



Maïssa Satya

Eternal Shine

Les changements de la grossesse

Maïssa Satya

Eternal Shine

© La maison des yoga sisters

Tout droits réservés.

Maïssa Satya
Place de la république
Saint Leu d'esserent , France
www.lamaisondesyogasisters.fr

Prologue

Cet ebook est tenu à des fins d'élargir tes connaissances en amont d'une grossesse, un projet grossesse ou pendant une grossesse à but de support théorique .

Les données établies dans ce livre sont basées sur des faits réels , des retours d'expériences ainsi que des preuves scientifiques et de la recherche médicale selon des entretiens avec des médecins , sages femmes , doula et également mon expérience, mes connaissances professorales de yoga spécialisée en bio mécanique de la péri et post natalité .

Focus :

Changements corporels pendant la grossesse et leurs incidences sur le périnée.

La grossesse

Une période 'extraordinaire'.

Oui, j'ai mis des guillemets car ayant vécu cette expérience, sur le moment, je ne l'aurais jamais qualifiée ainsi.

Cependant, je reste émerveillée par la capacité extraordinaire de notre corps à créer la vie.

La grossesse est une période marquée par une série de transformations physiques et émotionnelles. Et je souhaite vous sensibiliser explorant ces changements ainsi que l'importance de la préparation physique et de la rééducation abdo-périnéale pendant la grossesse pour favoriser un accouchement harmonieux et une récupération optimale en post-partum.

Comprendre les Transformations Corporelles chez la Femme Enceinte :

En tant que professeur de yoga spécialisée, il est essentiel pour moi de comprendre ces changements afin de fournir un accompagnement avec des conseils appropriés pour soutenir au mieux les femmes enceintes tout au long de leur parcours.

En effet, bien que je vis ma première grossesse au moment où je crée cet ebook, les difficultés rencontrées sont différentes pour chaque grossesse et propre à chacune.

Faisons le point sur les modifications corporelles qui accompagnent la grossesse et l'impact qu'elles peuvent avoir sur la santé et le bien-être des femmes enceintes.

Modifications Hormonales :

Les plus visibles et les plus ennuyeuses selon mon expérience, dès le départ on annonce la couleur !

Durant la grossesse, le corps de la femme subit des changements hormonaux significatifs. L'augmentation des niveaux d'oestrogènes et de progestérone jouent un rôle crucial dans la préparation du corps à la gestation et à l'accouchement. Ces hormones affectent non seulement le système reproducteur, mais aussi d'autres systèmes du corps, tels que le système cardiovasculaire et le système musculo-squelettique.

La relaxine est également une hormone importante de la grossesse, je n'en avais jamais entendu parler jusqu'à ce que je fasse mes recherches et m'oriente dans la périnatalité et elle porte bien son nom .

Elle est produite par le corps jaune ovarien et le placenta pendant la grossesse. Elle contribue à assouplir les ligaments et les articulations facilitant ainsi l'élargissement du bassin et donc de tous ces tissus.

C'est un aspect très important à prendre en compte pour les yogi notamment lors de la pratique postural du yoga
« Les Asanas ».

On pourra toujours aller chercher plus loin ! À tort !
Car pouvant nous blesser physiquement mais également flatter notre égo , tout ce qu'on souhaite éviter grâce à cette pratique bienveillante et sans jugement.

Avec le yoga ce que l'on va rechercher ici c'est plutôt un acte conscient reliant corps et esprit qui sont d'ailleurs les bases fondamentales du yoga.

C'est concrètement le moment idéal pour commencer à vivre sa grossesse en pleine conscience, accepter les changements sans jugement avec douceur et équilibre.

Le but étant de trouver ici une stabilité dans l'inconfort de chaque instant. La découverte du lâcher prise et naviguer dans ces 9 mois de création dans « le faire avec » positivement et sereinement.

Adaptations Musculo-squelettiques :

Sous l'influence des variations hormonales, les ligaments deviennent plus souples, augmentant ainsi le risque de douleurs et de blessures articulaires et ligamentaires.

