

Préparer son utérus et son périnée



PHYTOTHÉRAPIE

Framboisier (feuilles et fruits)

Faciliter l'accouchement en stimulant les contractions de travail, les rendant plus efficaces.

En infusion : 1 cuillère à café par tasse, 2 fois par jour – Mag BIO

En cas de césarienne programmée, pensez à aider votre foie dans sa phase de détoxification :

Artichaut / Radis noir

Privilégiez un extrait de plantes standardisé EPS en pharmacie
OU
chez LPEV prendre 2 gélules 2 fois par jour à démarrer 4 jours avant l'intervention.



GEMMOTHÉRAPIE

Si vous préférez vous pouvez opter pour le Bourgeon de Framboisier à la place des tisanes.

Bourgeon de framboisier

Relaxer les muscles du bas du ventre
Soit dilué 1 DH : 50 à 150 gouttes x jour – Pharmacie
Soit en Quantis chez LPEV sur internet
Prendre 5ml matin et soir dilué dans un peu d'eau.



Préparer son utérus et son périnée la fin

AROMATHÉRAPIE

Stimuler l'utérus, faciliter l'accouchement et soulager les douleurs.



**10 gouttes HE Sauge Sclarée + 10 gouttes HE Palmarosa
+ 10 gouttes HE Lavande vraie + 5 gouttes HE Camomille romaine
+ 3 cuillères à café HV amande douce**

Posologie :

1 semaine avant l'accouchement – En massage appuyez avec quelques gouttes de ce mélange dans le bas du dos ou tout autre endroit douloureux + appliquez aussi sur la face interne des poignets et sur le plexus solaire – Dispo Magasin Bio

Ne pas utiliser les HE de Sauge et de Palmarosa durant les 8 premiers mois de grossesse - Ne pas appliquer sur le ventre

HOMÉOPATHIE

Préparation à l'accouchement durant le dernier mois de grossesse.



| | |
|---------------------------|----------------------------|
| Arnica montana 7CH | 1 dose par semaine |
| Actea racemosa 7CH | 1 dose par semaine |
| Ruta 5CH | 3 granules matin à jeûn |
| Caulophyllum 5CH | 3 granules soir au coucher |

HYGIÈNE ET DIÉTÉTIQUE



Huile végétale de Macadamia

Elle assouplit les muscles du périnée et les rends plus élastiques.

Masser la zone du périnée plusieurs fois par jour dès le 8ème mois.
Magasin BIO

Toutes les thérapies peuvent être utilisées en complément les unes des autres, mais également seule en fonction de la posologie indiquée ou celle du fabricant.
Ces fiches ne se substituent pas au conseil médical personnalisé. Le lecteur doit consulter un médecin pour obtenir un diagnostic et un accord d'utilisation des techniques mentionnées.
Les propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés d'ouvrages ou sites Internet de référence. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité.