



Yoga et Grossesse



Dr Ahmed SKHIRI

Tunis, le 23 Mars 2019

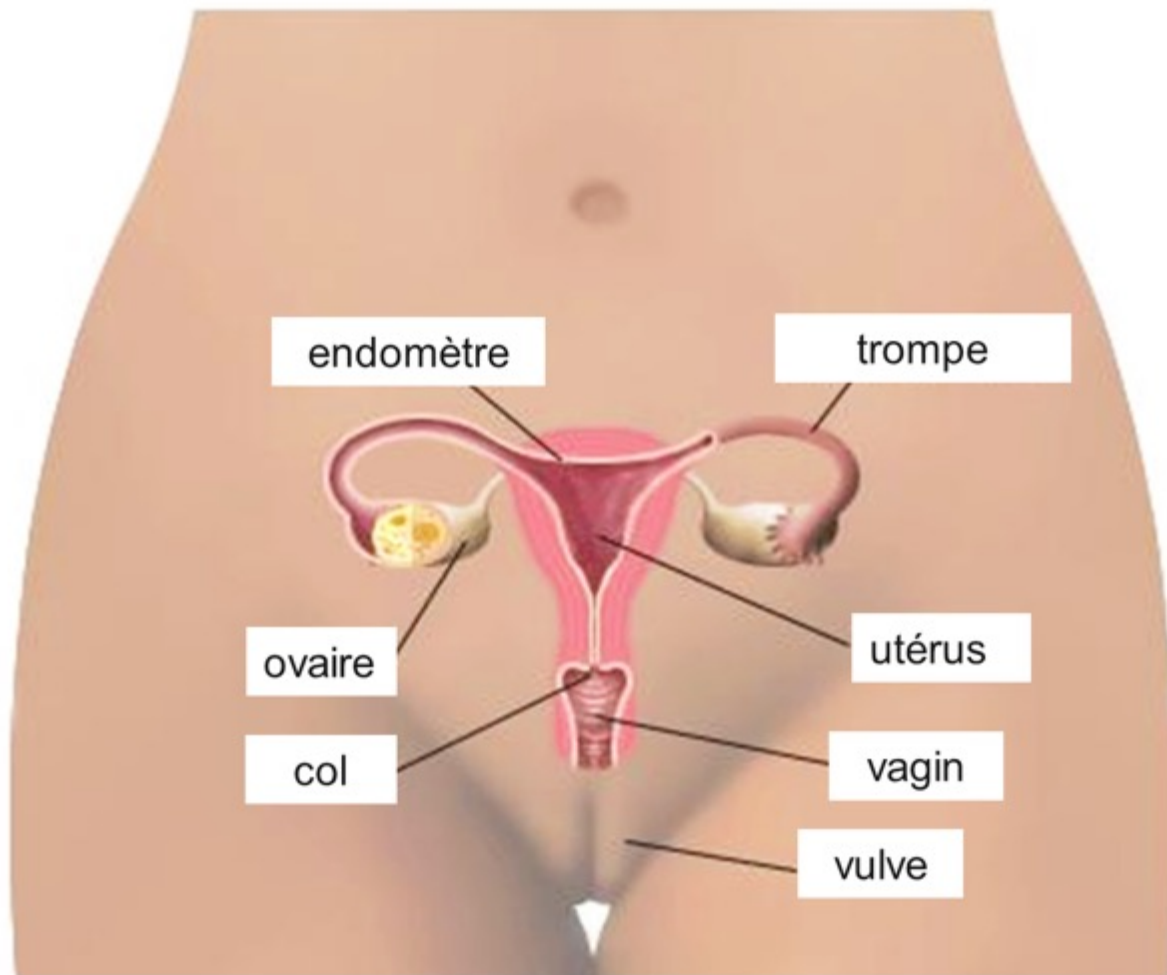


ATFH

**Association Tunisienne
de Fertilité Humaine**

La femme





trompe
de Fallope

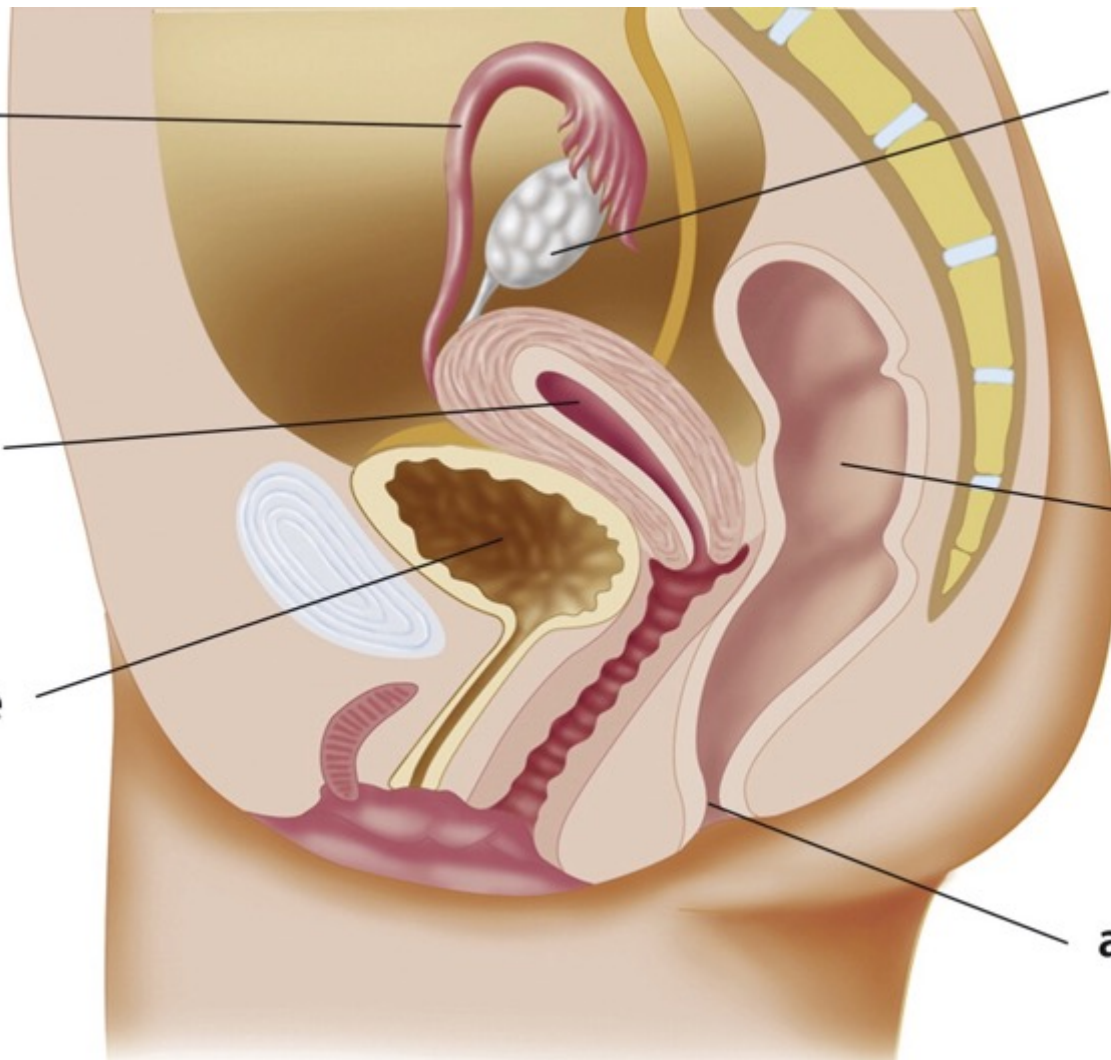
