



azzuan
Optimise corps et esprit

PÉRINATALITÉ ET APPROCHE INTERDISCIPLINAIRE

Chaque discipline contribue à sa façon à l'effort du travail en équipe. Voici un aperçu des fonctions de chacune :

www.azzuan.ca
514-312-5678
info@azzuan.ca
2285 Francis-Hughes, suite 300
Laval, H7S 1N5

| | Ostéopathie | Acupuncture | Massothérapie | Naturopathie & Nutrition | Entraînement fonctionnel | Yoga | Qi Gong | Psychoéducation | Psychologie | Méditation / Visualisation |
|---|-------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------------------|------|---------|-----------------|-------------|----------------------------|
| Avant la grossesse, aide à : | | | | | | | | | | |
| Accroître la fertilité | X | X | | X | | | X | | | X |
| Pendant la grossesse, aide à : | | | | | | | | | | |
| Prévenir les fausses couches et les menaces d'accouchement prématuré | X | X | | X | | | X | | | X |
| Favoriser la position du fœtus pour une meilleure présentation à l'accouchement (entre 30e et 34e semaine, meilleur taux de réussite) | X | X | | | X | X | | | | X |
| Soulager les nausées, vomissements et autres troubles digestifs et du transit | X | X | | X | | X | X | | | |
| Limitier les troubles urinaires | X | | | | X | | X | | | |
| Accompagner les changements hormonaux : l'humeur, l'acné, les mycoses, la perte de cheveux | X | X | | X | X | | X | | | X |
| Soulager l'anxiété et l'angoisse | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Diminuer les troubles circulatoires tels que : tunnel carpien, enflures, jambes lourdes, varices et hémorroïdes | X | X | X | X | X | X | X | | | |
| Soulager les douleurs du sciatique, du dos, du bassin, les crampes et autres | X | X | X | | X | X | | | | |
| Réduire l'insomnie | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Réduire la fatigue | X | X | X | X | X | | X | | | X |
| Soulager les maux de tête | X | X | X | X | X | | X | | | X |
| Mieux respirer | X | | X | | X | X | X | | | |
| Assouplir la peau pour diminuer l'apparition de vergetures | X | X | X | | | X | | | | |



azzuan
Optimise corps et esprit

www.azzuan.ca
514-312-5678
info@azzuan.ca
2285 Francis-Hughes, suite 300
Laval, H7S 1N5

PÉRINATALITÉ ET APPROCHE INTERDISCIPLINAIRE

Chaque discipline contribue à sa façon à l'effort du travail en équipe. Voici un aperçu des fonctions de chacune :

| Ostéopathie | Acupuncture | Massothérapie | Naturopathie & Nutrition | Entraînement fonctionnel | Yoga | Qi Gong | Psychoéducation | Psychologie | Méditation / Visualisation |
|-------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------------------|------|---------|-----------------|-------------|----------------------------|
|-------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------------------|------|---------|-----------------|-------------|----------------------------|

Avant l'accouchement (1 mois avant), une préparation permet de :

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|--|---|
| Réduire le temps de travail (de 4-6 heures en moyenne chez la femme qui accouche pour la première fois) | X | X | | X | X | X | | | |
| Favoriser le déclenchement du travail en cas de dépassement du terme, et ainsi éviter l'induction à l'ocytocine | X | X | X | X | | | | | |
| Favoriser l'assouplissement du périnée et du col | X | X | | | X | X | | | X |
| Stimuler les contractions utérines | X | X | X | X | X | X | | | |
| Optimiser la mécanique du bassin et de la colonne | X | | X | X | X | X | | | |
| Renforcer les muscles en rapport avec l'accouchement | X | | | X | X | X | | | |

Après l'accouchement, aide à :

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Favoriser la récupération liée aux séquelles de l'accouchement (pertes urinaires, adhérences cicatricielles, descentes d'organes, diastase, etc.) | X | X | X | X | X | X | X | | X |
| Faciliter l'allaitement (excès ou insuffisance de lait, mastite, congestion mammaire, douleur, etc.) | X | X | X | X | | | | | |
| Conseiller quant à l'ergonomie en rapport avec le bébé (comme l'allaitement) | X | | X | | | | | | |
| Prévenir la dépression post-partum et le « baby blues » | X | X | | X | X | X | X | X | X |
| Composer avec les difficultés d'attachement | | | | | | | X | X | X |
| Gérer le poids | | | | X | X | X | | X | |



azzuan
Optimise corps et esprit

www.azzuan.ca
514-312-5678
info@azzuan.ca
2285 Francis-Hughes, suite 300
Laval, H7S 1N5

PÉRINATALITÉ ET APPROCHE INTERDISCIPLINAIRE

Chaque discipline contribue à sa façon à l'effort du travail en équipe. Voici un aperçu des fonctions de chacune :

| Ostéopathie | Acupuncture | Massothérapie | Naturopathie & Nutrition | Entraînement fonctionnel | Yoga | Qi Gong | Psychoéducation | Psychologie | Méditation / Visualisation |
|-------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------------------|------|---------|-----------------|-------------|----------------------------|
|-------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------------------|------|---------|-----------------|-------------|----------------------------|

Pour le bébé, (0-2 ans) aide à :

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--|
| Soulager les troubles digestifs (reflux, coliques, constipation) | X | X | X | X | | | | | |
| Gérer les difficultés liées à l'allaitement | X | X | | | | | | | |
| Améliorer les troubles positionnels (plagiocéphalie, pied varus) et les torticolis | X | | | | | | | | |
| Prévenir les troubles de croissance (scoliose, troubles posturaux, malposition dentaire, etc.) | X | | | | | | | | |
| Soulager les inconforts liés aux poussées dentaires | | X | | | | | | | |
| Améliorer les troubles du sommeil | X | X | X | | | | | | |
| Prévenir les infections ORL | X | X | | X | | | | | |
| Soulager les problèmes de peau | X | X | | X | | | | | |
| Diminuer l'agitation et la nervosité | X | X | X | | | | | | |