

## L'hypnothérapie et l'acupuncture pendant la grossesse.

### **Acupuncture**

Les femmes enceintes bénéficient grandement des traitements d'acupuncture, qui peuvent être reçus avant la conception et jusqu'à la toute fin de la grossesse.

Que ce soit pour la fatigue, les fameuses nausées, l'insomnie, le stress et l'anxiété, un bébé en siège, et même pour stimuler les contractions à la fin de la grossesse, l'acupunctrice ajustera son traitement selon l'étape où vous êtes rendue.

La fréquence des traitements peut être rapprochée au début pour bien cibler le problème, ensuite les suivis peuvent se faire 1 fois par mois. Dès 37 semaines de grossesse, on peut augmenter la fréquence pour harmoniser les étapes du travail.

Il est important également de penser à soi après l'accouchement, et l'acupuncture pourra vous accompagner pour le manque d'énergie, les douleurs à force de prendre bébé, les difficultés de lactation et le baby-blues.



### **Hypnothérapie**

Le saviez-vous? Dès le 6e mois de grossesse, l'hypnose peut être un allié de choix pour les futures mamans!

L'hypnose est un état de conscience modifié qui permet de dissocier corps et esprit et cette discipline peut vous permettre d'en apprendre plus sur :

- ☆ la gestion de la douleur
- ☆ le contrôle du stress
- ☆ la confiance en soi
- ☆ la gestion des émotions
- ☆ la maîtrise de la respiration

Ce sont des outils précieux pour vous préparer à vivre en toute confiance et le plus sereinement possible la plus belle rencontre de votre vie!