

WELEDA

Depuis  1921



GUIDE DE MASSAGE MAMAN

Soins Maternité naturels



100%
d'origine
NATURELLE





Suivez votre grossesse avec la newsletter
« Mes semaines de grossesse »
Des conseils et astuces chaque semaine pour vivre ces moments
magiques en toute sérénité.

Inscrivez-vous sur notre site internet : **www.weleda.fr**

Réalisé en collaboration avec Valérie Supper, sage-femme,
et Isabelle Gambet Drago, masseur-kinésithérapeute.

Bibliographie :

- Massage du Périnée Dr M. Beckmann, obstétricien.

Réf. : «The Cochrane Database of Systematic Review», 2006, Issue 1.

- Allaitement : Dr P. Hartmann.

Réf. : Ramsay Dt., Kent Jc, Hartmann Ra., Hartmann Pe. :

«Anatomy of the lactating human breast redefined with ultrasound imaging» J.Anat. 2005.

Crédits photos : Estelle Hoffert / La Clairière / Getty images, Kelvin Murray / Marie Sophie Leturcq.

Illustrations : Denise Bazin.

SOMMAIRE

✓ BIENFAITS DES MASSAGES	4
Les vergetures	5
Le massage du ventre	6
Le massage des hanches et des fesses	8
✓ LE PÉRINÉE AU CŒUR DE LA FÉMINITÉ	11
Mieux connaître son anatomie féminine	12
Le massage du périnée	16
Questions sur le massage du périnée	20
✓ LES MASSAGES DES SEINS	23
Les massages du sein durant l'allaitement	26
Quel massage pour quelle situation ?	30
Huile de Massage Allaitement	33
Hygiène de vie et allaitement	34
✓ LES AUTRES SOINS WELEDA À DÉCOUVRIR PENDANT LA GROSSESSE	36

BIENFAITS DES MASSAGES LORS DE LA GROSSESSE ET DE L'ALLAITEMENT

Peu de femmes osent se masser ou se faire masser durant leur grossesse par crainte de se faire du mal ou d'en faire au bébé. Bien au contraire ! Les massages sont une vraie source de bien-être pour la femme enceinte et son bébé.

Le massage est une merveilleuse occasion d'harmoniser la conscience des différentes parties du corps et de trouver un équilibre entre les tensions et les forces de vie qui se rencontrent au cœur de ce corps de femme nouvellement habité.

À vous d'accompagner ce miracle de vie en massant avec douceur et plaisir la peau de votre corps qui vous enveloppe avec délicatesse tel un voile de soie, afin de la nourrir pour maintenir élasticité et souplesse.

Dès la confirmation de la grossesse et après la naissance de bébé, vous pouvez utiliser l'**Huile de Massage Vergetures**. Le massage avec cette huile, en augmentant les échanges cellulaires, limite et prévient les phénomènes disgracieux pouvant apparaître sur les seins, les hanches, les cuisses, les fesses et le ventre.

Le massage, jusqu'aux confins de votre féminité, permet aussi de préparer votre périnée aux étirements inévitables lors du passage du bébé. Dès la fin du 8^e mois, vous pouvez pratiquer ces massages avec quelques gouttes d'**Huile de Massage du Périnée**.

Si votre désir, après la naissance, est d'offrir à bébé votre précieux lait, vous pourrez prolonger les soins de vos seins avec l'**Huile de Massage Allaitement**.

Les vergetures

Les vergetures apparaissent aussi bien sur le ventre que sur les cuisses, les fesses ou les seins. Elles peuvent survenir du début de la grossesse au 9^e mois et jusqu'à quelques jours avant la naissance du bébé.

Ce phénomène est la conséquence de l'amincissement de l'épiderme, la rupture et la raréfaction des fibres élastiques ainsi que l'atrophie des faisceaux de collagène. Les vergetures peuvent se former par étirement de la peau, modification endocrinienne et/ou trouble de la régulation du glucose.

L'**Huile de Massage Vergetures** s'utilise dès le diagnostic de grossesse, une fois par jour. L'application de l'**Huile de Massage Vergetures** sera biquotidienne le dernier mois de grossesse.

CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE

Pour favoriser l'élasticité de la peau, donc prévenir et limiter les vergetures, il est impératif quotidiennement :

- ✓ de mobiliser le corps grâce aux massages et aux mouvements (une heure de marche par jour, aquagym...). Ils activent la circulation sanguine, donc la bonne vascularisation des tissus et l'élimination des toxines.
- ✓ de consommer des acides gras polyinsaturés (huile de noix, colza, poisson gras, amandes, etc.) et d'en apporter directement à la peau (**Huile de Massage Vergetures**) pour nourrir les cellules.
- ✓ de limiter les apports d'acides gras saturés : graisses animales (charcuterie et viande grasse) et graisses végétales hydrogénées (margarine).
- ✓ de limiter les apports de sucres.
- ✓ de boire au moins 1,5 litre d'eau de source par jour.



Le massage du ventre

Le massage du ventre est recommandé par les sages-femmes dès le début de la grossesse pour les bienfaits de l'approche et du contact avec le bébé. Il redonne la spontanéité du toucher, apaise les peurs liées à la présence du bébé et soulage les tensions et douleurs de ventre. Il offre détente et espace pour l'utérus et le bébé. Chaque maman peut oser découvrir, embellir et apprivoiser à son rythme ces rondeurs parfois inquiétantes.

Assise sur une chaise ou dans votre lit, le dos calé, les pieds légèrement surélevés, offrez-vous avant le massage un instant de « pause-bébé ».

Posez vos deux mains immobiles sur le ventre, autour du nombril. Relâchez vos épaules. Asseyez-vous confortablement et faites un profond soupir.

Prenez conscience de la présence du bébé sous vos mains et offrez-vous le temps de souffler. Si besoin, laissez s'exprimer bâillements et soupirs jusqu'à ce que le souffle s'apaise et se rythme avec légèreté. En maintenant cette respiration telle qu'elle se présente, prenez conscience du bercement qu'elle vous procure ainsi qu'au bébé.

Vous êtes disposée à masser réellement votre ventre.

L'EFFLEURAGE

Approche douce et graduelle

Chauffez l'**Huile de Massage Vergetures** dans vos mains et étalez-la sur tout le ventre (du slip au soutien gorge). Réalisez des mouvements circulaires dans le sens qui vous convient aussi longtemps que cela vous est agréable.

