

12 astuces pour de belles jambes pendant la grossesse !

Guide Eté



Naissance Non Violente

Astuce n°1



Surélève les pieds de ton lit en plaçant des cales sous les pieds du lit (côté pieds).

**Ainsi la nuit sera
régénérante pour tes
jambes.**



Astuce n°2



Installe toi dans un hamac à l'ombre et profite!

Le hamac permet de surélever légèrement tes jambes en les surélevant légèrement.

De plus il s'adapte à ton corps et son côté enveloppant t'apportera beaucoup de confort.

Un bon bouquin et bon farniente !



Astuce n°3



Marche !

Marcher met les jambes en mouvement, c'est une bonne façon de bien faire circuler le sang pour éviter les jambes lourdes. Pense à bien dérouler ton pied.

Si possible, choisis un lieu qui t'enchante!



Astuce n°4



Marche pieds nus.

Marcher pieds nus est excellent.
Dans le sable, avec les pieds
dans l'eau, c'est un soin complet
que tu t'offre !

Dans l'herbe c'est doux aussi.

Vis les sensations!



Astuce n°5



Monte les escaliers telle une guerrière, droite et conquérante.

Ta posture change tout!

Grimpe avec énergie, ne subit pas l'assaut.



Astuce n°6



Se doucher les jambes à l'eau fraîche

Porte une robe et tu n'auras qu'à la soulever pour te doucher les jambes plusieurs fois dans la journée.



Astuce n°7



Mettre un tube de gel à l'Arnica au réfrigérateur et l'appliquer froid sur les jambes*.

*Demande conseil à ta Sage-Femme ou ton médecin pour t'assurer que tu n'as pas de contre-indication.

**Arnica + froid + massage
= des jambes plus légères!**



Astuce n°8



Faire des rotations des chevilles lorsque tu es assise par terre : appuyée sur tes mains à l'arrière, jambes en V devant toi.

A toi les pique-niques entre amis ou avec tes enfants !



Astuce n°9



Deux plantes sont indiquées en cas de jambes lourdes : **la Vigne Rouge et l'Hamamélis***.

*Demande conseil à ta Sage-Femme ou ton médecin pour t'assurer que tu n'as pas de contre indication.

L'été, tu peux préparer ta tisane, puis la mettre au frais, pour obtenir une boisson rafraîchissante!



Astuce n°10



En homéopathie, **Hamamélis Composé** aide en cas de jambes lourdes*.

*Demande conseil à ta Sage-Femme ou ton médecin pour t'assurer que tu n'as pas de contre indication.

Les tubes d'homéopathie sont pratiques à emmener partout.



Astuce n°11



En cas de grossesse allitée ou peu active, il est recommandé de se masser les mollets et les pieds pour aider la circulation sanguine.

Se faire masser c'est encore mieux : sollicite ton conjoint, tes enfants, ou une doula*!

*La doula est une accompagnante à la naissance, au service du bien-être de la femme enceinte.



Astuce n°12



Sur prescription médicale, tu peux porter des bas de contention*.
Les bas de contention existent en version "été" : avec un trou au niveau des orteils. Idéal pour pouvoir porter des tongs!

*Consulte ta Sage-Femme ou ton médecin.



Envie de profiter de l'été pour acquérir des outils pour ton accouchement et booster ta confiance en toi ?

Profites actuellement des offres de l'été !

L'opportunité d'avancer sur ton projet de naissance et de gagner en autonomie.



Découvrir les offres de l'été



Marie-Laure

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter l'article du blog ["Mes 10 Conseils pour les jambes lourdes"](#) et à commenter ou m'envoyer vos questions.