Afin de faciliter les états profonds d'intégration de la pratique n'hésitez pas à proposer au moins **trois variantes** pour la détente finale avec l'utilisation d'accessoires, par exemple avec un bloc sur le dos pour bien ouvrir la poitrine. Vous pouvez aussi utiliser un traversin yoga.

Important : si la mère allaite, faites attention au poids sur les seins. Si elle est mal à l'aise, proposez une alternative en plaçant une petite serviette sur sa poitrine ou modifiez directement la position. Dans Shavasana ainsi que toutes les positions qui sont choisies par exemple le ventre en appui avec le sol sont bien pour le repositionnement de l'utérus, mais attention éviter de rester longtemps, car les mamans peuvent sentir une pression sur leurs seins qui compriment les canaux galactophores.

Notes personnelles :



FORMATION PROFESSORALE EN
YOGA PÉRINATAL

VOLET 2 : L'ENSEIGNEMENT DU
YOGA POSTNATAL

Module 8 – Le yoga postnatal pour le bébé

La préparation du bébé au yoga

En observant bébé, vous verrez que, chez lui, cette activité est innée. Dès les premiers mois de sa vie, un enfant est constamment en mouvement parce qu'il cherche son équilibre. À travers ses gestes, le bébé s'étire en permanence et il adopte des postures naturelles de yoga. Celles que nous avons (nous les adultes) parfois du mal à reproduire. On observe que pour les bébés, jouer avec la souplesse de ses membres semble être une chose très naturelle. **Mais quand on parle de préparation c'est pour lui dire par des gestes, des câlins, des sons, des cocoonings que l'on va entrer dans un cours de yoga ensemble.**

Avant le début du cours et pour que maman et bébé se sentent prêts, il est essentiel que maman fasse une connexion énergétique avant le cours. Se mettant en phase avec elle-même, d'abord pour se connecter après avec son bébé.

Le rythme du cours est généré par le bébé et l'observation de la part de l'enseignant

- Il ne faut jamais forcer le bébé, le cours nous apprend à lui observer, à se connecter, à être en phase avec les besoins de la maman et du bébé (c'est une partie importante de l'enseignant du yoga postnatal, (le fait de savoir bien observer).
- Ce sont eux, les bébés, qui proposent le rythme du cours. Les mamans sont là pour apprendre à connecter en conscience avec eux à travers le jeu, les postures, c'est bien eux, les bébés, les yogis de la classe.
- Apprendre ***la résilience, le lâcher-prise, l'acceptation et l'adaptabilité*** sont les bases du cours.
- **Si un bébé est en résistance ou en retrait, il ne faut jamais le forcer** à lui faire faire des postures (être plutôt à l'écoute). Il est suggéré d'être attentive à ses signaux et de savoir s'adapter.



SAVOIR OBSERVER LE BÉBÉ

Dans un cours de yoga, nous avons généralement des bébés d'âges différents. On peut avoir des bébés de 8 semaines à un an.

L'observation devient alors essentielle pour :

1. Écouter et aider la maman à comprendre l'étape de développement par laquelle traverse son bébé,
2. Guider à soulever et porter le bébé en toute sécurité,
3. Savoir référer si nécessaire,
4. Adapter les postures et le rythme du cours en conséquence.

Les réflexes archaïques du bébé

Les nouveau-nés naissent avec un ensemble de réflexes. Ces réflexes indiquent que le système nerveux du bébé fonctionne bien. Les réflexes se transforment peu à peu en mouvements volontaires.



Reflejo de moro

Réflexe de Moro

Lorsqu'un mouvement soudain ou un bruit fort se produit, le bébé écarte les jambes, les bras et les doigts en croix avant de les ramener près de son corps. Dans l'histoire, ce réflexe peut avoir aidé les bébés à rester agrippés à leur mère. Aujourd'hui, il indique que le système nerveux du nourrisson fonctionne bien. Ce réflexe disparaît vers l'âge de 6 mois.

Réflexe de ramper

Lorsque le bébé est couché sur le ventre, il relève ses fesses vers le haut et allonge ses jambes pour avancer. Cela permet au bébé naissant placé sur le ventre de sa mère de ramper jusqu'au sein. Ce réflexe est présent jusqu'à l'âge de 2 ou 3 mois.

Réflexe de succion

Un nouveau-né a le réflexe de téter lorsque nous mettons un doigt dans sa bouche. Ce réflexe lui permet de boire et d'avaler. Le réflexe de succion aide aussi le bébé à se calmer. Ce réflexe disparaît vers l'âge de 6 mois.

Imagen source : https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/17269.htm

- **Réflexe tonique du cou (ou de l'escrimeur)**

Quand le bébé tourne la tête d'un côté, le bras du même côté s'allonge alors que l'autre bras se plie. Ce réflexe peut le préparer à atteindre des objets et à les prendre dans sa main. C'est aussi le signe d'un bon tonus musculaire. Ce réflexe est à son niveau maximal à l'âge de 1 mois et disparaît vers l'âge de 6 mois.

- **Réflexe des points cardinaux**

Lorsque nous caressons la joue d'un bébé, il tourne la tête de ce côté en ouvrant la bouche. C'est ce qui lui permet de trouver le sein et d'être nourri. Ce réflexe apparaît à 28 semaines de gestation et disparaît vers l'âge de 4 mois.

- **Réflexe d'agrippement palmaire**

Un nourrisson serre très fort le doigt ou tout ce qui est mis dans sa main. À l'origine, ce réflexe aurait permis aux bébés de s'agripper rapidement à leur mère pour fuir un danger. Aujourd'hui, cela permet au nourrisson de s'exercer à tenir des choses dans ses mains et aiderait à créer un lien d'attachement. Ce réflexe disparaît vers l'âge de 2 mois pour faire place à des mouvements d'agrippement volontaires.

- **Réflexe de marche automatique**

Lorsqu'un nouveau-né est tenu en position debout, il fait des mouvements de marche. Ce réflexe n'est pas utile pour les humains, mais il permet aux petits de certains mammifères de marcher dès leur naissance.

- **Réflexe de nage**

Lorsqu'un bébé est plongé dans l'eau, il va automatiquement bloquer sa respiration et faire bouger ses bras et ses jambes pour nager. Même si ce réflexe est présent jusqu'à l'âge de 1 an, il vaut mieux rester prudent afin d'éviter que votre tout-petit avale de l'eau et s'étouffe.

Tous ces réflexes de base disparaissent au cours de la première année de vie de l'enfant.

Ils commencent d'ailleurs à s'estomper vers l'âge de 3 ou 4 mois. Peu à peu, ils se transforment en mouvements volontaires. Le bébé arrive en effet à mieux contrôler ses mouvements à mesure que son cerveau se développe.

Les réflexes de défense

- Il existe d'autres types de réflexes qui sont présents dès la naissance, par exemple : tousser lorsqu'on s'étouffe, cligner des yeux quand la lumière est trop vive ou bâiller. Ce sont des réflexes de défense qui visent à se protéger. Ils ne disparaissent pas, contrairement aux réflexes archaïques.

Les étapes évolutives du bébé (1er au 2ème mois)

Souvent, dans les cours de yoga, nous voyons les différentes étapes que traversent les bébés. Les connaître sert à aider la mère à les identifier.

Le premier contact avec le monde

1er mois : Le nouveau-né passe la plupart du temps à dormir et à se nourrir du lait maternel ou artificiel. Entre le jour et la nuit, ils dorment généralement beaucoup, **16 à 20 heures par jour**. La plupart du temps est passé en position **foetale**.

Il commence à s'adapter instinctivement à son environnement :

- Lorsqu'il entend un bruit fort, il réagit en tendant les bras et les jambes, et si une joue est caressée, il tourne la tête de ce côté et ouvre la bouche (il a une grande capacité d'aspiration et ce réflexe est utilisé pour localiser la nourriture).
- Pleurer est sa façon de communiquer, et le sens le plus courant de ses larmes c'est la communication. Je me sens seul. e, j'ai froid, je veux être nourri. e, j'ai chaud, etc. **Il ne pleure pas pour pleurer**; c'est sa façon de parler, de communiquer avec nous. Très probablement, il nous demande quelque chose et nous devons commencer à connaître ses besoins.
- Son réflexe d'attraper avec la main est très accentué.

1er au 2ème mois : Il réagit aux bruits mais est incapable de le localiser. Suit un objet aux couleurs vives à 90°. À ce stade, le bébé ne voit toujours pas clairement. Il peut à peine voir les ombres à une distance de deux pieds.

2ème mois : Commencer à sourire. Il adopte de moins en moins la position foetale et commence à soutenir le bassin et les membres s'allongent. Suivez les objets à 180°. Par-dessus tout, il préfère le visage humain, il peut en sourire. Il est capable de localiser le bruit.