Il n'y a aucun risque pour la mère ou l'enfant à pratiquer ce massage dès lors que vous respectez vos ressentis en vous massant.

Ce massage quotidien peut durer jusqu'à 5 minutes. Si vous avez déjà une cicatrice abdominale, le massage permettra de l'assouplir afin qu'elle « suive » plus facilement l'amplitude de votre ventre.

LE PÉTRISSAGE

Améliore la vascularisation et accentue les effets des actifs :
tonifiant, assouplissant et hydratant



Lorsque vous vous sentez prête, osez pétrir votre ventre avec amour, tendresse et une douce fermeté **1**.

Soyez confiante et rassurée. Restez à l'écoute de vos sensations. Petit à petit votre pétrissage s'approfondit. De ce fait, vous ne sentirez plus cette lourdeur de ventre qui peut apparaître en fin de grossesse.

Après l'accouchement

Les massages du ventre avec pétrissage se font pour retrouver une tonicité de peau, diminuer le pannicule adipeux et réduire les vergetures même anciennes.

En complément, veillez à respecter les conseils d'hygiène de vie proposés page 5.

Pour celles et ceux qui le souhaitent, il est judicieux que le futur papa masse la femme enceinte. Ainsi, il pourra aussi établir un lien avec le bébé.

Le massage des hanches et des fesses

Comme vos seins qui s'emplissent d'énergie et votre ventre qui devient réceptacle de vie, vos fesses et vos cuisses vont, sous l'action des hormones de grossesse, stocker des graisses pour constituer une réserve nutritionnelle pour l'enfant et vous-même en prévision de l'allaitement.

S'il est commun de prendre 1 à 1,5 kg par mois de grossesse, il est possible de voir cette prise de poids naturelle dépasser ce seuil. Ceci si l'équilibre entre prises alimentaires, mouvements et soins du corps n'est pas harmonieux (voir « Conseils d'hygiène de vie » page 5).



HUILE DE MASSAGE VERGETURES

- ✓ **Favorise la prévention et la réduction des vergetures.**
- ✓ **Améliore l'élasticité et la tonicité de la peau.**
Prendre soin de son corps est une préoccupation naturelle lorsque l'on est enceinte.
Dès la confirmation de la grossesse et après la naissance de bébé, utilisez l'**Huile de Massage Vergetures** en massages réguliers, deux fois par jour sur les seins, le ventre, les hanches, les fesses et les cuisses.

LE PÉTRISSAGE

Permet de libérer les nombreuses tensions postérieures

Effectuez des mouvements circulaires appuyés sur les fesses en les prolongeant vers la naissance des cuisses et le bas du dos **2**.

Continuez ces mouvements de plus en plus appuyés sur vos hanches (zone de la culotte de cheval).



LES FRICTIONS

Permettent de tonifier la peau et améliorent la vascularisation

Rapprochez vos mains sur votre sacrum. Formez deux poings et frottez fermement de haut en bas, du coccyx jusqu'à la taille **3**, pendant une à deux minutes. Continuez ce mouvement de va-et-vient en direction des hanches.



LE PÉRINÉE AU CŒUR DE LA FÉMINITÉ

Votre corps enceint se prépare à l'enfantement.

Les muscles périnéaux réclament davantage d'attention et de sollicitude. Leur élasticité et leur tonicité seront d'une grande aide au bébé lors du passage au travers de ce jardin de vie qu'est votre vagin.

Il sera plus agréable pour vous de retrouver, après l'accouchement, votre continence et votre vie sexuelle sans douleur ni appréhension. Le périnée, bien que localisé dans nos profondeurs, peut s'exercer et se masser pour être préparé, protégé et vivifié comme n'importe quel autre muscle de l'organisme dès le tout début du 8^e mois.

Avant d'exposer la technique de massage, il est utile de rappeler que chaque femme gagne à oser apprivoiser cette partie du corps. Lieu de passage du bébé certes, mais bien avant il est organe de sensualité, de sexualité et également lieu d'élimination.

Comme tout le reste du corps, ce lieu est imprégné d'expériences bonnes ou moins bonnes. Il est peut-être vécu comme intouchable par soi-même voire repoussant, ce qui peut alors limiter ou empêcher la pratique du massage.

C'est en douceur, en respectant les émotions qui s'y cachent peut-être, que vous apprendrez à mieux le connaître.

**Il n'est possible de dépasser une résistance
que si l'on acquiert la connaissance**

Mieux connaître son anatomie féminine

Nous vous proposons quelques exercices pratiques de connaissance de votre bassin et de votre périnée.

EXERCICES DE PRISE DE CONSCIENCE DU BASSIN

Assise en tailleur, placez vos deux mains sous vos fesses et penchez-vous de droite puis de gauche ; les **ischions** vont comprimer vos mains.

Ce sont **les os les plus bas du bassin** (1), appelés populairement : la pointe des fesses.

Puis retirez vos mains.

Asseyez-vous sur votre main placée entre les deux ischions **4** ; paume vers la vulve, le bout des doigts au niveau de l'anus. **Votre périnée superficiel** est alors posé dans la totalité de votre main. Prenez conscience de cette surface.

Adossez-vous maintenant et avec l'autre main cherchez votre symphyse pubienne à l'avant. Descendez le long du ventre vers le pubis (comme si vos doigts marchaient sur votre ventre) jusqu'à « tomber » sur un os (à la limite des poils pubiens).

C'est le rebord supérieur de **la symphyse : point le plus haut du petit bassin** (2).



Entre ces deux niveaux [les ischions (1) en bas et le rebord supérieur de la symphyse (2) en haut] qui délimitent le petit bassin, se trouvent les muscles du **périnée profond 4**.

