# L’association Plaisir de l’Eau vous présente

## Le livret Future maman

http://plaisir-de-leau.wifeo.com

plaisirdeleauendracenie@gmail.com

# ACTIVITE AQUATIQUE POUR FUTURS PARENTS

## ❖ GENERALITES

Cette activité s'adresse à toutes les femmes enceintes désireuses de préparer leur accouchement de manière active, autonome, responsable peu contraignante.
Elle est la seule activité réalisable du premier au dernier jour de la grossesse.
Elle permet de retarder, voire d'empêcher la formation de varices, et d'atténuer les crampes. Elle permet de maintenir un équilibre nerveux et une meilleure oxygénation de l'enfant.
Elle favorise la discussion avec d'autres femmes sur leur grossesse. Elle permet aux sportives d'obtenir une détente et une relaxation musculaire, et aux autres une légère musculation et une relaxation musculaire.
L'eau permet à la femme enceinte de vivre sa maternité le plus pleinement possible et la prépare à l'accouchement par un meilleur contrôle psychique.

## ❖ INDICATIONS : BIEN ETRE DE LA FUTURE MAMAN ET DU FUTUR BEBE

- Lombalgies rebelles
- Troubles circulatoires importants
- Œdème des membres inférieurs
- Trouble du sommeil
- Nervosité accrue

## ❖ CONTRE INDICATION

C'est le médecin traitant qui seul fixera des contre indications provisoires ou définitives.
Dans tous les cas un certificat médical, attestant que la future maman est apte aux activités aquatiques est demandé. Celui-ci devra être renouvelé après chaque consultation médicale.

## ❖ SAVOIR NAGER

Ce n'est pas une obligation car nous restons dans le petit bain où l'on a pied.
La familiarisation avec l'élément liquide, le travail de la respiration vous permettront de vous mouvoir et d'être à l'aise dans l'eau avant l'accouchement. Vous ne serez pas seule, entourée par votre animatrice et d'autres futurs parents, ce qui est sécurisant.

## ❖ LA PEUR DE L'EAU

Pensez qu'en vous familiarisant avec l'eau vous préparez l'activité aquatique de votre enfant afin qu'il n'ait pas comme vous, peur de l'eau. Pensez aussi que vaincre la peur de l'eau c'est vaincre un peu la peur de l'accouchement et c'est aussi mieux le préparer.

## ❖ QUAND DOIT-ON VENIR À LA PISCINE

Le plus tôt possible surtout si vous avez peur de l'eau ou si vous avez de la difficulté à mettre la tête sous l'eau.

## ❖ PARTICIPATION DES FUTURS PAPAS

Il est souhaitable qu'ils participent aux séances pour apprendre à relaxer leur compagne, vivre ensemble les bienfaits de l'eau et vivre la respiration aquatique. Ce qui leur permettra de suivre l'évolution de la grossesse et de la partager.

## ❖ AVANT D'ARRIVER A LA PISCINE

Ne pas venir à jeun, surtout si les séances sont distantes des repas.
Sans tomber dans l'excès inverse, absorbez un repas léger une heure avant le bain et prévoir une pomme ou tout autre aliment digeste qui vous fera plaisir pour la fin de l'activité.
Il est conseillé d'emporter avec vous des lunettes de piscine surtout si vous avez les yeux fragiles.

## ❖ TEMPERATURE

La femme enceinte est plus sensible au froid et particulièrement aux différences de température entre l'air et l'eau. La température idéale de l'eau sera de 30° avec une température de l'air ambiant au moins égale à celle -ci.

## ❖ RELATION AVEC L'ANIMATRICE

Les futures mamans ne devront pas hésiter à parler de leur ressenti au cours des séances afin que l'animatrice puisse les conseiller sur les activités à faire ou non.
En fin de grossesse, suivant les cas, on pourra leur proposer uniquement de la relaxation ou toute autre activité décontractante.

## ❖ L'EAU ELEMENT DU BIEN ETRE

Grâce à l'absence de pesanteur et à la poussée d'Archimède, la femme enceinte ne sentira plus le poids de son enfant et ainsi, la fatigue disparaitra. La flottabilité permet également de se mettre dans toutes les positions, sans danger, ni douleur. Dans l'eau on peut se laisser rouler, flotter.
L'eau permet sans agressivité, sans fatigue, de faire travailler toutes les parties du corps.
L'eau rapproche la future maman de son enfant qui se trouve lui aussi immergé dans le liquide amniotique.