ovaire

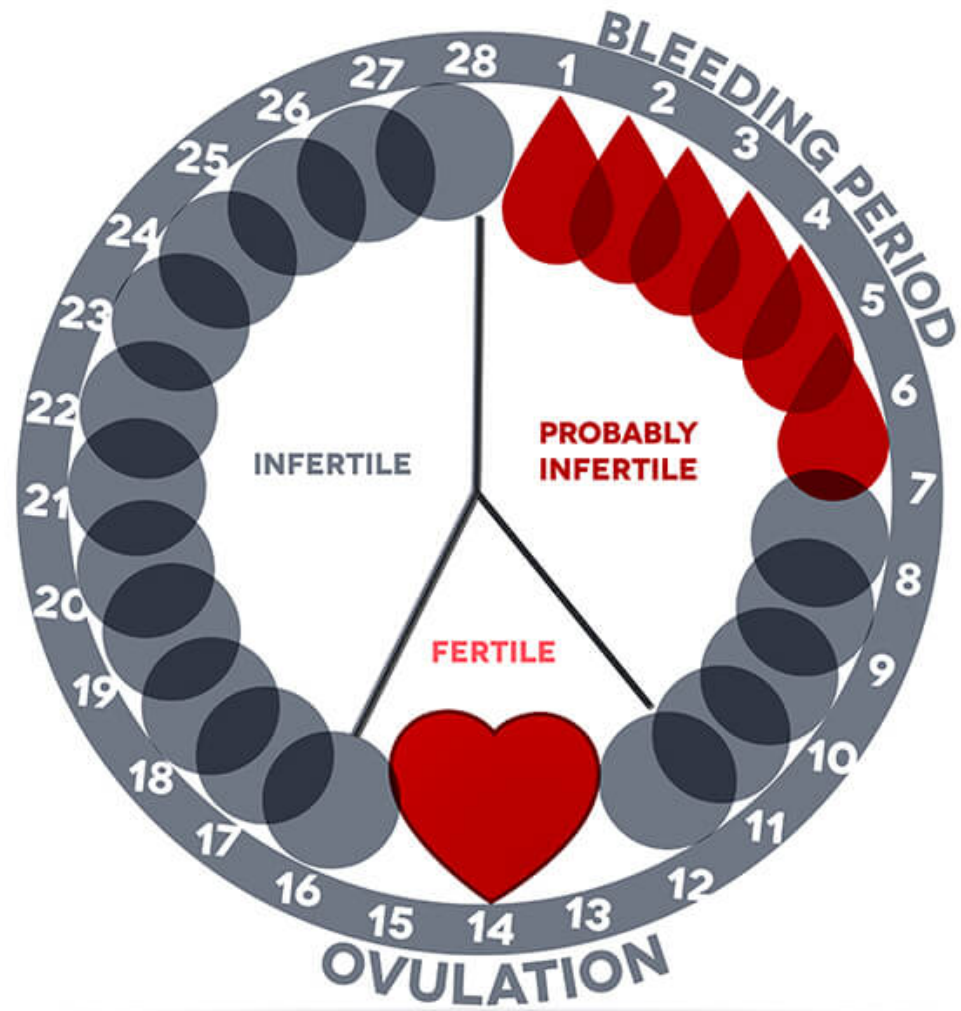
utérus

rectum

vessie

anus



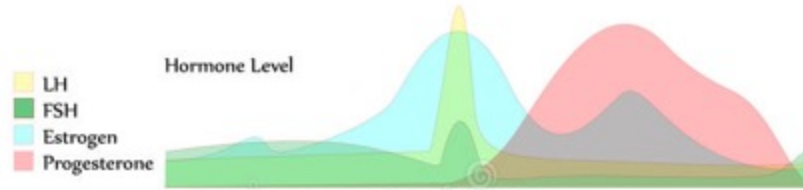




Basal Body Temperature



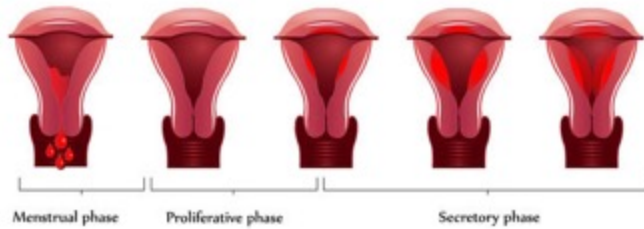
Hormone Level