Cette coupole de muscles (2) profonds enserre 3 canaux que vous pouvez imaginer comme des mi-bas

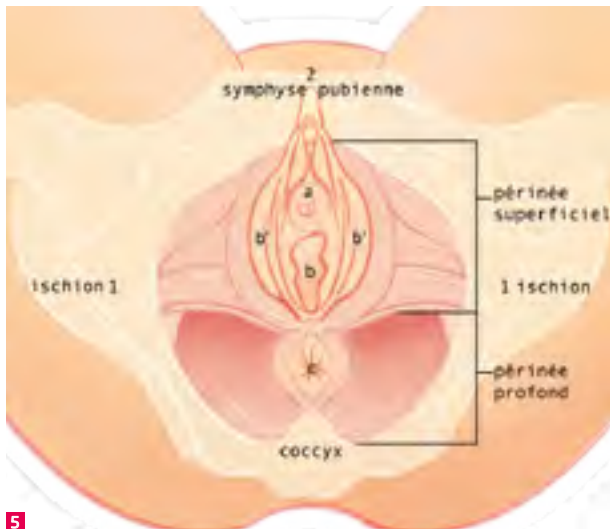
- ✓ l'urètre par où s'écoulent les urines (a)
- ✓ le vagin (b)
- ✓ le rectum par où passent les selles (c)

Ces 3 canaux sont fermés en leur extrémité par les muscles spécifiques du périnée superficiel **5** :

- ✓ le sphincter de l'urètre tel un petit ressort à spirale, tout autour de l'urètre. (a)
- ✓ l'anus ou sphincter anal tel une petite bouée. (c)
- ✓ les muscles constricteurs de la vulve, en forme d'ogive juste sous les lèvres. (b')

Les fonctions de l'ensemble de ces muscles périnéaux sont de :

- ✓ permettre la continence,
- ✓ soutenir et maintenir les organes au-dessus du petit bassin,
- ✓ offrir des zones érogènes pour une sexualité épanouissante,
- ✓ et lors de l'accouchement, guider le bébé vers la lumière.



EXERCICES DE PRISE DE CONSCIENCE DES ORIFICES PÉRINEAUX ET DE LEURS SPHINCTERS

Dame Nature prévoyant tout dans ses moindres détails, a produit un phénomène hormonal qui permet, plus on avance dans la grossesse, d'augmenter l'élasticité des tissus. Ceci se réalise grâce à la présence des hormones de grossesse qui circulent dans le sang. Ainsi plus un muscle sera imprégné d'hormones, plus il sera capable de s'étirer. Pour favoriser cette imprégnation, il est indispensable de mobiliser les muscles à l'aide d'exercices périnéaux et de massages.

Très facilement, vous pouvez être attentive aux mouvements et sensations qui se produisent lorsque volontairement :

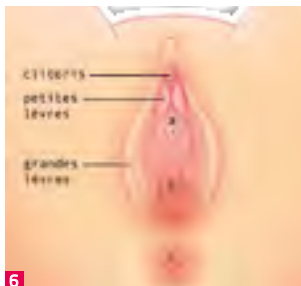
- ✔ vous retenez une envie d'uriner (a)
- ✔ vous voulez fermer l'entrée du vagin (b)
- ✔ vous retenez un gaz ou une selle (c).

Il se peut que vous ayez l'impression qu'à chaque contraction, vous faites le même mouvement. Si tel est le cas, recommencez en diminuant de moitié la force que vous exercez pour fermer les sphincters uniquement. En fait, lorsque vous serrez fort, vous actionnez les muscles de la profondeur à chaque fois, d'où un ressenti identique.

En diminuant la force, seuls les muscles de la surface se contractent.

Si vous souhaitez mieux connaître votre anatomie intime afin de mieux exercer les massages et pratiquer les exercices de prise de conscience, nous vous proposons de regarder la surface de votre périnée et de **vous repérer à l'aide de la figure 6**.

Installez-vous confortablement de telle façon que vous puissiez regarder votre périnée dans un miroir. Il faut un miroir qui reste bien orienté sans avoir à le tenir, ainsi qu'un bon éclairage dirigé sur la zone vulvaire. L'aspect de votre vulve et de votre vagin a changé en raison de l'imprégnation hormonale, soyez rassurée, bien que cette découverte puisse vous surprendre ; c'est un phénomène naturel qui évoluera encore après la naissance de bébé.



Ainsi posée, vous démarrez les exercices :

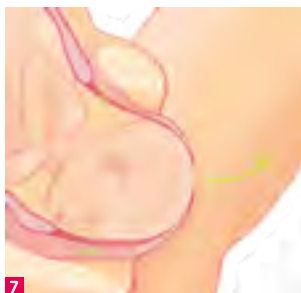
1) À l'aide du miroir repérez sur vous :

- ✓ en haut le clitoris (pour continuer, écarter les petites lèvres)
- ✓ en dessous l'orifice urinaire (a)
- ✓ en dessous encore, l'entrée du vagin (b)
- ✓ en dessous encore, l'anus. (c)

2) Refaites l'une après l'autre les 3 contractions suivies du relâchement et observez où ça bouge. Ces prises de conscience vous permettent de réaliser que votre périnée qui habituellement se contracte en mode réflexe, est tout à fait en mesure de répondre à votre volonté (contrairement aux muscles des organes profonds : cœur, estomac, intestin...).

De manière réflexe, le périnée se referme fortement lorsqu'il y a un sentiment de peur, ce qui pourrait être le cas lors de l'accouchement.

Or pour l'accouchement, il est important de maintenir le périnée relâché de façon volontaire afin de ne pas freiner la descente du bébé **7**.



Ce frein (mais aussi d'autres indications médicales) pourrait amener la sage-femme ou le gynécologue à réaliser une épisiotomie de libération. Pour limiter les épisiotomies ou les déchirures périnéales, vous pouvez assouplir efficacement vos tissus en les massant et en les exerçant.

Par exemple : imaginez que vous saisissez un grain de riz avec votre anus et que vous le remontez à l'intérieur de votre bassin sur 10 à 15 cm. Vous tenez le grain de riz 10 secondes en haut en respirant, puis vous relâchez.

Le massage du périnée

Le massage du périnée peut se pratiquer seule ou à 2 en fonction de votre désir, de votre sensibilité et de votre souplesse. Dans tous les cas, si vous souhaitez le partager avec votre compagnon, il est souhaitable de commencer d'abord toute seule.

Il est inutile de le masser avant le début du 8^e mois. Sachez qu'en aucun cas vous ne pouvez mal faire.

Pour ce massage, il est souhaitable au préalable de vider la vessie et le rectum, de laver le périnée externe et les mains. Il se pratique durant 2 à 3 minutes tous les jours, du congé de maternité jusqu'aux premières contractions du travail. Par ailleurs, les exercices de contraction/relâchement du périnée se pratiquent dans cette même période : de 20 à 40 exercices par jour.

Choisissez un lieu calme, familial et intime. Pour être à l'aise, créez une ambiance rassurante et relaxante (musique, lumière douce, chaleur). Préparez une serviette et un coussin (à placer sous votre bassin) et l'**Huile de Massage du Périnée**.

