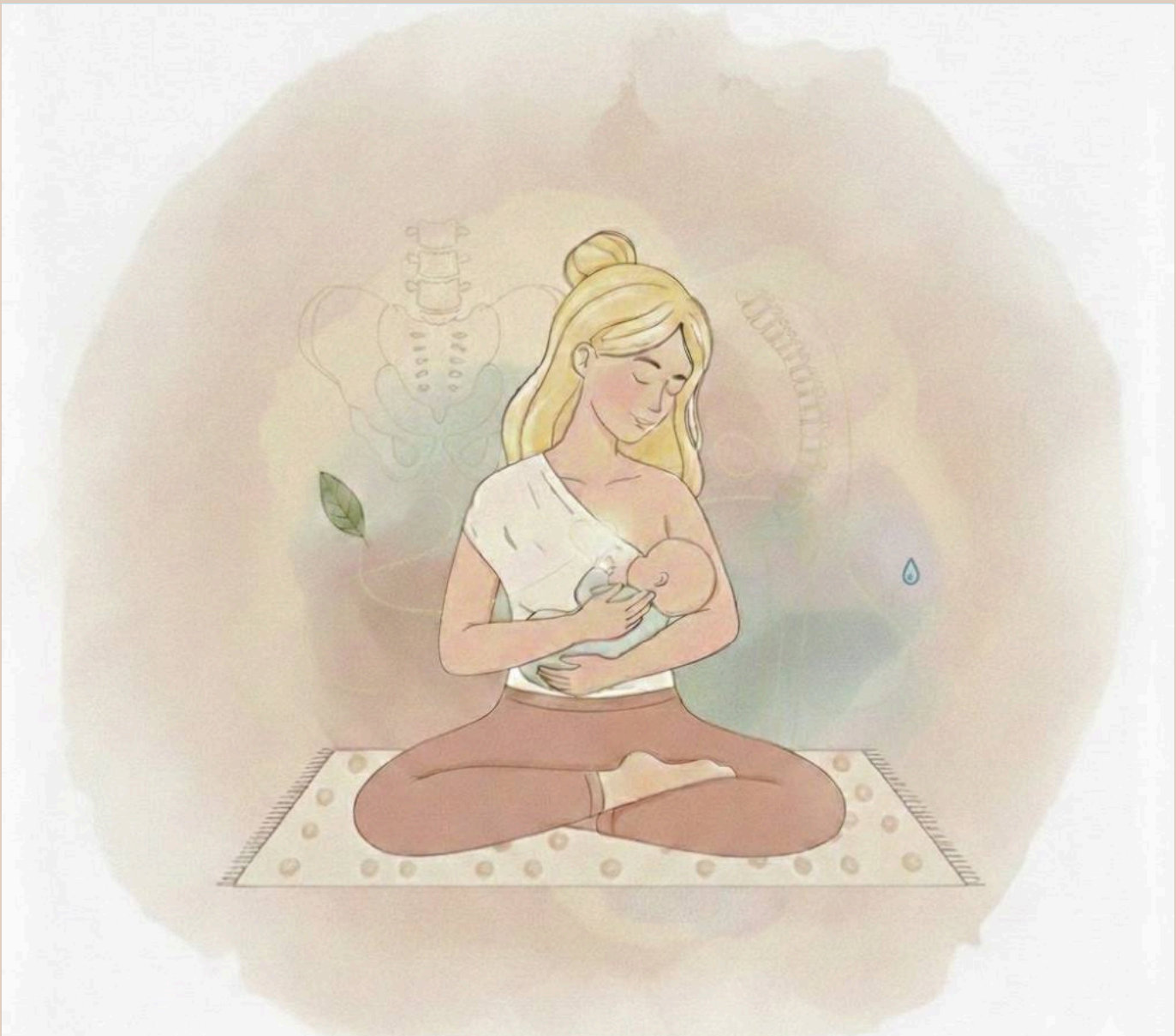
ALLAITEMENT SEREIN

Le guide Yoga_Osteo pour nourrir sans douleur



SIEG JULIA

OSTEOPATHE-MAMAN-YOGONI

MENTIONS LÉGALES ET AVERTISSEMENT MEDICAL

Propriété Intellectuelle

Ce guide intitulé « Allaitement serein, Le guide Yoga-Osteo pour nourrir sans douleur », ainsi que l'ensemble de son contenu (textes, méthodes, schémas et illustrations), sont les propriétés exclusives de Sieg Julia.

Conformément au Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction, représentation, modification, publication ou adaptation de tout ou partie des éléments de cet Ebook, quel que soit le moyen ou le procédé utilisé, est interdite sans l'autorisation écrite au préalable de l'auteure. Le non-respect de cette interdiction constitue une contrefaçon pouvant engager la responsabilité civile et pénale du contrefacteur.

Responsabilité et Avertissement Médical

Les informations contenues dans cet Ebook sont le fruit de l'expertise ostéopathique de l'auteure et sont destinées à titre informatif et éducatif uniquement.

- Absence de diagnostic : Ce guide ne constitue pas un avis médical et ne remplace en aucun cas une consultation avec un médecin, un pédiatre, un ostéopathe ou une consultante en lactation.
- Adaptation individuelle : Chaque corps et chaque bébé étant unique, les conseils et exercices proposés doivent être pratiqués avec discernement. Si un exercice provoque une douleur, une gêne ou une fatigue inhabituelle, cessez immédiatement la pratique et consultez un professionnel de santé.
- Limitation de responsabilité : L'auteure ne pourra être tenue responsable des dommages directs ou indirects résultant de l'utilisation ou de la mauvaise interprétation des informations fournies dans cet ouvrage.

Copyright 2026 SIEG Julia Osteopathe DO

WELCOME



“Chères mamans,

je me prénome Julia, j’ai 36 ans, et je suis ostéopathe depuis 2016.

Depuis des années, je reçois au sein du cabinet bon nombre de jeunes mamans. Je soulage leurs tensions cervicales, je libère leurs lombaires fatiguées, et je leur donne des conseils avec toute la bienveillance de ma profession.
Je pensais comprendre leur douleur.

Et puis, je suis devenue Maman.

Maintenant, j’ai à mon tour un magnifique bébé âgé de 5 mois à l’heure où je commence la rédaction de ce guide.
Je suis une maman allaitante, comme vous. Et soudainement, la théorie fait place à la réalité.
J’ai découvert ce dont on ne parle jamais assez: ce “deuxième accouchement” que subit notre corps chaque jour, au fil des tétées.

J’ai découvert ce point de brûlure entre les omoplates qui ne nous lâche plus.
J’ai découvert la nuque qui se fige à force de vouloir couver du regard ce petit être.
J’ai découvert cette sensation d’être enroulée sur soi-même , comme si mon squelette s’était refermé sur mon enfant.

Malgré mes 10 années d’expertise en biomécanique, je me suis retrouvée, moi aussi, avec le dos en compote à 3 heures du matin.

C’est là que j’ai compris une chose essentielle: l’allaitement est une performance physique.
C’est un marathon statique qui demande à notre corps une adaptation incroyable.
Mais on oublie souvent la maman dans l’équation.



On se concentre sur la mise au sein, sur le poids du bébé, sur la lactation … mais qui s'occupe de la structure qui porte tout cela?
Qui s'occupe de votre dos?

C'est pour cette raison que j'ai pensé ce guide. Je ne l'ai pas écrit seulement avec mes livres d'anatomie, mais avec mon expérience de maman de 36 ans qui, comme vous, cherche l'équilibre entre le don de soi et le respect de son propre corps.

Je combine ici mon oeil d'ostéopathe, ma passion pour le yoga et ma réalité de maman allaitante pour vous offrir des solutions concrètes.

Parce qu'une maman qui ne souffre pas est une maman qui peut pleinement savourer le lien sacré de l'allaitement.

Ce guide n'est pas un manuel de plus sur "comment bien faire téter bébé", c'est un guide pour vous, pour votre dos, pour votre nuque, pour votre souffle.

Bienvenue dans une approche de l'allaitement où votre confort est enfin la priorité."

Julia Sieg

SOMMAIRE

01 COMPRENDRE LA MÉCANIQUE DU DON

La posture de protection: la tortue.

Les 3 zones de tensions critiques.

L'impact sur bébé.

02 L'INSTALLATION THÉRAPEUTIQUE

L'ergonomie de la tétée.

S'installer sans douleur.

Respiration lactée et détente.

03 LES SÉQUENCES YOGA-OSTEO

Séquence Flash pendant la tétée.

Séquence Récupération après la tétée.

Séquence Ancrage et Pranayama.

04 PREVENIR ET SOULAGER LES MAUX COURANTS

Savoir décoder les signaux d'alerte.

Engorgements et canaux bouchés.

Les troubles de la succion chez bébé.

Massage détente pour bébé.

05 CONCLUSION

Ma check-list "zero tension".

Quand consulter?

Mot de la fin.



CHAPITRE UN

COMPRENDRE LA MECANIQUE DU DON

LA POSTURE DE PROTECTION: LA TORTUE

Pourquoi s'enroule t'on?
Dès la naissance, un réflexe archaïque se met en place: le regroupement. Pour protéger son petit, la maman s'enroule autour de lui, c'est la posture instinctive.
Ses épaules s'abaissent, ses bras se referment et sa tête plonge vers l'avant pour garder un contact visuel permanent.
C'est ce qu'on appelle la posture de la tortue.

Ce qu'il se passe dans votre corps.
Physiologiquement cet enroulement permanent crée un déséquilibre entre l'avant et l'arrière du corps:

- A l'avant (la fermeture): les muscles pectoraux se raccourcissent et se crispent. Le plexus solaire (votre centre des émotions et plus encore) est comprimé, ce qui peut donner la sensation d'avoir une "boule" à l'estomac ou une respiration bloquée.

- A l'arrière (l'étirement excessif): les muscles du haut du dos et de la nuque sont étirés en permanence, comme les cordes d'un arc trop tendu. C'est cette tension constante qui crée les brûlures entre les omoplates et les raideurs cervicales.

- Le diaphragme: c'est la victime collatérale. En restant pliée en deux, vous empêchez votre diaphragme de descendre correctement à l'inspiration.

Résultat? Vous respirez "avec les épaules", ce qui augmente la fatigue et l'anxiété.



Le coût du don de soi.
La tortue est une posture de don total. Vous offrez votre corps comme une carapace à votre enfant. C'est magnifique, mais c'est une posture de survie, pas de vie.

Le risque: que cette carapace devienne une prison rigide. Si vous ne sortez jamais de cet enroulement, les tissus se fixent, les articulations se bloquent et la douleur s'installe.

"La tortue est votre force, car elle protège votre bébé. Mais pour durer dans ce marathon qu'est la maternité, vous devez apprendre à sortir de votre carapace pour respirer, avant d'y retourner pour couver."

LE SAVIEZ-VOUS?

Le poids de votre tête augmente à mesure qu'elle s'incline vers l'avant.
En position tortue votre nuque peut supporter jusqu'à 27kg de tension au lieu de 5kg en position droite.