Les étapes évolutives du bébé (3ème au 5ème mois)

- **3ème mois : secoue la tête :** Levez la tête et le tronc et appuyez-vous sur vos avant-bras. Ses mouvements de bras et de jambes commencent à être déterminés. Découvrez ses petites mains. Cela

les maintient grands ouverts et certains parviennent déjà à attraper ou à tenir un objet. Ils essaient de tirer les cheveux de leurs parents, de les mordre et de les pincer. Il commence à s'intéresser aux choses qui l'entourent. Il commence à tourner dans la direction des bruits. Le bébé a tendance à mettre des objets dans sa bouche, ne l'interdisez pas, tant qu'ils sont sûrs et propres. C'est sa façon de découvrir le monde, de calculer les distances et les textures.

- **4ème mois : contrôler un peu plus son corps :** Sur le ventre, il soutient déjà parfaitement sa tête et commence à regarder ses mains, à tenir des objets et à les déplacer. Il n'aime pas être laissé seul. Le bébé pourra saisir un jouet et le passer d'une main à l'autre sans le faire tomber. (les vaccins sont donnés aux bébés généralement et on voit soit une absence dans le cours soit une altération chez la mère et chez le bébé).
- **5ème mois : tourner :** Il babille beaucoup et expérimente les sons qu'il émet. Il aime s'écouter et dit des choses comme 'aah', 'aphu'.... Son humeur est influencée par celle des autres et il s'énerve si quelqu'un qui faisait attention à lui s'en va. Les enfants se sentent impuissants et attendent de leurs parents qu'ils leur donnent la sécurité. Ils ont besoin que maman et papa soient affectueux et si un revers survient (comme une couche sale), ils s'en occupent sans perdre leur sang-froid. Ils commencent par des flips. L'enfant associe la vue au toucher.

Les étapes évolutives du bébé (6ème mois au 8 mois)

- **6ème mois : les premières dents :** S'il est couché, il peut s'asseoir complètement avec de l'aide et est capable de se retourner tout seul. Il avance davantage dans ses mouvements : il prend la bouteille avec ses mains, change d'objet d'une main à l'autre et commence à lancer ses petits bras en avant pour demander à être tenu. Il perd généralement l'intérêt pour ses mains et commence à regarder et à toucher ses pieds et à les mettre dans sa bouche. **Dans sa relation avec l'environnement, il montre une nette préférence pour ceux qui prennent soin de lui, surtout pour maman.** Les dents commencent à apparaître, généralement celles du bas. Atteindre une acuité visuelle plus définie.
- **7ème mois : assis :** Grâce au développement de ses muscles, le bébé est désormais capable de s'asseoir sans soutien. Face contre terre, il parvient à lever sa poitrine et à soutenir un bras, et de cette position il cherche et ramasse les objets qui l'intéressent. Il continue à jouer avec ses mains et ses pieds et commence à émettre non seulement des consonnes simples, mais aussi des syllabes. Il comprend de mieux en mieux ce que nous lui disons et veut nous écouter, alors nous devons lui répondre quand il nous parle.

- **8 mois : peur des étrangers :** Couché, il est capable de se rouler tout seul dans les deux sens et adore jouer au sol. Il commence à exprimer clairement ses sentiments et a peur des étrangers, il est même normal qu'il pleure. L'enfant saisit un objet entre le pouce et l'index (prise en pince inférieure).

Les étapes évolutives du bébé (9ème au 11ème mois)

- **9ème mois : commence à ramper :** Il est capable de transférer un objet d'une main à l'autre, suce des choses et adore les laisser tomber par terre pour les chercher plus tard. Vous pouvez vous asseoir sans retenue pendant environ 15 minutes. La plupart sont déjà à quatre pattes et commencent à ramper. Il sait déjà très bien mastiquer. S'ils n'ont pas encore décidé de ramper, nous pouvons favoriser leur apprentissage en les stimulant.
- **10ème mois : tient debout tout seul :** Commence à se tenir debout tout seul, en s'accrochant à un objet. Prononce les deux premières syllabes : 'ma-ma', 'pa-pa' et 'te-te'. Il sait agiter la main, imitant ceux qui le font. Il adore écouter les sons qu'il fait en frappant des objets, en déchirant des magazines... Il est temps d'être patient et de le laisser faire du bruit. Pour votre apprentissage, les informations que vous tirez de vos propres expériences sont très importantes. Attrape des objets entre le pouce et l'index (pince supérieure).
- **11ème mois : dernière étape avant de marcher:** Son langage corporel est déjà très significatif et il est plus facile de le comprendre. Il commence à émettre ses premiers mots courts et à connaître le sens d'autres comme « donne-moi », « prends » et « non ». Lorsqu'il entend fermement cette dernière expression, il arrête d'attendre. Commence à marcher seul, en se tenant aux meubles et en tenant la main d'un adulte. Il ne faut pas s'impatiser car il apprend à marcher. Il n'est pas conseillé d'insister pour qu'il marche.

Notes personnelles :

Soulever et porter le bébé en toute sécurité

Certaines positions sont plus confortables et rassurent le bébé pendant que d'autres peuvent le rendre agité.

Voici quelques pistes, pour bien porter l'enfant:

Ne jamais le prendre par-dessous les bras: Nous pouvons être tentés de soulever bébé en passant sous les bras, mais c'est une très mauvaise idée car sa tête non soutenue part en arrière et subit comme un "coup du lapin."

Un nouveau-né, il n'a pas suffisamment de tonus pour tenir sa tête; il est donc très important de la soutenir au maximum. Il faudra attendre 4 mois environ pour que le bébé puisse tenir sa tête par lui-même.

PRENDRE BÉBÉ DEPUIS LE LIT OU UNE SURFACE PLANE

1. Glisser une main entre les jambes et l'autre sous l'épaule et la nuque,
2. Faire rouler bébé sur le côté pour permettre à sa tête de se caler sur l'épaule et éviter qu'elle tombe en arrière,
3. Le soulever: le bébé sera contenu et rassuré durant la levée, car ses membres resteront regroupés et ses genoux seront bien positionnés.

Imagen : <https://fr.wikihow.com/>



Dans la pratique du yoga, soulever et porter le bébé en toute sécurité

- **Utilisez la technique du trépied.** Cette méthode est appropriée pour soulever le bébé du sol. Placez un pied près du nourrisson et abaissez-vous sur un genou. Assurez-vous que l'enfant est près du genou que vous avez posé au sol. Faites-le glisser du genou jusqu'à la mi-cuisse et soulevez-le sur la cuisse opposée. Placez vos deux avant-bras sous le bébé et approchez-le de votre poitrine. Gardez le dos droit et la tête tournée vers l'avant lorsque vous exécutez cette technique.
- Pour protéger votre dos, assurez-vous que vos fesses sont repoussées vers l'extérieur pendant que vous vous penchez.

*Porter le bébé de côté sur une hanche est contre-indiqué pour la santé de la maman. (pressions, déstabilisation, asymétrie, épaule, etc) **Attention** dans la pratique du yoga postnatal cette position n'est pas suggérée.*

Imagen : <https://fr.wikihow.com/>



Soulever et porter le bébé

POSITIONS DE PORTAGE À BRAS

- **Sur l'avant bras, le tigre sur la branche**

Pratique pour calmer les coliques du nourrisson, elle consiste à positionner bébé horizontalement sur votre avant-bras.

1. Passer une main entre les jambes de bébé.
2. Poser le bébé sur votre avant-bras, tête vers l'intérieur de votre coude.
3. Vous pouvez passer votre autre main sur son dos pour le rassurer encore plus.

Cette position favorise une détente musculaire globale du nouveau-né et facilite sa digestion.

- **Assis sur le bras, la petite chaise**

1. Bébé assis dans la main (ouverte et soutenante) du porteur.
2. L'autre main du porteur soutient le haut du corps.
3. Le dos du bébé est fermement accolé au ventre du porteur.
4. Basculer son bassin.

• **Assis sur les cuisses** (il sera montré dans la pratique du yoga postnatal avec bébé) Dos contre vous en soutenant le dessous des cuisses de manière à ce que ses genoux soient plus hauts que ses fesses. Son dos est « semi arrondi ».

Voir annexe 16 pour plus de variation sur comment prendre un bébé : le tigre sur la branche (voltage en yoga) et la petite chaise (suivant utilisée avec les petits bébés dans le yoga) . *Image source, courtoisie d'Ingrig Bayot.*



Position physiologique pour les petits bébés



- **Assis sur les cuisses** (il sera montré dans la pratique du yoga postnatal avec bébé) Dos contre vous en soutenant le dessous des cuisses de manière à ce que ses genoux soient plus hauts que ses fesses. Son dos est « semi arrondi ».

- Dans la pratique du yoga cette position peut être accompagnée d'alternances de la posture Navasana (pose du bateau).

- Ajouter des alternances de tenue du bébé de droite à gauche, (pensez toujours à le prendre de manière physiologique).

Si bébé est plus grand, il faut être un peu plus vers l'arrière pour donner plus de place et se tenir de l'arrière de cuisses pour que soit sécuritaire.



Tenir et porter un bébé plus âgé

- (Imagen 1) **Soulevez votre bébé.** Il n'est pas nécessaire de tenir la tête et le cou des bébés plus âgés. Approchez-vous de lui et accroupissez-vous pour le soulever. Placez votre bras sous son aisselle et soulevez-le vers vous. Ne placez pas vos pouces sous ses aisselles en forme de crochets. Gardez vos doigts joints et transformez vos mains en bol pour protéger vos poignets.