Choisissez votre position : demi-assise si c'est votre compagnon qui vous masse, debout les genoux pliés et écartés en vous accoudant sur une table ou debout un pied sur la baignoire penchée sur votre cuisse ou encore accroupie dans une position qui facilite la pose d'un tampon par exemple.

Pour la position demi-assise (c'est le compagnon qui vous masse)

Installez-vous sur un lit en position de grenouille demi-assise. La tête et le dos se reposent sur un dossier incliné (ou un montage de coussins) ; le bassin est basculé « sexe regarde le ciel » pour effacer la cambrure du dos ; il est parfois utile de placer un coussin sous les fesses pour favoriser cette bascule du bassin. Les genoux sont repliés et légèrement écartés, reposant sur des coussins. Ajustez cette position et respirez profondément.

Pour les autres positions qui vous permettent l'automassage, dans tous les cas, au préalable, testez toutes ces variations pour choisir celle qui est la plus confortable, la plus sécurisante : celle où votre périnée est facile d'accès.

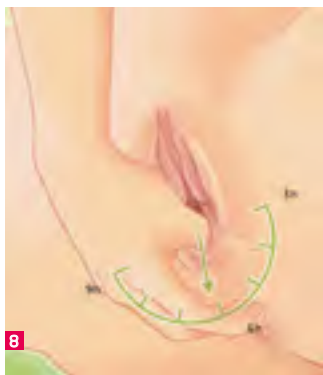
Faites un profond soupir, détendez-vous.

Étalez l'**Huile de Massage du Périnée** avec la surface des doigts, en massage externe, sur la peau du périnée entre l'anus et le vagin puis remontez en mouvements circulaires le long des lèvres jusqu'à l'entrée du vagin.

La texture de votre vulve et celle de votre vagin ont probablement changé. Ces transformations anatomiques se rétabliront quelques semaines après l'accouchement.

EFFLEURAGE

Massage externe et interne



Placez votre pouce à l'intérieur du vagin jusqu'à la première jointure, l'index et le majeur sur la peau juste au-dessus de l'anus. Exercez des petits mouvements circulaires sur la peau de 3 heures à 9 heures **8**.

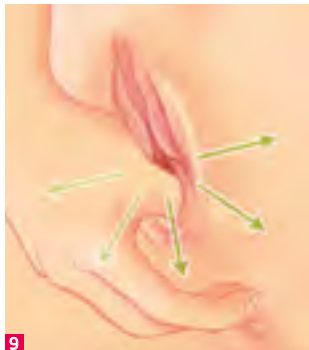
Puis pendant une minute, faites des mouvements de balancier de «3h à 9h», à l'intérieur et à l'extérieur en appuyant un peu plus **8**. Prenez le temps de respirer calmement et d'appivoiser en douceur ces nouvelles impressions...

Avancez maintenant votre pouce de toute sa longueur dans le vagin. Vous pouvez procéder aux pressions/étirements.

PRESSIONS EN RAYONS DE SOLEIL

Massage interne

Ces massages font émerger des impressions particulières s'apparentant à une envie d'aller à la selle, à une légère brûlure, à une douleur ou à une ouverture. Ces sensations sont normales et disparaissent au bout de deux semaines de massage. Dès que vous vous sentez prête et parfaitement détendue, faites un soupir...



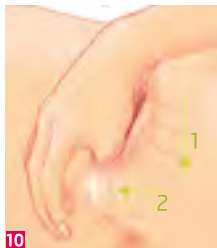
Dès que la pression devient désagréable, ne progressez plus et maintenez l'appui. Prenez votre temps, respectez-vous. Prenez conscience de cette résistance naturelle (qui limiterait la descente du bébé lors de sa naissance) et respirez calmement et profondément en relâchant l'anus pour inhiber ce réflexe. Alors la pression du doigt peut aller doucement plus loin, jusqu'au prochain réflexe. Considérez les différences de sensations entre celles où le périnée est contracté et celles où vous le relâchez grâce à votre volonté. Ainsi, progressivement vous apprivoisez votre périnée et vous lui apportez de pouvoir s'étirer au-delà de ses limites habituelles.

En expirant, exercez une pression douce mais ferme sur le rebord du vagin en direction du coccyx (à « 6 heures ») **8** Observez les sensations. Probablement que votre anus s'est contracté dans un réflexe dit défensif. En effet, le périnée réagit à la pression comme si c'était une selle qui descendait subitement afin de la contenir.

Plus vous pratiquerez, plus vous sentirez vos capacités de relâchement et d'assouplissement s'améliorer. Selon vos perceptions, vous pourrez évoluer au fil des jours vers les pressions en rayons de soleil. (Faites de même vers 3h, 4h30, 7h30 et 9h) **8 9**.

Après plusieurs entraînements aux pressions, vous pouvez progresser vers les étirements, car bébé au moment de sa naissance, avancera en repoussant les tissus du périnée **11**.

À ce moment-là, se produiront à la fois une forte pression et un important étirement de l'anus, accompagné le plus souvent d'une irrépressible envie de pousser et/ou d'une sensation d'écartement plus ou moins douloureuse. Il sera alors nécessaire de relâcher l'anus volontairement tout en poussant l'enfant à naître.



En pratiquant quotidiennement les massages étirements **10**, vous vous familiarisez avec ces sensations, qui de « douleurs » deviendront « repères » :

« Ça y est, je sens que le bébé va naître : je peux pousser et je relâche l'anus ».

PRESSIONS-ÉTIREMENTS

10 C'est la technique de pression (1) que vous prolongez en étirant (2) les tissus par glissement du pouce vers l'extérieur (pression (1) + étirement (2) simultané).

- ✓ expirez et exercez une pression douce mais ferme sur le rebord du vagin en direction du coccyx (à 6h)
- ✓ inspirez et **maintenez l'appui**
- ✓ expirez à nouveau et avancez votre pouce vers l'extérieur pour déplier le périnée un peu comme un accordéon qui s'ouvre (2).

Avancez jusqu'à ce que le pouce s'extériorise.

Beaucoup de femmes expriment une sensation de brûlure qui disparaît au bout d'une quinzaine de jours de massage quotidien.

Lorsque vous arrivez au niveau de la peau qui s'étire, la sensation est plus aigüe ; **relâchez bien votre anus** et terminez le mouvement. Faites ceci dans toutes les directions 3h, 4h30, 7h30 et 9h.

