



***9 lunes pour préparer l'arrivée de votre bébé***

Shu Ki  
06 03 79 80 53

shuki@shantibyshuki.com  
shantibyshuki.com

## BIBLIOGRAPHIE

---

**“Bébé Lumière”**, Nirmala Gustave livre + cd, Éditions Le Souffle d’Or

*Préparer la venue de bébé et accompagner tout au long de la grossesse par des méditations. La future maman autant que le futur papa peuvent les faire ensemble et se connecter avec leur bébé. De très beaux moments à vivre en osmose avec votre bébé et qui permet au futur papa de trouver sa place.*

**“Vivre et transmettre le meilleur pendant sa grossesse - De l’importance de la vie intra-utérine dans l’épanouissement de l’enfant”**, Sophie Metthey, Éditions Le Souffle d’Or

*J’ai surtout lu ce livre avant ma grossesse, comme un accompagnement... puis j’ai pioché ici et là des petites choses pour me soutenir et évoluer en même temps que grandissait mon bébé en moi.*

**“Parents et sage-femme : l’accompagnement global - Rencontres sur le chemin de la naissance”**, Paloma Chaumette, Éditions Yves Michel

*Un livre qui donne une vision complète de ce que peut être l’accompagnement global et le travail de la sage-femme sous le regard de l’expérience d’une femme, d’une sage-femme Paloma Chaumette (qui exerce dans le 18ème - Centre de préparation à la naissance). Une expérience à lire qui enrichira les possibles des futures mamans dans leur projet de naissance. Lire les propos et les expériences de Paloma Chaumette a trouvé un écho en moi, c’est comme si je ressentais une confirmation intérieure de ce que je cherchais à exprimer et trouver pour préparer la venue au monde de mon enfant.*

**“Attendre bébé... autrement - ressources pour une grossesse naturelle”**, Carine Piraud-Rouet, Emmanuelle Sampers-Gendre, Éditions La plage

*J'ai beaucoup apprécié la lecture de ce livre tout au long de ma grossesse. Un livre qui va un peu plus loin que les livres traditionnels sur la grossesse.*

**“Le guide de ma grossesse au naturel”**, Catherine Piraud-Rouet, Willy Belhassen, Éditions Nathan

*Pas forcément indispensable mais pragmatique, bien conçu et qui peut aider à s'y retrouver dans les différentes demandes de ces 9 mois (préparations, vitamines etc).*

**“Attente sacrée : yoga, maternité, naissance - Harmonie du corps et de l’esprit”**,  
3ème Édition, Martine Texier, Collection Naître & Grandir, Éditions Le Souffle d’Or

*Pour toutes celles qui font du yoga notamment du prénatal et qui veulent revoir les notions proposées en cours... j’ai utilisé ce livre pendant les vacances de la personne qui donnait des cours pour me rappeler certains exercices. Je pratique le yoga ashtanga habituellement mais il faut bien dire que le yoga prénatal n’est pas du tout pareil. Ce livre m’a aidé à me remémorer les exercices pratiqués en cours et en faire seule.*

**“Accouchement, naissance : un chemin initiatique”**, Martine Texier, Collection Naître & Grandir, Éditions Le Souffle d’Or

*Très intéressant comme le précédent. Un bon complément au précédent.*

**“Le guide de la naissance naturelle - Retrouver le pouvoir de son corps”**, Ina May Gaskin

*Conseillé par ma sage-femme, ce livre répond à bien des interrogations, des questionnements et aide au mieux la future maman à préparer son accouchement tout en faisant écho à des pressentiments, des envies. Sa lecture m’a beaucoup apaisé et aidé.*

**“Le guide de l’allaitement naturel - Nourrir son enfant en toute liberté”**, Ina May Gaskin

*J’ai acheté dans la foulée le guide de l’allaitement naturel, que je lis en parallèle du Guide de la naissance naturelle. Je cherchais un livre qui puisse m’accompagner dans la préparation à l’allaitement.*

«**Corps de rêves**», Capucine, Éditeur Le cycliste.

*Bd que je lis chez Sarah (haptonomie). J'ai adoré le passage sur l'haptonomie qui m'a bien fait rire et qui arrivait à point nommé puisque c'était quelques minutes avant notre premier rendez-vous. Mon compagnon et moi avons bien ri et fini de nous détendre par rapport à cette technique.*

**CD :**

**Snatam Kaur «Divine Birth»**

*Mantra de bénédictions pour accueillir votre futur bébé.*

## LES BONNES ADRESSES

---

**Laure Molard** - Naturopathe - consultation et conseils en boutique

**Unis Vert Nature**

244 Rue Marcadet 75018 PARIS

Métro : Guy Môquet

01 46 27 14 23

*J'ai découvert la boutique de Laure lorsque j'ai emménagé dans le quartier. Véritable trésor vous y découvrirez autant de produits naturels, que de conseils (Laure est naturopathe, n'hésitez pas à lui demander une consultation pour approfondir si besoin).*

*Le petit plus : s'inscrire à la newsletter pour profiter des ateliers, découvrir des techniques nouvelles, des praticiens et praticiennes... la boutique de Laure est toujours en perpétuelle évolution et s'enrichit de nouveautés régulièrement pour notre plus grand bonheur.*

*Vous aurez aussi la possibilité de faire partie d'un groupement d'achats - Unis Vert Local.*

**Aurélie Cros Wickrama** - Massage ayurvédique préconception, prénatal, postnatal et massage du bébé

69 boulevard de Clichy - 75009 PARIS

Métro : Blanche ou Place de Clichy

06 14 19 01 95

[www.tradition-ayurveda.fr](http://www.tradition-ayurveda.fr)

*J'ai rencontré Aurélie lorsqu'avec mon compagnon nous avons souhaité avoir un bébé. J'ai donc bénéficié de ses massages ayurvédiques pré-conceptions, puis prénatal... et je poursuivrais avec ceux du postnatal et pour bébé.*

*Cet accompagnement durant ma grossesse a été un pur bonheur de relaxation, d'échange et de bien être.*

**Anne Melcer** - Shiatsu traditionnel

Diplômée de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel - FFST

Certifiée APE «Shiatsu et blessures invisibles»

30 villa de Bellevue - 75019 PARIS

Métro : Botzaris ou Place des Fêtes

06 82 67 01 22

[www.shiatsu-ti.fr](http://www.shiatsu-ti.fr)

*Avant de rencontrer Anne, je ne savais pas que le shiatsu pouvait m'accompagner pendant ma grossesse. Je crois que je ne m'étais pas forcément posé la question en fait.*

*Ces rendez-vous mensuels m'ont aidé à maintenir mon équilibre mental, émotionnel tout au long de ma grossesse. Son écoute exceptionnelle et sa pratique adaptée aux besoins de la femme enceinte permettent de vivre ses mois avec une grande sérénité et en toute confiance pour votre bébé.*

## Où Accoucher :

---

### **CALM - Comme à la maison**

#### **Maison de naissance en partenariat avec la maternité des Bluets**

6 rue Lasson 75012 PARIS

Métro : Picpus

[www.mdncalm.org](http://www.mdncalm.org)

*Avec mon compagnon, nous avons opté pour la Maison de Naissance - CALM en partenariat avec la maternité des Bluets. Je suis donc doublement inscrite : et à la maternité des Bluets (dès que vous avez le résultat de votre prise de sang, foncez vous inscrire via internet sur le site de la maternité des Bluets) et auprès du CALM. Le suivi de ma grossesse se fait donc majoritairement au CALM. L'inscription à la maternité des Bluets étant plus une précaution d'usage. Même si mes choix sont différents j'ai tout de même bénéficié d'un rendez-vous avec l'anesthésiste au cas où et de toutes les explications nécessaires en cas de besoin.*

*Je bénéficie donc d'un accompagnement global avec une équipe de sage-femmes ou plus exactement un duo. Ce sera forcément une des sage-femmes que je connais qui sera présente lors de mon accouchement.*

*Je les ai rencontré toutes les deux et nous avons bien sûr eu un rapport plus privilégié avec l'une d'entre elle (notre référente en quelque sorte) puisque nous l'avons vu tous les mois.*

*Je peux également participer à différents ateliers (allaitement, portage, 1ers secours, réunion des papas etc), yoga pré et post natal tout au long de ma grossesse et même après.*

*Le CALM fonctionne comme une association : tout est mentionné sur le site. Si vous désirez accoucher au CALM, je vous conseille d'aller aux réunions mensuelles lorsque vous êtes enceinte (en tout début de grossesse pour être sûre d'avoir une place et que les critères correspondent bien à ce que vous désirez). Vous en saurez plus sur le fonctionnement de la Maison de Naissance, les tarifs et vous pourrez vous inscrire si vous le désirez. N'hésitez pas à venir avec votre compagnon, les papas sont les bienvenus !*



**Centre de Préparation à la Naissance**

**Paloma Chaumette - sage-femme**

Yoga prénatal - préparation à la naissance - haptonomie etc

13 rue de Trétaigne 75018 PARIS

Métro : Jules Joffrin ou Lamarck

*Trouver une sage-femme libérale qui a la possibilité d'accéder à des plateaux techniques dans différentes maternités.*

## Préparation à l'accouchement :

---

**Sarah Pailhès** - Sage Femme - Haptonomie  
136 Rue Lamarck 75018 PARIS

Métro : Guy Môquet

06 15 11 40 09

*J'avais beaucoup entendu parler de l'haptonomie, que ce soit dans mon cours de massage prénatal et par la suite avec d'autres mamans et papas qui ont vécu l'expérience.*

*La place du futur papa me semble extrêmement importante. Il n'est pas toujours facile pour le futur papa de se situer dans la grossesse. Le bébé n'est pas dans leur corps, il reste extérieur au phénomène. Et je pense que c'est aussi à nous, les futures mamans de les inclure, les guider vers ce que nous ressentons et vivons pour qu'ils puissent participer et vivre ce moment pleinement avec nous à leur manière.*

*L'haptonomie est une des possibilités pour que le futur papa puisse lui aussi trouver sa place, participer et créer un contact fort avec son bébé.*

*Avant de rencontrer Sarah il y avait toujours ce flou... mais qu'est ce que c'est concrètement? J'avais un peu d'appréhension, tout est nouveau dans une première grossesse. Comment cela va-t-il se passer? Vais-je réussir à communiquer avec mon bébé?*

*(lire le passage de la BD «Corps de rêves» de Capucine.) Des petites appréhensions de future maman qui veut bien faire et se met la pression toute seule...*

*La prochaine fois que nous verrons Sarah notre enfant pourra également la rencontrer différemment. L'haptonomie continue après la naissance de l'enfant. Sarah nous a aidé à communiquer avec notre bébé, inter-agir avec lui, exprimer nos émotions et nous amener sur le chemin de l'accouchement avec nos ressources et son savoir-faire, son expérience, son écoute. Nous sommes vraiment deux prêts à accueillir cette nouvelle vie.*

**Où trouver un(e) praticien(ne) :**

[www.haptonomie.org](http://www.haptonomie.org)

**Centre de Préparation à la Naissance**  
**Paloma Chaumette - sage-femme**

Yoga prénatal - préparation à la naissance - haptonomie etc

13 rue de Trétaigne 75018 PARIS

Métro : Jules Joffrin ou Lamarck

*Un centre qui regroupe différents professionnels (en dehors des sages-femmes en libéral et du gynécologue Serge Bizieau) qui pourront vous accompagner tout au long de votre grossesse. Accompagnement global, cours de préparation, yoga prénatal et postnatal, ostéopathe, haptonomie etc*

**Rose-Marie Ruiz - Yoga prénatal et postnatal**

Yoga pour la femme enceinte & Méthode Fedelkrais

Au centre de préparation à la naissance

13 rue de Trétaigne 75018 PARIS

Métro : Jules Joffrin ou Lamarck

06 12 57 76 73

*En plus de ma pratique de yoga ashtanga (adapté à ma grossesse), j'ai décidé de suivre des cours de yoga prénatal une fois par semaine. Ces cours sont de véritables occasions de s'exprimer au-delà de se préparer, on rencontre d'autres futures mamans avec des parcours et des projets de naissances différents... que ce soit le premier bébé ou le second ou le troisième, c'est un moment de partage et d'écoute à notre rythme. Cette préparation pourra être poursuivie par la suite avec le yoga postnatal pour refermer le bassin, et travailler différemment notre périnée.*

*Les cartes de 10 cours sont très pratiques. Elles pourront être utilisées pour le prénatal comme le postnatal. Plusieurs horaires et jours sont proposés.*

## **CALM - yoga prénatal et postnatal**

yoga@mdncalm.org

*Pour les mamans du CALM : cours de yoga prénatal et postnatal. Les futures mamans peuvent garder les bébés des mamans pendant leur cours de postnatal.*

**Stéphanie Ruyer** - Sophrologue

Diplômée de l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris. Certifiée R.N.C.P

8 Place des Martyrs - 92 110 Clichy

Métro : Mairie de Clichy

06 07 62 74 40

stephanie.ruyer@gmail.com

*J'ai rencontré Stéphanie lors des journées du SMAR organisées au CALM. Cela m'a permis de découvrir lors d'un atelier la sophrologie pendant la grossesse. Une préparation à l'accouchement et qui permet aussi d'accompagner différemment la grossesse. Le petit plus : les séances sont enregistrées et permettent de refaire tranquillement les exercices à la maison...*

