

E-BOOK

Comment soulager naturellement les maux de grossesse ?



Cet e-book propose des conseils pratiques pour soulager les maux de grossesse tout en respectant votre corps et votre bébé.

Mom to Bee

Comment soulager naturellement les maux de grossesse ?

La grossesse est une période magnifique, mais elle peut également s'accompagner de divers inconforts physiques et émotionnels. Heureusement, il existe des solutions naturelles et douces vous aider à mieux vivre cette expérience unique.

Cet e-book propose des conseils pratiques pour soulager les maux de grossesse tout en respectant votre corps et votre bébé.

Rappel important : Les informations présentées dans cet e-book sont à titre indicatif et ne remplacent en aucun cas un avis médical. Assurez-vous de consulter un professionnel de santé avant d'utiliser certaines méthodes ou produits naturels.



Nausées et vomissements

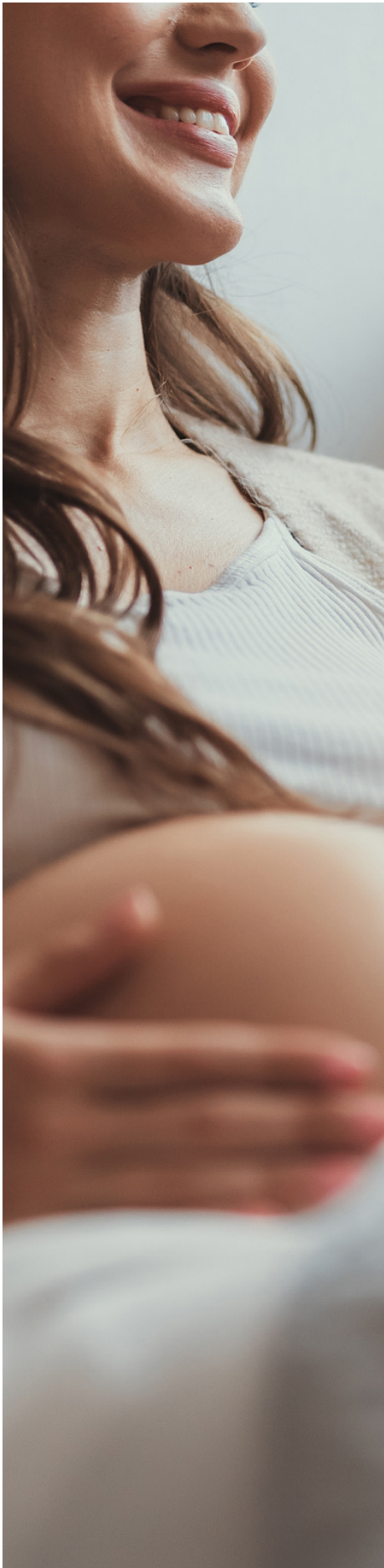
Les nausées et les vomissements sont liés à l'augmentation rapide des hormones dans le corps de la femme. Voici des astuces qui peuvent les soulager :

- Eau florale (hydrolats) de mélisse + hydrolat de basilic doux
Par voie orale : 1 cuillère à café de chaque dans de l'eau à répartir 3 fois dans la journée ou 1 cuillère à soupe dans 1 litre d'eau
- Tisane de mélisse
- Bracelets anti-nausées : points d'acupuncture, mais il fortement recommandés de suivre des séances d'acupuncture
- Ne pas se lever trop vite le matin, essayer de manger quelque chose avant de se lever



Tisane maison anti-nausées

- Écraser 4 gousses de cardamome et 1 morceau de racine de gingembre.
- Faites chauffer dans le volume de trois tasses jusqu'à ébullition.
- Arrêter, laisser infuser 10 min. À consommer dans la journée



La fatigue

1.

Pour diminuer la fatigue, privilégiez des aliments donnant de l'énergie et ne nécessitant pas trop d'effort de digestion comme :

- Légumes/fruits crus ou jus de légumes
- Ajouter des super aliments dans l'assiette : Graines germées, pollen, spiruline, gelée royale
- Aliments riches en fer et en vitamine C

Il convient donc d'éviter les associations protéines/amidon précisément le riz, les pâtes, et autres céréales afin de limiter les digestions longues.

On peut éventuellement associer les légumes et des féculents (pomme de terre, patate douce, courges, châtaignes). La digestion mobilisera moins d'énergie.

2.

Accordez-vous des pauses régulières et écoutez votre corps.

La constipation

La constipation au début de la grossesse peut être liée :

- *à une sécrétion élevée de progestérone qui va produire un relâchement des muscles lisses et donc du péristaltisme intestinal.*
- *à un foie surchargé*
- *à des compléments alimentaires comme le fer*
- *à l'arrêt ou une diminution d'une activité physique*

Mes conseils

- Boire 1,5 litre d'eau par jour avec une eau peu minéralisée
- L'hydrolat de camomille ou de néroli à mettre dans une bouteille d'un litre d'eau (1 cuillère à soupe) et à boire sur la journée
- Consommer du psyllium ou des graines de lin
- Des tisanes de mauve en dehors des repas peuvent également être intéressantes.
- Se relaxer et gérer le stress : respiration, massage, yoga
- De la marche assez longue
- Des séances d'ostéopathie
- Des séances d'acupuncture





Petit conseil

Ne pas hésiter à faire des séances de sophrologie.

Cela n'agit bien évidemment pas sur tous ces maux, mais le centrage sur soi, la détente corporelle et psychique qu'apportent cette technique aide à mieux gérer ces maux.

L'environnement à privilégier pendant toute la grossesse et les bonnes habitudes

- Se reposer dès que possible
 - Faire des micro-siestes pendant la journée (10 -15 min suffisent pour se recharger)
 - Se coucher tôt
 - S'économiser, demander de l'aide
 - Marcher et respirer dans la journée
 - Se compléter en magnésium : le magnésium aidera à gérer la fatigue et à apaiser le mental
-

Pour terminer

Chaque grossesse est unique et il est essentiel d'écouter votre corps et de prendre soin de vous. En adoptant ces solutions naturelles, vous pourrez atténuer de nombreux inconforts et vivre votre grossesse avec sérénité. Si vous avez des doutes ou des problèmes persistants, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

À propos de l'auteure : Je suis praticienne bien-être spécialisée en parentalité et périnatalité. Ma mission est d'accompagner les futures mamans et les jeunes parents avec des solutions douces, naturelles et personnalisées pour un quotidien plus harmonieux.



Merci !

Envie d'en savoir plus ou de
bénéficier de conseils sur mesure ?

Contactez-moi pour un
accompagnement individuel
personnalisé.



contact@momtobee.fr

www.momtobee.fr