Petit à petit, des liens entre votre cerveau et votre périnée se tissent pour vous dévoiler une conscience de votre musculature intime et acquérir la maîtrise de celle-ci. D'un réflexe défensif, vous cheminez vers une réponse d'ouverture.

Questions sur le massage du périnée

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE CE MASSAGE ?

Dès lors que la femme ose s'aventurer au cœur de son intimité, elle peut en retirer tous les bénéfices du massage :

- ✔ La conscience et la connaissance du périnée.
- ✔ L'évolution vers la maîtrise du périnée.
- ✔ L'inhibition du réflexe défensif qui freine la progression du bébé.
- ✔ La limitation des déchirures périnéales et des épisiotomies par l'augmentation de l'élasticité des tissus.
- ✔ Les touchers vaginaux sont moins désagréables, car la femme sait se relâcher et indiquer à l'examineur le moment où elle se sent prête pour l'examen.
- ✔ Enfin cela permet d'entraîner le souffle en lien avec la détente du corps et de l'esprit.
- ✔ Facilite la reprise de la sexualité après la naissance.

Y A-T-IL DES RISQUES À PRATIQUER CE MASSAGE ?

Aucun s'il est pratiqué dans de bonnes conditions, mains propres et ongles courts, en dehors de toute infection vaginale. **Le massage n'atteint ni le col de l'utérus, ni le bébé.**

QUAND COMMENCER ?

À QUEL RYTHME PEUT-ON PRATIQUER CE MASSAGE ?

Dès la fin du 8^e mois de grossesse, tous les jours après avoir vidé votre intestin et en vous étant préalablement lavé les mains et le périnée. **Continuez quotidiennement jusqu'au jour de la naissance.**

COMBIEN DE TEMPS DURE LE MASSAGE ?

En général de 3 à 10 minutes. Plus vous avancez dans votre pratique, plus le massage est facile. Si au début il est désagréable, voire douloureux, au bout de quinze jours de massage, il ne l'est plus.

SI LE PÉRINÉE EST TUMÉFIÉ PAR DES HÉMMORROÏDES OU DES VARICES VULVAIRES, COMMENT FAIRE ?

Ne pas faire le massage en pleine crise hémorroïdaire, mais faire un traitement de fond et local (de très bons remèdes existent en homéopathie et en acupuncture). Privilégier les exercices périnéaux prescrits par votre sage-femme en y associant un bain de siège.

En dehors des crises, avant le massage, prendre un bain frais, environ 30° (immerger les jambes et le bassin), pendant une vingtaine de minutes puis procéder au massage.

EN CAS DE CICATRICE ANCIENNE SUR LE PÉRINÉE, QUE FAIRE ?

Travailler la cicatrice de façon plus précise entre le pouce et l'index en petits mouvements circulaires et légers afin de l'assouplir également.

PEUT-ON L'EXERCER LORS DE L'ACCOUCHEMENT ?

Oui, au moment de l'expulsion certaines sages-femmes massent le périnée **à l'extérieur** pour limiter les sensations désagréables d'étirement. Il faudrait éviter le massage interne qui s'avère alors douloureux. Il est judicieux à ce moment-là d'utiliser l'**Huile de Massage du Périnée**. Vous pourrez le suggérer à la sage-femme en début de travail. D'autres encore le recouvrent de linges chauds pour favoriser la détente.

PEUT-ON CONTINUER CE MASSAGE APRÈS LA NAISSANCE DE BÉBÉ ?

Oui, mais uniquement en effleurage externe si le périnée est suturé et ce, jusqu'à totale cicatrisation (8 à 15 jours environ). Il permet de soulager les douleurs en cas de suture, il favorise le processus de cicatrisation.



LES MASSAGES DES SEINS

QU'EST-CE QUE LE SEIN ?

Le sein est une glande logée dans un amas graisseux qui repose sur deux muscles (le petit et le grand pectoral) soutenu par des ligaments et la peau **12**.



- ✓ l'aréole mammaire (1)
- ✓ le mamelon ou téton (2)
- ✓ les orifices des canaux lactifères (3)
- ✓ les récepteurs sensoriels de l'aréole (4)
- ✓ le muscle aréolaire (5)
- ✓ les canaux lactifères (6)
- ✓ la glande mammaire avec les acini (7)
- ✓ la peau (8)
- ✓ le ligament suspenseur du sein (9)
- ✓ le tissu adipeux (10)
- ✓ les muscles pectoraux (11)
- ✓ les côtes (12)
- ✓ les poumons (13)

COMMENT SE MAINTIENT-IL ?

Le galbe du sein dépend uniquement de l'équilibre entre : la tonicité de la peau, la tonicité des ligaments suspenseurs, les muscles du cou et sous les clavicules, le volume du sein.



Premier signe de la grossesse : vous sentez vos seins se gorger de vitalité, car Dame Nature prévoit déjà de nourrir le petit d'homme qui s'annonce au terme des 3 saisons à venir.

Par transparence, se devinent de plus en plus de vaisseaux nourriciers.

Au centre de vos seins, tel un bourgeon qui éclot, se développe la glande mammaire.

Ils se révèlent plus lourds, plus fermes et souvent plus sensibles. Les mamelons se colorent davantage, car le derme s'épaissit pour se préparer aux suctions de bébé.

Prendre soin de vos seins quotidiennement sera un gage de confort et d'esthétisme pour votre buste et aussi un geste santé.

Debout ou assise confortablement, explorez le massage des seins.

L'EFFLEURAGE

Permet une approche douce et graduelle du sein

Chauffez une petite quantité d'**Huile de Massage Vergetures** dans le creux de vos mains. Appliquez l'huile depuis la base des seins jusqu'aux clavicules à la base du cou, en englobant les aréoles.

Veillez à répartir uniformément l'huile sur la peau.

L'intensité de l'appui de votre main dépend de votre sensibilité.

14 Imaginez votre sein comme une vague. Vos mains surfent sur la vague de bas en haut.

Utilisez alternativement la main droite pour le sein gauche et inversement.



14

LE 8

Permet de libérer les tensions mammaires

15 Placez une main à plat sous le sein et dessinez le symbole de l'infini (un 8 couché) en englobant les 2 seins. Cet exercice est particulièrement bénéfique en cas de sein congestif et douloureux. Il se pratique quotidiennement lors de la toilette :

- ✓ pendant la grossesse
- ✓ pendant l'allaitement, avant et après la tétée
- ✓ ... et tout au long de la vie.

