

MASSAGE PRENATAL

Description: Le massage est probablement l'une des thérapies les plus anciennes et les plus répandues à travers le monde. De tout temps et dans toutes les cultures on retrouve cet art comme moyen d'atteindre soulagement et bien-être.

Le massage pendant la grossesse est un travail de présence et de toucher sur le corps qui va insister sur les besoins spécifiques de la future maman au fur et à mesure que son corps se transforme de façon extraordinaire pour se préparer au jour de l'accouchement.

En plus du fait que le massage pendant la grossesse fait tout simplement beaucoup de bien et permet de passer un long moment agréable, il y a beaucoup d'autres avantages pour la future maman et son bébé. Une étude menée par le Docteur Tiffany Field à l'Université de médecine Miami School a démontré que le massage diminuait les hormones de stress dans le corps. Le toucher serait indispensable pour le bien-être physique et émotionnel de la mère et l'aiderait à s'adapter à l'image de son corps qui se transforme petit à petit. Quelles que soient les circonstances individuelles, le corps d'une femme enceinte subit inévitablement des défis, des changements et des tensions à différents niveaux. Le massage apporte une attention toute spéciale à la future maman, qui à son tour nourrira la nouvelle vie qui grandit en elle.

Concrètement, le massage périnatal pour la femme enceinte :

- diminue le stress, encourage la relaxation et facilite les différentes étapes de la grossesse par une approche nourrissante sur le plan physique et émotionnel
- diminue les oedèmes et la pression artérielle et stimule la circulation sanguine et lymphatique
- facilite le système hormonal, respiratoire, gastro-intestinal, urinaire et autres pendant la grossesse
- soulage toute une série de maux : tensions et douleurs musculaires et squelettiques, varices, nerf sciatique, ...
- favorise le sommeil et diminue les problèmes d'insomnie
- aide la mère à développer une écoute fine de ses sensations physiques et à y répondre adéquatement
- contribue à développer flexibilité et conscience corporelles nécessaires pour une participation active de la femme au moment de l'accouchement
- offre beaucoup de bien-être ...

Pour qui: Pour les futures mamans dès le début de la grossesse ou même avant celle-ci. Cette approche se combine parfaitement avec toutes les autres préparations à la naissance. Pour une grossesse à risques, la future maman vérifiera auprès de son gynécologue ou de sa sage-femme s'ils ne voient pas de contre-indication au massage et en parlera avec son masso-thérapeute.

En pratique : Le nombre de séances dépend d'un choix personnel et de l'effet désiré. Certaines mamans vont s'offrir quelques séances pour le bien-être que le massage apporte. D'autres choisiront un rythme plus rapproché (jusqu'à une fois par semaine) et intégreront d'avantage les effets thérapeutiques du massage.

Le prix des séances est variable selon le masso-thérapeute et le lieu, de 30 à 50 € la séance d'une heure- une heure trente. Remboursement partiel par l'INAMI si réalisé par un kiné ou une sage-femme, au titre de préparation à la naissance.

- l'accouchement (sa propre naissance, le vécu de sa mère...);
- de se préparer à l'allaitement maternel pour qu'il soit réussi.

A qui s'adresser : Il n'existe à ce jour aucune association qui reprend les praticiens en massage périnatal. De préférence, veuillez à trouver un massothérapeute, une sage-femme ou un kiné formés en massage prénatal. Adresses des sages-femmes libérales sur <http://www.sage-femme.be>

Notre avis : Le massage est un moyen simple de s'offrir du bien-être. Il peut être pratiqué par un professionnel mais parfois aussi par le partenaire. Ces longs moments de relaxation sont aussi l'occasion de profiter pleinement de sa grossesse, de se retrouver avec soi-même et avec son bébé.

Le massage peut accompagner toutes les étapes de la périnatalité. Certaines mamans apprécient le massage ou un toucher nourrissant pendant le travail et l'accouchement. Le massage après l'accouchement peut aider la jeune maman à se détendre, évacuer sa fatigue ou se remplir d'énergie, retrouver l'unité de son corps et se laisser mater.

Sources : Pre-and Perinatal Massage Therapy, Carole Osborne-Sheets, éd. Body Therapy Associates, 2004
The Art of Prenatal Massage, article écrit par Kelly Lott et paru dans le journal 'Pregnancy Today', 2004

Témoignages : Des témoignages de mamans peuvent être consultés sur <http://www.massage-bebe.be/temoignages-massage.htm>