LES 3 ZONES DE TENSIONS CRITIQUES

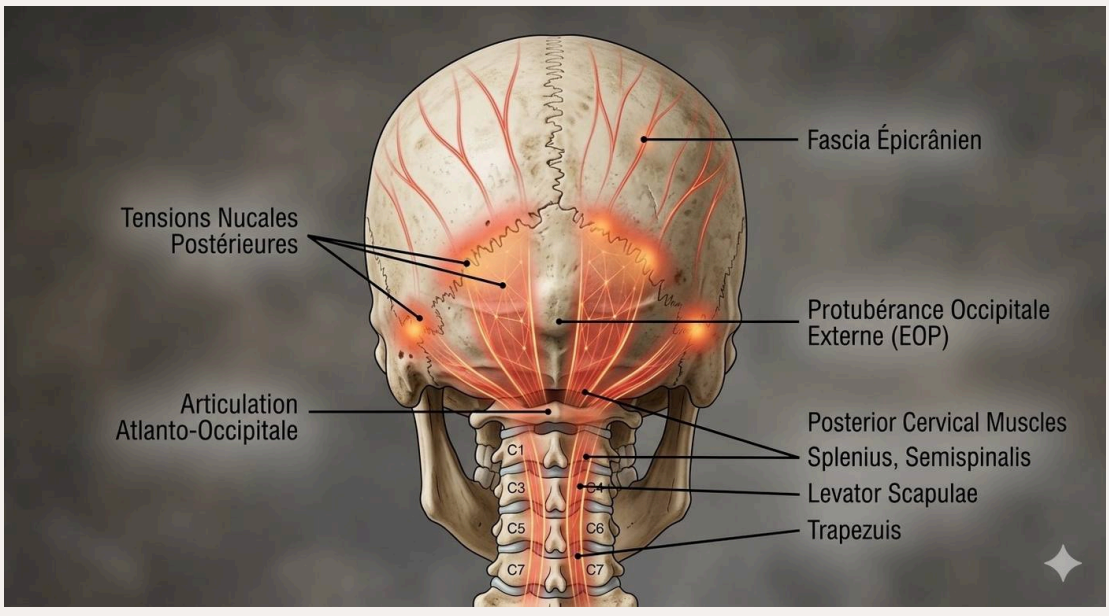
Lorsque vous restez dans cette carapace de protection, 3 zones corporelles sont en première ligne.

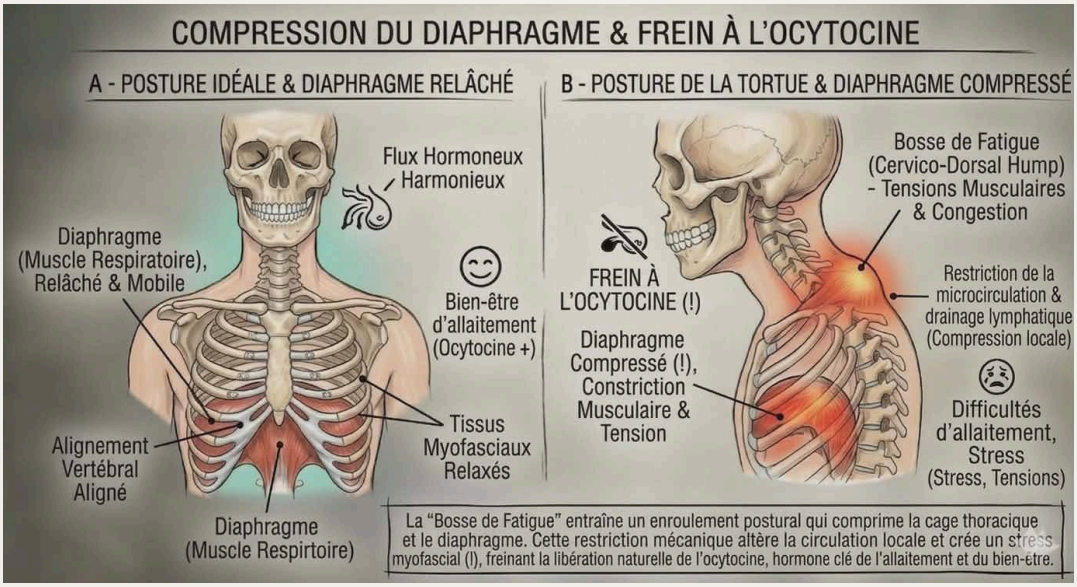
1. **La nuque et la base du crâne**: c'est la zone la plus sollicitée. Pour surveiller la mise au sein, vérifier le sommeil de bébé ou simplement le contempler, votre tête bascule vers l'avant.

L'impact mécanique: Vos muscles sous-occipitaux (à la base du crâne) sont contractés pour retenir le poids de votre tête (qui pèse environ 5kg).
C'est comme si vous teniez une boule de bowling à bout de bras toute la journée.

La conséquence: des tensions qui remontent vers les tempes (céphalées de tension) ou qui descendent vers les épaules, créant cette sensation de "nuque de plomb" au réveil.

Action flash: imaginez un fil de soie qui tire le sommet de votre crâne vers le ciel pendant 3 respirations.





2. **Le plexus solaire et le diaphragme:** en vous enroulant, vous fermez l'espace entre votre sternum et votre nombril.

a) Le diaphragme compressé: le frein à l'ocytocine.

Dans la posture de la tortue, votre diaphragme est bloqué. Or, ce muscle est intimement lié à votre système nerveux parasympathique (le mode "calme").

L'impact mécanique: quand vous respirez de manière courte et haute (respiration de stress), votre corps produit du cortisol (hormone de stress). Le cortisol est le grand ennemi de l'ocytocine: il bloque ses récepteurs.

La conséquence: une maman stressée et physiquement "fermée" peut ressentir plus de difficultés lors de l'éjection du lait ou avoir un sentiment d'anxiété inexpliqué.
C'est aussi pour cela que vous pouvez en un instant vous sentir oppressée ou que votre digestion semble ralentie depuis l'accouchement.



b) Le diaphragme libéré: le déclencheur du flux.

A l'inverse, dès que vous redonnez de l'espace à votre diaphragme (en sortant de votre carapace), un cercle vertueux se met en place:

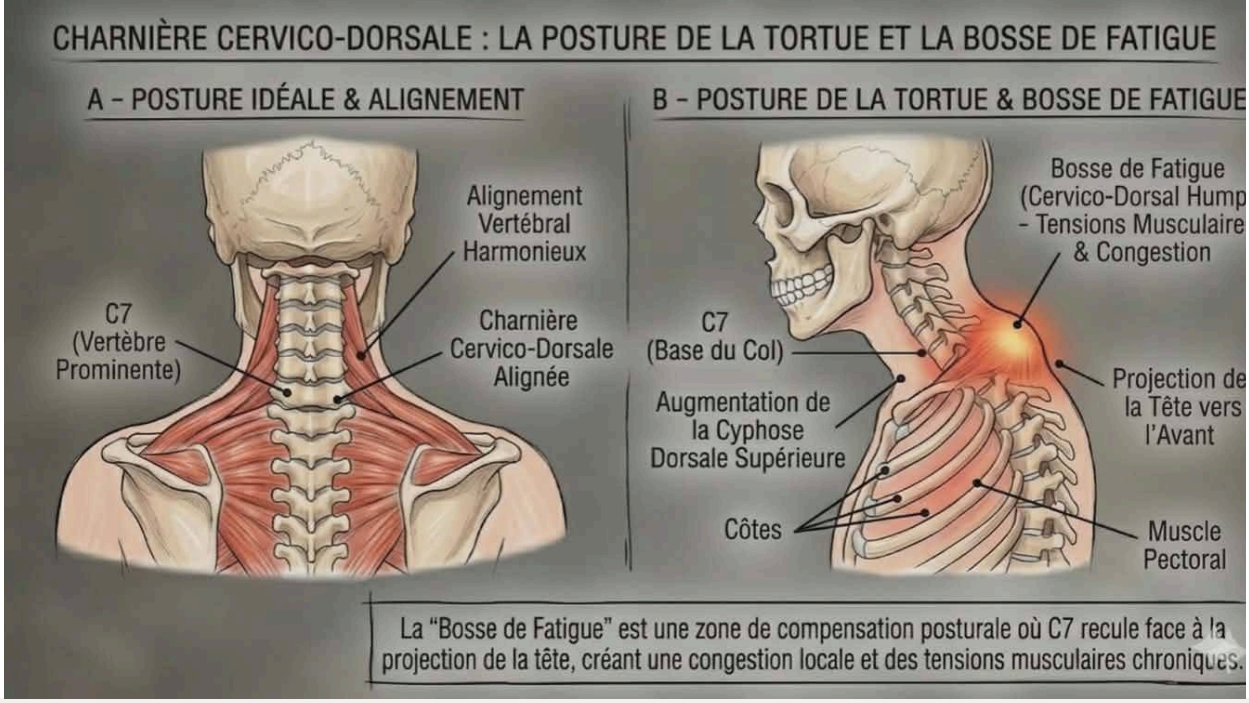
Le massage profond: en bougeant librement, le diaphragme masse vos organes digestifs et stimule le nerf vague.

L'appel d'air: une respiration diaphragmatique profonde informe votre cerveau que "tout va bien". C'est le signal vert pour que l'hypophyse libère l'ocytocine dans votre sang.

Le réflexe d'éjection: l'ocytocine provoque la contraction des petites cellules autour des glandes mammaires. Plus vous respirez "bas", plus le lait coule facilement et plus vous vous sentez connectée émotionnellement à votre bébé.

c) Le cercle d'amour: Maman <-> Bébé.

L'ocytocine est contagieuse.
Quand vous libérez votre diaphragme, votre rythme cardiaque ralentit.
Votre bébé, contre vous, perçoit ce calme. Son propre système nerveux s'apaise, il sécrète à son tour de l'ocytocine.
C'est ce qu'on appelle la co-régulation. Tout part de votre capacité physique à rouvrir votre cage thoracique.



3. **La charnière cervico-dorsale (la bosse de fatigue)**: il s'agit de la zone située entre vos omoplates. En mode tortue, vos épaules s'enroulent vers l'intérieur.

L'impact mécanique: vos muscles fixateurs de l'omoplate sont étirés en permanence comme des élastiques au bord de la rupture. A l'inverse, vos muscles pectoraux se rétractent et se durcissent.

La conséquence: cette sensation de brûlure entre les omoplates qui survient souvent après 10 min de portage ou d'allaitement. C'est votre corps qui crie le manque d'ouverture.

Action flash: faites rouler vos épaules vers l'arrière et le bas, comme si vous vouliez glisser vos omoplates dans vos poches de pantalon.

L'IMPACT SUR BÉBÉ

Le bébé ne se contente pas d'être porté par vous, il habite votre posture. En tant qu'ostéopathe, j'observe que l'état, le degré de tension d'une maman dessine l'état d'apaisement ou d'agitation de son nouveau-né.

A. Le miroir émotionnel (la co-régulation)

Le système nerveux du nouveau-né est immature. Il utilise celui de sa maman pour s'équilibrer.

- **Si vous êtes en tortue tendue:** vos muscles sont durs, votre rythme cardiaque est légèrement plus élevé, votre peau est moins souple. Bébé perçoit un signal d'alerte. Il peut devenir plus agité, avoir plus de mal à s'endormir ou pleurer davantage sans raison apparente.

