

Cabinet de consultation PSYNOSE Hypnose et auto-hypnose – L'accouchement

L'accouchement vu par la Sophrologie et l'auto hypnose

Vous êtes enceinte pour la 1ère fois et vous êtes dans un stress immense à l'idée de traverser toutes ces épreuves.

Avez-vous pensé à la Sophrologie et l'hypnose pour vous accompagner tout au long de cette aventure ?



Grossesse et accouchement

Quand consulter ? A partir du 5^{ème} mois de grossesse.

L'Hypnose est largement utilisée en obstétrique, en particulier pour la préparation à l'accouchement. Elle peut servir à limiter la douleur du travail.

MARIE-ANGE CUCCHI - Cabinet de consultation et de formation PSYNOSE
Marevista, 12 Quai des Martyrs - 20200 Bastia
04.95.39.68.36 / 06.17.16.65.90 - cucchimarieange@voila.fr - cucchimarieange@gmail.com

Pendant la grossesse, l'Hypnose apporte une agréable détente pour que vous ressentiez un véritable confort de vie. Vous vivrez votre grossesse parfaitement détendue et vous apprendrez des techniques d'auto hypnose analgésie. Ce bien être étant ressenti par le bébé, celui-ci ne demandera qu'à se développer dans cette agréable atmosphère de bonheur et vous accueillerez sereinement votre enfant.

En 1er lieu, la sophrologie associée à l'auto hypnose peut vous aider à passer et surtout accepter les changements physiques :

- **Prise de Poids**
- **Fatigue**
- **Maux de Dos**
- **Mieux Dormir**

Et psychologiquement :

- **Vomissement** lié aux envies et dégoûts
- **Anxiété** lié à la peur de l'accouchement

Grâce aux séances de votre sophrologue et d'auto hypnose, vous apprendrez à mieux gérer la douleur grâce à la **respiration**, chose utile. Il vous permettra de voir sereinement l'arrivée au monde de votre enfant. Et à imaginer l'accouchement de façon positive. C'est un moment unique !

Au lieu de vous crispier au moment de l'expulsion, la **sophrologie** et l'**auto hypnose**, vous aura appris à vous relaxer. Vous saurez comment récupérer calmement entre chaque **contraction**. La prise de conscience de votre corps vous permettra également de l'oxygéner au maximum et de pousser ainsi plus efficacement, tout en étant détendue. Ainsi relâchée, les **phases de travail et d'expulsion seront facilitées**.

Vous pouvez débuter votre préparation à l'accouchement à partir du **cinquième ou sixième mois de grossesse**. Vous apprendrez à respirer en maîtrisant votre souffle, à vous relaxer et à relâcher toutes les tensions pour atteindre un état de demi-sommeil. Assise ou allongée, en fermant les yeux vous vous concentrerez sur votre respiration. Progressivement, chaque partie de votre corps se détendra et votre accouchement se fera dans le bonheur.

LIRE IMPERATIVEMENT : Accouchement & Grossesse sur Sophrologie.com

Rappel les points suivants :

- Les termes « préparation à l'accouchement » et « préparation à la naissance » sont exclusivement réservés aux sages-femmes,
- Le sophrologue peut proposer à ses clientes enceintes des séances classiques de sophro-pédagogie, qui ne se substituent en aucune manière au travail de suivi des sages-femmes. Ces séances ne sont pas prises en charge par la Sécurité Sociale,

MARIE-ANGE CUCCHI - Cabinet de consultation et de formation PSYNOSE

Marevista, 12 Quai des Martyrs - 20200 Bastia

04.95.39.68.36 / 06.17.16.65.90 - cucchimarieange@voila.fr - cucchimarieange@gmail.com

- Le sophrologue peut utiliser les termes suivants : « sensibilisation et initiation à la sophrologie dans le cadre de la maternité et parentalité », ou bien « accompagnement à la maternité et à la parentalité par la sophrologie »
- Les champs de compétences du sophrologue sont la préparation dite « mentale » et/ou « corporelle, par la détente et la respiration.

Ces mentions claires permettront de ne pas prêter à confusion dans l'esprit du public, **la préparation médicale étant assurée pleinement par les professionnels de santé**, dans les cliniques ou les hôpitaux.

Par ailleurs, la sophrologie et l'hypnose éricksonienne ne s'arrêtent pas à l'accompagnement de la maternité. Son champ d'action permet également d'accompagner les mamans (et papas) lors du retour à la maison. En plus de la fatigue postnatale, de l'accouchement et du baby blues qui s'en suit naturellement, l'arrivée de bébé à la maison est souvent source de stress important, surtout lorsqu'il s'agit du premier enfant. Thérapie comportementale en PNL proposée, associée à la sophrologie.

MARIE-ANGE CUCCHI - Cabinet de consultation et de formation PSYNOSE

Marevista, 12 Quai des Martyrs - 20200 Bastia

04.95.39.68.36 / 06.17.16.65.90 - cucchimarieange@voila.fr - cucchimarieange@gmail.com