**Hélène Phou** - Hypnose

06 49 88 94 57

helenehypnose@gmail.com

*L'hypnose peut être un très bon accompagnement pendant votre grossesse. Hélène peut également vous aider à surmonter les angoisses, les émotions etc liées à ce moment intense de votre vie.*

**Carole Hervé** - Conseillère en lactation IBCLC  
43 Rue Guy Môquet - 75017 Paris

Métro : Guy Môquet

06 82 31 32 59

<http://www.questiondallaitement.com>

*L'allaitement peut être délicat à mettre en place pour une jeune maman. Une professionnelle pourra vous aider à faire face... et répondre à vos questions.*

**CALM - Comme à la maison**  
**Maison de naissance en partenariat avec la maternité des Bluets**  
6 rue Lasson 75012 PARIS

<http://www.mdncalm.org/>

*AU CALM vous trouverez également des ateliers sur l'allaitement tenus par de jeunes mamans prêtes à partager leurs expériences. Une conseillère en lactation anime également un atelier et peut vous aider dans la mise en place de l'allaitement ou le suivi.*

*Dans les différents ateliers proposés vous trouverez également, le portage, les rencontres entre papas, les 1er secours etc.*

*Le CALM reste un endroit de partage, de rencontres et ce même après la naissance de votre petit trésor.*

## Le dernier mois : que faire?

---

**Le réseau des sage femmes du CALM fourmillent de très bonnes adresses, conseils dont j'ai vu bénéficier ainsi que de leur solidarité. Certaines sage femmes ont plus d'un talent caché...**

### **L'acupuncture.**

**Nathalie Hausman** est une sage-femme acupunctrice qui peut aider à préparer votre accouchement : descente du bébé, faire tourner le bébé si il n'est pas dans la bonne position, maturation du col de l'utérus etc.

### **Espace Périnat Nation**

2 rue Dorian 75012 PARIS

Métro RER Bus : Nation

06 69 35 65 87

[www.perinat-nation.net](http://www.perinat-nation.net)

*J'ai eu ces coordonnées par Marjolaine - ma sage-femme du CALM - pour m'aider suite à ma dpa dépassée.*

*Cette séance d'acupuncture avec la pétillante Nathalie m'a permis de me relaxer et de souffler dans ces moments difficiles.*

*Cet espace regroupe également des ostéopathes, pédiatre, psychologue clinicienne, consultante en lactation (qui travaille également aux Bluets et intervient au CALM), yoga pré et post natal, puéricultrice...*

*Le petit plus :*

*Nathalie est également une sage-femme au-delà de l'acupuncture elle saura vous écouter et vous aiguiller dans votre grossesse.*

*Pour les mamans du CALM vous pouvez y aller à pied.  
Bébé cash est juste à côté : 23 Rue de Picpus 75012 PARIS  
<http://www.bebecash-paris.com/>*

### **L'ostéopathe.**

**Laetitia Inthavong** est une ancienne sage femme du CALM. Elle exerce sur Ivry sur Seine. Son expérience de sage-femme, son écoute, sa pratique seront des aides précieuses pour préparer votre accouchement mais également après la naissance de votre petit trésor. Vous pourrez demander une double consultation bébé et maman pour votre plus grand Bonheur à tous les deux.

## LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES :

---

### **Pour préparer l'arrivée de bébé et pendant le 1er trimestre :**

Acide folique vitamine B9 - 400 microns - Solgar par exemple. (pour la fertilité).  
A prendre aussi dans le premier trimestre pour éviter les malformations si on ne prend pas encore de vitamines prénatales par exemple.

### **Les vitamines prénatales toute la grossesse et même après l'accouchement :**

Prénatal Nutrients - Solgar  
Maternité - Nature's Plus

### **Les douleurs ligamentaires :**

Magnésium Marin B6 + B9 + calcium marin de Biotechnie par exemple.

### **Jambes lourdes ou gonflées avec la chaleur ou dans la grossesse :**

Gélules d'hamamélis de l'herboristerie du Palais Royal en cure :  
<http://www.herboristerie.com/> par exemple.

