



# Accompagner la grossesse

## Propositions

- Adopter la **Posture kangourou** assise ou debout pour prévenir les maux de dos.
- Monter et descendre d'un lit ou d'une table d'examen en **Bâton de pluie**.  
Cela protégera vos lombaires et renforcera vos abdominaux.
- Allongée sur le côté adopter la **Posture cigogne** ou couchée sur le dos la **Posture élastique allongée**.
- Pour votre bien-être et celui de votre enfant :  
Pratiquer le modelage de l'utérus, assise ou couchée, seule ou avec votre conjoint. Ce modelage favorise une bonne vascularisation de l'utérus, du placenta et prévient les malpositions de l'enfant.
- Pour assouplir votre bassin et votre périnée : **Charlot fait du chasse-neige, au pas, au pas, au pas**.
- Pour mobiliser toutes les articulations du bassin en prévention ou en traitement des douleurs lombaires et dorsales : Le modelage d'**Eveil articulaire**.
- Préparer votre périnée avec le modelage en **Motte de Beurre**.
- Etirer votre colonne vertébrale par la **Posture élastique allongée**, puis se mettre sur le côté en **Posture Cigogne**.
- Pour favoriser votre endormissement ; pratiquer la **Respiration Kangourou** dans le bassin.
- En cas de sciatalgie : Le **Baiser des genoux**.

L'important est de favoriser la physiologie.