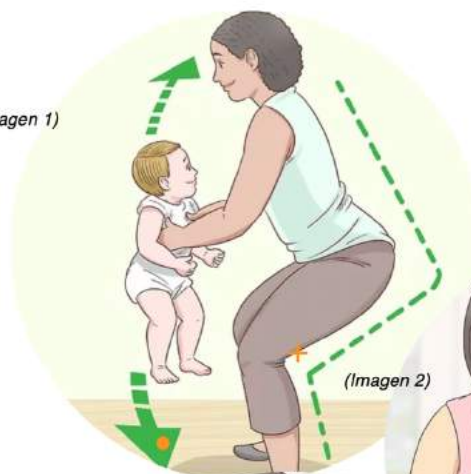
Vous pouvez utiliser cette même technique pour ramener le bébé au sol.

- (Imagen 2) **Portez le bébé devant vous.** Tenez son dos contre votre poitrine. Placez une main autour de sa taille et soutenez ses fesses avec l'autre. Cette position permet au bébé de regarder autour de lui. Vous pouvez utiliser une variante de cette position pour le calmer au cas où il serait contrarié. Placez votre bras gauche sur l'épaule gauche du bébé et tenez sa cuisse droite. Il devrait avoir une main de chaque côté de votre bras et sa tête près de votre coude. Vos mains devraient se rejoindre près de l'entre-cuisse du bébé. Vous pouvez le bercer doucement dans cette position pour le calmer.

- (Imagen 3) **Portez-le sur votre épaule.** Les bébés plus âgés aiment qu'un adulte les porte sur ses épaules. Tenez le bébé de manière à ce que son visage soit contre votre poitrine afin qu'il puisse poser ses bras sur vos épaules. Vous avez la possibilité d'utiliser une main ou les deux en fonction du poids de l'enfant, et si vous avez besoin d'une main libre. Gardez le dos droit pendant que vous portez le bébé sur votre épaule. Le fait de cambrer le dos peut vous causer des douleurs.

Imagen : <https://fr.wikihow.com/>

(Imagen 1)



(Imagen 2)

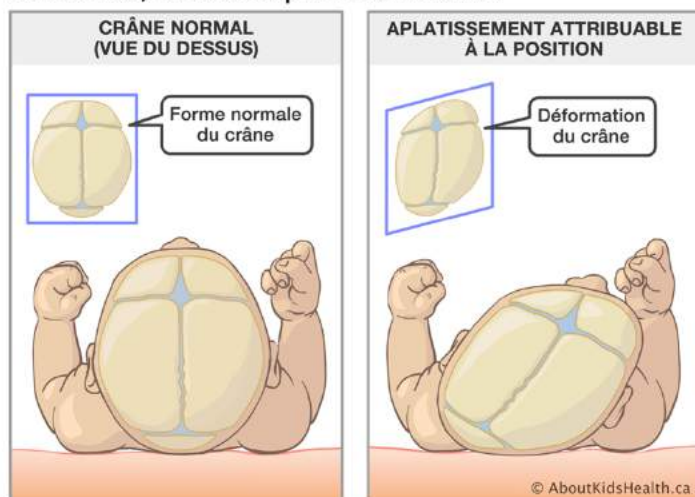


(Imagen 3)

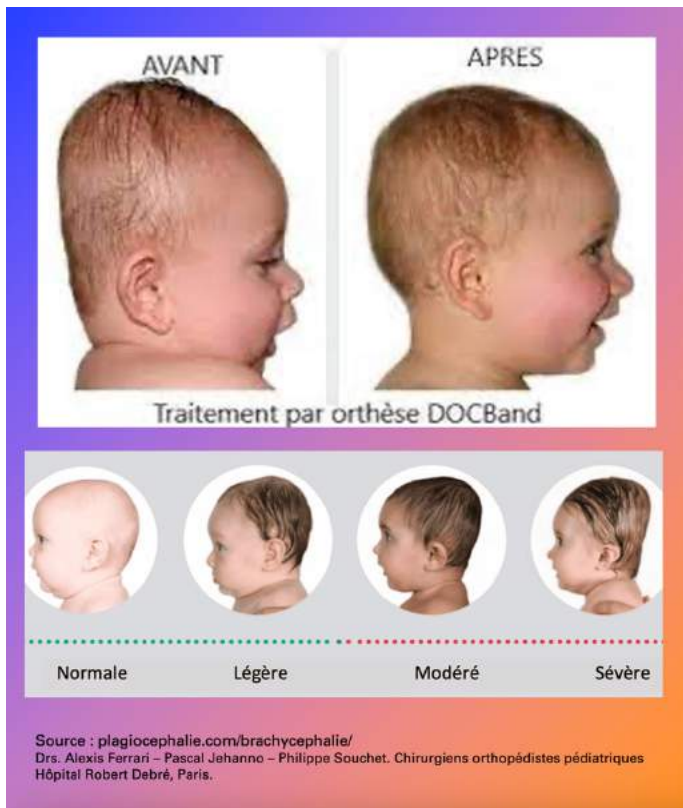


La plagiocéphalie chez les bébés

Dès les premiers signes, très souvent vers 8 semaines, n'hésitez pas à consulter !



On nomme **plagiocéphalie** la déformation en aplatissement du crâne chez l'enfant. Il se peut qu'elle soit induite par un torticolis, une simple préférence pour un côté ou un déséquilibre de force. Bien qu'on ait remarqué une hausse des cas avec le dodo sur le dos, il n'a pas été prouvé que cette consigne est reliée aux plagiocéphalies. En fait, puisque le jeune bébé passe beaucoup de temps sur le dos dans ses premiers mois de vie cela a un grand impact sur la forme de sa tête. Ainsi, s'il garde la tête tournée trop souvent du même côté, on peut voir un aplatissement apparaître à l'arrière de son crâne.



La plagiocéphalie chez le bébé À retenir

Il est important de dire à la maman de consulter avec un médecin si vous remarquez qu'un bébé tient la tête plate dans vos cours.

Notez que la tête plate apparaît habituellement vers l'âge de 2 mois. Le fait de lui traité assez tôt, idéalement avant l'âge de 4 mois, fait que finisse par disparaître dans la grande majorité des cas. D'autres causes (torticolis, fermeture prématurée d'une suture par exemple) peuvent entraîner une déformation du crâne et nécessiteront d'autres types de traitements.

Également si vous observez : un aplatissement de la tête; une limitation des mouvements de son cou, car il pourrait s'agir d'un torticolis; un retard dans son développement moteur (on suit un bébé plus de prêt dans une session de yoga postnatal par exemple); un bombement continu de la fontanelle lorsqu'il est en position assise ou si celle-ci n'est pas encore en voie de fermeture après l'âge de 24 mois.

Pour prévenir l'aplatissement du crâne, les suggestions:

- S'assurer que la tête du bébé n'est pas toujours appuyée du même côté, et ce dès sa naissance.
- Aucune stimulation lumineuse au plafond.
- Mobile placé au niveau des pieds.
- Éviter les matelas à mémoire de forme (Un bon matelas anti tête plate, doit être conçu à partir de matériaux souples et doux comme la mousse polyester)
- Alternier les positions dos-ventre-côtés.
- La position au sol à plat dos reste toujours la plus adaptée à son développement, mais attention alternez les supports.



À savoir, certains gestes gênent bébé dans son développement normal :

- Ne jamais l'encourager à **se mettre debout** avant qu'il ne le fasse de lui-même. Même si cela l'amuse !
- Permettez-lui de **se déplacer seul** au sol en lui ouvrant l'espace
- **Le trotteur/Youpale est à proscrire** : il incite à marcher sur la pointe des pieds, et il est la source de nombreux accidents (chutes, etc.) oblige au bébé à adopter une position corporelle qui n'est pas naturelle pour son âge, ses jambes adoptent une position debout qu'elles ne sont pas encore capables de faire, la hanche souffre et le dos n'a pas assez de tonus pour être dans cette position, **et en plus il lui fait sauter des étapes comme celle de ramper indispensables à sa bonne évolution. Également, mouvements croisés, vision binoculaire, travail d'équilibre et de stabilité.**
- **Inconfort** : ne l'habillez pas avec un body ou pyjama trop petit, l'étalonnage des âges du prêt-à-porter est trompeur !
- **Le siège-auto** est à réserver aux déplacements. Ne le laissez pas y dormir à la maison. Attention aux mamans qui laissent le bébé dormir dans la coquille pendant le cours de yoga. Nous savons que ce n'est pas physiologique.
- Attention à faire des mouvements qui **secouent la tête**, ou sautent en libérant le bébé dans les airs. Même si les parents adorent le faire ! **C'est dangereux pour le développement neuronal du bébé.**
- **Évitez les hamacs**, vous n'avez pas la liberté de mouvement, les positions maintenues déforment le crâne (et peuvent provoquer une plagiocéphalie).

