Enceinte, l'ostéopathie est là pour vous aider à vous préparer et soulager les maux de votre grossesse.

N'hésitez plus ! Consultez votre ostéopathe.

Par Ségolen Bonnet, Ostéopathe DO, Enseignante à ESO Paris

La grossesse, moment important dans la vie d'une femme et annonce d'un heureux évènement, peut cependant provoquer de nombreux changements corporels dont beaucoup de désagréments en résultent. Préparer également le corps de la future maman et l'accompagner dans cette étape cruciale de sa vie s'avère être nécessaire. A cet effet, Ségolen Bonnet, Ostéopathe DO et enseignante à l'ESO Paris, revient sur les champs d'actions et les bienfaits que peut apporter l'ostéopathie durant la grossesse. Alors, Mesdames, n'oubliez pas que l'ostéopathie est là pour ça !

Que vous ayez déjà consulté un ostéopathe pour des douleurs diverses ou que vous ne connaissiez nullement les bienfaits de l'ostéopathie… Sachez que durant la grossesse, elle peut vous apporter beaucoup, tant au niveau de la préparation à l'accouchement qu'au soulagement de nombreux maux liés à votre état.

**L'ostéopathie a toute son importance enceinte, ne vous privez pas ! **

Durant 9 mois, votre corps va se transformer, votre squelette va bouger et vous allez prendre du poids .
L'équilibre de votre corps va donc s'en trouver modifié et vous risquez d'être prise de douleurs
diverses que toutes les mamans connaissent bien. L'ostéopathie peut en quelques séances, rétablir cet équilibre musculo-squelettique. D'ailleurs, même sans douleurs particulières, toute femme enceinte devrait consulter un ostéopathe au moins trois fois pendant la grossesse : une 1ère fois en tout début de grossesse, une seconde fois vers les 6 mois, et enfin une ultime visite au début du 9ème mois. Des séances supplémentaires peuvent être indispensables en cas de maux particuliers. Le suivi d'un ostéopathe au cours d'une grossesse peut améliorer grandement l'état physique et le bien-être d'une femme enceinte.

Enceinte, consulter un ostéopathe, oui mais pourquoi ?

Le suivi d'un ostéopathe au cours d'une grossesse peut améliorer grandement l'état physique et le bien-être d'une femme enceinte en offrant la possibilité de :

· Soulager les maux de dos et douleurs ligamentaires.

· Calmer les nausées et les vomissements.

· Apaiser les douleurs liées aux hémorroïdes.

· Amoindrir les gonflements des mains et des jambes.

· Atténuer une sciatique en fin de grossesse.

· Améliorer la capacité respiratoire.

· Soulager les remontées acides et maux d'estomac.

· Atténuer les contractions.

· Détendre le périnée afin d'éviter une épisiotomie.

· Corriger votre posture.

A propos de l'auteur :

Ségolen Bonnet :

Ostéopathe DO/DOE depuis 2006**.** Ségolen Bonnet est également enseignante dans les matières d'ostéopathie viscérale et faciale depuis 2009. Elle est spécialisée dans le contexte de périnatalité grâce à un D.U sur le développement social et cognitif du nourrisson.

A propos de ESO Paris: *ESO Paris a été créée en avril 1990. Etablissement d'enseignement supérieur privé agréé par le Ministère de la Santé, ESO Paris accueille de 700 à 800 étudiants par an, tous niveaux d'études confondus. L'enseignement est assuré par un corps professoral de plus de 190 enseignants: ostéopathes professionnels français et étrangers, spécialistes du corps médical, scientifiques, universitaires, chercheurs, assistants de cours. ESO Paris dispense un enseignement supérieur long post-bac de 5000 heures minimum, dont 1000 heures de pratique, sur 6 ans minimum, répartis en 3 cycles universitaires, conformément aux normes européennes et aux recommandations de l'OMS. L'Ecole dispose d'une clinique intégrée avec 40 salles de consultation et d'une unité de recherche. Le troisième cycle de ESO Paris est à la fois international et universitaire avec la possibilité d'obtention d'un Master universitaire de recherche (Msc) et de conclure par un doctorat Es-sciences en partenariat universitaire. Les ostéopathes, diplômés de ESO Paris et des universités partenaires, forment ainsi les cadres français de la recherche appliquée à l'ostéopathie. Des formations spécifiques et pointues aboutissant à des Certificats d'Etudes Spéciales (CES) permettent aux diplômés de devenir des spécialistes dans certains domaines de la santé. Le Diplôme d'Ostéopathe délivré par ESO Paris est enregistré au niveau 1 du RNCP.* *www.eso-supost eo.fr*