



# LE MASSAGE MAMAN

Le toucher "tendresse" appliqué sur le ventre de la maman donne au futur bébé un sentiment de sécurité. Le fœtus est très sensible à la qualité du toucher qui lui est offert. Le futur bébé bénéficie du bien-être ressenti par sa maman pendant le massage.

## **Bienfaits pendant la grossesse :**

- augmente la détente et diminue le stress ;
- favorise une prise de conscience des modifications du corps ;
- atténue les petits inconforts dus à la grossesse (crampes musculaires, oedèmes, constipation,...) ;
- favorise la circulation de l'énergie et permet une meilleure oxygénation des tissus.

## **Bienfaits pendant le travail :**

- améliore la détente et diminue la douleur ;
- stimule les contractions utérines.

## En pratique

- Contactez la maternité pour la prise de rendez-vous.
- Tout le matériel nécessaire vous sera fourni sur place.
- Emportez simplement deux grands essuies de bain.

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

**T. : 078 / 150 170**  
**[www.epicura.be](http://www.epicura.be)**



**EpiCURA**  
mon hôpital