*Relevez le bas de votre lit en glissant sous le matelas un gros coussin, cela facilitera le retour veineux.*

*Les bains de pieds avec du gros sel. Les techniques classiques avec la douche. Attention vos capillaires sont fragiles allez-y progressivement si vous alternez avec l'eau froide.*

*Vous pouvez également faire des exercices avec vos chevilles et vos pieds (comme dans les avions ou appris en yoga prénatal) surtout si vous êtes assise toute la journée.*

Spray revitalisant pieds et jambes lourdes de Bloom and Blossom  
<http://www.mumtobeparty.com>

*Vous trouverez sur ce site un article intéressant sur la pressothérapie.*



## **Pour le fer (prise de sang éventuelle) :**

La spiruline bio à prendre en progressif, plusieurs avec 3 comprimés puis 6, puis 9... des Laboratoires SFB par exemple (attention l'odeur selon les marques peuvent être un peu forte - algues-).

*Le petit conseil d'une jeune maman, vérifiez votre taux de fer surtout si vous souhaitez allaiter, cela peut être un bon coup de pouce.*

*Le petit conseil de l'obstétricien-gynécologue, continuer de prendre de la spiruline si vous allaitez votre petit bout.*

## **Le cerveau du bébé :**

A partir de 5 mois jusqu'au 7ème mois Oméga 3 (à vous de voir si vous préférez l'inclure directement dans votre alimentation ou si des gélules seront plus adaptées à votre mode de vie).

## **Pour celles qui manquent de vitamine D3 (prise de sang) :**

Laboratoire SOFIBIO - vitamine D3 par exemple.

A voir avec votre gynécologue, sage-femme pour la posologie.

**J'ai noté dans les compléments alimentaires les laboratoires que je connaissais et que j'avais utilisé. Ils sont là à titre indicatif.**

**A tout moment des analyses sanguines prescrites par votre professionnel de santé vous permettront de savoir ce dont vous avez besoin (vitamine D3, fer etc).**

**N'hésitez pas à demander des précisions à votre gynécologue, sage-femme, naturopathe. Ils sont là pour vous accompagner et vous aiguiller au mieux pendant cette période.**

## **Préparation à l'accouchement :**

Vers le 5/6ème mois, probiotiques pour préparer le passage du bébé :  
Advanced 40+ acidophilus des chez Solgar (uniquement une gélule).

*L'un des derniers examens de la grossesse est un prélèvement vaginal. Prendre des probiotiques a contribué pour ma part à avoir plein de "bonnes bactéries" pour le passage de mon bébé. J'ai été ravie de constater les bénéfices et l'efficacité des probiotiques à ce niveau-là. Des études montrent l'importance des bactéries lors du passage du bébé pour son immunité, sa flore etc et des recherches sont mises en place pour que les bébés nés par césariennes puissent également bénéficier de ses bactéries.*

Huile pour le périnée uniquement à partir du 8ème mois :  
Néobulle - huile préparatrice pour le périnée  
Weleda - huile de massage du périnée

La tisane de feuilles de framboisier bio à prendre uniquement à partir du 8ème mois pour l'utérus, [www.bebeaunaturel.com](http://www.bebeaunaturel.com)  
1 cuillère à café par tasse - 25cl  
4 cuillère à café pour faire 1 L.

## **Préparation à l'allaitement :**

Néobulle - soin pour les mamelons huile préparatrice.

***Cette liste est à titre indicatif, en fonction de mon expérience, de mes besoins, envie et des prescriptions de ma sage-femme. A vous de voir ce dont vous avez besoin et ce dont vous parle les personnes qui vous accompagnent pendant votre grossesse.***

## HOMÉOPATHIE :

---

### **Dès 8 mois révolus et jusqu'à l'accouchement**

5 granules d'actaea 7ch (en dehors des repas)

5 granules de gelsenium 7ch (le matin)

1 dose de caulophyllum thal. 9ch par semaines

### **Le jour J**

1 dose de gelsenium 5ch + 1 dose caulophyllum 5ch

### **Après**

Arnica montana 9ch dose globale à 2h puis 24h

*Cette liste est à titre indicatif, en fonction de mon expérience, des prescriptions de ma sage-femme et de mon médecin homéopathe.*

*Cela ne dispense en aucun cas, d'aller voir un médecin homéopathe et d'avoir une prescription personnalisée (la mienne a été un peu modifiée). Un médecin homéopathe pourra également vous prescrire d'autres granules en fonction de vos besoins et continuer de vous accompagner après l'accouchement pour l'allaitement par exemple si vous le désirez. Il existe aussi des pédiatres homéopathes qui pourront accompagner bébé.*

*A vous de voir ce dont vous avez besoin et ce dont vous parle les personnes qui vous accompagnent pendant votre grossesse.*

