

Autour de la maternité...

Désirer, concevoir, porter, mettre au monde, allaiter, se retrouver.... Autant d'étapes à vivre avec chacune leur lot de doutes, de peurs et aussi parfois de petites douleurs !

J'affectionne particulièrement cette période de la vie et je considère comme un privilège de vous accompagner un bout de chemin selon vos besoins : difficulté à concevoir, alimentation pré et post grossesse, douleurs dorsales, problèmes circulatoires, blues et dépression du post-partum... ou simplement volonté de se détendre et de se faire du bien !



A noter que mes soins ne remplacent pas un suivi gynécologique, médical ou de sage-femme, ils les complètent tout naturellement et vous aident à vivre pleinement ce merveilleux moment.

Les futurs papa ne sont évidemment pas oubliés ! On peut avoir besoin de se sentir prêt pour ce grand voyage et un petit bilan accompagné de quelques conseils sont toujours bienvenus 😊



Concernant le massage prénatal :

Quand peut-on se faire masser ?

On peut se faire masser durant toute la période de la maternité : avant, pendant et après pour autant que votre état de santé le permette. Il faut noter cependant qu'une attention particulière est portée lors des trois premiers mois de grossesse ainsi qu'au dernier avant le terme. Les problèmes liés aux massages sont rarissimes mais ils incitent à une grande prudence et à la nécessité d'adapter les soins en permanence.

Les contre-indications

Prudence si vous êtes suivie pour des problèmes d'hypertension, si votre col est ouvert et/ou que vous avez des contractions, si vous avez des pertes de sang... Dans le doute et en cas de grossesse à risque, on demandera l'avis du médecin ou de la sage-femme qui suivent la grossesse avant de se faire masser. Ils pourront notamment donner des recommandations sur la pression du massage ou la position.

Que peut-on en attendre ?

Les massages pré et post-natal permettent de vivre un moment de détente profonde, dans le vrai sens du terme. On soulage les tensions au niveau des lombaires et des cervicales notamment, mais aussi l'inconfort dû aux mauvaises postures et à la fatigue, les douleurs musculaires et articulaires, les jambes lourdes...

Le massage permet de travailler sur la mobilité du bassin, ce qui peut faciliter l'accouchement et le porté du bébé après la naissance .

Se faire masser offre une occasion de sortir du registre médical de la grossesse pour se connecter à son corps et aider l'organisme à récupérer.

De plus, le bien-être de la maman influe sur celui du bébé : il profitera lui aussi des endorphines et de l'ocytocine (entre autres), libérées par le corps de sa mère pendant le massage et cela pourra continuer après la naissance avec l'allaitement.

Autres bienfaits du massage, on constate particulièrement et cela chez la maman comme chez le bébé, une forte diminution de l'anxiété et une stimulation de l'immunité.

Les bébés de mamans ayant reçu des massages sont généralement plus calme, ils se règlent plus vite et ont moins de petits soucis gastriques notamment.



Alexandre



Mila & Damien

Avec quelles huiles ?

J'utilise de l'huile de pépin de raisin, sans huile essentielles ni additifs.

Comment ?

Pour éviter la position allongée sur le ventre et quand cela devient nécessaire, le massage prénatal se pratique en position latérale (en « chien de fusil »), d'un côté puis de l'autre ; je vous proposerais un petit coussin à glisser entre les genoux et vous resterez en grande partie couverte par un drap en coton.

Une fois le dos massé, je travaille sur les jambes puis les épaules.

Remerciements

Merci infiniment aux mamans et aux papas pour leurs témoignages et leur autorisation de publication !



« J'ai rencontré Ludovic, il y a six ans lors de ma grossesse. J'avais eu une première expérience désastreuse avec un autre masseur. Je lui ai demandé de pratiquer la réflexologie. Il m'a suivi durant toute ma grossesse avec la réflexologie puis le massage. Et depuis 6 ans, je vais régulièrement le voir. Son toucher et son sens du diagnostic sont incroyables.

En plus, d'être masseur, il est professeur de yoga, praticien reiki et naturopathe.

Ludovic continue de m'accompagner selon mes besoins, je suis enchantée par ses compétences, je le conseille vivement à toute personne souhaitant un soin de qualité et se sentir en sécurité avec son thérapeute ».

Nadia



Léon



Isaac

"L'accompagnement de Ludovic Favre pendant la grossesse a été très bénéfique tant au niveau des massages que des conseils, toujours précis, prodigués. Des moments de grande relaxation et de connexion avec le bébé. Merci encore Ludovic."

Claire

« Par définition la grossesse est un moment de bouleversements et de

transformations, physiques mais aussi émotionnelles .

L'accompagnement de Ludovic m'a aidé à aborder cette expérience avec sérénité et bien-être. D'une part en relâchant des tensions dans le corps et d'autre part en apprenant à lâcher prise pour réduire le stress .

Je recommande vivement ! » **Gwendoline**



Ricardo



Idjevan

« J'ai connu Ludovic Favre en fin de grossesse et ses soins m'ont été d'une très grande aide. Son écoute, son attention, ses massages tout à fait adaptés aux circonstances et à mes besoins, m'ont permis de vivre les dernières semaines avant l'accouchement avec sérénité, calme, et confort, en me sentant pleinement (re)connectée à mon propre corps - et pas seulement à mon bébé in utero - jusque, littéralement, la veille de l'accouchement.

Durant les massages, je pouvais sentir bébé réagir, nous étions clairement deux à être heureux ! Ludovic m'accompagne encore depuis, et les soins prodigués continuent de fournir détente et bien être, mais aussi une énergie bien équilibrée, durant cette période post-partum si intense. Là encore, je suis convaincue que les bénéfices de ses soins sont également ressentis par bébé, en particulier via l'allaitement. Je le recommande vivement à toute maman et future maman ». S.

« Je suis allée consulter Ludovic Favre pour de la réflexologie plantaire au milieu de ma grossesse avec l'idée de préparer mon accouchement mais pas tellement d'idée précise de ce sur quoi il me fallait travailler... Ludovic a utilisé la lecture plantaire pour faire le bilan et m'a accompagnée avec un mélange de réflexologie plantaire et de massages jusqu'à l'accouchement (qui s'est bien déroulé et de façon totalement physiologique) ainsi qu'après pour libérer les tensions accumulées et rééquilibrer mon énergie vitale.

Chose intéressante : la dernière séance a bien relancé mon allaitement qui commençait à être quelque peu impacté par la fatigue et la baisse de mon énergie vitale. Je ne peux que recommander Ludovic pour la qualité de ses soins, de son accueil ainsi que les multiples techniques thérapeutiques qu'il utilise en fonction de ce qui est nécessaire au patient. Ses conseils sont également justes et avisés ! Merci Ludovic et à bientôt ».

Aline



Éléonore



"Je me rappelle du jour où enceinte d'à peine quelques mois Ludovic m'a dit qu'il sentait une autre énergie en moi, qu'il percevait déjà celle du petit être à l'intérieur de mon ventre. Il a cette sensibilité! Quelle chance de le connaître, il perçoit tout, et est d'une compétence si multiple qu'on a l'impression qu'il a vécu plusieurs vies. Quel étonnement à chaque fois de la précision qui découle de sa lecture des pieds, toute notre histoire, nos doutes, nos peurs, nos joies y sont inscrits et il les lit comme un magicien, même ce qu'on essaie de se cacher à soi-même transparait. Il sait alors nous guider. Chaque rencontre avec Ludovic est un apaisement, un retour à soi, une invitation au renouvellement." Y.

Mais aussi..... *Abelle, Elyias, Emilie et Naomé* ☺