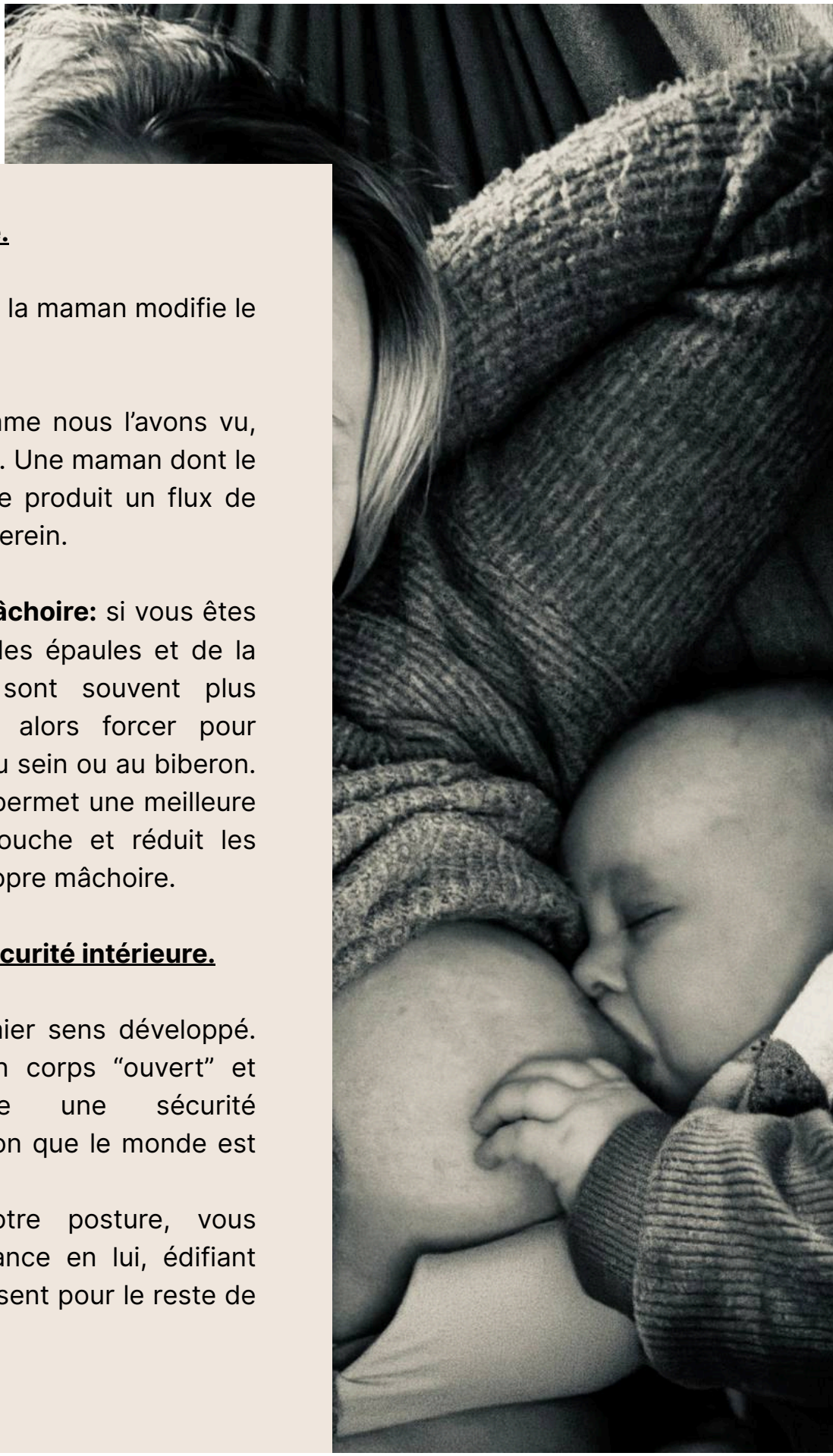
- **Si vous libérez vos tensions**: votre corps devient un matelas de sécurité. Votre rythme cardiaque lent et votre respiration profonde agissent comme un sédatif naturel pour lui. Pour ce petit être vous êtes l'ancre nécessaire à sa stabilité.

B. La digestion et les coliques.

On l'oublie souvent, mais la manière dont vous portez bébé influence son transit.

- **Le ventre compressé:** si vous vous enroulez trop sur lui, vous pouvez exercer une pression excessive sur son abdomen inexpérimenté, ce qui peut gêner l'évacuation des gaz ou accentuer les reflux (RGO).

- **L'ouverture libératrice**: en retrouvant votre propre alignement, vous offrez à bébé un espace de portage plus physiologique. Son appareil digestif est libre de bouger, ses hanches sont mieux placées, et les tensions abdominales diminuent.



C. La qualité de la tétée.

Le stress mécanique de la maman modifie le cours du repas.

- **Le flux de lait:** comme nous l'avons vu, l'ocytocine est la clé. Une maman dont le diaphragme est libre produit un flux de lait plus régulier et serein.

- **La position de la mâchoire:** si vous êtes crispée au niveau des épaules et de la nuque, vos bras sont souvent plus rigides. Bébé doit alors forcer pour maintenir sa prise au sein ou au biberon. Un portage souple permet une meilleure ouverture de sa bouche et réduit les tensions dans sa propre mâchoire.

D. L'acquisition de la sécurité intérieure.

Le toucher est le premier sens développé. Un bébé porté par un corps "ouvert" et disponible développe une sécurité ontologique (la sensation que le monde est un endroit sûr).
En travaillant sur votre posture, vous travaillez sur sa confiance en lui, édifiant ainsi une assise, un présent pour le reste de sa vie.

REMINDER
REMINDER



Le mot de l'ostéo:

"Prendre 10 min pour relâcher vos épaules et respirer, ce n'est pas voler du temps à votre enfant. C'est lui offrir une maman plus moelleuse, un refuge plus calme et un système nerveux apaisé. Votre détente est son plus beau cadeau."

02

CHAPITRE DEUX

L'INSTALLATION THÉRAPEUTIQUE



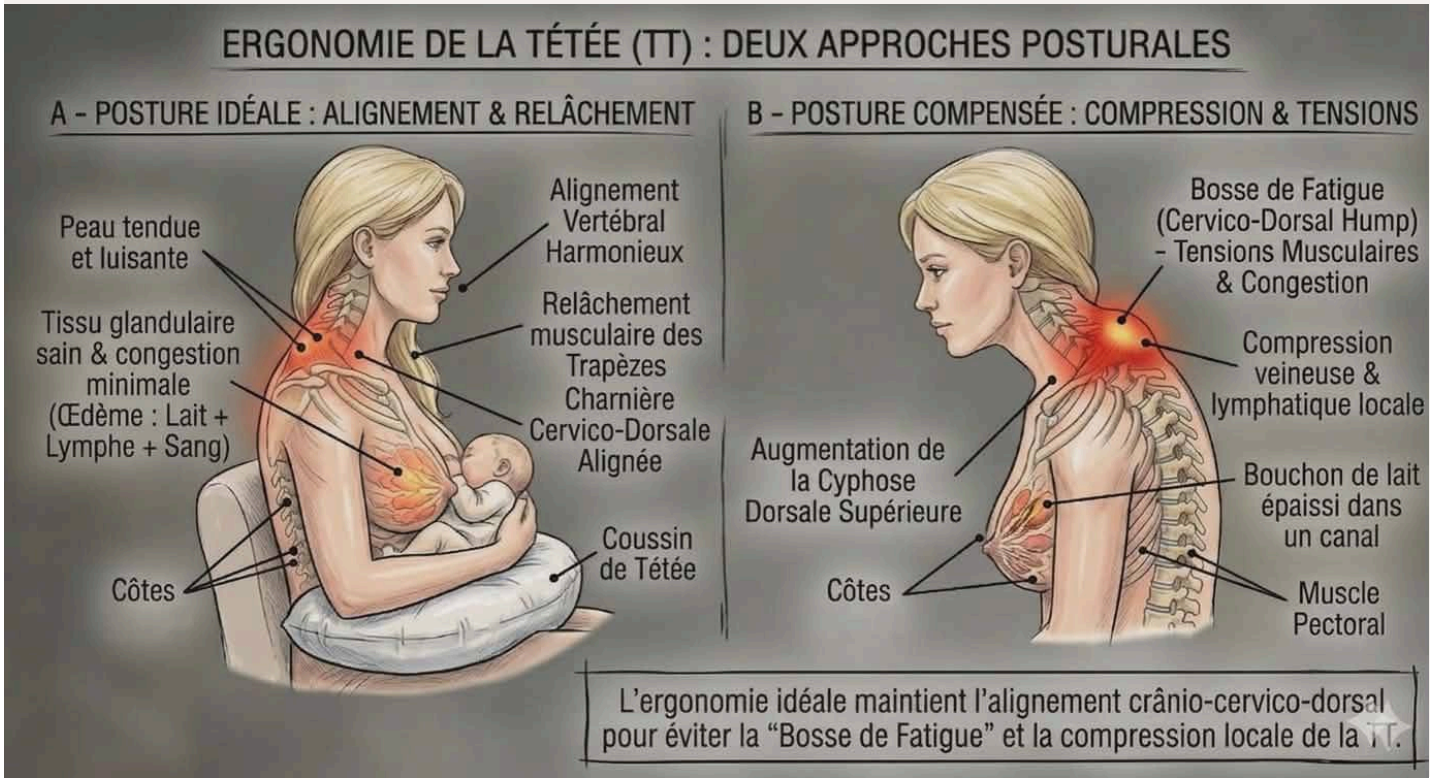
L'ERGONOMIE DE LA TÉTÉE

En ostéopathie, on dit souvent que "la structure gouverne la fonction." Si votre ergonomie (structure) est mauvaise, la tétée (fonction) sera douloureuse.

L'erreur la plus fréquente est de vouloir "donner le sein" à son bébé. En faisant cela, vous vous penchez en avant, vous contractez vos trapèzes et vous créez la fameuse carapace.

Le secret: c'est notre bébé qui vient à vous, et non l'inverse.

Pour que votre corps se relâche, votre cerveau doit le sentir assurément soutenu.



S'INSTALLER SANS DOULEUR



Le poids d'un nouveau-né (entre 3 et 5 kg) paraît léger au début, mais après 20 minutes de tétée ou de câlin, ce petit corps alangui pèse son poids et tire inexorablement sur vos trapèzes.

- **L'erreur:** soutenir bébé à la force des bras ou des poignets.

- **L'astuce Ostéo:** utilisez des coussins (d'allaitement ou de canapé) pour combler le vide entre vos cuisses et vos coudes. Vos bras doivent être posés, comme sur les appuis-bras d'un fauteuil de roi. Si vos coudes sont soutenus, vos épaules s'abaissent immédiatement.

Le bas du dos est le socle de votre posture. S'il s'enroule, tout le haut suit.

- **Les pieds:** ne les laissez pas ballants ou croisés sous la chaise. Posez-les à plat au sol ou sur un petit marche-pied. Cela permet de stabiliser le bassin.

- **Le bas du dos:** placez un petit coussin ferme (ou une serviette roulée) au creux de vos lombaires. Cela maintient la cambrure naturelle et empêche votre colonne de s'arrondir en "C".

