

L'Ortho-Bionomy ... une grossesse tout en douceur!

Lire notre précédent article sur le blog

- L'Ortho-Bionomy, un appui bienveillant ... dialogue avec le corps pour mettre notre vie en mouvement.

Ortho-Bionomy, accompagnement de la grossesse, du bébé et du post-partum

Publié par Géraldine Tirelli on lundi 11 octobre 2010

Durant les 9 mois de grossesse, le corps est soumis à de nombreux changements physiques, physiologiques, énergétiques, émotionnels et se modifie au fil des mois pour accueillir ce petit être puis le mettre au monde.



L'Ortho-Bionomy est une technique simple, douce et efficace dérivée de l'ostéopathie qui mêle travail physique, énergétique et émotionnel, sans jamais forcer les résistances de la personne.

L'accompagnement de la femme enceinte se fait dans la confiance, dans la conscience et le respect de son corps.

Pendant la grossesse, préparer votre corps à l'accouchement :

L'Ortho-Bionomy soulagera les **douleurs, type lombalgie, sciatique, douleurs abdominales, syndrome de Lacomme, etc...** Ainsi que les inconforts qui peuvent apparaître, **nausées, constipations, jambes lourdes, etc...**

Pendant le dernier trimestre de la grossesse, un travail spécifique peut être fait sur la mobilité du bassin et du petit bassin pour le détendre, le libérer de ses tensions et le préparer à l'accouchement.

Le travail en Ortho-Bionomy est sans danger pour le bébé. Bien au contraire, il apporte à la maman équilibre et bien-être qui augmenteront d'autant plus son confort.

L'Ortho-Bionomy et le bébé...

Votre bébé vient d'exécuter un exploit en venant au monde. **Une séance dans le 1er mois de naissance est recommandé.**

Un examen très doux des différentes mobilités physiologiques (crâne, sacrum, abdomen) détectera aisément les dysfonctionnements mineurs et permettra à votre bébé de retrouver son équilibre.

Quand consulter ?

Accouchement sous péridurale, travail de plus de 8h ou de moins de 2h, accouchement avec forceps, ventouse, grossesse gémellaire, accouchement prématuré, en cas de souffrance fœtale, de réanimation même légère du bébé, etc...

Si votre bébé régurgite, a des difficultés à s'alimenter, dort très peu, pleure en permanence, a des coliques, donne des signes de nervosité, d'hypertonie ou d'apathie, torticolis congénital ou si son crâne s'aplatit de façon asymétrique....

Le post-partum...

L'accouchement est passé, le bébé est là ! **Reprenez possession de votre corps en douceur.**

Votre bassin a été mis à rude épreuve pendant l'accouchement. Pour que vous puissiez commencer votre nouvelle maternité de la façon la plus confortable et la plus sereine possible, **il est recommandé d'effectuer une visite pour libérer les tensions accumulées et rééquilibrer votre bassin, ce qui facilitera la rééducation du périnée** (que vous aurez commencée auprès d'une sage-femme).

Une séance est aussi conseillée en cas de césarienne. De même, si vous allaitez, en cas d'engorgement mammaire.

Le traitement en Ortho-Bionomy ne remplace en aucun cas le suivi de votre gynécologue ou de votre sage-femme. Il est un complément au suivi médical classique de la grossesse.