# 9 MOIS
## *de changements*
## ET D'AMOUR

PARMI LES CHANGEMENTS ET ÉVÈNEMENTS DE LA VIE, LA GROSSESSE EN REPRÉSENTE UN DES PLUS MARQUANTS, AUTANT SUR LE PLAN PHYSIQUE QU'ÉMOTIONNEL.
ELLE MET EN ACTION TOUTE UNE SÉRIE DE MÉCANISMES PHYSIQUES, BIOLOGIQUES ET PSYCHOLOGIQUES POUR PRÉPARER À LA VENUE AU MONDE DU NOUVEAU-NÉ.
ELLE MÈNE AUSSI SOUVENT À DES QUESTIONNEMENTS, DOUTES, DES REMISES EN QUESTION. MAIS ELLE OFFRE AVANT TOUT DES MOMENTS UNIQUES, RICHES EN ÉMOTIONS AUX PARENTS.

LA DOULA, DE SON OREILLE ATTENTIVE, PERMETTRA D'APPORTER INFORMATIONS ET RÉPONSES SUR LA GROSSESSE MAIS SURTOUT, RASSURER, DONNER CONFIANCE AUX PARENTS POUR LES AIDER À MENER LEUR PROJET DE NAISSANCE À LA HAUTEUR DE LEURS ATTENTES.

HAUMÉA DOULA
DOULA & COACH PÉRINATAL

MANON LIVIN
DOULA ET COACH PÉRINATAL

06.37.99.6243
manon.doula@gmail.com
St Quentin

haumeadoula.com
haumea_doula
Hauméa Doula

# Les changements physiques

### COEURS ET VAISSEAUX SANGUINS

PENDANT LA GROSSESSE, LE POUL PEUT AUGMENTER D'ENVIRON 10 BATTEMENTS PAR MINUTES ET LE VOLUME DE SANG DE 40 À 45% POUR COMBLER LES BESOINS DU FOETUS. CELA POURRA ENGENDRER CHEZ CERTAINES FEMMES DES VARICES. POUR AIDER À LES CONTRER, VOUS POUVEZ : DORMIR SUR LE CÔTÉ GAUCHE, FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, ÉVITER LA POSITION DEBOUT PROLONGÉE, PORTER DES BAS DE CONTENSION...

### LA PEAU

LES VARIATIONS D'HORMONES STIMULENT LA PEAU, SANS INQUIÉTER LA FEMME. UNE HYPERPIGMENTATION SE REMARQUE PAR UNE MINCE LIGNE FONCÉE ENTRE LE NOMBRIL ET LE PUBIS.
LE MASQUE DE GROSSESSE (CHLOASMA) EST AUSSI UNE CONSÉQUENCE DE L'HYPERPIGMENTATION. IL SE MANIFESTE PAR DE PETITES TÂCHES BRUNÂTRES SUR LE VISAGE.
DES VERGETURES PEUVENT APPARAÎTRE DANS LA SECONDE PARTIE DE LA GROSSESE. UNE BONNE HYDRATATION AVEC UNE HUILE PRÉVUE À CET EFFET POURRA AIDER À MINIMISER LEUR APPARITION.

### L'UTÉRUS

AVANT LA GROSSESSE, VOTRE UTÉRUS A LA TAILLE D'UNE PETITE POIRE. AU FUR ET À MESURE, IL VA PRENDRE DU VOLUME POUR RÉPONDRE AUX BEOSIN DU FOETUS.

### LES SEINS

DURANT LA GROSSESSE, ILS PEUVENT ÊTRE PLUS SENSIBLES ET PRENDRE DU VOLUME. LES MAMELONS ET LES ARÉOLES SE PRÉPARENT DÉJÀ À L'ALLAITEMENT.