## PRENDRE SOIN DE SON CORPS :

---

**OMUM** - Cosmétique émotionnel pour la futur et jeune maman

La confidente - crème

Le protocole de massage - disponible sur le site

<http://www.omum.fr/>

Les produits Omum se trouve également chez Laure dans sa boutique Unis Vert Nature, Mademoiselle bio etc

*La Confidente : la contenance peut paraître petite, prélever seulement une petite noix de produit et la faire fondre dans vos mains. J'ai utilisé cette crème en fin de grossesse, quand j'ai senti que ma peau avait besoin de quelque chose de plus riche. Et pour finir, j'ai alterné avec l'huile La Surdouée...*

*Pour les peaux sèches le savon est très agréable aussi.*

## **NEAL'S YARD REMEDIES**

Mothers balm

<http://www.nealsyardremedies.com/>

*J'ai surtout utilisé ce baume le soir avec le futur papa. Plus riche que l'huile Weleda que je mettais en journée. Il a permis à ma peau de rester bien hydratée et nourrie la nuit et d'offrir au futur papa un moment d'intimité avec le bébé. (Très pratique pour les parents pratiquant l'haptonomie par exemple). La texture permet facilement le massage du ventre. La grande quantité du pot vous accompagne quasi toute la grossesse.*

**NEOBULLE** - soins cosmétiques maman, bébé etc

Soin des mamelons - huile préparatrice

Périnée - huile préparatrice

Naissance - Massage coup de pouce

Allaitement - huile coup de pouce etc

<http://www.neobulle.fr/>

Les produits Néobulle se trouvent dans différentes boutiques sur Paris, notamment chez Api Napi.

**Les coquillages d'allaitement** pour le soin des mamelons en début d'allaitement. 3 tailles en fonction du mamelon. La taille moyenne est la taille la plus fréquemment utilisée.

Sur le net, certaines pharmacie, Api Napi

## LES ASTUCES :

---

### **Le coussin de grossesse.**

Il accompagnera vos nuits et soutiendra votre petit ventre. Par la suite vous pourrez vous en servir comme support pour allaiter ou pour entourer bébé en toute sécurité dans son petit lit.

### **La ceinture physiomat confort ou tonic pendant la grossesse.**

Le petit truc en plus : apportez-la à la maternité pour le reserrage du bassin après l'accouchement.

### **Le ballon.**

Pour une grande partie de la grossesse, le prétravail et après l'accouchement.

### **La galette Togu.**

Même utilisation que le ballon, parfois plus pratique à transporter surtout si on est assise toute la journée... facile à mettre sur sa chaise par exemple pour plus de confort (surtout pour celles qui ont mal au dos).

Un site où trouver ceinture, galette, ballon :

<http://www.dolphitonic.com>

### **L'huile à l'arnica de weleda.**

En fin de grossesse, il est possible que vous ayez le sacrum gonflé, les hanches un peu douloureuses... faites vous masser cette zone par votre compagnon par exemple avec l'huile de massage à l'arnica de Weleda.

Il existe un petit flacon de 50 ml. On peut l'utiliser également en pré travail.

## **Le jour J**

### **Les deux bouillottes.**

Conseil de RoseMarie - Yogi pré et post natal - Pendant le pré travail surtout si vous n'avez pas de baignoire, pour votre bassin. La chaleur a pour vertu de détendre les zones endolories ou douloureuses. Prévoir 2 bouillottes pour garder cette zone au chaud.

Le petit plus : pour ne pas perdre la chaleur et éviter de vous contracter leur de votre transport à la maternité, maison de naissance etc : mettre une bouillotte devant et une derrière au niveau du sacrum et en voiture Simone...

### **Préparer votre bande son.**

Conseil de Frédérique - Femme médecine - Préparer votre bande son pour rester dans votre bulle.

### **La bande velpo (en pharmacie).**

Conseil de RoseMarie - Yogi pré et post natal - La bande velpo vous permettra de maintenir votre ventre et tenir votre bassin serré après l'accouchement. Faites vous aider pour la mettre à la sortie de la maternité par exemple. (uniquement quand vous êtes debout).

Vous pouvez également prendre des culottes post partum un peu gainante qui maintiennent votre ventre. La version leggings existe aussi (Séraphine), très pratique pour aller au yoga postnatal. Cela permet d'aider votre ventre a retrouver sa place.

## DPA DÉPASSÉE :

---

### **L'ostéopathe.**

Si vous n'avez pas vu d'ostéopathe pendant votre grossesse, cela vous permettra de vérifier que le bébé a bien la place de descendre dans votre bassin par exemple.

