

## Le massage au coeur de la relation maman-bébé



Le massage au coeur de la relation maman-bébé

**Certifiée en massage bébé depuis 2013 et praticienne en massage femme enceinte depuis 2017, Elisabeth Lemeunier a d'abord créé en 2015 une association avant d'ouvrir sa sa micro entreprise en 2022.**

Son activité est au coeur de la relation maman bébé et comporte deux volets : le massage bébé et le massage pré-natal et post-natal.

Comme elle nous l'explique, Elisabeth a toujours travaillé avec des enfants et des adolescents et au fil de sa vie professionnelle, elle a pris conscience de l'importance des premières années dans la construction de l'être humain.

Elle s'est intéressée aux travaux du docteur Leboyer considéré comme le père de la naissance sans violence.

Considérant que les premiers moments d'une vie sont essentiels, elle s'est tournée vers le massage-bébé qui lui est apparu comme une voie possible pour bien démarrer dans la vie.

### **Un massage pratiqué par les parents :**

Le massage bébé qu'elle propose est un massage qui s'inspire du massage indien, du massage suédois, du yoga et de la réflexologie plantaire.

Ce massage existe depuis longtemps dans de nombreuses cultures et est transmis de mère en fille.

En Occident, ce n'est que depuis 40 ans qu'il est apparu et s'est imposé.

Elle montre aux parents les gestes sur un poupon et ce sont eux qui les réalisent sur leur bébé.

Ce massage repose sur des techniques mais aussi sur l'intuition et la compréhension du bébé par le parent .



### **De nombreux bienfaits :**

Le massage assure une transition entre le monde intra-utérin et le monde après naissance, il permet d'atténuer les possibles chocs d'après naissance.

Le toucher massage bienveillant a un effet sécurisant qui rassure le bébé et lui apporte de la détente et du bien-être.

Il participe ainsi au développement physique et émotionnel du bébé.

Ce massage permet aussi aux parents d'apprendre à observer le langage non verbal du bébé, ce qui leur permettra ensuite de mieux le comprendre pour mieux répondre à ses besoins.

Sur le plan physiologique, le massage par le biais des récepteurs sensoriels de la peau régule le système immunitaire, digestif, circulatoire.

C'est avant tout un moyen de renforcer le lien affectif entre le parent qui masse et son bébé.

Le massage a aussi un effet apaisant pour le parent, heureux de voir son bébé détendu.

C'est une boucle, nous explique Elisabeth, on donne et on reçoit : le massage nourrit le bébé mais aussi la maman et le papa.



### **Le massage prénatal :**

Deuxième volet de son activité, le massage prénatal est un massage spécifique relaxant qui se pratique à partir du 4e mois de grossesse.

La maman est installée sur le côté appuyée sur des coussins pour un maximum de confort.

Ce massage conduit à une relaxation profonde de la maman qui en retire réconfort, apaisement et sérénité dans une période parfois génératrice d'anxiété.

Les effets physiologiques sont importants : détente des articulations, diminution des douleurs dorsales, amélioration de la circulation sanguine mais aussi bien-être du bébé.

### **Le massage post-natal :**

Après l'accouchement et les premiers jours de maternité, le massage permet de se réapproprier son corps en douceur, d'évacuer les tensions et de prendre à nouveau soin de soi.

Se faire masser, c'est aussi se faire cocooner et prendre un moment pour se poser et se reposer, se ressourcer.

Le massage post natal peut se donner après la grossesse, dans les semaines qui suivent l'accouchement.

Ce massage permet d'évacuer la fatigue physique, psychique, émotionnelle, de se reposer et de retrouver énergie et vitalité, de se réapproprier son corps de femme.

Le massage relaxant après l'accouchement est un massage spécifique, personnalisé selon les besoins de la jeune maman.

### **Côté pratique :**

Le massage bébé se déroule de manière individuelle au domicile des mamans sous forme d'un cycle de 3 séances d'1 heure 30.

Elisabeth pratique les massages **sur Auch et se déplace dans le Gers.**

Le massage peut se pratiquer dès le retour de la maternité jusqu'au 8e mois au moment où le bébé commence à se déplacer.

Il peut aussi se pratiquer en collectif.

La séance comprend un temps de relaxation, un temps de massage et un temps d'échange avec les parents s'ils le souhaitent.

Les massages des futures mamans ou nouvelles mamans ont lieu au **cabinet des sages-femmes d'Auch** le samedi sur rendez-vous et au **cabinet des sages-femmes de l'Isle Jourdain** sur rendez-vous les mardis et mercredis.

A partir du mois de mars, vous pourrez retrouver Elisabeth à **Vic-Fezensac** sur rendez-vous au **cabinet de massage biodynamique et de thérapie psychocorporelle de Julie Rieb**, 13 rue Victor Hugo.

### **Informations et contact :**

Instagram Elisabeth Lemeunier

tel 06 81 65 31 67

<https://sagefemme-auch.fr/les-plus-de-votre-cabinet/>