En bref : **Le but est de porter bébé de manière physiologique**

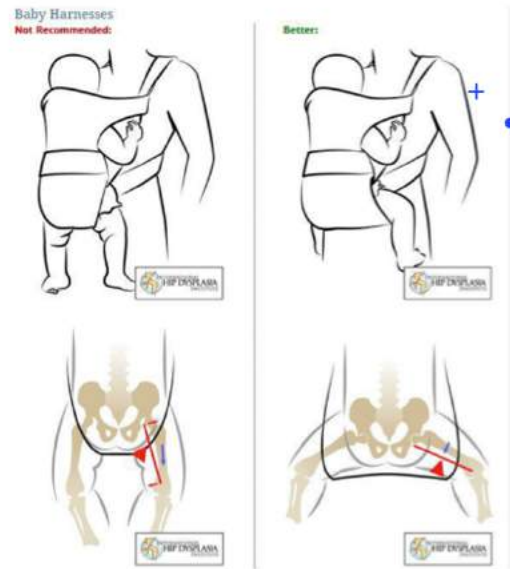
- Pour savoir comment bien porter un bébé, toujours garder en tête : respecter sa position naturelle, colonne vertébrale en “C” à la naissance, écart des hanches restreint, membres regroupés.
- Si vous maintenez sa tête et respectez sa position naturelle, tout viendra naturellement !
- **Sachez que le portage en écharpe ou en porte-bébé physiologique est un vrai confort pour vous et pour bébé. Vous conservez vos mains libres tout en profitant d’avoir bébé contre vous dans une position physiologique.**



Qu'est-ce que le portage physiologique ?

- Le portage dit « **physiologique** » est celui qui respecte au maximum la posture naturelle de l'enfant lorsqu'il est porté dans les bras, en fonction de son âge, de son tonus, de sa colonne vertébrale, de son ouverture de bassin, de ses capacités musculaires, de son éveil, etc.

En effet, la position de portage ergonomique pourrait diminuer le risque de **dysplasie de la hanche**. Pour être bien placé, le bébé doit **avoir le dos rond** et les cuisses supportées ainsi que les **genoux plus hauts que les hanches**. Cette position favorise notamment la stabilité de l'articulation de la hanche. **Évitez toutefois le portage du bébé face aux gens, car cette position n'est pas ergonomique, et donc non recommandée.**



Le portage c'est PHYSIO!

Position = Genoux plus hauts que les fesses grâce à un bassin basculé, un dos bien arrondi, tête-colonne-bassin sont alignés, les mains sont à portée de visage.

Hauteur de bisous = Il faut pouvoir embrasser bébé facilement.

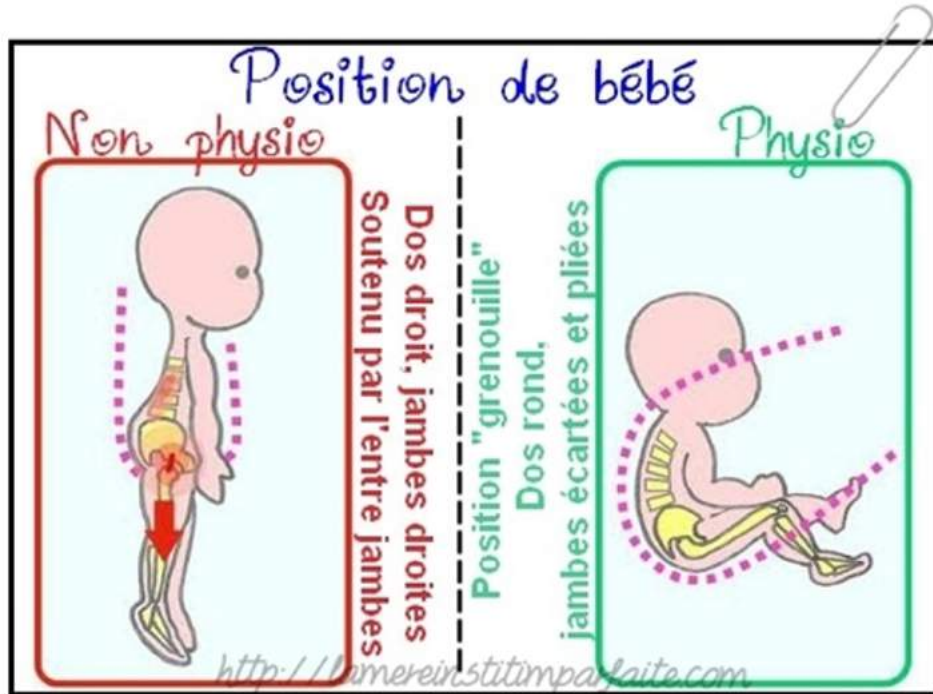
Yeux = Le visage de bébé doit être visible à tout instant.

Soutenu = Le porte-bébé doit être ajusté autour de bébé de telle manière que bébé ne gigote pas, ou ne s'affaisse pas. Le soutien se fait d'un genou à l'autre.

Intact = Le porte-bébé doit être en parfait état. S'il est constitué de coutures, celles-ci doivent être renforcées. Il est primordial de s'assurer de la qualité du porte-bébé avant chaque utilisation.

Oxygène = Les voies respiratoires doivent être dégagées. On doit pouvoir glisser 2 doigts entre le menton et le buste de bébé

Le type de portage selon l'âge du bébé



Il existe une multitude de porte-bébés sur le marché. Il est important que le porteur ou la porteuse soit confortable lors du portage. Il est intéressant d'en essayer plusieurs modèles pour en trouver un confortable.

Voici quelques caractéristiques des différents types de portage :

- **Écharpe extensible** : idéale pour un nouveau-né ou un petit bébé. Il faut être à l'aise pour placer le tissu et faire le nœud correctement pour y placer le bébé correctement. Il est déconseillé de porter un bébé au dos avec ce type de portage.
- **Écharpe tissée** : utilisée pour des bébés de différents poids. Elle permet de porter un bébé d'une multitude de façons, il suffit de se renseigner sur les différentes façons de nouer l'écharpe en fonction de la longueur de celle-ci.
- **Sling** : bande (ou tube) de tissu attaché en bandoulière qui est idéale pour une courte période.
- **Mei Tei** : hybride entre une écharpe et un préformé.

- **Préformé** : utilisé pour les bébés de plus de 3-4 mois, ou dès la naissance avec un insert, ce type de portage est sans doute le plus rapide à utiliser. Il y a deux sangles à attacher, c'est semblable à un sac à dos. Attention de bien choisir votre porte-bébé préformé en vous assurant que l'assise est suffisamment large pour permettre à votre bébé d'être bien soutenu, et de ne pas être suspendu par l'entrejambe.
- **Porte-bébé de randonnée (rigide avec armature)** : pour bébés de plus de 9 à 12 mois. Pour qu'il soit utilisé de façon ergonomique, l'enfant doit avoir des étriers ou des appuis-pieds pour relever ses jambes et ainsi adopter une bonne position. C'est un porte-bébé assez lourd en soi, alors c'est à prendre en considération pour le porteur ou la porteuse.

Portage **non adapté** au cours de yoga postnatal



Portage **adapté** au cours de yoga postnatal avec bébé



Notes personnelles :

Mouvements pour améliorer la motricité du bébé en relation avec les systèmes respiratoire, nerveux et digestif.

Tel que nous avons vu, il est important que le bébé passe par toutes les étapes de son développement.

Pour cela, il faut être en relation proximal avec lui : tenir, bercer, faire bouger ses jambes et ses bras, le laisser sur un tapis de jeu afin qu'il puisse réaliser les mouvements appropriés pour lui-même et ainsi succéder à toutes ses étapes d'évolution.

Exercice : activez l'observation

Reconnexion initiale (*la caresse du bonjour*)

1. **Mouvement latéral**
2. **Le vélo**
3. **position anti-colique**
4. **Le massage de la lune et du soleil**

Reconnexion initiale | La caresse du bonjour

- **Début du cours** : l'intention d'union, en conscience, entre la mère et le bébé. **Connexion au chakra du cœur**. Souhaits de lumière envers la famille (bonheur, amour, union, paix, etc.)
- Une main peut être placée au milieu de la poitrine et une autre main en contact direct avec le bébé.
- On peut sonner un *bol tibétain* pour commencer la classe.
- Placez ensuite vos mains en forme de coupe au-dessus de la tête du bébé. Mudra : **Hakini Mudra** est une position prise par les doigts. • Prise de la Mudra : mains ouvertes, les doigts se touchent pour former un petit ballon.
- Puis, émission du mantra OM.



Les mouvements de base pour le bébé

Nous commençons à préparer le bébé à la pratique du yoga. C'est important d'observer si le bébé est calme pour cette pratique.

- Nous commençons toujours par le **réchauffement des mains**,
- Ensuite, nous les plaçons sur la poitrine et puis le ventre du bébé pour apporter de la chaleur à son système digestif.
- Nous pouvons ainsi commencer à réaliser les effleurages sur tout son corps, toujours en douceur.

La technique de l'effleurage est un massage qui consiste en des gestes légers et superficiels sur la peau, sans manipuler les muscles en dessous.