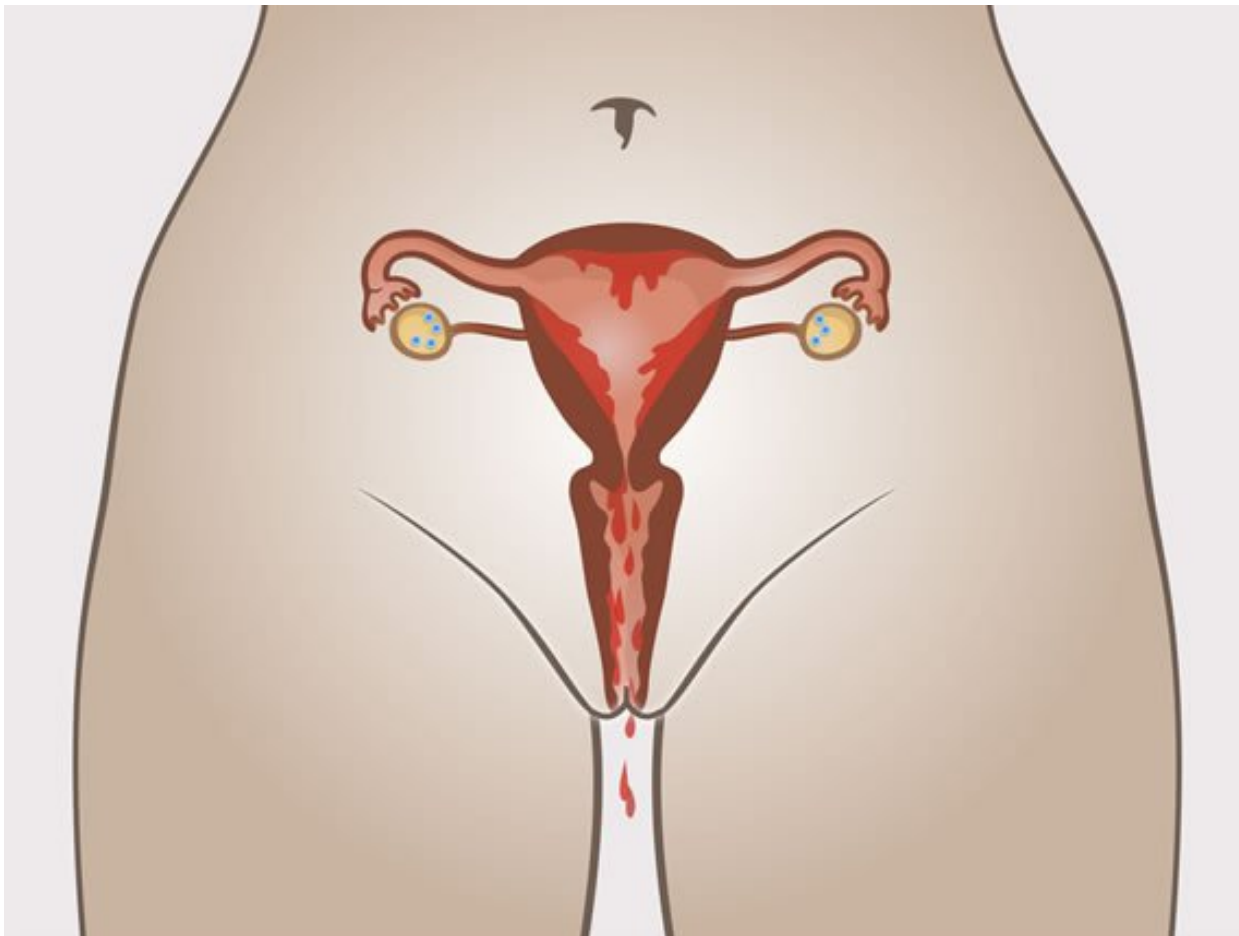


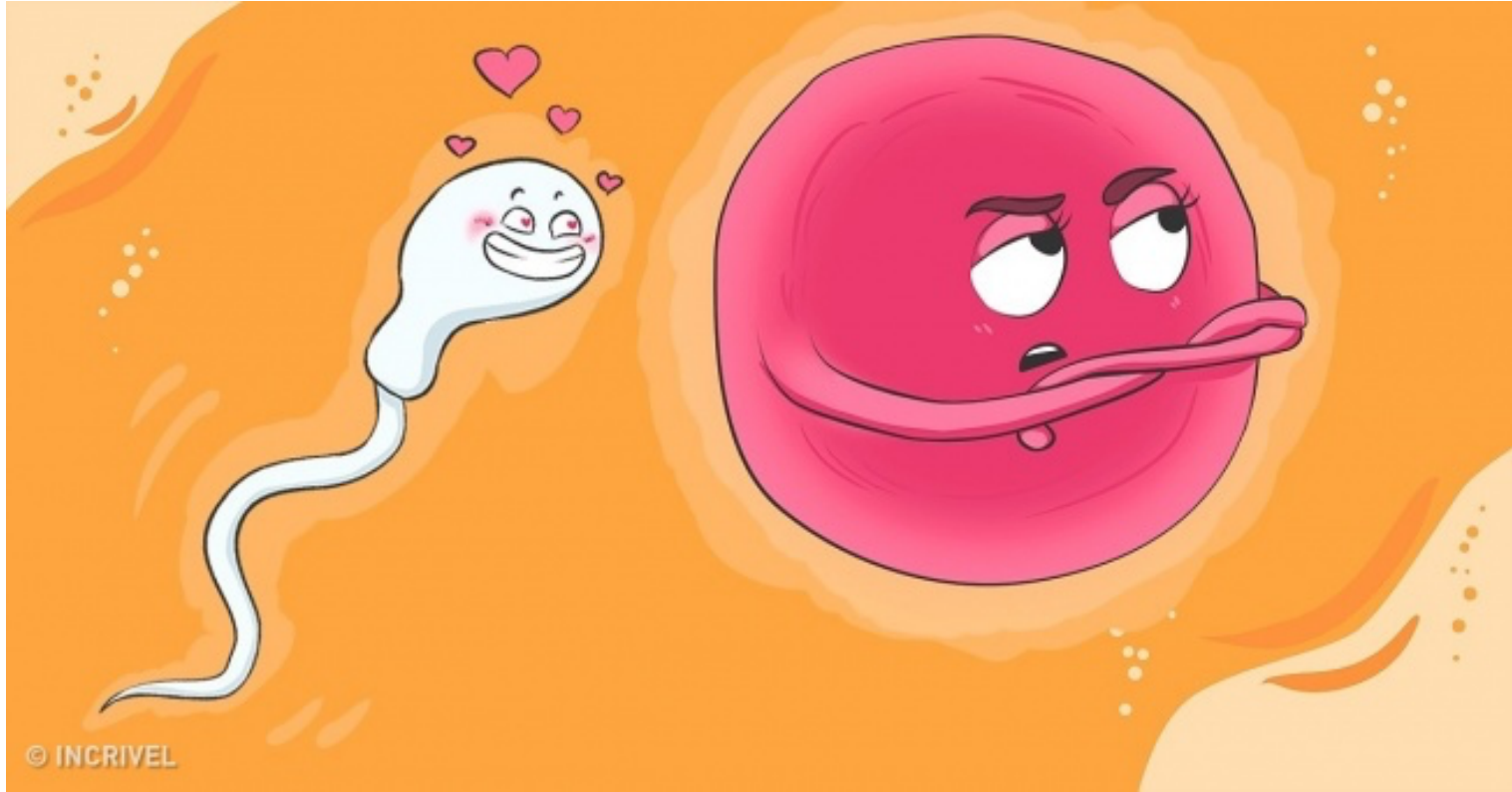
Ovarian Cycle



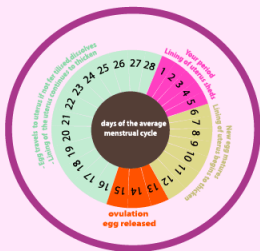
Uterine Cycle











Absence
menstruation



Nausées ou
vomissements



Envie fréquente