Amener bébé à soi est le secret pour protéger vos cervicales.

- **Le réflexe habituel:** on se penche vers le bébé pour vérifier sa bouche, son nez ou son regard.

- **Le geste thérapeutique:** remontez bébé à la hauteur de votre poitrine grâce aux coussins. C'est lui qui doit monter vers votre visage. Gardez votre menton parallèle au sol. Si vous le regardez, baissez les yeux, pas la tête.

Le conseil ostéo:
L'installation prend 30s, mais la tétée peut durer 30min. Ne commencez jamais un soin, un repas ou un câlin tant que vous n'êtes pas parfaitement installée. Si vous sentez une tension dès la première minute, elle sera décuplée à la fin.
Prenez le temps de vous caler.

Le secret de l'ostéo:
Ne tirez pas votre sein vers le bas pour le mettre dans la bouche de bébé. C'est bébé que vous remontez légèrement vers vous. S'il doit lever la tête pour téter, il ouvrira mieux la bouche et ne pincera pas.

La position allongée, c'est le graal de la maman allaitante, surtout la nuit.
Mais attention: mal maîtrisée, elle transforme la "Maman tortue" en "Maman virgule".

L'erreur classique est de s'enrouler autour de bébé en faisant le dos rond.

Le conseil de l'ostéo: *Imaginez un fil qui tire le sommet de votre crâne. Restez bien droite sur la tranche, le côté de votre corps, vous devez être parallèle au corps de votre bébé.*

Pour ne pas contracter vos muscles afin de tenir l'équilibre, utilisez des soutiens:

- ***Derrière votre dos:*** *glissez un gros coussin ferme pour vous y adosser confortablement. Cela vous permet de vous abandonner en arrière sans rouler.*

- ***Entre les genoux:*** *un coussin entre vos jambes permet de garder le bassin bien aligné et d'éviter les douleurs sacro-iliaques ou lombaires.*

- ***Sous la tête:*** *l'oreiller doit être assez haut pour combler l'espace entre votre épaule et votre oreille, afin que votre nuque ne soit pas cassée.*

- ***La position du bras inférieur:*** *soit il est replié sous votre tête, soit il est autour de bébé, mais sans tension, le coude bien déposé au sol.*

- *Bébé doit être couché sur le côté, bien face à vous, son nez au niveau de votre mamelon.*



RESPIRATION LACTÉE ET DÉTENTE

La respiration lactée n'est pas une simple technique de relaxation. C'est une respiration orientée, conçue pour lever les barrages physiques qui freinent la circulation de l'ocytocine et le réflexe d'éjection.

Le principe: Visualiser le trajet du calme.

L'idée est de lier le mouvement du diaphragme à la sortie du lait.
On ne respire plus seulement pour s'oxygéner, on respire pour diffuser.

Comment la pratiquer? (ceci est à faire avant la mise au sein ou au tout début de la tétée).

- **L'inspiration (l'ouverture):** inspirez par le nez en imaginant que l'air descend jusque dans votre bassin. Sentez vos côtes s'ouvrir comme un parapluie. A ce moment, votre diaphragme descend et masse votre plexus solaire.
- **La pause (le plein):** gardez l'air 2 secondes. Sentez cette chaleur au centre de votre poitrine. C'est ici que l'ocytocine se prépare.
- **L'expiration (le don):** expirez très lentement par la bouche, comme dans une paille. Visualisez le lait (ou une onde de chaleur) qui part de votre poitrine et qui coule vers votre bébé. Relâchez vos épaules et votre mâchoire en même temps.

Le conseil de l'ostéo:

Si vous sentez que le lait a du mal à venir ou que vous êtes trop tendue, pratiquez 3 respirations lactées.
Imaginez que chaque expiration est un toboggan de douceur pour votre lait. Votre bébé sentira ce changement de rythme et s'apaisera instantanément avec vous.



Pourquoi ça marche selon l'ostéo?

- **La mâchoire et le sein:** il existe un lien neurologique étroit entre la détente de la mâchoire et la détente du bassin/périnée. En expirant bouche souple, vous relâchez tout le canal de naissance et favorisez la détente des canaux lactifères.

- **Le signal de sécurité:** cette respiration longue informe votre système nerveux que le danger est écarté. Le corps "ouvre les vannes" littéralement.



<u>Le secret de l'ostéo: le lien mâchoire/bassin</u>
Saviez-vous qu'en ostéopathie, on considère que la bouche et le bassin sont le miroir l'un de l'autre?

Pourquoi ce lien?
Au tout début de votre développement (stade embryonnaire), les tissus qui forment votre bouche et ceux qui forment votre système urogénital sont collés.
En grandissant, ils s'éloignent, mais restent reliés par une chaîne de tissus (les fascias) et par votre système nerveux.



L'impact pendant l'allaitement:

- **Mâchoire serrée= bassin verrouillé:** si vous contractez les mâchoires parce que vous avez mal ou que vous êtes concentrée, vous envoyez inconsciemment un signal de tension à votre bassin et à votre périnée.

- **Conséquence sur le lait:** un bassin verrouillé et un périnée tendu freinent la circulation globale et peuvent rendre l'éjection du lait moins fluide.



L'astuce "lèvres souples":
Pendant que vous pratiquez votre respiration lactée, assurez-vous que vos lèvres soient légèrement entrouvertes et votre mâchoire relâchée.

Testez maintenant:
Relâchez votre mâchoire... sentez-vous comme votre bas-ventre et votre périnée se relâchent instantanément?



"RETROUVER LA MOBILITE DE SON CORPS TOUT EN CRéANT UN LIEN AVEC BEBE."



03

CHAPITRE TROIS

LES SÉQUENCES YOGA-OSTÉO

SÉQUENCE FLASH PENDANT LA TÉTÉE.

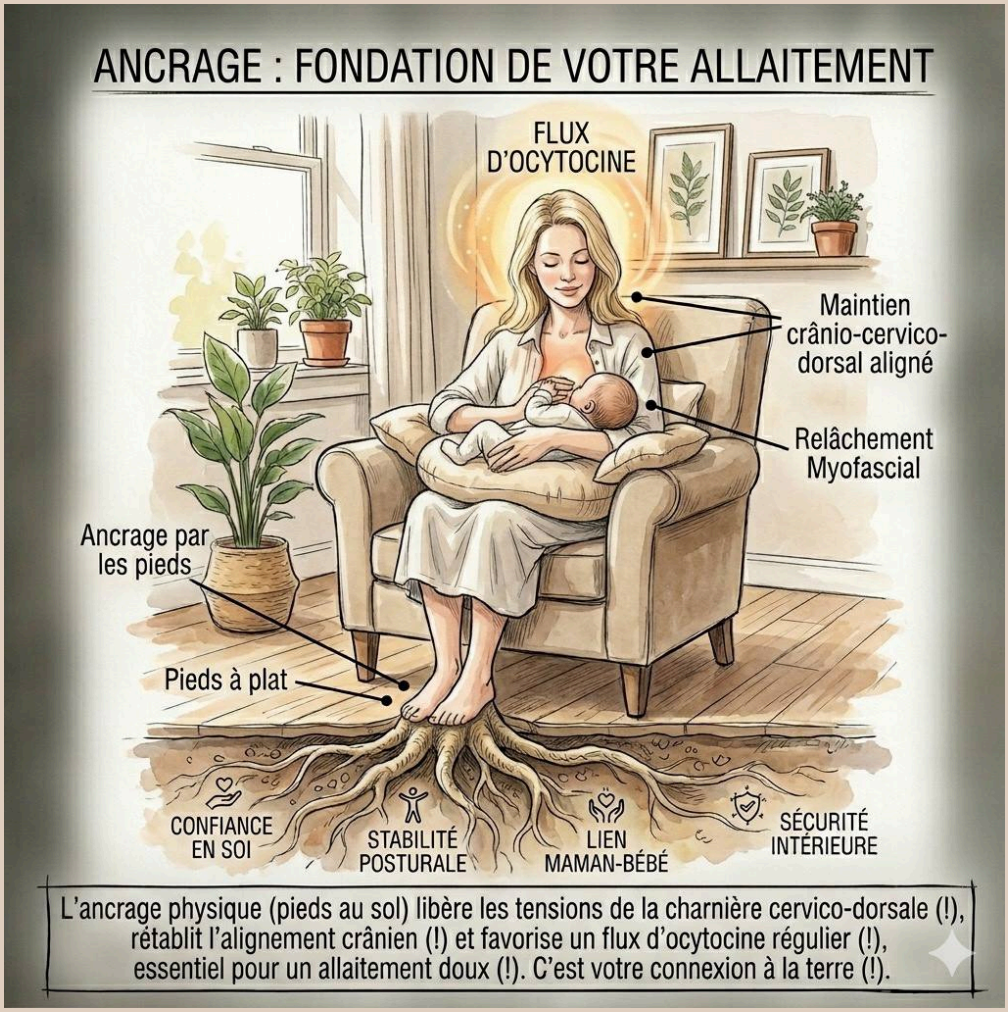
La tétée dure en moyenne 20 à 40 minutes, plusieurs fois par jour. Si vous subissez votre posture, c'est là que les blocages s'enracinent.

Voici votre routine de protection active:

1. **<u>L'ancrage (les 30 premières secondes)</u>**

Avant même que bébé ne commence à boire, validez ces trois points :

- **Le support des bras :** vos coudes ne doivent jamais être dans le vide. Utilisez votre coussin d'allaitement ou des oreillers pour que le poids de vos bras repose sur le support, et non sur vos trapèzes.
- **Le contact des pieds :** posez vos pieds bien à plat. Si vos jambes sont ballantes, votre bassin bascule et vos lombaires se pincent.
- **Le rempart dorsal :** un petit coussin dans le creux du dos pour maintenir votre cambrure naturelle.



2. **La micro-séquence de libération (pendant que bébé tète)**

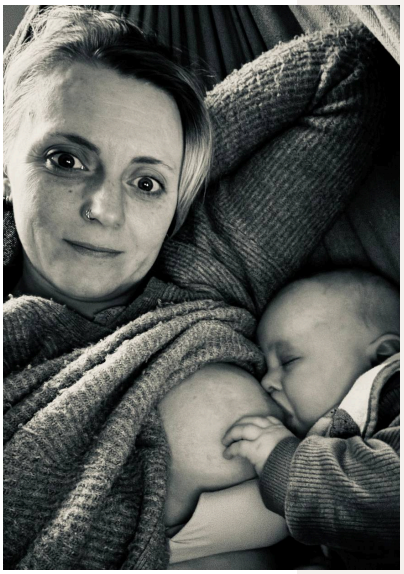
Une fois l'installation validée, réalisez ces 3 micro-mouvements pour éviter de vous transformer en tortue :

- **Le « oui » de la nuque :** au lieu de fixer bébé avec la tête penchée en avant, redressez votre cou. Imaginez que vous reculez votre menton pour créer un double menton léger. Cela étire la base du crâne. Vous pouvez regarder bébé en baissant simplement les yeux, pas la tête.

- **L'ouverture des ailes :** toutes les 5 minutes, faites rouler une épaule vers l'arrière puis l'autre. Sentez votre omoplate glisser vers le bas de votre dos. Cela relance la circulation sanguine dans vos bras.