Ajoutez différents mouvements :

1. **Mouvement latéral**
2. **Le vélo**
3. **position anti-colique**
4. **Le massage de la lune et du soleil** (*Cela se verra à continuation dans la partie massage bébé*)

Pour plus de mouvements et massages, rendez-vous à l'Annexe N17



LES EXERCICES ÉNERGÉTIQUES POUR LE BÉBÉ

LES POINTS D'ACUPRESSIONS, ET LES MESSAGES

Image : Benicio, 6 mois (le deuxième enfant de Sabrina)



Pour bébé, pas question de pétrissages ni de pressions comme dans le massage pour adultes, il faut proposer les gestes fins et doux qui feront vraiment du bien au bébé.

Ce type de massage est le plus approprié dans le cadre d'un cours de yoga postnatal, puisqu'il n'est pas nécessaire de déshabiller le bébé ni d'utiliser des huiles. C'est aussi une proposition plus courte, ce qui signifie qu'elle peut être introduite dans un cours de yoga général de postnatal avec bébé.

Le bébé était déjà massé dans le ventre de maman. Dès les premières semaines, c'est bénéfique de lui masser après.

Avantages :

- Il donne un sentiment de sécurité et de tendresse et renforce le lien entre l'enfant et ses parents.
- C'est scientifiquement approuvé que les enfants qui sont massés régulièrement sont plus détendus que les autres, pleurent moins souvent et dorment mieux.
- En cas de maux de ventre ou de coliques, un massage peut aussi faire des miracles.
- Enfin, les massages stimulent la respiration, soutiennent le système immunitaire, et améliorent la coordination motrice.
- Important: Jamais, il ne faut pas forcer un massage sur le bébé. Il faut savoir que si le bébé montre des signes de retrait, le massage doit être terminé immédiatement.

Introduction douce, le massage de la lune et du soleil

La lune et le soleil (*Ils représentent l'union des étoiles lune et soleil comme un équilibre parfait entre les pôles masculin et féminin*) La main gauche effectue un cercle complet dans le sens des aiguilles d'un montre.

- La main droite dessine une demi-lune.
- Vous pouvez terminer le massage en ajoutant également : le tour autour du nombril et la marche des doigts (*images ci-dessous*).



L'exercice soleil - lune



Un tour autour
du nombril



La marche des doigts
au-dessus du nombril



Les massages, les effleurages

Quatre mouvements très simples :

1. Buste et ventre

L'enfant est couché sur le dos. Faites des effleurages doux en partant du thorax vers l'extérieur, sur le buste et jusqu'au haut des bras.

Posez les mains sur le buste de bébé et faites des effleurages avec les deux mains simultanément vers l'extérieur jusqu'au bassin ou à l'aîne. Posez une main sur l'épaule gauche et glissez-la doucement en diagonale jusqu'à la hanche droite. Faites ensuite de même de l'épaule droite à la hanche gauche. En cas de coliques et de ballonnements: faites de lents mouvements circulaires (dans le sens des aiguilles de la montre) avec la paume de votre main, en partant sous l'arc costal et en passant au tour du nombril. Élargissez de temps en temps le mouvement jusqu'à la jambe gauche. Faites alors simplement un effleurage du haut de la jambe gauche en direction du pied.

2. Jambes et pieds

L'enfant est couché sur le dos. Maintenez doucement la jambe gauche de bébé par la cheville et effleurez sa jambe avec l'autre main, en partant du haut jusqu'au pied. Attardez-vous alors un peu sur la plante du pied. Pour bien la chouchouter, massez-la avec votre pouce en faisant des petits mouvements circulaires. Pour terminer, massez doucement chaque orteil. Passez ensuite à l'autre jambe, en allant toujours de haut en bas.

Source : https://vitagate.ch/public/wem_files/Franzoesch/pdf/DS3-15_Babymassage_f.pdf



Image source : <https://www.fqm.qc.ca/le-massager/le-massage-pour-bebe/>

3. Bras et mains

Soulevez un peu le bras en le tenant doucement par le poignet. Vous pouvez commencer, par le bras droit ou le bras gauche. Faites un effleurage du haut du bras jusqu'à la main. Pliez ensuite doucement la main de l'enfant vers le haut puis vers le bas. Puis massez la paume de la main comme la plante des pieds, avec de petits mouvements circulaires toujours dans le sens des aiguilles de la montre. **Attendez cependant que bébé n'ait plus le réflexe de fermer les mains pour masser ses paumes.**

4. Dos

Pour terminer le massage en douceur, faites quelques gestes pour prendre congé. Pour ce faire, l'enfant est couché sur le ventre.

Faites des effleurages à deux mains des épaules jusqu'aux fesses. Ne touchez pas la colonne vertébrale, au milieu du dos. Les bébés apprécient aussi souvent les effleurages transversaux, autrement dit à 90 °C de la colonne vertébrale.

Les points de massage et d'acupression pour bébés

Le premier langage de l'enfant est le **toucher**, un moyen de communiquer avec lui.

L'**acupression** (aussi appelé *digipuncture*) est une thérapie par le toucher, une thérapie manuelle et naturelle d'origine chinoise qui stimule des points énergétiques par la pression des doigts sur les **méridiens**.

Les méridiens sont des **circuits énergétiques** dans notre corps.

À savoir :

L'**acupression**, elle est sans danger pour soigner de nombreux troubles du nourrisson.

L'**acupression** stimule le **flux énergétique** du corps et pourrait renforcer le **système immunitaire**.

Nos enfants ont une peau **très délicate** et des parties du corps tendres, de sorte que l'acupression pour les enfants doit être effectuée avec beaucoup de **prudence** et **douceur**.

Parfois juste quelques secondes de pression douce sur chaque point peut les soulager.

Toujours bien réchauffer les mains en les frottant l'une sur l'autre avant de faire les points ou bien de massages au bébé.

*Ces informations ne doivent pas être utilisées comme un substitut à un quelconque avis ou traitement médical. C'est simplement un **soin complémentaire** approprié à de nombreux cas.*



Source : <http://www.holisticattitude.com>

DEUX GESTES POUR SOULAGER LA CONGESTION NASALE

La **congestion nasale** (nez bouché) chez les bébés est un problème assez fréquent. Bien qu'il existe de nombreux traitements pour la congestion nasale, l'acupression propose quelques méthodes simples pour aider à soulager naturellement la congestion des sinus. Cela devrait leur apporter un certain soulagement immédiatement. Vous pouvez suggérer à la maman d'utiliser ces points jusqu'à **6 fois** par jour dans un intervalle de deux à trois heures.

- **GESTE UN** Juste sur les cotés des narines.
- **GESTE DEUX** : Réalisez des cercles sur le dessus des sourcils pour dégager les **sinus frontaux**, c'est point est aussi UN POINT DE SOULAGEMENTS CONTRE LE RHUME.

SOULAGEMENT LES DOULEUR DE DENTS LES POUSSÉS DENTAIRES



Réalisez des **petits cercles immobiles** tout le long du pourtour de la lèvre supérieure puis sur le pourtour de la lèvre inférieure ;



vous pouvez lui masser les **MÂCHOIRES**

Source : <http://www.holisticattitude.com>

- **GESTE UN** : Pour soulager de petits désagréments de votre bébé quand ses petites dents commencent à pousser, vous pouvez lui masser les **MÂCHOIRES**. Vous stimulez ainsi un point d'acupression.
- **GESTE DEUX** : Réalisez des **petits cercles immobiles** tout le long du pourtour de la lèvre supérieure puis sur le pourtour de la lèvre inférieure ; vous pouvez masser également les **gencives** très doucement avec les mains super propres.

POUR AIDER LE BÉBÉ A DORMIR ET À SE DÉTENDRE AVANT SHAVASANA

- Ces deux gestes serviront à détendre le bébé à la fin de la séance quand nous voulons introduire une méditation ou bien une visualisation créative pour la maman et son bébé.
- **GESTE UN** : Entre les **deux sourcils** du bébé se trouve LE « **bouton de sommeil** ». Massez doucement ce point pendant **10 à 20 secondes** avec votre index et mettez votre bébé dans un profond sommeil.
- **GESTE DEUX** : Pour favoriser le sommeil appuyez au milieu de la paume de la main à côté du pli du poignet. Massez le milieu de la main pendant quelques instants.

Source : <http://www.holisticattitude.com>



Le « bouton de sommeil ».



Appuyez au milieu de la paume de la main



LES SONS ET LES JEUX DE CONNEXION • LES MUDRAS ET MANTRAS POUR MAMAN ET SON BÉBÉ

Mudras pour bébé

Les mudras sont des gestes sacrés qui permettent de se connecter avec le bébé. Ils proposent une union intime avec lui pour être en contact direct avec son âme.

Celles-ci peuvent être proposées avec le bébé en tenant ses petites mains ou réalisées par la maman pour son bébé.

Par exemple : nous pouvons prendre les petites mains du bébé avec les paumes de mains ensemble et associer l'intention à travers de la méditation du début du cours.

Également : Assise en tailleur ou à genoux, croisez ses bras et ses jambes et tenez une main et un pied dans chacune des vôtres. Vous n'avez plus qu'à vous balancer d'un côté l'autre en chantant sa comptine préférée.