Un massage relaxant avec l'**Huile de Massage Allaitement** détend, soulage les sensations de tensions de la poitrine et facilite les échanges nécessaires à la lactation. Cette huile est enrichie en huile essentielle de fenouil et en extrait de marjolaine, traditionnellement utilisées pour favoriser l'allaitement.



Massez la poitrine avec l'**Huile de Massage Allaitement** à partir de la 38^e semaine de grossesse puis entre chaque tétée. Nettoyez les mamelons avec un coton humide avant chaque tétée. Pour un allaitement en toute sérénité.

Les massages du sein durant l'allaitement

Bébé est enfin là...

Lové sur votre ventre devenu comme une coupe accueillante, douce et chaude. Son visage se niche entre vos seins qui diffusent un subtil parfum de mère : mélange de sueur, de phéromones, d'huile et de lait sucré... Il découvre l'odorat. Ses cinq sens en éveil, il explore le monde. Rien de plus rassurant, de plus sécurisant et apaisant que le sein d'une mère.

En vous, la mère vient de naître. Cette part de vous qui nourrit et console tous les maux d'enfant a aussi besoin d'être rassurée, sécurisée et enveloppée. Dès l'arrivée dans votre chambre de maternité, lavez votre corps et demandez à votre conjoint ou toute autre personne de confiance de vous faire un massage détente de tout le corps avec l'**Huile relaxante à la Lavande**. Ainsi vous récupèrerez mieux de cet effort intense que fut l'accouchement.

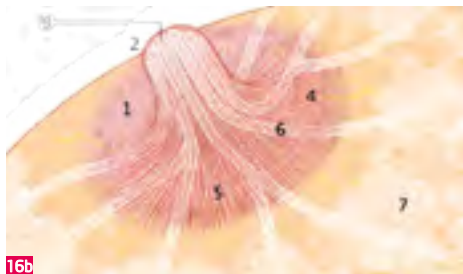
Votre nouvelle vie de mère se concrétise par les tétées et les soins de bébé.

COMMENT SE PRODUIT LE LAIT ?

16b Le lait est fabriqué par les acini de la glande mammaire (7). La production se fait surtout lors de la tétée. Le bébé stimule l'aréole et ses récepteurs (4) qui informent la glande hypophysaire de la demande de lait pour bébé.

L'hypophyse répond en sécrétant 2 hormones : la prolactine qui ordonne la sécrétion de lait dans les acini à partir d'éléments contenus dans le sang **16a** et l'ocytocine qui permet la circulation du lait dans les canaux lactifères jusque dans la bouche de bébé.

Bébé, par ses mouvements de **langue sous l'aréole** et sa succion, va aussi favoriser l'éjection du lait. Il n'a plus qu'à déglutir.



RÈGLES D'OR DE LA MISE AU SEIN

Une bonne mise au sein favorise l'allaitement et prévient les gerçures de l'aréole et du téton :

- ✓ La maman doit toujours être confortablement installée en veillant à ne pas cambrer le dos ; les genoux placés toujours plus haut que les hanches.
- ✓ Le bébé doit être maintenu, nombril contre sa mère ; sa tête dans le prolongement de son dos en respectant une ligne imaginaire reliant l'oreille, l'épaule et la hanche, le menton enfoui dans le sein. Ainsi, il peut prendre le maximum de surface d'aréole en bouche.

Le réflexe d'éjection naturel est favorisé par l'éveil des 5 sens de la maman :

- ✓ L'ouïe lorsque vous entendez les appels de votre bébé
- ✓ La vue de votre enfant, de ses regards, de son sourire
- ✓ L'odorat lorsque vous percevez les senteurs délicates du nourrisson
- ✓ Le toucher lorsque bébé masse vos seins de ses petites mains ou lorsque vous le caressez
- ✓ Le goût lorsque vous goûtez les perles de lait sucré ou si vous goûtez une boisson naturelle que vous appréciez.

Enfin le 6^e sens serait cet amour, cette télépathie qui fait qu'une maman se réveille parfois quelques secondes avant que son petit ne réclame...

DRAINAGE DU LAIT

Facilite la vidange du sein, si les canaux lactifères sont bouchés
ou si les acini sont trop pleins et douloureux.

Il se pratique avec l'**Huile de Massage Allaitement** après la tétée si vous utilisez un tire-lait ou sans huile pendant la tétée.

Placez votre main à plat, paume à la base du sein.
Le drainage du lait s'effectue avec le pouce **17** ou avec les autres doigts préalablement huilés **18**.
Il se fait sur la zone pleine, tendue, sensible, où qu'elle se trouve.

Du bout des doigts et avec légèreté, formez des cercles en partant de la zone pleine.

Glissez vers la bouche du bébé qui contient l'aréole.



Il s'agit de masser les canaux qui guident l'écoulement du lait plus en profondeur.

Afin de ne pas blesser les tissus délicats du sein, évitez de tirer le sein et de le presser. Les glissements de doigts se font toujours avec de l'**Huile de Massage Allaitement**.

Terminez en effleurant le sein et en nourrissant la peau du mamelon avec le dernier lait crémeux. Puis unifiez votre poitrine avec le mouvement en 8.



Si la zone est rouge et chaude, il peut s'agir d'une lymphangite ou mastite souvent associées à de la fièvre, vous devez drainer impérativement.

À chaque tétée, effectuez le drainage du lait après avoir pratiqué le drainage lymphatique et la stimulation du mamelon.

En cas de fièvre supérieure à 38,5° durant plus de 24 heures, il est indispensable de consulter un professionnel de l'allaitement. L'allaitement peut continuer, mais vous devez être guidée. Si vous constatez que sous l'aisselle se trouvent des « boules tendues », vous pouvez installer bébé dans la position du ballon de rugby **18**.

L'expression manuelle ou avec un tire-lait est plus efficace si vous pratiquez le massage pendant l'expression **17 18**. Le tout dure 15 à 20 minutes.

Quel massage pour quelle situation ?

Prévenir l'engorgement

L'engorgement est dû à une stagnation des liquides, surtout la lymphe qui, en ne pouvant plus circuler, crée une inflammation qui comprime alors les canaux lactifères (6) **12** et empêche l'écoulement du lait.

Pour prévenir ce phénomène :

- ✔ bougez vos bras et vos épaules (mouvement de moulinets par exemple)
- ✔ prenez des douches alternées froides et chaudes pour un effet vasoconstricteur puis vasodilatateur qui relance également le flux des liquides du sein : lymphe, sang et lait **16a**. Ceci peut se faire avec des gants de toilette légèrement humides stockés au frigo ou placés dans de l'eau chaude.
- ✔ pratiquez l'effleurage et le drainage quotidiennement avec un produit naturel.