- **Le relâchement de la mâchoire :** vérifiez que vos dents ne se touchent pas. Entre-ouvrez légèrement la bouche.

Rappelez-vous : mâchoire souple=bassin libre.



Le conseil de l'Ostéo :

"Considérez la tétée comme une séance de rééducation posturale passive. Si vous sentez une brûlure entre les omoplates, c'est que vous vous êtes réenroulée. Redressez-vous, expirez longuement, et réinstallez vos supports."

3. La respiration lactée

Pendant que bébé tète :

- **Inspirez** en relâchant le ventre (votre diaphragme descend).

- **Expirez** en imaginant que votre souffle accompagne le lait vers bébé.

- **L'impact :** vous calmez votre système nerveux, vous boostez l'ocytocine, et vous évitez que votre diaphragme ne se bloque malgré la posture assise.

SÉQUENCES RÉCUPÉRATION APRÈS LA TÉTÉE

5 minutes pour déplier la carapace
Une fois que bébé n'est plus dans vos bras, vos tissus gardent la mémoire de l'enroulement. Si vous enchainez directement avec une autre tâche, les tensions se figent. Ce rituel est votre bouton « reset ».

1. **Posture de l'enfant (maintenez cette posture 2min)**

Cette posture passive permet de centrer votre attention et de commencer à étirer doucement le bas du dos avant les ouvertures plus intenses.

- **le placement des jambes (l'espace pour le ventre)**

Au lieu de garder les genoux serrés, écartez les un peu tout en gardant les gros orteils en contact.
Pourquoi? Cela laisse de l'espace pour le buste et le ventre, permettant à la colonne de s'allonger sans être bloquée par les cuisses. Cela évite aussi de pousser les organes vers le bas (pression abdominale).

- **l'ancrage des fessiers**

L'objectif est de garder les fesses le plus près possible des talons. Si vos fesses ne touchent pas vos talons, placez un coussin ou une brique entre les deux. L'idée est d'avoir un point d'appui fixe pour pouvoir étirer le reste de la colonne à partir de cette base.

- **l'auto-grandissement**

C'est ici que la différence est majeure. On ne s'effondre pas au sol.
Action: posez le front au sol (ou sur un support). Au lieu de relâcher les bras, marchez avec le bout des doigts vers l'avant le plus loin possible.
Sensation: vous devez sentir que vous cherchez à éloigner le sommet du crâne de votre coccyx. On cherche à faire de la place entre les vertèbres.

- **les bras et les épaules**

Gardez les mains largeur d'épaules.
Dégagez la nuque: roulez les épaules vers l'extérieur pour ne pas étouffer le cou. Rentrez le menton. Imitez une tortue qui la tête de sa carapace.

- **la respiration abdominale**

Dans cette posture, le ventre est libre. A l'expiration, engagez légèrement le périnée (comme si vous reteniez une envie d'aller à la selle ou d'uriner) et laissez le ventre remonter vers la colonne (du bas vers le haut).
Résultat: cela crée un étirement passif du bas du dos (les lombaires) sans jamais cambrer.

2. Posture dos creux

- **Le refus de la cambrure passive**

Dans le yoga classique, on voit souvent des pratiquants relâcher totalement les abdominaux, ce qui crée une cassure nette au niveau des vertèbres L4/L5.

Le danger : cela tasse les disques intervertébraux et pousse les organes vers l'avant et le bas (pression hyperpressive).

La correction : le bas du dos doit rester neutre ou tonique, jamais cassé.

- **Tout part du bassin (l'antéversion contrôlée)**

Au lieu de pousser le nombril vers le sol, on cherche à basculer le bassin très légèrement.

Imaginez que vous voulez pointer vos ischions (les os des fesses) vers le mur derrière vous, et non vers le plafond.

Le résultat : cela étire la colonne à partir de sa base sans créer de pincement.

- **L'ouverture du haut (la zone thoracique)**

Le vrai mouvement d'ouverture se situe entre les omoplates.

L'action : on cherche à monter le sternum vers l'avant et vers le haut.

L'analogie : c'est comme si vous étiez un fier navire et que votre poitrine était la proue qui fend l'eau.

Les bras : ils sont actifs, les mains repoussent le sol pour sortir la tête des épaules.

- **La nuque et le regard**

On ne casse jamais la nuque en regardant le plafond (ce qui pincerait les cervicales).

Le placement : on garde la nuque longue. Le regard se porte vers l'avant du tapis, au sol, ou légèrement devant soi. Le sommet du crâne cherche à s'éloigner du coccyx.

La technique de l'auto-grandissement : la règle d'or pour le dos creux est la suivante :

1. ***Expirez en engageant d'abord le périnée (le « stop pipi »).***
2. ***Grandissez-vous : cherchez à allonger la distance entre vos oreilles et vos hanches.***
3. ***Ouvrez le cœur : laissez la poitrine s'avancer entre vos deux bras, sans laisser le bas du dos s'effondrer.***

3. **<u>La posture du sphinx</u>**

- **Le placement du bassin (le point de départ)**

Dans le sphinx classique, on a tendance à laisser le ventre s'écraser au sol. Nous allons ici demander une action spécifique :

L'ancrage : le pubis doit être en contact avec le sol, mais sans être pressé avec force.

L'espace : imaginez que vous voulez éloigner votre nombril du tapis en engageant très légèrement les abdominaux profonds (le transverse). Cela protège immédiatement le bas du dos.

- **L'auto-grandissement et la nuque**

C'est ici que la magie opère. On ne cherche pas à regarder le plafond.

La nuque : elle doit rester longue, dans le prolongement de la colonne. Le regard se pose naturellement entre les mains ou légèrement devant.

Le sommet du crâne : visualisez un fil qui tire le sommet de votre tête vers l'avant (et non vers le haut). Cela crée de l'espace entre chaque vertèbre cervicale.

- **L'action des bras (le tirage)**

Plutôt que de simplement pousser sur les coudes pour monter, on préconise une action de traction :

Le mouvement invisible : les avant-bras sont posés au sol, parallèles. Sans bouger les mains, imaginez que vous tirez les tapis vers vos hanches.

L'effet : cette action projette naturellement votre sternum et votre cage thoracique vers l'avant. Les épaules s'éloignent des oreilles de manière simple.

- **La respiration et le périnée**

Comme toujours, le souffle est le moteur de la posture :

L'expiration : on commence l'effort sur l'expiration. En expirant, on engage le périnée, le ventre se rentre légèrement, et on cherche l'auto-grandissement.

L'ouverture : l'ouverture du cœur se fait sans gonfler le ventre de manière excessive, ce qui protège la sangle abdominale.

Ce qu'il faut absolument éviter :

1. ***Casser la nuque : regarder vers le haut crée des tensions inutiles.***
2. ***S'affaisser dans les épaules : si vos oreilles touchent vos épaules, vous n'êtes plus dans l'auto-grandissement.***
3. ***Pincer les lombaires : si vous ressentez une barre dans le bas du dos, c'est que vous montez trop haut ou que vous ne gainez pas assez votre centre.***

4. **La posture du chiot**

- **L'alignement bassin/genoux (la base)**

C'est le point de contrôle numéro 1. Les hanches doivent rester au-dessus des genoux.

L'erreur classique : laisser les fesses partir vers l'arrière (comme l'enfant) ou vers l'avant (ce qui surcharge les épaules).

L'approche : on stabilise le bassin. Les cuisses sont verticales. C'est à partir de ce point fixe que l'on va étirer le reste du corps.

- **L'allongement des bras**

Au lieu de simplement poser les bras, on cherche une action active.

L'action : on marche avec le bout des doigts vers l'avant, millimètre par millimètre, jusqu'à ce que les bras soient tendus.

La nuance : les mains restent à la largeur des épaules (ou un peu plus si les épaules sont raides). On ne cherche pas à poser les coudes au sol tout de suite, on cherche d'abord la longueur.

- **La gestion de la cambrure (la protection des lombaires)**

C'est là qu'on fait toute la différence. On refuse de laisser le bas du dos s'effondrer vers le sol.

Le placement : on garde une légère tonicité abdominale (le transverse). Le bas du dos ne doit pas former un creux cassant, mais rester dans un prolongement naturel.

L'étirement : on cherche à éloigner le coccyx (qui tire vers l'arrière et le haut) du sommet du crâne (qui tire vers l'avant).

- **Le placement de la tête**

La nuque doit rester longue pour éviter de pincer les cervicales.
Poser le front au sol. Cela permet de garder l'alignement de la colonne.

- **La respiration 3D**

Dans cette posture, la cage thoracique est dans une position idéale pour s'ouvrir.
A l'inspire : on cherche à envoyer l'air dans les côtes, sur les côtés et dans le dos (sous les omoplates).
A l'expire : on engage le périnée, le ventre remonte, et on gagne encore quelques millimètres d'étirement vers l'avant avec les doigts.

Cette posture libère le diaphragme, ouvre les aisselles et libère les tensions des trapèzes. Elle décompresse les disques intervertébraux, ce qui soulage les douleurs chroniques du dos.

5. **La posture du chameau**

La posture du chameau est sans doute la plus redoutée et la plus mal comprise. Dans le yoga classique, on cherche souvent la performance visuelle : toucher ses talons en cassant le bas du dos.
Ici c'est tout l'inverse. On ne cherche pas à tomber en arrière, on cherche à s'ériger vers le haut.

- **La base : genoux et bassin (l'alignement vertical)**

Le plus grand danger du chameau est de laisser les fesses partir vers l'arrière ou, au contraire, de trop pousser le ventre vers l'avant.

L'alignement : les cuisses doivent impérativement rester verticales (perpendiculaires au sol).

L'ancrage : pressez le dessus des pieds et les tibias dans le sol. Cela stabilise le bassin et engage les muscles profonds.

- **Le placement des mains (le soutien lombaire)**

Oubliez les talons pour commencer.
Placez vos mains sur le haut des fesses (au niveau du sacrum), les doigts pointés vers le haut.

L'action : utilisez vos mains pour allonger le bas du dos vers le bas, comme si vous vouliez lisser la peau de vos lombaires vers le sol. Cela empêche les vertèbres L4/L5 de se pincer.

- **L'ouverture thoracique (la proue du navire)**

C'est ici que l'ouverture de cœur se produit.

L'action : rapprochez vos coudes l'un de l'autre derrière votre dos. Cela force les omoplates à se plaquer contre les côtes et projette le sternum vers l'avant et le haut.

La sensation : imaginez que vous passez par-dessus un gros ballon placé sous vos omoplates. L'extension se fait dans le haut du dos (zone thoracique), pas dans le bas.

- **La nuque : le point de vigilance absolue**

Ne relâchez jamais la tête complètement en arrière (ce qui coupe la circulation et pince les cervicales).

Le placement : gardez le menton légèrement vers la gorge, ou le regard droit devant vous. Si vous inclinez la tête, faites-le comme si vous vouliez poser l'arrière du crâne sur un coussin imaginaire, en gardant le cou très long.

La respiration dans le chameau

Comme la posture étire fortement les abdominaux, il est crucial de bien respirer pour ne pas léser le périnée :

1. **Expirez :** engagez le périnée, rentrez le bas du ventre (du bas vers le haut).
2. **Inspirez :** envoyez de l'air dans le haut de la poitrine. Sentez vos clavicules s'écarter.
3. **Grandissez-vous :** à chaque expiration, cherchez à éloigner le sommet de la tête de vos genoux.