Notes personnelles :

LES SONS ET LES MANTRAS POUR MAMAN ET BÉBÉ



Le chant postnatal AEIOU

- **AEIOU** : Le chant des voyelles est un outil très efficace pour nous libérer rapidement des énergies discordantes et élever sa fréquence vibratoire. **Chant postnatal avec AEIOU Mantra et harmonisation avec postures debout dynamiques.**
- **OM** : En créant d'une bulle de bien-être avec bébé le Mantra Om, dédié à la famille et à l'humanité, peut être utilisée pour visualiser une sphère qui enveloppe la maman et son bébé.
- **SHANTI** : Dans la fin du cours le Mantra Om en faisant un COCON avec bébé avec trois Shantis. *En ce sens, Om Shanti peut être traduit par «la paix soit avec vous». Dans la pratique de la méditation, Om Shanti peut également être utilisé comme un mantra pour entrer en union avec le bébé et la famille afin de développer de concentrer l'esprit vers la lumière.*
- **Mantra Ram et A** : Le mantra **RAM** plus l'intention – cela apporte de la confiance à la maman MANTRA RAM – RAM – RAM il est relié au Soleil et au feu. Il est réchauffant, régénère le corps et ses bienfaits sont immenses.

Toutes sortes de chansons peuvent être ajoutées par bébé telles que :

Zoom, zoom, sur la lune | comptine pour les bébés

<https://www.youtube.com/watch?v=xMBHdhhLrol>

Chanson d'actions: Tape, Tape Petites Mains

<https://www.youtube.com/watch?v=u9NCI4pUGp4>

Tête, Épaules, Genoux et Pieds

<https://www.youtube.com/watch?v=7YEZAuUfaeE>

Le travail créatif avec les accessoires

Les jeux avec l'écharpe

la bouteille qui sonne

L'araignée avec les tissus colorés

la créativité est à vous !

Les jeux avec l'écharpe

- Les jeux avec l'écharpe sont super !
- Vous pouvez placer le bébé sur les tibias. Position de *Pachimotanasana*. N'oubliez jamais d'être prudent et de placer un oreiller pour bébé sous sa tête.
- Ensuite, vous pouvez doucement balancer l'écharpe dessus lui pour lui faire un massage subtil.
- On peut également inviter les mamans à réaliser un COCON avec leur bébé, en les couvrant tous les deux. Nous pouvons leur inviter à chanter le OM ou des mantras adaptés à la période de la maternité.



L'UTILISATION D'INSTRUMENTS DE MUSIQUE ADAPTÉS AUX BÉBÉS

- Des instruments de musique peuvent être ajoutés dans le cours de yoga postnatal avec bébé.
- Comme par exemple :
- Le calimba, le Shanti (Carillon Zaphir Chrystalide comme la photo), le bol tibétain, etc.
- L'enseignante peut passer entre les mères et les bébés et rester un moment pour que le bébé puisse se connecter au son.
- Cela rend le cours bien adapté à la relaxation et à l'exploration sensorielle de la mère et du bébé.
- Soyez créative et amusez-vous avec bébé et maman à l'exploration ensemble.

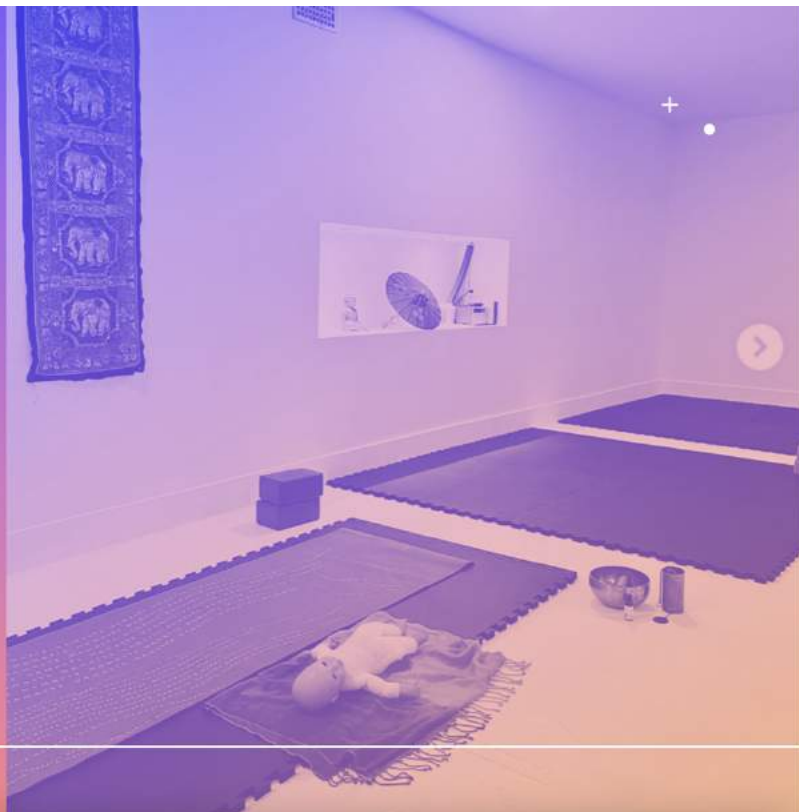


Imagen source : <https://momes-ecompanie.com/jouets/1245-carillon-zaphir-chrystalide-shanti.html>

FORMATION PROFESSORALE EN YOGA PÉRINATAL

VOLET 2 : L'ENSEIGNEMENT DU YOGA POSTNATAL

Module 9 – Le yoga postnatal pour la maman et son bébé



Yoga Postnatal avec bébé Cours de groupe

→ Les cours de yoga postnatal s'adressent à la nouvelle maman et à son bébé (à partir d'environ deux mois jusqu'à ce qu'il rampe).

→ Un cours se déroule généralement en quatre temps :

1. Une période d'étirements en porte-bébé et de postures pour la mère;
2. une série d'exercices des mouvement et de massages pour le bébé;
3. des postures en duo;
4. puis un moment de détente.

Il n'y a pas de contre-indication, ni pour la mère ni pour l'enfant, mais on conseille à celles qui ont accouché par césarienne d'attendre au moins huit semaines avant de s'inscrire. Aucune expérience préalable en yoga n'est requise.



Formulaire d'évaluation postnatale

Afin de savoir si avez-vous complété votre rééducation périnéale (après l'accouchement). C'est petit test permet d'évaluer la capacité physique à entreprendre un entraînement général ou un sport avec le moins de risques de blessures ou de complications possibles.

Test d'auto évaluation :

- **Avez-vous des pertes urinaires au repos?**
Oui.....Non.....
- **Avez-vous des douleurs au dos ou au bassin tous les jours? Vous réveillent-elles la nuit?**
Oui.....Non.....
- **Avez-vous de la difficulté à effectuer toutes vos tâches quotidiennes à cause de la fatigue?**
Oui.....Non.....

Consultez votre médecin, un ostéopathe ou un physiothérapeute si vous répondez oui à au moins une de trois questions.

Une rééducation postnatale adéquate est le plus beau cadeau à offrir à votre corps, que ce soit immédiatement à la suite de la naissance de bébé, ou plusieurs mois après !



YOGA POSTNATAL EN PORTE-BÉBÉ

Yoga postnatal avec un porte-bébé

Les avantages du yoga avec portage :

- Excellent pour chauffer tout le corps;
- Les bras peuvent être utilisés;
- Les poses d'équilibre sont tenues plus longtemps;
- Cela permet à la maman de se sentir en sécurité avec le bébé sur elle;
- C'est super pour un premier cours et ainsi commencer à intégrer une dynamique du groupe.

Pour le bébé :

Le fait d'être en porte-bébé lui rappelle à sa vie quotidienne dans le ventre de sa mère. La chaleur, le geste, la voix, le contact et la fréquence du cœur de sa mère lui procurent une sensation de confort et de sécurité.

Désavantages :

- Certaines mamans ne savent pas utiliser le porte-bébé ou bien il est tout simplement trop détaché (*il faut leur expliquer au préalable en partageant un document qui contienne par exemple une image qui présente bien la technique*).
- Les postures de flexion vers l'avant sont limitées.
- Certaines postures au sol sont limitées, notamment le dos en contact avec le sol.
- Les postures d'inversion sont contre-indiquées dans le portage.



Séance en porte-bébé Échauffements

Explorer les postures avec le bébé en porte-bébé nous apporte une relation avec le mouvement tout en étant en relation proximal avec le bébé. Également, la pratique en porte-bébé favorise le lien avec la visualisation de la douceur de l'énergie féminine et du maternage.

Attention : Un porte-bébé avec tireurs est suggéré, (style ergo-baby) notez que celui sur la photo à gauche est simplement symbolique.

- Postures debout avec le bébé renforcement des pieds, chevilles tout en explorant l'équilibre avec bébé.

Tous les exercices de style sportif vus à formation peuvent être ajoutés pour créer une série plus longue d'entre 25 ou 30 minutes.

Imagen : <https://ergobaby.ca/>



La chose la plus importante que nous puissions sentir lorsque nous portons un bébé en porte-bébé dans la pratique du yoga c'est le sentiment d'ouverture que nous ressentons lorsque nous pouvons utiliser librement nos bras.