Soulager l'engorgement consiste à retrouver l'écoulement du lait

Une longue expérience de sage-femme permet d'affirmer : « Dès que la femme s'autorise à pleurer, le lait goutte ».

Quelques mamans désirent contenir, retenir ou maîtriser leurs émotions et par là aussi, malgré elles, les écoulements de lait. Mais cela est impossible. Il est naturel, à certains moments de la maternité, d'être stressée par les pleurs du bébé, par toutes ces nouvelles sensations, par le trop plein de joie ou de questionnement. Retenir toutes ces expériences de vie tend à créer des tensions nerveuses, mais aussi mammaires qui peuvent conduire à l'engorgement.

Pour libérer ce stress, détendez-vous, respirez profondément, écoutez de la musique, ou prenez un **Bain relaxant à la Lavande**, et réalisez que OUI il est possible de soulager l'engorgement. Pour cela il est nécessaire de pratiquer le **massage aréolaire et la stimulation de l'éjection du lait** avant la mise au sein.

LE MASSAGE ARÉOLAIRE

Désengorge l'aréole congestionnée par la lymphe qui ne laisse plus couler le lait.

Il s'effectue en plusieurs étapes avec des buts progressifs, de préférence en position allongée, avec des serviettes près de la poitrine pour absorber le **lait qui va s'écouler**.

Ce massage peut être réalisé par une tierce personne pour une plus grande détente de la maman. En effet, le stress, par l'action de l'adrénaline, entraîne la contracture des muscles de l'aréole et des canaux lactifères, empêchant l'écoulement du lait.

Le stress diminue également la sécrétion d'ocytocine, appelée hormone de l'amour, qui favorise la détente et l'écoulement du lait. Ainsi le massage libérateur d'ocytocine pourra vous soulager.



✓ Toujours commencer par l'effleurage **14** et le drainage lymphatique **15** doux et indolores qui agissent en amont en relançant la circulation des liquides dans le sein.

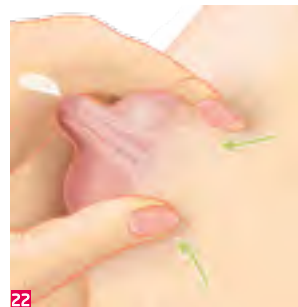
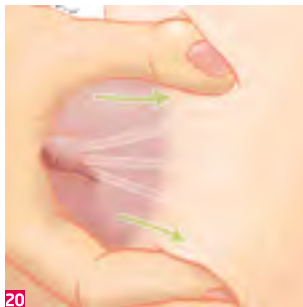
✓ Continuez par le massage de l'aréole. Avec un doigt, massez délicatement comme si vous massiez vos paupières, toute l'aréole en mouvements circulaires spiralés **19**. Petit à petit, l'ensemble retrouvera sa souplesse. Masser jusqu'à l'apparition de quelques perles de lait au bout du mamelon.

Cela peut prendre plusieurs minutes.

19

LA STIMULATION DU RÉFLEXE D'ÉJECTION DU LAIT

Pour retrouver le réflexe d'éjection du lait. Ces gestes doivent être indolores.



Elle s'effectue plutôt assise. Placez votre main en forme de «C» empaumant le sein : le pouce au-dessus, et un doigt en-dessous, les deux doigts sont placés 2 à 4 cm derrière le téton.

La manœuvre de stimulation ne se fait qu'avec le pouce et l'index en trois temps :

- Appuyez vos doigts contre la cage thoracique pour bien saisir l'avant du sein 20.
 - Comprimez en rapprochant pouce et index délicatement mais franchement 21.
 - Maintenez la compression et exercez un étirement vers le ciel sans glisser, pour étirer l'aréole 22.
- Puis revenez en position a. 20. Répétez ces trois gestes en cadence 20 21 22 jusqu'au jaillissement spontané du lait.

À présent vous pouvez soit :

- ✓ Mettre bébé au sein pour une tétée.
- ✓ Utiliser un tire-lait pour continuer la tétée sans bébé.

À SAVOIR

Maintenir les doigts à 3-4 cm du téton pour éviter de créer ou d'aggraver une gerçure.



Huile de Massage Allaitement

Pour allaiter en toute sérénité

Cette huile de massage a été conçue avec l'aide de sages-femmes et de pharmaciens. Un massage relaxant avec l'**Huile de Massage Allaitement** détend et réchauffe la poitrine et facilite ainsi les échanges nécessaires à la lactation. Ce soin est enrichi en huiles essentielles de fenouil, de carvi et en extrait de marjolaine, plantes traditionnellement utilisées pour favoriser l'allaitement.

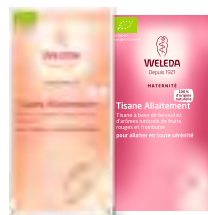
Tisane Allaitement

Pour allaiter en toute sérénité

Les Laboratoires Weleda ont conçu des tisanes à base de plantes et d'arômes naturels issus de l'agriculture biologique, sans engrais chimiques ni pesticides de synthèse susceptibles de passer dans le lait maternel.

À base de plantes favorisant l'allaitement tels que le fenouil et le carvi, découvrez la Tisane Allaitement bio à base d'arômes naturels de fruits rouges et de framboise pour une saveur douce et fruitée ou la Tisane Allaitement bio à base de verveine pour une saveur douce et rafraîchissante.

L'apport en eau est essentiel pour l'organisme tout particulièrement pendant la période d'allaitement. Il est recommandé de boire 3 tasses par jour de Tisane Allaitement.



ASTUCES

Le fenouil et le carvi sont également utilisés pour aider à la digestion, pour un moment de détente et de bien-être.

Hygiène de vie et allaitement

L'allaitement n'est pas plus fatigant que la grossesse ! Ce qui est fatigant, c'est la nécessité de se réveiller 1, 2 ou 3 fois la nuit pour nourrir bébé (ce qui est vrai également pour les biberons).

Pour prévenir cette fatigue :

- ✓ Anticipez sur votre temps de sommeil en prévoyant une sieste par jour lorsque bébé dort : soit le matin, soit en début ou fin d'après-midi.
- ✓ Pour votre bien-être, prévoyez une sortie par jour avec bébé. C'est le moment d'essayer l'écharpe de portage, car le contact favorise l'allaitement et soulage les coliques.
- ✓ Mangez à votre faim, buvez à votre soif. Prévoyez un « coin allaitement » au calme avec des fruits, des oléagineux, de l'eau ou des tisanes.