Si vous avez du mal à respirer ou si vous ne pouvez plus parler, c'est que vous êtes allée trop loin. Revenez à la verticale.

Voici les 3 règles d'or (A.P.O) qui s'appliquent à toutes les postures d'ouverture de cœur et d'étirement que nous avons vues. Elles sont le secret de ne jamais pincer le dos et de transformer chaque mouvement en un soin thérapeutique.

1. A pour Auto-grandissement (la règle de l'espace)

C'est le principe fondamental : on ne cherche jamais la courbure avant d'avoir cherché la longueur :

Le concept : avant de reculer le buste (comme dans le chameau ou le sphinx), imaginez que vous voulez éloigner le sommer de votre crâne de votre coccyx.

L'effet : cela crée un vide entre les vertèbres, ce qui permet aux disques intervertébraux de respirer au lieu d'être écrasés.

Le repère : si vous sentez que vous vous tassez ou que vous avez des plis marqués dans la nuque ou le bas du dos, c'est que vous avez perdu l'auto-grandissement.

2. P pour Périnée (le point de départ du mouvement)

Tout mouvement et toute respiration commencent par le bas.

Le concept : avant d'expirer ou de changer de posture, engagez d'abord le périnée (sensation de remonter une fermeture éclaire interne).

L'effet : cela déclenche automatiquement la contraction du muscle transverse (l'abdominal profond). Ce muscle agit comme une gaine naturelle qui verrouille et protège vos lombaires.

La règle : pas d'effort, pas d'étirement intense, et pas de cambrure sans avoir d'abord réveillé le périnée.

3. O pour Opposition (la règle des points fixes)

On étire bien que ce qui est tenu aux deux extrémités.

Le concept : pour chaque posture, déterminez vos deux points d'ancrage qui s'opposent :

- Dans le chiot : les genoux tirent vers l'arrière, les mains tirent vers l'avant.
- Dans le sphinx : le pubis s'ancre au sol, le sternum avance.

L'effet : cela transforme l'étirement en une force équilibrée. Le corps ne tombe pas dans la posture, il s'expanse.

Le conseil ultime : l'expiration est votre amie

On insiste sur le fait que l'effort doit se faire sur l'EXPIRATION.

1.Vous préparez la posture à l'inspire.

2.Vous engagez le périnée.

3.Vous expirez (du bas vers le haut) en vous grandissant et en entrant dans l'ouverture.

POSTURES



POSTURE DE L'ENFANT



POSTURE DOS CREUX



POSTURE DU SPHINX



POSTURE DU CHIOT



POSTURE DU CHAMEAU

Retrouvez l'enchainement via ce lien

https://youtu.be/GRy_rjdlucg

SÉQUENCE ANCRAGE ET PRANAYAMA

Avant de chercher à libérer le haut de votre corps, vous devez solidifier vos fondations. En ostéopathie, un bassin instable force les épaules à devenir des piliers de soutien. L'ancrage permet de redonner au bassin son rôle de socle.

1. La séquence d'Ancrage : « les racines du bassin »

Cet exercice peut se faire assise (pendant que bébé dort contre vous) ou debout.

- **Le ressenti des appuis :** si vous êtes assise, sentez vos deux os des fesses (ischions) s'enfoncer dans le siège. Si vous êtes debout, déverrouillez vos genoux.
- **Le basculement sacré :** imaginez que votre sacrum (l'os plat au bas de la colonne vertébrale) est un poids lourd qui vous tire vers le centre de la Terre. Cela efface la cambrure excessive de la fatigue.
- **La visualisation :** imaginez que vos pieds (ou votre bassin) s'enracinent. Vous n'êtes plus un rameau malmené par les vents (ou les pleurs), vous êtes un chêne.

2. Le Pranayama : la respiration carrée pour le système nerveux

Le Pranayama est la science du souffle. Pour une maman, le but est de faire passer le système nerveux du mode « Alerte » au mode « Récupération ».

La technique du Carré (Sama Vritti) : c'est la respiration la plus efficace pour calmer instantanément le rythme cardiaque.

- **Inspirez (4 sec) :** sentez l'air monter du bassin vers le cœur.
- **Retenir (4 sec) :** poumons pleins, suspendez le temps. Visualisez votre force intérieure.
- **Expirez (4 sec) :** relâchez l'air par le nez, sentez vos épaules descendre.
- **Retenir (4 sec) :** poumons vides, goûtez au silence intérieur avant le prochain cycle.

Le conseil de l'Ostéo :

« Pratiquez ce carré 5 fois de suite. Cela ne prend qu'une minute, mais c'est le signal le plus puissant que vous puissiez envoyer à votre cerveau pour dire : 'je suis en sécurité, je peux me détendre'. »

Le lien entre Ancrage et Ocytocine

Pourquoi lier les deux ? parce que l'ancrage physique (bassin lourd) permet au diaphragme de bouger librement. C'est dans cet espace de liberté respiratoire que la Respiration Lactée dont nous avons parlé prend toute sa puissance.

Résumé de la routine :

- **Ancrage** : je sens mon poids dans le sol.
- **Pranayama** : je stabilise mes émotions par le souffle carré.
- **Ouverture** : ma carapace de tortue s'efface naturellement.



PRÉVENIR ET SOULAGER LES MAUX COURANTS

CHAPITRE QUATRE



Savoir décoder les signaux d'alerte

En post-partum, la fatigue masque souvent les messages de notre corps. En tant qu'ostéopathe, je veux vous aider à faire la différence entre une tension de marathon et un véritable verrouillage.

1. Le signal orange : la tension de fatigue

- **Ce que vous ressentez** : des brûlures entre les omoplates en fin de journée, une nuque raide le matin, ou une sensation de pesanteur dans le bassin après une longue promenade.
- **L'explication de l'Ostéo** : vos tissus sont simplement saturés. Votre carapace de tortue a trop servi aujourd'hui.
- **Le remède** : c'est ici que la méthode que je vous propose devient votre meilleure alliée. Pratiquez le Rituel de Libération et la Respiration Lactée. Le repos et la chaleur (bouillote sur le foie ou les trapèzes) suffiront à relancer la circulation.

2. Le signal rouge : le blocage mécanique

- **Ce que vous ressentez** : une douleur vive et aiguë (type décharge électrique), une douleur qui vous empêche de respirer à fond, un torticolis soudain, ou une douleur qui irradie dans le bras ou la jambe (sciatique).
- **L'explication de l'Ostéo** : une articulation est verrouillée ou un nerf est comprimé. Votre corps a perdu sa capacité d'adaptation.
- **Le remède** : ne forcez pas sur les étirements. C'est le moment de consulter votre ostéopathe. Le programme que je vous propose vous aidera à maintenir les bénéfices de la séance, mais il ne peut pas remplacer la main du praticien pour lever ce blocage spécifique.

3. Le signal émotionnel : le plexus serré

- **Ce que vous ressentez** : une boule à l'estomac, une sensation d'oppression, l'impression de ne plus pouvoir prendre une vraie inspiration.
- **L'explication de l'Ostéo** : votre système nerveux est en surchauffe. Le stress bloque votre diaphragme, ce qui impacte votre posture de tortue.
- **Le remède** : priorité absolue au Pranayama (respiration Carrée) et à l'Ancrage. Redescendez dans votre bassin pour calmer votre tête.



ENGORGEMENTS ET CANAUX BOUCHÉS

Quand la mécanique bloque le flux

L'engorgement n'est pas toujours dû à une surproduction. Souvent, c'est un problème de circulation. Imaginez un tuyau d'arrosage : si vous marchez dessus, l'eau s'accumule et crée une pression. Dans votre corps, c'est la même chose.

1. Pourquoi ça bloque ? (L'œil de l'Ostéo)

- **La compression posturale :** dans la posture de la tortue, vos pectoraux sont contractés. Ils viennent comprimer les vaisseaux lymphatiques et les canaux lactifères situés juste au-dessus.
- **Le drainage lymphatique ralenti :** si votre cage thoracique ne bouge pas assez (respiration courte), la lymphe stagne. C'est cette stagnation qui crée l'œdème (le sein dur et douloureux).
- **Le stress mécanique :** une tension dans les cervicales ou le haut du dos peut perturber le système nerveux qui gère l'éjection du lait.
- **Un problème de succion venant de bébé :** s'il positionne mal sa bouche sur le mamelon, cela peut engorger le sein.

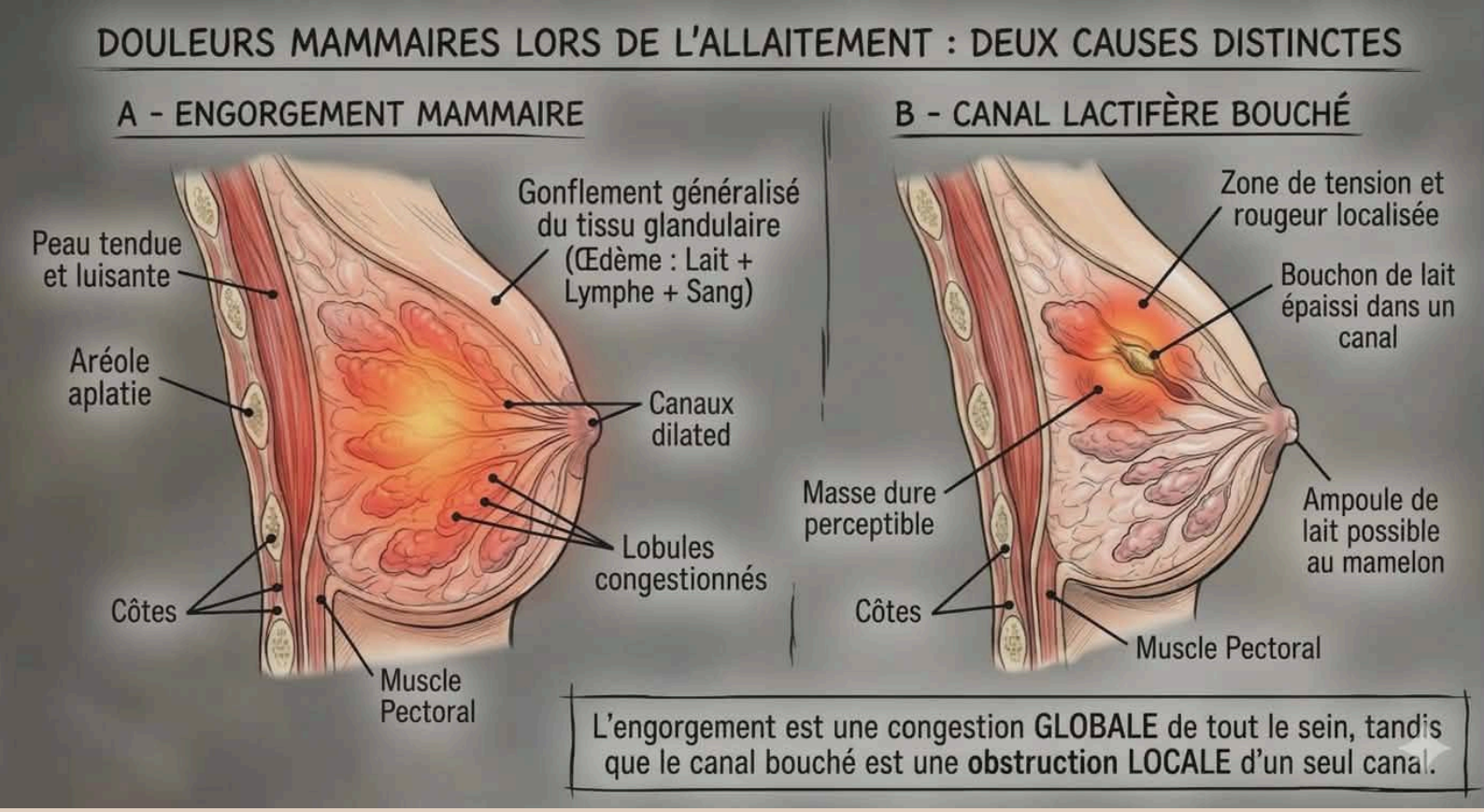
2. Comment réagir ?