Séance en porte-bébé, suite échauffements

Les différents mouvements : **les huit de bassin**. Le travail d'échauffement en **mouvement de vague** ce qui apporte la connexion avec la fluidité de l'eau et l'énergie féminine à travers de mouvements des bras et des hanches. *Des chants tels que des mantras ou des chansons pour le bébé sont les bienvenus ainsi que des visualisations.*



Séance en porte-bébé, équilibres

La posture de **Natarajasana**, la posture de danseur peut-être réalisé par étapes.

Il est important de ne pas faire trop d'avancement, car certains bébés peuvent être légèrement sensibles à la posture. Dans ce cas, il est recommandé d'accompagner le mouvement en utilisant un support fixé au mur.

•**Avantages** : Sentiment d'ouverture et de grande autonomie consciente. **Au niveau physique** : L'extension de la colonne vertébrale et la rotation latérale permet d'améliorer la sensation de courbure au dos causé par l'allaitement ou bien pour soutenir le bébé dans les bras.

La posture de **Vrksasana**, la posture de l'arbre

•**Avantages** : cette posture se relie directement avec l'énergie de la terre ce qui permet à la femme en période postnatale de gagner en confiance, stabilité et concentration. **Au niveau physique** : cette posture renforce les muscles des jambes et des chevilles. Elle offre un allongement des hanches permeant un bon alignement de la colonne vertébrale.





Séance avec porte-bébé Des postures traditionnelles de base

- Toutes les postures de base traditionnelles dans la pratique du yoga qui ne compriment pas le bébé et qui ne sont pas des inversions ni n'ont pas une grande flexion vers l'avant peuvent être réalisées en portage.
- Soyez créatives et proposez toujours des alternatives avec le mouvement.
- Également, les torsions latérales de style tango peuvent être exécutées en mouvement.

Dans la série :

- *Virabhadrasana I* (posture du guerrier, hanches parallèles)
- *Virabhadrasana II* (posture du guerrier, hanches ouvertes)
- *Natarajasana* (posture du danseur)
- *Trikonasana* posture (la posture du triangle)



Les balancements et les jeux d'équilibre

- Les postures de yoga traditionnelles peuvent être adaptées telles que *vrikshasana*, la posture de l'arbre ou *garudasana* la posture de l'aigle
- Les jeux d'équilibre latéral sont un plaisir pour la mère et son bébé tout en renforçant les muscles des jambes.





LES JEUX DE CONNEXION

LES JEUX DE CONNEXION

Toutes sortes de jeux de connexion sont les bienvenus. Je partage ici quelques idées pour l'inspiration.

La caresse de Allô ! (Posture de *pachimotanasana*)

La douceur au *rebozo* ou bien la *caresse du bonjour* (4 pattes avec caresses avec l'écharpe).

Lui inviter à se tourner.

Lui faire rouler (avec le bébé sur les jambes, *pachimotanasana*).

Les petites roulades dans les bras.

Petits balancements (papillon, latéraux, mini-voltige et voltige aérienne en groupe).

La hamaca (en posture debout de côté et d'avant en arrière).

Mouvements de bras et jambes avec les chansons en position assise.

Les jeux d'équilibre (sur une jambe, assise)

Hissez le bébé (tout sorte de positions)

Notes personnelles :

Poudre magique sur le bébé

- Cet ensemble de connexion au sol est utilisé pour étirer les muscles du dos et se préparer à la posture de l'arc (*l'asana Dhanurasana*).
- Levant les bras, nous répandons de la poussière magique sur le bébé en utilisant des sons et des rimes.



Rolling avec bébé

- Ce jeu avec le bébé sert à masser le dos et à engager les abdominaux. Également à bouger avec le bébé, surtout quand il est plus grand vers 6 mois.
- Nous plaçons le bébé sur les tibias et avec le balancement nous allons en avant et en arrière.
- N'oubliez pas que si le bébé est plus petit, comme alternative, vous pouvez lui proposer une alternative comme la pose du bateau ou le pont (positions qui seront vues plus tard).



LE MARCHES ACTIVES



Le marches actives, les postures en mouvement

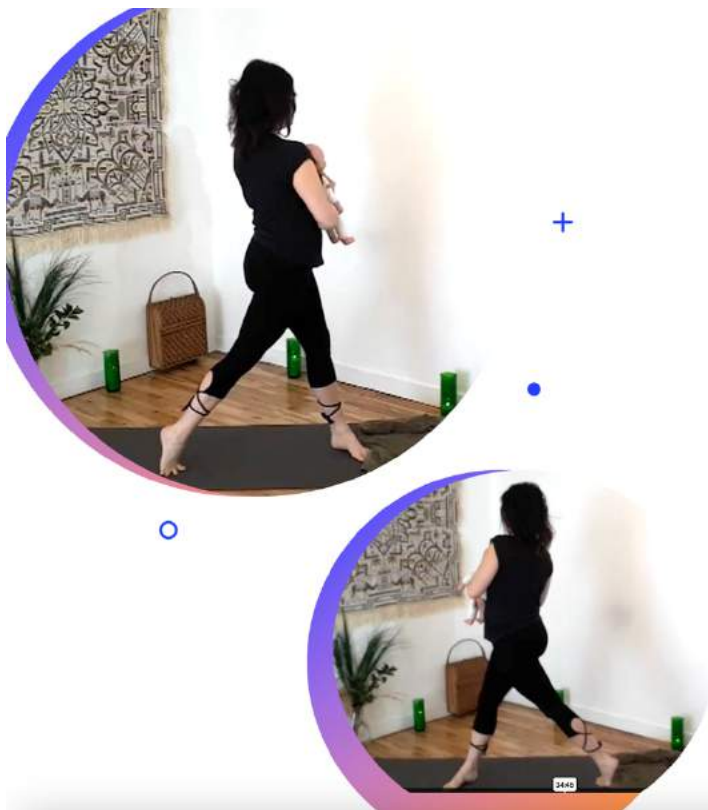


- **La hamaca** (en posture debout de côté et d'avant en arrière)



- **Hissez le bébé**

- **Petits balancements**



Le marches actives, la posture twist tango

- En position debout, toutes sortes de mouvements sont bons. Tenez toujours compte le bon saisis du bébé.
- Nous effectuons une torsion latérale, en soulevant le talon et en travaillant avec la plante du pied. Respirer et regarder l'horizon peut accompagner la dynamique du mouvement.



La série de guerriers

- Imagen : la posture de *Virabarasana I* peut être réalisée avec le bébé.

Virabhadrasana I (posture du guerrier, hanches parallèles). *Virabhadrasana II* (posture du guerrier, hanches ouvertes)

- Les bras peuvent descendre et remonter au rythme de la respiration.
- Le mouvement des hanches vers l'avant et vers l'arrière en doucher aussi.
- Attention tout en évitant que le bébé glisse, sinon est il préférable de tenir le bébé avec les deux bras surtout pour ceux qui ont moins de 4 mois.

LES POSTURES AU SOL



Navasana en mouvement

- La posture de **Navasana**, posture du bateau peut être réalisée en hissant le bébé et en lui déplaçant de façon latéral pour jouer avec lui.
- Au même temps cette posture travaille énormément la sangle abdominale.
- Effectuez au moins trois séries de 10 pour ressentir l'effet de la posture. Vous pouvez également proposer de lever les deux jambes ou alterner l'une puis l'autre.





Dandâsana avec *paschimottanasana*

- Ces deux postures peuvent être travaillées en combinaison avec le bébé sur les tibias.
- Notez bien de mettre une couverture pour soutenir la tête du bébé.
- La sangle peut aussi être une bonne option si la maman n'arrive pas à prendre ses pieds.

Dandâsana : la posture du bâton
Elle aide à allonger et à fortifier les ischio-jambiers et les quadriceps, tonifiant ainsi les jambes à leur maximum. Cette posture permet aussi d'étirer la colonne vertébrale et de renforcer les muscles du cou.



La série de l'avion

- Dans cette série d'abord nous prenons le temps de bien positionner le bébé sur la poitrine, puis sur les tibias.
- Les jambes peuvent monter et descendre pour soulever et abaisser le bébé comme un ascenseur.
- Vous pouvez également placer le bébé au-dessus d'un tibia et lever la jambe opposée et puis alterner avec l'autre.
- Rappelez-vous toujours d'équilibrer les mouvements des deux côtés du corps.
- Parfois, la tête peut être relevée pour embrasser le bébé et aussi travailler les abdominaux.



La série du bateau

- Ici les jambes sont croisées et les pieds aussi. Le bébé se trouve assis sur la symphyse de la mère.
- En faisant un mouvement latéral, nous nous balançons comme si le bébé était dans un bateau.
- Nous pouvons également ajouter les chansons et tout type des sons à cette proposition postural.
- Cette position est excellente pour masser la zone sacrum-lombaire du dos de la mère.