Enfin, pour accompagner votre allaitement, prenez soin de vos seins :

- ✓ Les seins ne doivent pas être lavés après chaque tétée, cela éliminerait la sécrétion naturelle des aréoles qui dégage un subtil parfum attirant le bébé.
- ✓ L'aréole sera nourrie après chaque tétée avec les dernières perles de lait crémeux que vous étalez sur toute sa surface.
- ✓ La peau du sein réagit aux variations de volume qui ont tendance à détendre et abîmer ses fibres élastiques. Pour entretenir la tonicité et la fermeté de l'enveloppe cutanée du sein, il est important d'utiliser un soin particulièrement nourrissant. **Soyez attentive aux produits que vous appliquez sur le sein car ils sont susceptibles de passer dans le lait maternel.** Préférez les soins naturels et les huiles de première pression à froid.
- ✓ Choisissez un soutien-gorge adapté, (dont la coupe doit pouvoir dégager la totalité du sein) pour éviter les compressions génératrices d'engorgement.

Si l'allaitement « coule de source », un massage quotidien après la toilette sera suffisant. Si vous rencontrez des « petits soucis d'allaitement » différents massages à l'aide de l'**Huile de Massage Allaitement** seront à envisager. Si le souci devient une franche difficulté que vous n'arrivez pas à surmonter, rencontrez un professionnel de l'allaitement.



Moment magique, la maternité est une expérience unique dans la vie d'une femme. Pour accompagner harmonieusement cet évènement, Weleda a conçu une gamme de soins spécifiques élaborés avec l'aide de pharmaciens et de sages-femmes.

Ainsi Weleda propose trois huiles de massage, entièrement d'origine naturelle, testées sous contrôle dermatologique, et deux tisanes à base de plantes issues de l'agriculture biologique, sans engrais chimiques, ni pesticides de synthèse, susceptibles de passer dans le lait maternel.

Ces soins bénéficient du label international NATRUE qui définit la cosmétique naturelle et bio.



www.natrue.fr

Retrouvez l'intégralité des massages et plus encore
sur le site internet www.weleda.fr

Les autres Soins Weleda à découvrir



Soins du Visage à l'Amande bio

Votre sensibilité est une force

Pendant la grossesse, la peau de votre visage peut devenir sensible et réactive. Pour apaiser et réduire les sensations d'inconfort, Weleda vous propose une gamme de quatre soins à l'amande bio, sans parfum et sans huile essentielle. Votre peau retrouve son équilibre, elle est visiblement plus lisse et plus douce.

- ✓ **Lait nettoyant Confort** : nettoie en douceur
- ✓ **Fluide Confort absolu** : peaux sensibles et mixtes, texture légère
- ✓ **Crème Confort absolu** : peaux sensibles et sèches, texture riche
- ✓ **Huile Confort absolu** : soin intensif apaisant et démaquillant yeux

Retrouvez votre **diagnostic beauté personnalisé** sur www.weleda.fr



GEL TONIQUE AU CUIVRE

Jambes légères - rafraîchit et délasse

Ce gel non gras dissipe les sensations de fatigue. Grâce à l'action de l'hamamélis, du citron et de la bardane, il délasse et tonifie. Ce gel procure une fraîcheur relaxante pour retrouver une sensation de bien-être et de légèreté.



SOIN RÉPARATEUR SKIN FOOD

Pour les peaux agressées ou exposées

Véritable concentré de plantes médicinales, cette crème apaise et protège les peaux sensibilisées ou abîmées.

En application sur les mamelons, elle apaise les peaux irritées. Nettoyer soigneusement les mamelons avec un coton humide avant chaque tétée.



DES MÉDICAMENTS HOMÉOPATHIQUES WELEDA

La grossesse est une période exceptionnelle, riche en émotions et modifications, aussi bien physiques que psychiques. Ces changements génèrent divers troubles pour lesquels de nombreux médicaments sont souvent contre-indiqués. L'homéopathie peut être une bonne solution pour traiter certains désagréments courants tels que nausées, acné, fatigue, angoisses, hémorroïdes...

Depuis 1921, Weleda, laboratoire pharmaceutique, élabore des médicaments homéopathiques dont un grand nombre est accessible à la femme enceinte & allaitante et à son nourrisson.

Ces médicaments, issus des 3 règnes de la Nature (minéral, végétal, animal) sont exclusivement disponibles en officine (avec ou sans ordonnance). Parlez-en à votre médecin, sage-femme ou demandez conseil à votre pharmacien.

Une surveillance médicale régulière est nécessaire pendant toute la durée de la grossesse.

WELEDA

Depuis  1921

Charte Qualité Weleda

La nature en toute confiance

Des matières premières naturelles en accord avec l'être humain :

- ✓ Des actifs végétaux de cultures bio majoritaires,
- ✓ Des huiles végétales et des cires naturelles,
- ✓ Des huiles essentielles naturelles,
- ✓ Des formules sans huile minérale, ni silicone, sans conservateur, colorant ou parfum de synthèse.

Un savoir-faire pharmaceutique et une longue expérience des plantes de plus de 90 ans.

Un contrôle rigoureux de la qualité.

Des méthodes de production en accord avec la nature :

- ✓ Des procédés de fabrication non dénaturants,
- ✓ Une gestion écologique des déchets,
- ✓ Des emballages recyclables,
- ✓ La certification ISO 14001 pour le management de l'environnement.

Une transparence totale envers le consommateur.

Weleda membre de l'UEBT depuis 2011 - Union for Ethical BioTrade :



UEBT
CERTIFIED
SOURCING
WITH RESPECT

Une étape supplémentaire dans l'engagement de Weleda en matière de développement durable. Créée en 2007 à Paris, cette association internationale à but non lucratif a pour mission de promouvoir une norme internationalement reconnue pour favoriser la préservation de la biodiversité dans l'approvisionnement et l'utilisation durable des matières premières et la distribution équitable des revenus qui en découlent. Weleda s'est engagé à faire appliquer ce cahier des charges par l'ensemble de ses fournisseurs et partenaires impliqués dans son approvisionnement en matières premières d'ici cinq ans.
www.ethicalbiotrade.org/



Agissez pour
le recyclage des
papiers avec
Weleda
et Ecofolio.