Si vous sentez une zone dure, rouge ou douloureuse :

- **Le drainage en douceur :** ne massez pas fort ! Le sein engorgé est inflammé. Faites des effleurages ultralégers, de l'aréole vers l'aisselle (pour drainer la lymphe).
- **Pour vider un canal bouché :** massez de la base du sein vers le mamelon.
- **La chaleur et le froid :**

. Avant la tétée : du chaud (bouillotte avec une eau pas trop chaude) pour dilater les canaux et aider le lait à sortir.
· Après la tétée : du froid (ou des feuilles de chou bien froides) pour réduire l'inflammation et l'œdème.

Changer d'angle : c'est ici que votre posture intervient. Variez les positions d'allaitement (la louve, le ballon de rugby) pour que bébé puisse vider toutes les zones du sein.



DIFFÉRENCE ENTRE DRAINAGE DU SEIN ET VIDER UN CANAL BOUCHÉ :

¨ **Pour drainer l'œdème (technique du drainage lymphatique) :** si le sein est dur, tendu et gonflé (engorgement global), on masse de l'aréole vers l'aisselle.

· **Pourquoi ?** On veut pousser la lymphe vers les ganglions lymphatiques qui se situent sous l'aisselle. C'est ce qu'on appelle le drainage inversé. Cela permet de libérer la pression autour des canaux pour que le lait puisse enfin passer.

· **Le geste :** des effleurages très légers qui partent du centre vers l'extérieur.

¨ **Pour vider un canal bouché (la technique de l'expression) :** si vous sentez une petite boule dure et localisée (un canal bouché spécifique), alors là, on masse de la base du sein vers le mamelon.

· **Pourquoi ?** On veut aider le bouchon de lait gras à glisser vers la sortie pendant que bébé tète.

· **Le geste :** une pression un peu plus profonde (mais jamais douloureuse) qui accompagne le flux de lait.

LES TROUBLES DE LA SUCCION CHEZ BÉBÉ

Parfois, malgré une installation parfaite et une maman détendue, la tétée reste difficile ou douloureuse. Le problème ne vient pas de votre volonté, mais de la mobilité de votre bébé.



1. **Les signes qui doivent vous alerter**

- **Douleurs :** crevasses persistantes, pincements, ou sensation de mastication sur le mamelon.
- **Bruits :** claquements de langue (clics) pendant la tétée.
- **Comportement :** bébé s'énerve au sein, lâche souvent, s'endort très vite de fatigue ou, au contraire, les tétées durent des heures sans qu'il semble être rassasié.
- **Posturale :** bébé a une préférence pour tourner la tête d'un seul côté, ou il se cambre en arrière (position en virgule).

2. Les causes fréquentes

En ostéopathie, on cherche l'entrave à la fonction. La succion demande une coordination parfaite de 22 muscles et de plusieurs nerfs crâniens :

- **Les tensions crâniennes :** après la naissance, certaines zones du crâne (notamment la base, où passe le nerf de la langue) peuvent être comprimées.
- **Le torticolis fonctionnel :** si bébé a le cou coincé, il ne peut pas ouvrir grand la bouche ou maintenir sa prise correctement.
- **Les tensions de la mâchoire :** un petit menton en arrière (rétrognathie) ou une mâchoire serrée empêche l'étanchéité nécessaire autour du sein.
- **Les freins restrictifs :** parfois, le frein de langue ou de lèvre est trop court, empêchant la langue de faire son mouvement de vague pour extraire le lait.

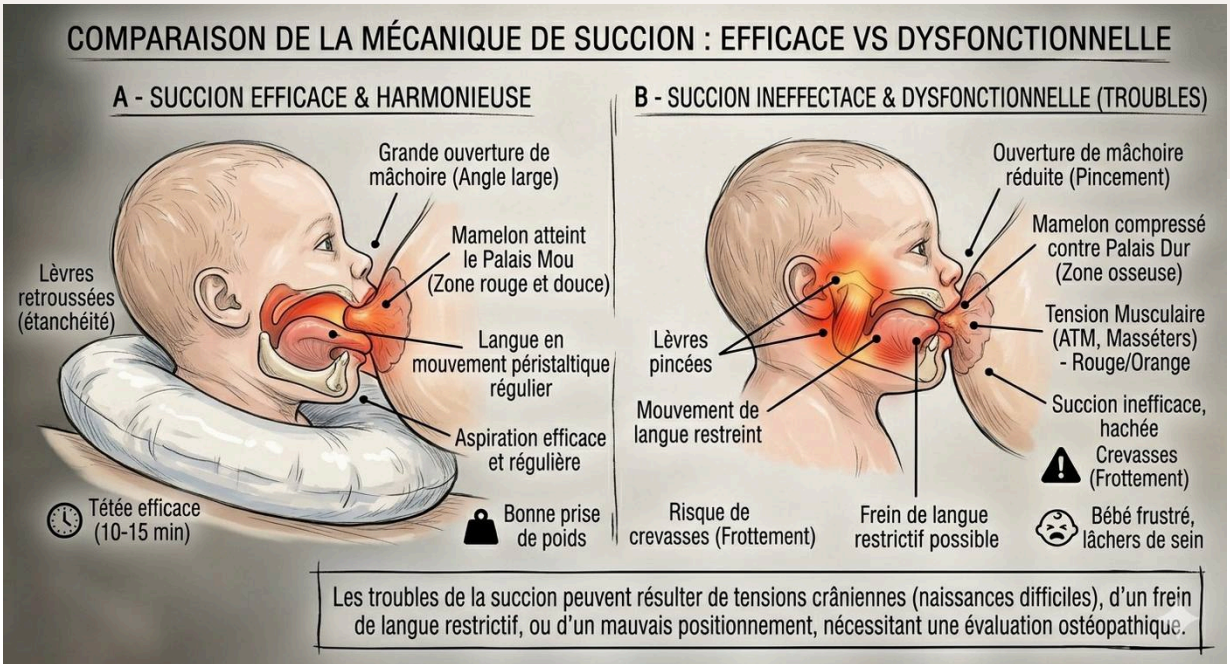
3. Ce que l'ostéopathie peut faire

Le rôle de l'ostéopathe est de redonner de la mobilité à ces structures. En travaillant avec douceur sur la base du crâne, la mâchoire et les cervicales de votre bébé :

- On libère le passage des nerfs de la succion.
- On permet à la bouche de s'ouvrir grandement (moins de douleur pour maman).
- On aide bébé à utiliser sa langue sans effort excessif.

Le conseil de l'Ostéo:

« Si la tétée est un combat, ce n'est pas votre faute. Un bébé qui tète mal est souvent un bébé qui tète comme il peut avec les tensions qu'il a. Une séance d'ostéopathie pédiatrique peut débloquer la situation en quelques gestes doux. »



MASSAGE DÉTENTE POUR BÉBÉ

Au-delà du plaisir partagé, masser son bébé, c'est lui offrir une séance de rééquilibrage naturel. Dans le tourbillon des premières semaines, le massage est une pause qui permet de réinvestir le corps dans la douceur.

1. Libération des tensions physiques

La naissance, même physiologique, est un marathon pour le bébé. Le massage aide à:

- **Assouplir les fascias :** relâcher les tissus après les contraintes de l'accouchement.
- **Soulager les maux digestifs :** le massage abdominal (dans le sens des aiguilles d'une montre) aide à l'expulsion des gaz et soulage les coliques.
- **Soutenir le développement moteur :** en massant les membres, vous aidez bébé à prendre conscience de son corps (la proprioception).

2. Régulation du système nerveux

Le massage stimule la production d'ocytocine (l'hormone du lien et de l'apaisement) tant chez le bébé que chez le parent.

- **Réduction du cortisol :** le toucher abaisse le niveau d'hormones du stress.
- **Amélioration du sommeil :** un bébé massé est un bébé qui sécrète plus facilement de la mélatonine, facilitant l'endormissement et la qualité des cycles de sommeil.

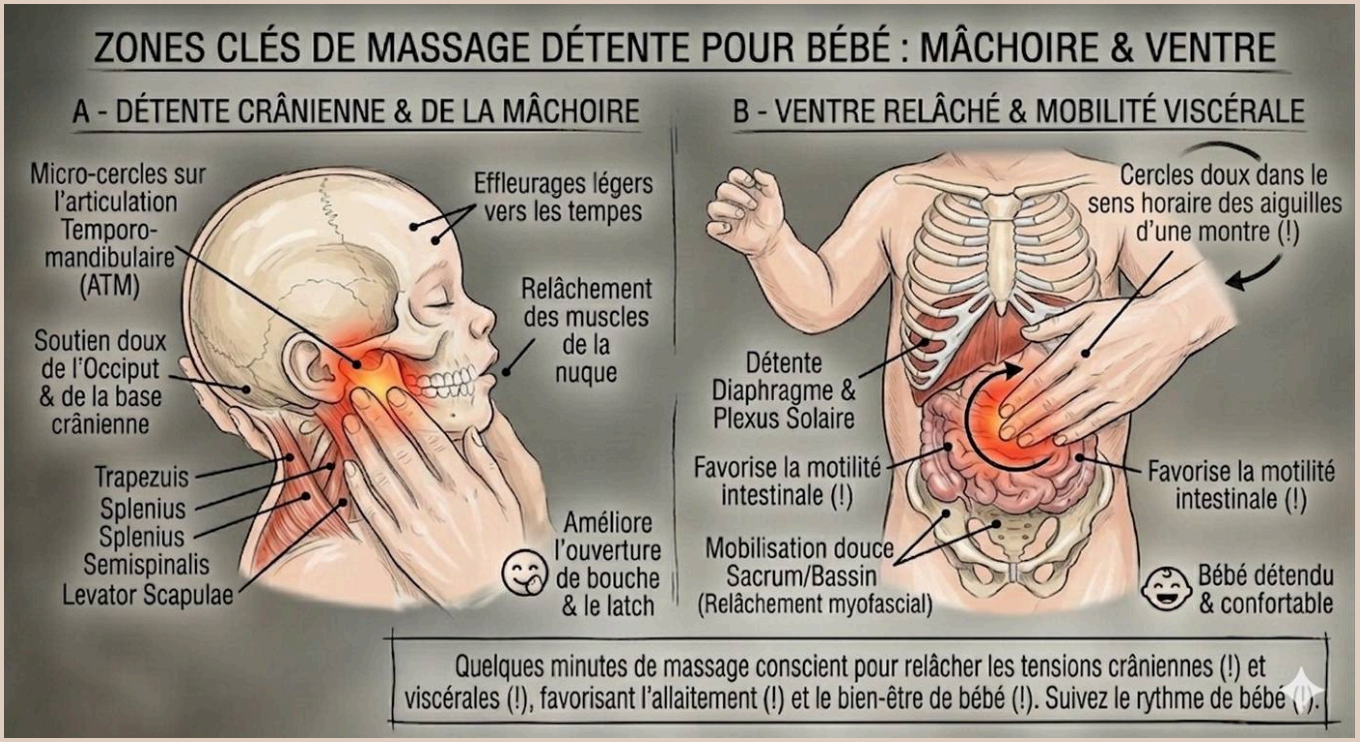
3. Un allié de l'allaitement

Pourquoi parler de massage dans un guide sur l'allaitement ? Parce qu'un bébé détendu tète mieux.