### **L'acupuncture.**

Votre sage femme ou accompagnants ont pu vous proposer quelques séances d'acupuncture. Certains points d'acupuncture vous aideront à aider à faire descendre le bébé ou mûrir le col.

### **L'acupression.**

Une bonne façon de continuer le travail mis en place par l'acupuncture.

<http://www.declencheraccouchement.com/>

### ***"Déclencher et faciliter mon accouchement avec l'acupression" de Anne Cossé.***

Un livre que vous pouvez trouver en PDF à télécharger.

### **Un mélange d'huiles essentielles dans de l'huile végétale.**

20 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle pour les contractions et le côté anesthésiant.

20 gouttes d'huile essentielle de lavande pour la relaxation

Dans une huile végétale, 4x par jour en bas du ventre et sur le pubis.

Vous pouvez mettre quelques gouttes de ce mélange dans un disperser dans votre bain.



### **Les tisanes.**

Le conseil de l'herboriste :

Vous avez déjà commencé à prendre de la tisane de framboisier. Vous pouvez lui rajouter de la sauge.

1 cuillère à soupe pour un bol - laisser infuser 10mn

1 bol matin et soir

### **L'huile d'onagre.**

Le conseil de la naturopathe Laure :

Vous pouvez appliquer sur votre col de l'huile d'onagre pour aider à l'assouplir.

## Préparer l'arrivée de bébé :

---

### **Api - Napi**

#### **Spécialiste en couches lavables et plus encore**

Ateliers, location de kit, etc

59 Avenue du Dr Arnold Netter 75012 Paris

01 43 07 13 61

<http://www.apinapi.fr/>

Métro : Picpus

*Pour tout savoir sur les couches lavables... quelles couches utiliser? Comment faire? Les ateliers du samedi matin sont faits pour répondre à toutes vos questions et vous familiariser avec les différentes couches disponibles sur le marché.*

*Vous trouverez des kit de démarrage ou de location pour savoir si concrètement vous souhaitez franchir le pas.*

*Au-delà des ateliers vous trouverez un accompagnement personnalisé dans votre choix de couches, des conseils pour vous future maman et futur papa, le portage, l'allaitement, etc par des mamans engagées, ouvertes, qui aiment partager leurs expériences en toute sérénité et sans obligations.*

### **D'un même à l'autre**

181 Rue Marcadet 75018 Paris

Métro : Guy Môquet

*Occasion et dépôt vente... des petits trésors à découvrir, vêtements, jouets, accessoires etc. Très pratique...*

## LES SITES INTERNETS UTILES :

---

Pour tester le lit cododo sans avoir à investir (location de lit babybay)

[www.the-green-collection.com](http://www.the-green-collection.com)

Un site les bébés, la maman, la maison etc

Le petit plus : une livraison très rapide souvent gratuite en relais colis ou à domicile.

[www.bebe-au-naturel.com](http://www.bebe-au-naturel.com)

Les produits naturels et bio et qui vont vous accompagner pendant la grossesse (préparation périnée, mamelons etc), avec bébé etc

Le petit plus : le portage (essayer certains modèles chez Api Napi avant de vous décider).

[www.neobulle.fr](http://www.neobulle.fr)

Pour celles qui portent leur bébé, les couvertures de portages MAM sur le site : [www.lesbrindilles.fr](http://www.lesbrindilles.fr)

Le petit plus : une livraison très rapide gratuite à la maison et une réduction lorsque j'ai commandé ma couverture de portage et l'insert.

## Post partum :

---

### **Cataplasme d'argile verte**

Le conseil d'Aurélie - Masseuse et praticienne en ayurvéda

Faire des cataplasmes à l'argile verte au niveau de l'utérus. Étaler l'argile sur le bas ventre - un rectangle grosso modo, puis mettre de la gaze dessus pour maintenir et éviter de tâcher vos vêtements. Vous pouvez la fixer avec du sparadrap sur les côtés par exemple.

### **Massage post natal**

J'ai été suivi par Aurélie en massage pré-conception et tout au long de ma grossesse à raison d'un massage par mois.

Aurélie est venu chez moi me masser une semaine après la naissance. Ça a été un pur moment de détente, de relâchement et de bien être.

Après avoir travaillé pendant les derniers mois sur l'ouverture des hanches, Aurélie a travaillé sur le resserrage du bassin que ce soit physique et symbolique, ce resserrage est important pour la jeune maman.