### ESTOMAC ET INTESTINS

LA DIGESTION EST SOUVENT RALENTIE À CAUSES DES CHANGEMENTS HORMONAUX. VOUS POUVEZ ALORS RENCONTRER DES SOUCIS DE CONSTIPATION ET/OU DES REMONTÉES ACIDES. POUR CES DERNIÈRES, SI ELLES SONT TRÈS PRÉSENTES, NH'ÉSITEZ PAS À FRACTIONNER VOS REPAS, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, SURTOUT LE SOIR, ET POUR LA NUIT, UNE POSITION SEMI ASSISE POURRAIT VOUS AIDER À VOUS SOULAGER. EN CAS DE GÊNE TROP IMPORTANTE, N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER VOTRE MÉDECIN.

# Les changements émotionnels

UN GRAND NOMBRE DE FEMMES VIVENT DURANT LEUR GROSSESSE DES ÉMOTIONS QUI VONT LEUR PARAÎTRE CONTRADICTOIRES. EN EFFET, AVEC LEUR BONHEUR D'AVOIR UN ENFANT NAÎT AUSSI DES INQUIÉTUDES, DES QUESTIONNEMENTS.
IL VAUT MIEUX LÂCHER PRISE ET ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS, NE PAS LES NIER, NE PAS LES REJETER. PARLER ET S'ENTOURER D'AUTRES FEMMES ENCEINTES PEUT AIDER À BRISER L'ISOLEMENT ET COMPRENDRE QUE VOUS N'ÊTES PAS SEULES.

CHEZ LE PARTENAIRE, LA GROSSESSE PEUT PARAÎTRE PLUS ABSTRAITE CAR IL NE PORTE PAS LE BÉBÉ. POUR ÉVITER DE SE SENTIR TROP DÉTACHER ET DE LEUR PERMETTRE DE TROUVER DÉJÀ LEUR PLACE, IL NE FAUT PAS HÉSITER À LES IMPLIQUER DANS LES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX, AUX MOUVEMENTS DU BÉBÉ. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT VOUS DIRIGER VERS L'HAPTONOMIE, PRATIQUER DES MASSAGES, CARESSER LE VENTRE, PARLER À BÉBÉ... CELA PERMETTRA DE SE PRÉPARER AUSSI À CE GRAND CHAMBOULEMENT DE LA VIE.

DU CÔTÉ DU COUPLE, IL EST IMPORTANT DE PRÉSERVER UNE BONNE COMMUNICATION. TRANSMETTRE SES INQUIÉTUDES, PARTAGER SES DOUTES PERMETTRA À VOTRE DUO DE DEVENIR UNE ÉQUIPE SOLIDE POUR SE PRÉPARER AUX FUTURS AJUSTEMENTS.
PAR AILLEURS, LE DÉSIR SEXUEL POURRAIT AUGMENTER OU DIMINUER DURANT LA GROSSESSE. LES CHANGEMENTS PHYSIQUES, LA PERCEPTION DE SOI, LE RÔLE DE PARENT...POURRAIENT ALTÉRER LE DÉSIR SEXUEL. SAUF CONTRE INDICATION MÉDICALE, AUCUNE ACTIVITÉ SEXUELLE NE PEUT PROVOQUER DE DÉSAGRÉMENTS, BÉBÉ ÉTANT PROTÉGÉ PAR LES MEMBRANES DE L'UTÉRUS. VOILÀ DE QUOI VOUS RASSURER...

POUR LES QUESTIONS SE POSANT SUR LES FRATRIES EXISTANTES, ON PEUT PRÉPARER LE OU LES AÎNÉS À L'ARRIVÉE DU BÉBÉ À L'AIDE DE LECTURES PORTANT SUR LE SUJET. N'HÉSITEZ PAS À LES IMPLIQUER DANS LES PRÉPARATIFS AINSI QU'AUX ACTIVITÉS COMME LE CHANGE ET/OU LE BAIN QUAND BÉBÉ SERA LÀ. ESSAYEZ ÉGALEMENT DE PRÉSERVER DES MOMENTS PRIVILÉGIÉS AVEC EUX AFIN DE DIMINUER AU MIEUX TOUT SENTIMENT DE JALOUSIE OU D'INSÉCURITÉ.