## ❖ L'EAU ELEMENT DE CIRCULATION ACTIVE

Plus vous entretenez une crispation musculaire et respiratoire, plus votre circulation sera ralentie.
Plus vous serez calme, plus vous vous familiariserez avec l'eau, plus la circulation sera active, plus l'oxygène circulera et plus vous serez reposée et relaxée.
Dans l'eau, la femme enceinte ne sent plus le poids de son corps porté par celle-ci. Cet allègement libère les veines du pli iliaque, favorisant le retour du sang veineux des membres inférieurs, supprimant par la même occasion les crampes et freinant la formation des varices.
La marche dans l'eau active cette circulation, stimule les veines dont le réseau est important au niveau plantaire ; la respiration et la relaxation la complètent.

## ❖ L'EAU ELEMENT DE MASSAGE NATUREL

Le frottement de l'eau sur la peau aux cours des nombreux déplacements permet un massage doux et continu qui assouplit la masse musculaire, active la circulation sanguine périphérique, diminuant ainsi la fatigue et les crampes.

## ❖ L'EAU ELEMENT DE RESPIRATION ACTIVE

Respirer c'est d'abord bien expirer (rejet total du gaz carbonique) avant d'inspirer l'oxygène contenu dans l'air ambiant. L'accumulation du gaz carbonique dans notre corps se manifeste par l'apparition de l'essoufflement, de la fatigue suivie parfois de crampes.
L'expiration doit donc être complète et efficace. Le contrôle de la respiration aquatique permet progressivement la coordination de celle-ci procurant une détente physique et morale.
L'expiration sonique que nous préconisons permet d'obtenir un vide complet de la cage thoracique. Cette méthode permet aux personnes qui ont de la difficulté à mettre la tête sous l'eau de vaincre cette peur. Cette expiration peut se faire sous forme de sons, de cris ou de chants. Pour les personnes qui ont peur de l'eau, il est plus facile de crier dans l'eau que de souffler.
Les sons ou les cris pourront être doux, aigus, plus ou moins modulés, d'autant plus puissants que la peur est grande. L'habitude de l'eau aidant, les cris deviendront plus réguliers, plus lents. Vous aurez obtenu la détente respiratoire et un contrôle psychique qui vous sera nécessaire à l'accouchement.
La cage thoracique est un ballon gonflé d'air, le corps humain ne peut descendre au fond de l'eau tant qu'il ya de l'air dans celle-ci. Donc tant que l'on n'est pas couché au fond de l'eau, c'est qu'il y a encore de l'air dans les poumons. Lorsque la respiration active est contrôlée, celle-ci pourra être effectuée en complète relaxation.

## ❖ L'EAU ELEMENT DE RELAXATION

L'eau a un effet décontractant, elle diminue les tensions musculaires et fait disparaitre les courbatures. Sa fluidité a la faculté d'étouffer les bruits, terrain idéal pour aborder la relaxation.
L'eau apaise le système nerveux, un regard dans le miroir à la sortie de la piscine fait découvrir un visage plus serein, plus détendu, se traduisant par une amélioration du sommeil.
La relaxation doit être recherchée dans toutes les activités de respiration, de circulation.
Elle est obtenue par un abandon total du corps et de l'esprit à l'eau.
La relaxation ondulatoire à la surface de l'eau permet un effet de détente générale dont bénéficie l'enfant et qui va lui permettre de dormir avec sa mère la totalité de la nuit suivant la séance.
Tous les muscles du corps sont relâchés, y compris le périnée qu'il faut détendre avant l'accouchement et tonifier après.

## ❖ DEROULEMENT DES SEANCES

Elles ont lieu après la séance des bébés, en présence donc de mamans et de papas.
La piscine étant réservée à l'association, vous ne serez entourée que de futurs parents. Ainsi vous pourrez partager et échanger vos impressions sur votre grossesse entre vous.

## ❖ PROLONGEMENT DES EFFETS BIENFAISANTS DE L'EAU

Dés la sortie de l'eau, prendre une douche qui est indispensable pour prolonger les effets des séances. Baisser légèrement la tête et laisser bien asperger votre cou, vos épaules à partir des vertèbres cervicales jusqu'au bas de la colonne vertébrale. Ce sont des lieux de tensions permanentes.

## ❖ PRECAUTIONS AVANT LA SORTIE DE LA PISCINE

La femme enceinte est particulièrement sensible aux différences de températures. Après avoir séjournées dans l'eau, les muqueuses rhinopharyngées et respiratoires deviennent très sensibles au froid. Il faudra bien se moucher, s'essuyer les yeux, les oreilles, sécher ses cheveux, protéger la tête, le nez et la bouche avant de sortir, surtout en hiver.