d'uriner



Changements au
niveau des seins

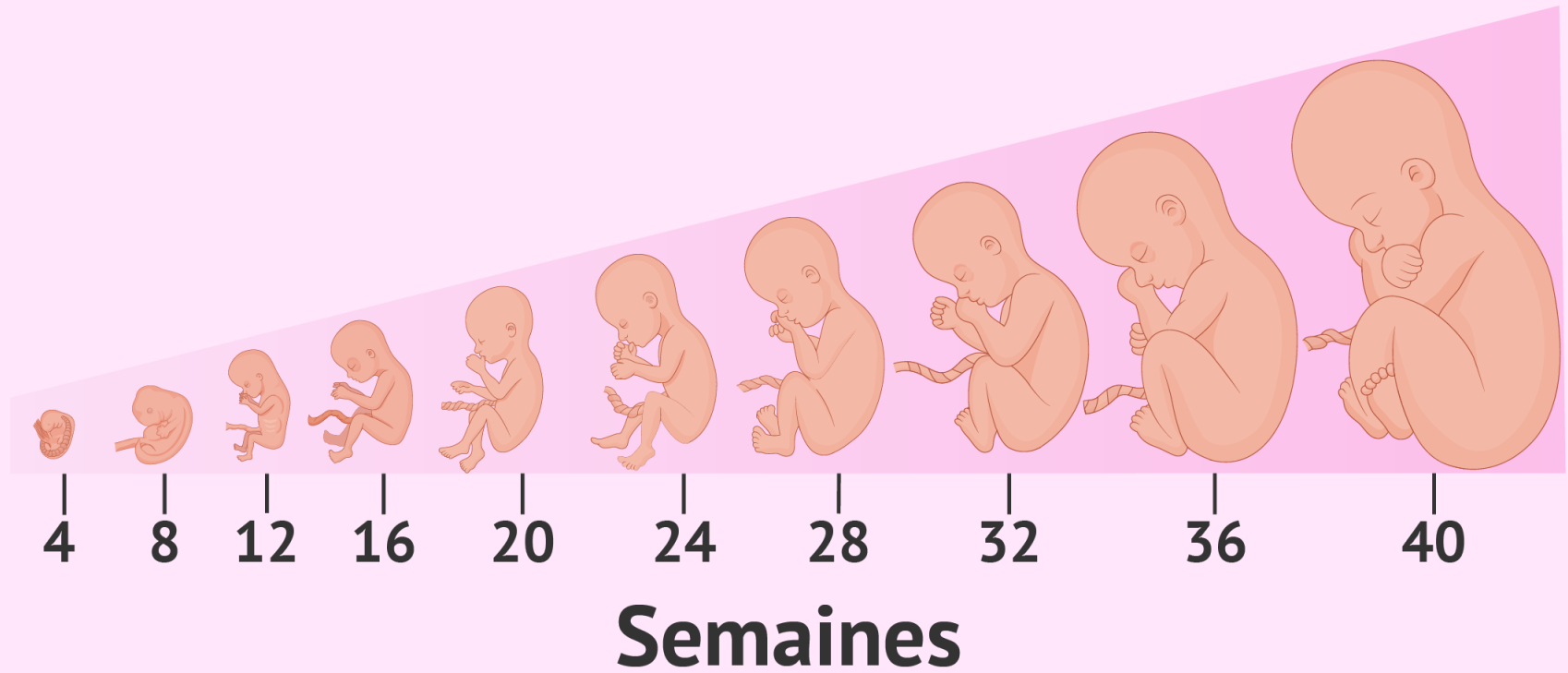


Maux
de tête



Douleurs
de dos









1^{er} Trimestre



que je serai plus malade
en 3 mois de grossesse
qu'en 13 ans de soirées...





Racah, je vais jamais
réussir à tenir!!
Piiiiiii!



Les premiers signes de grossesse

Les seins douloureux

Fatigue et somnolence

Nausées et vomissements

Besoins fréquents d'uriner

Les maux de tête

les Maux de dos

Constipation et ballonnements

Changements d'humeur

Température corporelle élevée

Odorat très développé



Echographie du premier trimestre



Dépistage de trisomie 21



Deuxième trimestre: « la lune de miel »