### **Soin Rebozo**

Le soin Rebozo est un vrai rituel de beauté à s'offrir ou se faire offrir. Deux femmes vous accompagnent pendant 2h30. Vous serez massé à 4 mains, puis enveloppée dans un bain de vapeur avant d'être recentré, resserré en 7 points clefs (techniques du rebozo avec le fameux rebozo).

Le rebozo est surtout connu en post natal ou pour porter bébé toutefois il est possible de bénéficier des bercements du rebozo à partir du 4ème mois de la grossesse ou en dehors de ce temps.

<http://www.rebozoaufeminin.fr>

## **Atelier de massage bébé**

Aurélie propose des ateliers de massages pour que les parents puissent eux-mêmes masser leur bébé. Il s'agit de 3 ateliers massages avec votre bébé. Les deux parents peuvent être présents. Il est également possible de faire des ateliers de groupe (à voir avec elle).

Lors du premier massage, Aurélie va masser votre tout petit... vous donner des conseils et des indications. Puis lors du second, ce sera à vous de masser votre bébé et de bénéficier bien sûr des conseils et de l'aide d'Aurélie. Dans le dernier rendez-vous, vous pourrez également masser votre bébé et acquérir votre autonomie avec votre petit bout.

Les PMI offrent aussi des ateliers de massages. N'hésitez pas à demander aux puéricultrices. Généralement ces ateliers sont proposés sur inscriptions et sont très demandés. Certains magasins proposent également des ateliers de groupes : Api Napi, Mum to be, Mama fashion... à voir sur leur site internet.

## **Yoga post natal** (possibilité au CALM [yoga@mdncalm.org](mailto:yoga@mdncalm.org))

Rose-Marie Ruiz - Yoga prénatal et postnatal

Yoga pour la femme enceinte & Méthode Fedelkrais

Au centre de préparation à la naissance

13 rue de Trétaigne 75018 PARIS

Métro : Jules Joffrin ou Lamarck

06 12 57 76 73

*Les cartes de 10 cours sont très pratiques. Elles pourront être utilisées pour le prénatal comme le postnatal. Plusieurs horaires et jours sont proposés.*

*Le petit plus, les cours avec ou sans bébé. C'est l'occasion d'échange et de partage entre mamans. Pour celles qui viennent au centre, il est possible d'y faire la ré-éducation du périnée avec les sage-femmes présentes et de prendre les rendez-vous en fonction de vos horaires de yoga.*

## **Ré-éducation du périnée, abdominaux...**

Après votre accouchement, on vous remettra des ordonnances pour la ré-éducation de périnée, des abdominaux... prenez votre temps mais ne faites pas l'impasse sur ces ré-éducations, votre corps vous remerciera plus tard.

Sur le site Mum to be vous trouverez des articles et témoignages très intéressants de mamans sur la ré-éducation du périnée.

Chaque femme est différente, le nombre de séance varie en fonction du corps de chacune, de son passé, de son ou ses accouchements, écoutez votre corps, sage-femme... Au-delà des séances proposées, les exercices trouveront souvent un écho dans votre quotidien et vous pourrez rapidement être autonome et continuer de "travailler" et garder de bonnes habitudes par la suite.

## **Prendre soin de son corps**

Bébé est enfin là... et vous pensez qu'il est temps d'arrêter de se badigeonner allègrement d'huile ou de crème contre les vergetures... que nenni... votre ventre fait le chemin inverse continuer à le chouchouter. Vous pouvez utiliser en alternance la même huile que lors de votre grossesse, la **crème OMUM post grossesse "Le coach fermé"**. La sage-femme que j'ai vu pour la ré-éducation conseille de se masser le ventre avec **l'huile minceur au bouleau de Weleda**. C'était d'ailleurs le petit plus de la fin de séance de ré-éducation, le massage du ventre.

Si vous allaitez, prenez soin de vos seins avec la **Lotion hydratante et raffermissante poitrine pendant et après la grossesse de Love Boo** délicatement citronnée (disponible sur le site Mum to be - pour les mamans du 18ème ou sur Paris possibilité de récupérer les commandes passées sur internet à la boutique du 18ème à partir de 16h30, à voir sur le site).

Un des petits désagréments de l'après grossesse, avec la chute d'hormones vient la chute des cheveux... vous pouvez prendre des compléments alimentaires pour accompagner votre crinière. Pour les mamans qui allaitent le phénomène est retardé. Vous pourrez toujours prendre des compléments compatibles avec l'allaitement.



Shu Ki  
06 03 79 80 53

[shuki@shantibyshuki.com](mailto:shuki@shantibyshuki.com)  
[shantibyshuki.com](http://shantibyshuki.com)