

PROCOLE HUILES ESSENTIELLES EN FIN DE GROSSESSE

Le dernier mois est fait pour faire les « finitions » et derniers réglages du corps et de la tête pour la mère, le bébé et la famille (père et autres enfants).

Biologiquement, le corps de la femme se prépare lentement au futur avènement qu'est la mise au monde de « son » enfant. Ceci se manifeste dès la 36^e semaine par :

- Sensation d'élargissement du bassin et descente du bébé
- Venue de contractions plus longues et plus fréquentes (profiter en pour voir comment vous les abordées ! joie ? crainte ? souffle... détente ou pas !)
- Sensation de picotement ou « coup d'aiguille » dans le vagin (c'est les hormones qui font mûrir votre col (ramollissement et raccourcissement, voir début d'ouverture) comme un fruit en train de mûrir au soleil !)

Psychiquement, vous et votre bébé finissez de vous préparer, l'un pour bientôt sortir du ventre maternel en fortifiant ses réflexes de survie et l'autre en acceptant progressivement à laisser sortir se petit être. L'un et l'autre de quitter cette étreinte fusionnelle pour se retrouver à l'extérieur dans un fabuleux partage d'Amour à plusieurs !

Si ses manifestations physiques ne sont pas là, vous pouvez :

1. travailler en visualisation sur le col, faire le point sur votre état psychique, chercher à ressentir votre bébé pour savoir s'il est rassuré et près à la grande aventure terrestre
2. aider votre organisme par le protocole ci-dessous.

Le clou de girofle est un utero tonique.

Je lui connais 2 utilisations :

1. **préparation de fin de grossesse** qui facilite la mise en route du travail et évite des phases de latence trop prolongées.

Il s'agit pour cela de massages avec la préparation suivante:

huile végétale de base (macadamia, noisette ,olive...) 60 ml
+20 gttes d'huile essentielle de lavande
+20 gttes d'huile essentielle de clou de girofle

les massages s'envisagent dans le dernier mois de grossesse, sur la partie basse de l'abdomen (sous le nombril) avec la fréquence suivante :

1 fois par jour 4 semaines avant le terme
2 fois par jour 3 semaines " " "
3 fois " "2 " " "
4 fois " "1 " " "

le massage déclenche souvent une petite activité utérine, c'est pourquoi bien sûr on attend le dernier mois

Huile d'onagre en gélule (3/J) per os et 2 percées en intra vaginal le soir au coucher(préparation du col non favorable).

Pour le dépassement de terme : idem dans ½ moins d'huile et

- 2 massage/ j le 1^{er} jrs
- 3 à 4 / j le 2^e j
- Puis toutes les 3- 4H

La veille du déclenchement artificiel, essayer le cocktail suisse (1/4 champagne, 30ml huile de ricin, 2 Cuillerées à soupe de purée d'amande, 1 verre de jus de raisin, 2 gttes H.E de verveine...).
L'action est généralement 3H après.
Prendre en deux fois pour les multipares ? Certain ne le préconise pas lorsque l'utérus est cicatriciel.

2. **pendant le travail** pour proposer un bain à la patiente.

On préparera alors les mélanges suivants en fonction de l'avancée du travail :

- 1ère phase du travail jusqu'à environ 5 cms:
 - HE de lavande
 - HE de citrus
 - HE de girofle
 - HE de palma rosa

les 2 premières huiles sont relaxantes et les secondes utero-toniques

- 2 ème phase du travail à partir de 5 - 6 cms :
 - HE de lavande
 - HE de citrus
 - HE de girofle
 - HE de cyprès , également utero-tonique

On utilise **6 gttes de chaque huile par bain** préalablement **mélangées avec une base neutre**, qui permet la dissolution dans l'eau

Le bain peut durer 20 - 30 mn, mieux vaut le renouveler ultérieurement pendant le travail

Attention aussi d'éviter les bains trop chauds qui provoquent des tachycardies fœtales non pathologique, une augmentation normale de la température de la mère et du bébé et peu parfois augmenter les risques de saignements après naissance sauf s'il y a du sel marin dans l'eau.

Massage du ventre 2 à 3 f/j dans le sens des aiguilles d'une montre de l'extérieur vers le centre du nombril pendant 5mn de la paume de la main et non du bout des doigts. Les 5mn suivantes, deux temps : un pour votre bébé et l'autre pour vous...

Les 2 mains à plats sur le haut du ventre (fond de l'utérus) faites des "8" lents puis rapides, sur les fesses du bébé (mouvement d'harmonie puis de mise à feu!).
Descendre le long de son dos, en ayant l'intention de stimuler le bébé dans son désir de naître (action Yang), sur l'expiration.

Les mains descendent jusque sur le pubis (tête du bébé) et en arrivant en bas, inspirer en ouvrant dans le bas ventre, avec douceur et amour pour vous-même, en ayant conscience que vous êtes en accord avec le fait que votre col s'ouvre en totalité pour laisser sortir l'enfant et pouvoir l'accueillir avec tout l'amour que vous lui porté.

1 fois sur les 3 au moins, le massage doit être fait par le père (+++) qui se met dans la même énergie d'impulsion et d'amour pour l'enfant à venir.

Puis terminer par 2 à 3mn de danse du ventre !!! C'est peut être la dernière que vous faite avec ce bébé dans votre ventre...juste avant le grand jour que vous attendez avec joie et enthousiasme!

Une magnifique aventure vous attend tous les trois! (Pensez aussi à prendre Rescue et Gelsénium 15CH, une 1/2 dose tous les deux jours, lorsque le terme est atteint)