Notamment, le bassin, zone fortement influencée par les hormones, voit ses articulations sacro-iliaques et sa symphyse pubienne, habituellement très stables, devenir plus mobiles.

Cette adaptation est bénéfique car le bassin doit pouvoir s'ouvrir pour faciliter le passage du bébé lors de l'accouchement. Cependant, cette mobilité accrue peut également entraîner des douleurs, qui peuvent être soulagée grâce à une pratique du yoga orientée sur les inconforts de la grossesse.

Souvent, ces douleurs découlent d'une mauvaise harmonie dans les mouvements. Il nous incombe donc d'évaluer l'ensemble des mobilités, de restaurer la mobilité là où elle fait défaut et de stabiliser globalement la zone grâce à un travail musculaire adapté.

De plus, le centre de gravité et la répartition des contraintes mécaniques évoluent au fur et à mesure que l'utérus se développe, ce qui peut provoquer des déséquilibres posturaux et accentuer les douleurs.

Au tout début de ma grossesse j'allais voir des kiné et au bout de 6 séances j'ai arrêté, j'avais de plus en plus mal, des terribles douleurs des cervicales au coccyx c'était insupportable ! Et puis sont venus les nausées et les brûlures d'estomac mais malgré cela je pouvais adapter ma pratique et ma fréquence.

Effets sur le Système Cardiovasculaire :

Pendant la grossesse, le volume sanguin de la femme augmente afin de répondre aux besoins de croissance du fœtus. Cette adaptation physiologique peut entraîner une augmentation de la pression artérielle et une augmentation du travail cardiaque. Par conséquent, la future maman peut ressentir un essoufflement plus rapide et présenter un gonflement des jambes, voir du corps dans son ensemble. Dans ce contexte, il est primordial de pratiquer en étant accompagné. Pour pouvoir communiquer et se sentir entouré ce qui jouent un rôle dans la surveillance, la prévention de risques qui pourrait être éviter afin d'assurer le bien-être de la mère et du bébé.

Impact Psychologique :

En plus des changements physiques, la grossesse peut également avoir un impact significatif sur la santé mentale et émotionnelle des femmes. Les fluctuations hormonales, les préoccupations concernant la santé du bébé et les changements de rôle et d'identité peuvent contribuer au stress, à l'anxiété et à la dépression chez certaines femmes enceintes. Il est donc crucial pour les professionnels de santé d'offrir un soutien émotionnel et psychologique tout au long de la grossesse.

Bienfaits de l'activité physique adaptée :

L'activité physique adaptée pendant la grossesse présente de nombreux avantages pour la santé de la future maman

et celle de son bébé cela n'est plus à démontrer c'est dans les recommandations de la haute autorité de santé.

En plus de renforcer les muscles, d'améliorer la circulation sanguine et de réduire le stress, l'exercice régulier peut également contribuer à une meilleure posture, à un sommeil de qualité et à une plus grande endurance pour l'accouchement.

Des activités telles que la marche, la natation, le yoga prénatal et la gymnastique douce sont particulièrement bénéfiques et peuvent être pratiquées en toute sécurité.

Cependant, il n'est pas interdit de poursuivre la course à pied ou le renforcement musculaire avec des charges.

L'important est de ne pas chercher la compétition mais plutôt l'entretien physique. Et l'apaisement du mental.

Les professionnels de la santé, sont parfaitement qualifiés pour conseiller et accompagner les futures mamans dans la pratique d'une activité physique adaptée à leurs besoins et capacités.

Ceci permet de protéger leur bébé des chocs, les muscles abdominaux d'un diastasis trop important, et leur périnée d'une descente d'organe ou d'un manque d'étanchéité.

Préparation du corps pour faciliter le passage du bébé le jour J :

Une préparation physique spécifique peut aider à faciliter le travail et l'accouchement.

Des exercices ciblés visant à renforcer les muscles pelviens, à améliorer la souplesse du bassin et à favoriser une bonne posture peuvent contribuer à une ouverture pelvienne optimale et à une progression plus fluide du bébé à travers le canal pelvien.

Des exercices de mobilité de la hanche, d'étirement, et des auto massages dans la région pelvienne peuvent être d'une grande aide pour que le corps de la future maman puisse s'adapter à l'incroyable phénomène de l'accouchement.

À ne pas négliger l'art de la respiration , connectée à la respiration la maman saura d'elle même gérer sa douleur le jour J et pourra plus facilement supporter un accouchement par voie basse.

Tu sauras vivre cette étape en pleine conscience de chaque instant de ce moment intense et inoubliable .

Préparation du périnée et Rééducation du périnée dès la grossesse :

Pendant la grossesse, la préparation du périnée pour le travail et l'accouchement est une étape importante. Des exercices de renforcement et d'assouplissement spécifiques peuvent contribuer à prévenir les déchirures périnéales et à favoriser une récupération plus rapide après l'accouchement.

En effet, les techniques de prise de conscience, de lâcher prise, d'éducation thérapeutique, de massage et de pratique du yoga postural peuvent améliorer la qualité tissulaire (vascularisation et élasticité) ainsi que la conscience du relâchement, ce qui sera d'une grande aide le jour J.

Si une future maman souffre de problématiques telles que les fuites urinaires pendant la grossesse, il est recommandé d'initier une rééducation périnéale dès que possible.

Des exercices de renforcement et de coordination musculaire, ainsi que des techniques de respiration peuvent aider à améliorer la fonction du plancher pelvien et à réduire les symptômes d'incontinence urinaire. Une prise en charge professionnelle est essentielle pour adapter les exercices en fonction des besoins spécifiques de chaque femme enceinte.

Travail du caisson abdominal :

Le travail de la sangle abdominale est crucial pour limiter le diastasis recti (séparation des muscles abdominaux) et faciliter la poussée pendant l'accouchement.

Des exercices spécifiques ciblant les muscles profonds de la sangle abdominale peuvent renforcer cette région et fournir un soutien supplémentaire lors du travail.

Des exercices spécifiques de respiration, en engageant le muscle transverse, permettent d'apprendre à maîtriser la gestion des pressions, réduisant ainsi l'impact de la grossesse sur le périnée, facilitant la poussée lors de l'accouchement et limitant les douleurs lombaires.

En outre, la respiration consciente et les techniques de relaxation peuvent également être utiles pour gérer la

douleur et favoriser une expérience d'accouchement positive.

Plonge dans l'univers passionnant de la biomécanique et de la préparation physique à l'accouchement !

Dans ma formation sur la grossesse (New birth) , découvre tout ce dont tu as besoin pour t'accompagner vers un accouchement en toute sérénité.

Tu y trouveras des conseils éclairés, des astuces pratiques et même des fiches d'exercices personnalisées pour soulager tes douleurs en vidéos dans l'espace Bureau d'étude de la maison des yoga sisters.

Le but étant de gagner en mobilité du bassin et renforcer la souplesse du périnée.

La grossesse est une période idéale pour t'investir dans ta santé pelvienne et globalement en mettant en place une routine d'activité physique adaptée, en préparant le corps pour l'accouchement et en initiant une rééducation abdo-périnéale précoce si nécessaire.

C'est ce que je te propose dans la maison des yoga sisters
« le Studio des mamans »

En combinant les différentes approches bienveillantes que je te propose tu sauras optimiser ton bien-être pendant la grossesse, faciliter le travail et l'accouchement, et favoriser une récupération post-partum harmonieuse.

Namaste

Maïssa.

A propos de l'autrice



Maïssa Satya - Professeure de yoga diplômée en Inde depuis 2018 , certifiée masseuse Abhyanga et Nutritionniste Vegan elle s'est vite créée un chemin dans l'univers holistique et le bien-être. Enceinte à 35 ans pour la première fois , elle décide de mettre ses connaissances au profit des femmes enceintes , se forma dans les meilleures école indiennes et européenne afin de donner le maximum aux futures mamans voulant vivre une expérience de grossesse en pleine conscience et un accouchement plus serein.