



ATTENTION: Les soins offerts visent à améliorer vos habitudes de vie afin de favoriser votre santé et votre état de bien-être général. Les recommandations n'ont pas comme objectif de guérir ou de traiter une maladie quelconque et ne remplacent pas vos traitements, médications, tests et analyses prescrits par votre médecin.

PÉRINATALITÉ ET L'APPROCHE COLLABORATIVE

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	Méditation / Visualisation	Entraînement fonctionnel	Yoga	Qi Gong
--	-------------	-------------	---------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------	------	---------

Avant la grossesse, aide à :								
Favoriser 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	
	X	X		X			X	X
Optimiser le système urinaire	X	X				X		X
Optimiser le système hormonal pouvant impacter: l'humeur, l'acné, les mycoses, la perte de cheveux	X	X		X	X	X		X
Faciliter la gestion de l'anxiété et de l'angoisse	X	X	X	X	X	X	X	X
Optimiser le système circulatoire pouvant impacter: tunnel carpien, enflures, jambes lourdes, varices et hémorroïdes	X	X	X	X		X	X	X
Optimiser le système musculosquelettique pouvant impacter: le nerf sciatique, le dos, le bassin, les crampes etc.	X	X	X		X	X	X	
Optimiser le sommeil	X	X	X	X	X	X	X	X
Optimiser le niveau d'énergie	X	X	X	X	X	X		X
Aide aux inconforts de la tête	X	X	X	X	X	X		X
Optimiser la respiration	X	X	X		X	X	X	X
Assouplir la peau pour diminuer l'apparition de vergetures	X	X	X				X	



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

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

Réduire le temps de travail	X	X				X	X	X
Favoriser le déclenchement du travail en cas de dépassement du terme	X	X		X		X		
Favoriser l'assouplissement du périnée et du col		X			X		X	X
Optimiser les contractions utérines		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	X	X	X	X		X	X	X
Faciliter l'allaitement	X	X		X				
Conseiller quant à l'ergonomie en rapport avec le bébé (comme l'allaitement)	X							
Prévenir la dépression post-partum et le « baby blues »	X	X		X	X	X	X	X
Composer avec les difficultés d'attachement					X			
Aide à la gestion du poids		X		X		X	X	



Ostéopathie	Acupuncture	Massothérapie	Naturopathie & Nutrition
-------------	-------------	---------------	--------------------------

Pour le bébé (0-2 ans) aide à :				
Optimiser le système digestif pouvant impacter: les reflux, les coliques, la constipation, etc.	X	X	X	X
Optimiser l'allaitement	X	X		
Prévenir les troubles de croissance (scoliose, troubles posturaux, malposition dentaire, etc.)	X			
Soulager les inconforts liés aux poussées dentaires		X		
Optimisation du sommeil	X	X	X	
Prévenir les infections ORL	X	X		X
Aider aux inconforts de la peau	X	X		X
Aider à la gestion de l'agitation et la nervosité	X	X	X	