



A propos...

Je suis Manon, maman comblée grâce à deux merveilleux petits garçons. La maternité s'est révélée être une vraie source de stimulations et d'intérêts pour moi. Naturellement tournée vers les autres, c'est avec bienveillance et écoute que je souhaite vous accompagner vers un des plus beaux moments de votre vie.



06.37.99.62.43



manon.doula@gmail.com



haumea_doula



Haumea Doula



StQuentin

" La beauté des mères dépasse la gloire de la nature. "



Même si une femme est enceinte, le désir de se sentir belle et bien dans son corps reste essentiel. Etant donné que la peau absorbe entre 60 et 80% de ce qu'on applique (déodorant, lotion, etc), il est important de porter une attention particulière aux soins quotidiens.

Optez pour des produits de haute qualité, biologiques et n'oubliez pas que votre lumière naturelle continue de rayonner quoi qu'il arrive.



Prendre soin de
soi et de sa
grossesse



" Cœur heureux fait visage épanoui "

En règle général, les soins quotidiens restent les mêmes qu'à votre habitude : un simple nettoyage de peau au savon doux sans alcool et une lotion hydratante à appliquer.

Durant la grossesse, vous pourriez voir apparaître le chloasma. Appelé aussi masque de grossesse, il se manifeste par l'apparition de petites tâches brunâtres surtout sur les zones du front, du menton, et du contour de la bouche. Il est impératif de bien se protéger avec de l'écran solaire en cas d'exposition au soleil, qui pourrait accentuer le masque.

Pour vous démaquiller, vous pourriez utiliser du liniment oléo-calcaire, de l'huile d'amande douce ou encore le lait démaquillant à l'amande douce de Weleda.



La fluctuation hormonale engendre bien souvent l'apparition de varice et d'une sensation de jambes lourdes, parfois douloureuses. Il vaut mieux donc :

- Surélever au besoin les jambes
- Pratiquer une activité comme la marche
- Porter des bas de contention
- Penser à passer un jet d'eau froide après une douche ou un bain afin de stimuler la circulation sanguine.

La station debout prolongée, les vêtements trop serrés, les bains trop chauds ou encore les talons hauts accentueront la lourdeur des jambes.

La pratique du drainage lymphatique Renata França servant à stimuler la circulation sanguine, saurait vous apporter légèreté et renforcer vos défenses immunitaires.



A vous, mes lignes de vie



Parce qu'il s'agit bien de cela, des lignes de vies, les vergetures sont le reflet de ces 9 mois à porter la vie, celle de votre bébé.

Il est impossible de les prévenir à 100% car leur apparition dépend de l'élasticité de la peau. Toutefois, on peut aider notre petit bedon à se préparer à ce grand étirement : vous pourriez appliquer quotidiennement une huile prévue à cet effet. Les marques comme Weleda, Klorane ou encore Cellubluu proposent des huiles de qualité sans laisser de voile gras après son application.

Vous pouvez continuer cette routine après l'accouchement pour aider à la cicatrisation des vergetures. La crème Rescue des élixirs des fleurs de Bach se prête aussi bien à l'exercice.

Pour l'hydratation de votre corps, de bonnes huiles comme l'amande douce, l'argan, le jojoba... feront naturellement l'affaire.

Elles sauront également vous accompagner pour la réalisation d'un massage adapté aux femmes enceintes. A domicile ou en institut, ce moment de bien être est souvent propice à un échange avec bébé.

Les huiles essentielles sont à éviter.