- En massant les joues et les mâchoires (l'ATM), vous aidez à relâcher les tensions qui peuvent gêner une grande ouverture de bouche.
- Un bébé serein est plus patient au sein, ce qui favorise une prise de lait plus efficace et moins de lâchers de mamelon frustrants.

4. Renforcement du lien d'attachement

Le massage crée une bulle de sécurité. A travers vos mains, vous transmettez à votre enfant un message clair : « Tu es en sécurité, je suis là, ton corps est un endroit sûr. » C'est le fondement de la confiance en soi.



Vous pouvez retrouver le massage complet
bébé en cliquant sur ce lien:

https://youtu.be/dAfGBLmuX_E

Le conseil de l'Ostéo

« N'attendez pas que bébé pleure pour le masser. Choisissez un moment de calme éveillé, utilisez une huile végétale neutre (amande douce ou calendula bio) et surtout, suivez son rythme. S'il retire un membre ou détourne le regard, respectez son besoin de pause. »



CHAPITRE CINQ

CONCLUSION

MA CHECK-LIST "ZERO TENSION"

Prenez 10 secondes pour scanner votre corps avant que bébé ne commence à téter. Une maman détendue, c'est un lait qui coule mieux et un bébé plus calme.

L'ancrage (le socle)

- mes pieds: sont-ils bien à plat sur le sol ou sur un marchepied? Evitez les jambes croisées car cela vrille le bassin.
- mes fesses: suis-je bien assise sur mes ischions? Est-ce que sens mon poids bien réparti?

La colonne (l'alignement)

- le bas du dos: est-ce que j'ai un coussin dans le creux de mes lombaires pour maintenir ma cambrure naturelle?
- le sommet de mon crâne: est-ce que j'imagine un fil de soie qui tire ma tête vers le plafond pour allonger ma nuque?

Les épaules et bras (la libération)

- mes épaules: sont-elles loin de mes oreilles? Faire une grande rotation vers l'arrière pour les déposer.
- mes coudes: sont-ils soutenus par un coussin ou un accoudoir? Mes bras ne doivent porter aucun poids. C'est le coussin qui porte bébé, pas vos muscles.

Le visage (le miroir de bébé)

- ma mâchoire: est-ce que mes dents se touchent? Desserrez les dents et laissez la langue se reposer au palais (une mâchoire serrée chez maman = une succion plus difficile chez bébé).
- mon regard: mes yeux sont-ils doux? Fermez-les une seconde pour revenir à vos sensations.

Le souffle (le moteur)

- mon diaphragme: prenez une inspiration en laissant le ventre se gonffler naturellement, puis expirez longuement par la bouche. Sentez votre ventre devenir souple.

QUAND CONSULTER?

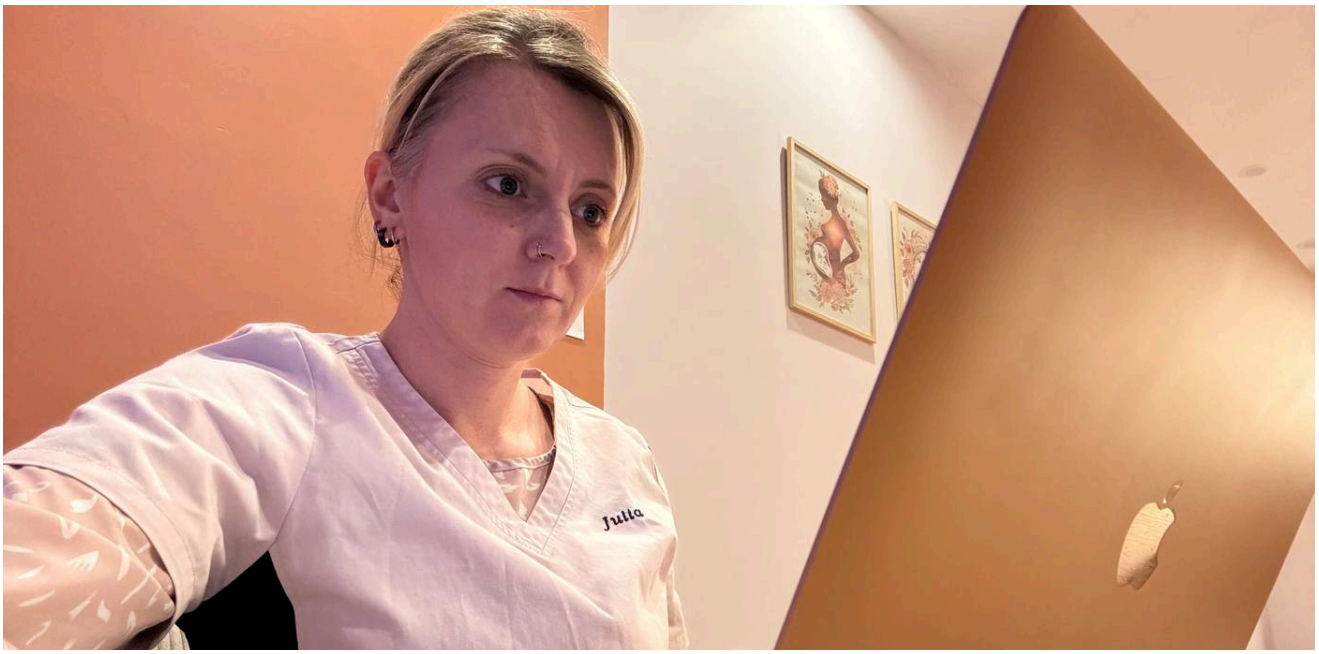
Pour la maman, je conseille une séance de contrôle dans les 6 à 8 semaines après l'accouchement, même si tout va bien.
Mais n'attendez pas si :

1. La douleur vous empêche de dormir (plus encore que bébé ne le fait en vous réveillant!).

2. Vous ressentez des fourmillements persistants dans les mains (canal carpien de la maman).

3. La douleur ne cède pas après 3 jours de pratique du Rituel de Libération.

« Votre corps est une machine incroyable qui vient de créer la vie. Soyez indulgente avec lui. La douleur n'est pas une punition, c'est une conversation. Apprenez à lui répondre avec douceur plutôt qu'avec force. »



Mot de la fin

Dans ce tête à tête, ce corps à corps, ce coeur à coeur que représente la tétée, il me semble que quelqu'un a un petit mot important à faire passer. Car ici comme ailleurs, il est dit que le consommateur est roi… n'est-il pas?

« Maman,

Quand tu t'enroules autour de moi, je sens que rien ne peut m'arriver. Ta poitrine est mon premier monde, et tes bras sont mes remparts. Je sais que parfois, ton dos est lourd, que tes épaules brûlent et que ta respiration se fait courte parce que tu veux tout me donner.

Mais sais-tu ce que je préfère ?

C'est ce moment où je sens ton ventre se gonfler doucement contre le mien. C'est ce temps où je sens tes épaules se relâcher et ton cœur ralentir. En ces instants merveilleux, je ne sens plus ta fatigue, je sens ta liberté. Et dans cette liberté, je trouve ma place.



Quand tu prends ce petit instant pour respirer, pour te grandir et pour chasser tes tensions, tu ne t'éloignes pas de moi. Au contraire, tu me prépares un nid encore plus doux, plus souple, plus chaud.

Merci de prendre soin de ta "carapace", maman. Car quand tu habites ton corps avec douceur, c'est tout mon monde à moi qui s'illumine.

Ton petit trésor qui t'aime. »



MERCI

Arrivée au terme de cette lecture, vous avez déjà fait le plus grand pas: celui de reconnaitre que votre bien-être est le pilier de votre allaitement.
Je tiens à vous remercier de m'avoir laissé entrer dans votre bulle de maman.
L'allaitement est un chemin de don de soi, mais il ne doit jamais se faire au détriment de votre propre structure. En prenant soin de votre diaphragme, de votre posture et de votre carapace, vous offrez à votre enfant une maman plus sereine, plus disponible et plus épanouie.

Je vous souhaite un allaitement doux, fluide et libéré de tout poids.

JULIA.YOGOSTEO

juliasieg.osteo@gmail.com

CHALLENGE

7 JOURS

Pour s’instaurer une routine et la tenir dans le temps

01

LA LIBÉRATION DU SOUFFLE

- Focus: le diaphragme et le plexus solaire.
- L’exercice: assise, mains sur les côtes basses. Inspirez en laissant le ventre se gonfler naturellement , expirez en laissant le diaphragme remonter et le ventre se rentrer.
- Le petit plus: visualisez l’ocytocine se diffuser à chaque expiration.

02

ADIEU LA CARAPACE

- Focus: charnière cervico-dorsale (C7-D1).
- L’exercice: posture de l’enfant avec les bras tendus devant. Expirez entre vos omoplates pour repousser la carapace vers le haut et la briser.

03

L’OUVERTURE DU COEUR

- Focus: muscles pectoraux et plexus.
- L’exercice: posture du sphinx. Regardez entre vos mains, descendez les épaules loin des oreilles pour étirer la colonne vertébrale.

CHALLENGE

04 LA TORTUE SORT DE SA MAISON

- Focus: nuque et trapèzes.
- L'exercice: assise bien droite, faites des demi-cercles lents avec la tête, d'une épaule à l'autre. Imaginez votre cou s'allonger comme celui d'une tortue qui sort de sa carapace.

05 LA TÉTÉE "ZÉRO GRAVITÉ"

- Focus: ergonomie et relâchement.
- L'exercice: aujourd'hui testez la tétée allongée ou avec un soutien maximal (coussins). Le but: vos bras et vos épaules ne doivent faire aucun effort.

06 CONNEXION ET MASSAGE

- Focus: lien maman/bébé et détente viscérale.
- L'exercice: après la tétée, pratiquez le massage détente sur bébé que nous avons vu. Le calme de bébé viendra renforcer votre propre détente.

07 L'ALIGNEMENT RETROUVÉ

- Focus: intégration globale.
- L'exercice: debout contre un mur. Talons, bassin, omoplates et arrière du crâne touchent le mur. Prenez 10 grandes respirations dans cet alignement parfait.