Prasarita padottanasana en mouvement

La posture de la flexion en avant jambes écartées

- Nous pouvons relever la tête plusieurs fois et proposer de jouer avec le bébé, soit avec le regard ou bien avec les cheveux.
- Également, les sons peuvent être ajoutés en mouvement en passant proche du bébé.
- Les avantages de cette posture sont immenses au sens du grand étirement qu'elle produit dans les jambes et le dos de la maman.
- Idéal avant les postures finales de relaxation ou bien avant d'entamer une période de postures pour renforcer les muscles des jambes.



Parsvottanasana avec variation latéral

- Cette posture offre un étirement latéral intense.
- La proposition avec la rotation axiale de la colonne vertébrale est une excellente option pour aider les mamas à renouer avec son corps.
- Les blocs peuvent être utilisés au besoin.
- **Ses avantages sont grands** : elle étire tes muscles ischio-jambiers, tonifie tes fessiers et soulage le bas du dos !



Étirements avec bébé

- Ces étirements sont parfaits pour compléter les exercices au sol ou bien avant la série de postures debout, comme les jeux de connexion et la marche de yoga actives.

Proposition de série au sol | 1



Proposition de série au sol | 2



LA RELAXATION ENSEMBLE : ÉTREINTE, RÉSOLUTION ET PROPOSITIONS DE POSTURES D'APAISEMENT



LA RELAXATION ENSEMBLE



FORMATION PROFESSORALE EN YOGA PÉRINATAL

VOLET 2 : L'ENSEIGNEMENT DU YOGA POSTNATAL

Module 10 - L'enseignement du yoga postnatal

Les recommandations

Les formulaires de base, l'éthique et les recommandations (description détaillé du cours, programme, âge de l'enfant).

Les cercles, créer un espace pour les échanges et le support aux mamans et leurs bébés.

L'adaptabilité et flexibilité de la pratique.

La valise alternative, avoir des ressources et des postures de remplacement bien définies. (toujours au moins 3 alternatives)

La correction posturale de la part de l'enseignant, le toucher précis et conscient.

La construction d'une séance générale, thématique, ou en mode atelier.

Recommandations sur l'heure de pratique.

Différences entre les cours présentiels et virtuels.



Les recommandations

- Les formulaires de base, l'éthique et les recommandations.
- Description détaillé du cours, programme, âge de l'enfant.
- Effectuez un petit diagnostic au préalable en soumettant le formulaire d'évaluation postnatale.
- Distribuez également la brochure sur la protection du périnée à la fin du cours. (Annexe 13 VOLET 2)



Les échanges

- Effectuer des positions de connexion et d'échange entre les mamans, comme le voltige aérien (*imagen latéral*).
- Créer des cercles de présentation pour faciliter les échanges. (*technique d'utilisation d'un mot par exemple*).
- Le partage peut être effectué avant le cours ou bien après. (*Placer les participants en cercle est également une bonne idée*).





L'adaptabilité et la flexibilité de la pratique postnatale

- **De la part de l'enseignant** : la valise alternative, avoir des ressources et des postures de remplacement bien définies.
- **Du côté de la mère** : introduire que le rythme est proposé par le bébé. Commentez le fait d'avoir une attitude d'observation, de résilience et d'adaptation.

La qualité de la connexion



1. Effectuez une correction posturale si nécessaire avec un toucher précis et conscient.
2. Avoir une approche de qualité au moins une fois avec chaque élève.
3. Être attentive aux bébés, se rappeler de son prénom.
4. Offrir de l'aide amenant la coquille et du bébé également.



La construction d'une séance générale, thématique, ou en mode atelier

Recommandations sur l'heure de pratique (vu en classe).

Différences entre les cours présentiels et virtuels. (vu en classe).

N'oubliez pas de placer les groupes posturaux de base et qu'il y ait toujours un espace de repos et de reconstruction corporelle.

En résumé :

- Connexion de la mère avec elle-même, son bébé et les autres mères du groupe.
- Travailler l'ouverture de la poitrine. Renforcement du cou et du haut du dos.
- **Périnée-expire** dans toutes les positions surtout celles qui descendent avec le bébé.
- **Expire-Périnée-transverse** en conscience, travaille sur la musculature profonde des abdominaux.
- Postures tant qu'elles **ferment les hanches**, dans la zone de la symphyse pubienne sont excellents.
- Renforcer les abdominaux profonds et tonifier la sangle abdominal avec FIT ou GAH.
- Travailler sur la fermeture de la diastase est bon pour tout le monde !
- Étirements à la fin. Utilisation de la sangle et du massage au piriforme est toujours facultatif.
- **Relaxation maman-bébé incontournable !**

Bibliographie

VOLET 1

- Método Frida Kaplan. Embarazo y Nacimiento Eutonico. FRIDA KAPLAN, (2015) Editorial Casa de Papel.
- De l'esprit à la matière. Comment les pensées se matérialisent. Dawson Church (2019) Editions Dangles
- J'accouche bientôt : Et j'ai peur de la douleur. Maïté Tr.laün (2012) Edition SOUFFLE OR
- Bolduc-Boutin D. (2008) « La Naturopathie au service de la périnatalité ». Les Éditions ATMA.
- Deepak Chopra. 2(005) « La maternité une aventure fabuleuse », Édition Guy Trédaniel.
- Prager-Séchaud, Sylvie. (2015). « Les mémoires de naissance – L'empreinte fondamentale », Éd. Dangles.
- L'hormone de l'amour: Ses effets sur notre santé et nos comportements. Kerstin Uvnäs Mober (2006) Éditions Le Souffle d'or.
- Le bébé est un mammifère. Michel Odent (2014) Éditions L'instant Présent.
- L'amour scientifié, Les fondements biologiques de l'amour. Michel Odent (Edition 2021) Éditeur Du Hetre Myriadis.
- Pour une naissance sans violence, Frédéric Leboyer (2011) Éditions Essais.
- Périnée arrêtez le massacre ! Bernadette de Gasquet (2020) Editions Marabout.
- UNE NAISSANCE HEUREUSE : bien vivre sa grossesse et son accouchement. ISABELLE BRABANT (2012) Éditions EFIDES.
- Accoucher sans stress avec la méthode Bonapace, JULIE BONAPACE (2016) Les Éditions de l'Homme.
- La Naissance Voyage et Création, guide d'herboristerie périnatale. Marie-Soleil Larouche. Edition 2010. Publié par Marie-Soleil Larouche.
- Myriam Szejer. Si les bébés pouvaient parler. Éditions Bayard, 2009

- Anne Loïselle. Détox émotionnelle pour tous. Éditions Québec-Livres, 2019
- Les Chakras roues de la vie. Anodea Judith. (2015) Éditions Macro.
- Les 13 mères originelles, La voie initiatique des femmes amérindiennes, Jamie Sams. 2019. Edition Vega.
- La Placenta, El chakra olvidado. Robin Lin(2014) Éditions OB STARE.
- La Femme Tambour, Layne Redmond. 1997. Éditions Leduc
- Yoga féminin, Catherine Millepied-Flori. 2017.Leduc Éditions.
- L'héritage spirituel amérindien, le gran mystère, Jacques Languirand et Jean Proulx. 2009. Éditions Le jour.
- Le Yin Yoga, Amélie Annoni. 2020. Éditions La Plage.
- Rituels, Prendre Soins de Soi en Ritualisant son Quotidien, Célia Servole. 2022. Éditions La Plage.
- Manuel pratique de digitopuncture, Gérard Edde. 2005. Éditions Dangles.
- Roue médecine - Corinne Merlo -Dancing star léopard. 2022. Éditions Le Lotus Éléphant
- Se soigner par les tisanes - Infusions et remèdes naturels, Joan Barp. Éditoriale Quebecor

VOLET 2

- La grossesse transformatrice. Viviane Tobi. (2007) Éditorial Paidos. Argentine.
- Yoga pour maman et bébé. (2012) Françoise Barbira Freedman, Editorial Hurtubise.
- Respirer. Yel Bloch (2018) Éditorial La plage
- Corps Pilates en mouvement. (2002) Alycea Ungaro. Éditeur de livres Dorling Kindersley.
- Cohérence Cardiaque 365. (2012) Dr David O'Hare. Edito Editions Thierry Souccar.
- Massages pour bébés (2000) Dr Alan Heath & Nicki Bainbridge. Éditorial HMH
- La Naturopathie au service de la périnatalité (2008) Diane Bolduc-Boutin. Editions Atma Internationales.
- Accueillir mon enfant naturellement (2009) Céline Arsenault. Éditions le Dauphin Blanc.
- Parents futés, bébé ravi. Ingrid Bayot. (2004) Éditions Guides du vivre bien Robert Jauze.
- Périnée, arrêtez le massacre ! Dr. Bernadette de Gasquet (2020) Editions Marabout.
- Bien-être et maternité Dr. Bernadette de Gasquet (2009) Editions Albin Michel

*Réalisation Sabrina Anahi Garcia, Doula, E-RYT, AQAN, ANPQ.
 Studio de yoga périnatal Yoga-Natal, Montréal, QC. Canada.
 Ce manuel est confidentiel et toute reproduction est interdite.
 Tous les droits sont réservés ©*

Pour plus des formations en Yoga et Doula périnatale avec sensibilisation aux chakras, visitez :
www.yoga-natal.com

