

Votre sophrologue

Valérie Delmulle



Spécialisation Sophrologie et Maternité

Académie de Sophrologie de Paris

Sous les enseignements de son directeur le Dr Patrick-André Chéné
Gynécologue-Accoucheur-Sophrologue et auteur de nombreux ouvrages
Ainsi que Mme Chantal Tortochot, Sage-Femme et Sophrologue

Plus d'informations...



www.kazuki.eu
info@kazuki.eu
+32 (0)497 10 00 50

Sophrologie & Maternité



Kazuki

Mieux vivre sa grossesse Grâce à la Sophrologie

Toute future maman ressent parfois angoisse et inquiétude face à la grande aventure de la naissance. La Sophrologie aide à mieux accepter les bouleversements corporels et psychiques liés à la grossesse et profiter pleinement de cette nouvelle étape dans sa vie de femme.

Grâce à des exercices spécifiques basés sur la respiration, la relaxation dynamique et la visualisation positive, la future maman apprend à :

- ✓ Mieux vivre les modifications de son corps;
- ✓ Augmenter son seuil de tolérance à la douleur;
- ✓ Gérer les contractions le jour de l'accouchement;
- ✓ Apprivoiser les appréhensions liées à la grossesse et à la maternité;
- ✓ Anticiper positivement l'accouchement et le retour à la maison;
- ✓ Et tout simplement : se détendre et (ré) apprendre à profiter des petits plaisirs de la vie.

Pendant la grossesse, la future maman peut déjà commencer à construire un lien affectif avec son enfant. Lors des séances de Sophrologie, la maman offre à son enfant un contact privilégié : ce sont des moments de bien-être partagés pour la maman et le bébé où le futur papa à toute sa place.

La Sophrologie s'adapte au type d'accouchement envisagé : les anticipations proposées lors des visualisations prennent en compte la volonté de chaque femme d'accoucher avec ou sans péridurale, dans une maternité ou à la maison...

La préparation à la naissance par la Sophrologie vient en complément d'une préparation à l'accouchement classique, comme les dispensent les maternités, les sages-femmes ou les kinés. Ces préparations à l'accouchement apportent une base théorique et pratique nécessaire sur le déroulement de l'accouchement et ses suites.

Comment se passe l'accompagnement ?

Un accompagnement classique se compose de 10 séances à raison d'une séance par semaine ou tous les 15 jours en fonction de l'avancement de la grossesse. Ces séances, individuelles ou en groupe, permettront :

- ✓ D'apprendre les techniques de relaxation et de respiration et pouvoir les pratiquer en toute autonomie quand le besoin s'en fait sentir;
- ✓ De vivre pleinement et positivement les changements physiques et psychologiques liés à la grossesse;
- ✓ D'apprendre à chasser les petites tensions liées à la grossesse et à se recentrer sur des éléments positifs;
- ✓ D'améliorer l'écoute portée au corps dans un lien positif et bénéfique pour maman et bébé;
- ✓ D'anticiper l'accouchement à travers un travail de visualisation positive;
- ✓ D'apprendre des techniques de gestion de la douleur, pour mieux aborder les contractions.

La Sophrologie après l'accouchement

La Sophrologie a également toute son utilité après l'accouchement. Elle va permettre notamment :

- ✓ De bien vivre le retour à la maison;
- ✓ De préparer la relation maman / papa / bébé;
- ✓ De gérer le baby-blues ou de stimuler l'allaitement...

Plus d'informations sont disponibles
Sur notre site ou auprès de votre sophrologue.

