

Comment se déroule une séance ?

Une séance de réflexologie plantaire dure environ 1 heure, installée confortablement dans un fauteuil relax ou sur une table de pratique.

Elle débute par un entretien afin de définir les besoins, et ainsi adapter le protocole au fil des séances. Un massage relaxant termine la séance.

La réflexologie ne se substitue à aucun traitement ou suivi médical, ne dispense pas de consulter et/ou de suivre les traitements et examens médicaux prescrits par votre médecin, le réflexologue ne pose aucun diagnostic (conformément à la loi du 30/04/1946, décret 60669 de l'article L.489 et de l'arrêté du 8/10/1996), ne prescrit aucun médicament, ni analyse vos résultats d'examen.

DIP/LIV/925- Septembre 2023 - Version 1

Prenez un moment pour vous !

Renseignement et prise de rendez-vous
auprès de votre sage-femme
ou du secrétariat au

04 70 35 76 43

Anne-Marie & Eva Réflexologues



Réflexologie périnatale et nouveau-né

*Pour un moment
de bien-être et de détente*



CENTRE HOSPITALIER DE
MOULINS-YZEURE

Qu'est ce que la réflexologie ?

La réflexologie est une technique manuelle qui s'adresse à tous.

Par différentes pressions (*sur les pieds, les mains ou le dos*) dans un ordre bien précis et adapté à chacun, elle favorise la détente et le bien être et participe à la gestion du stress et de la douleur.

Soulage efficacement les maux en lien avec la grossesse et ceux du nouveau-né.

Une séance peut suffire mais parfois plusieurs peuvent être nécessaires, soit toutes les 3 semaines environ du 4ème au 9ème mois, pour pérenniser les bienfaits.



Les bienfaits de la réflexologie

DU 4ÈME MOIS DE GROSSESSE JUSQU'À L'ACCOUCHEMENT,

- réduire le stress et l'anxiété,
- atténuer les douleurs articulaires et musculaires,
- améliorer la qualité du sommeil,
- favoriser le transit intestinal,
- diminuer les nausées, vomissements, remontées acides,
- soulager les jambes lourdes,
- préparer le corps à l'accouchement,

& APRÈS

- favoriser ou inhiber la lactation,
- soulage les petits maux de bébé au quotidien : coliques, constipation, reflux, sommeil...

Les contre-indications

- douleur non identifiée par un médecin,
- fièvre,
- blessure à un pied/main,
- phlébite, thrombose,
- femme enceinte de moins de 3 mois.

Les précautions particulières

- trouble cardiaque important,
- opération récente,
- maladie dégénérative ,
- dépression grave (avis du médecin),
- stérilet.