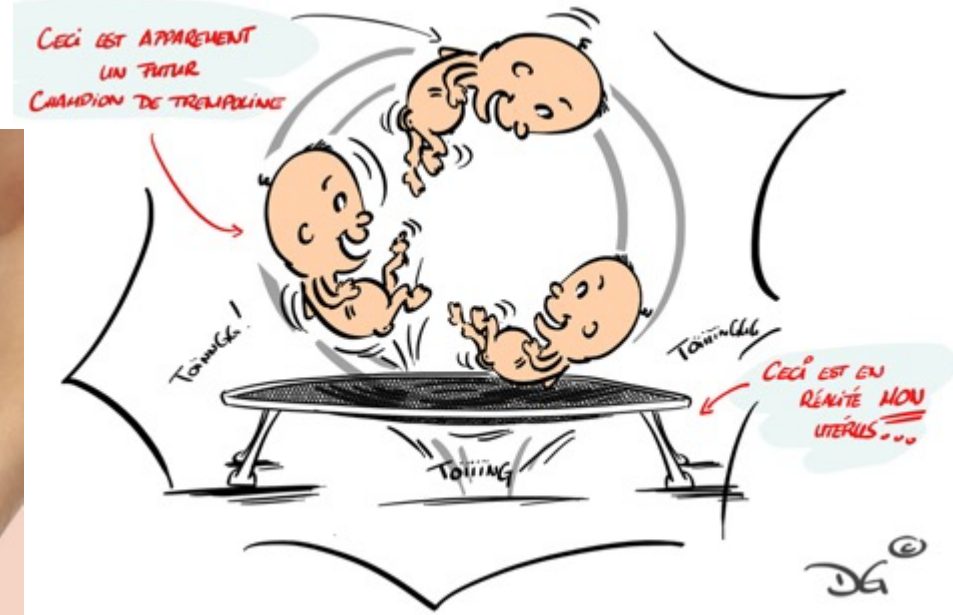
J.P. BAULT 03 2012



Les premières rondeurs de la grossesse



Le bébé commence à bouger



Les crampes dans les jambes



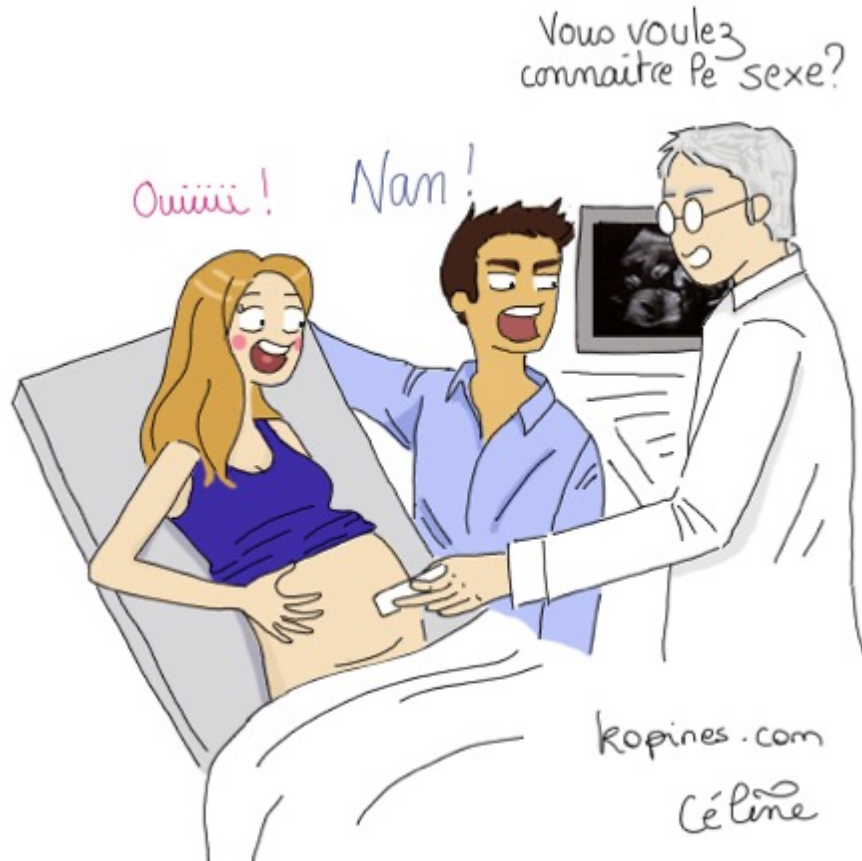
Constipation et hémorroïdes



Causes des **brûlures** d'estomac



Echographie du deuxième trimestre (morphologique)



Le troisième trimestre



La prise de poids



Le petit challenge perso de la femme enceinte :



wemoms

NOKIA

L'épreuve de la balance!



Drôles
DE MUMS



Gonflement (œdème) des pieds par rétention d'eau



Angoisse et inquiétude



Le bébé grandit et prends du poids



Dormir sur le coté coussins pour les jambes et le dos



Fatigue et essoufflement

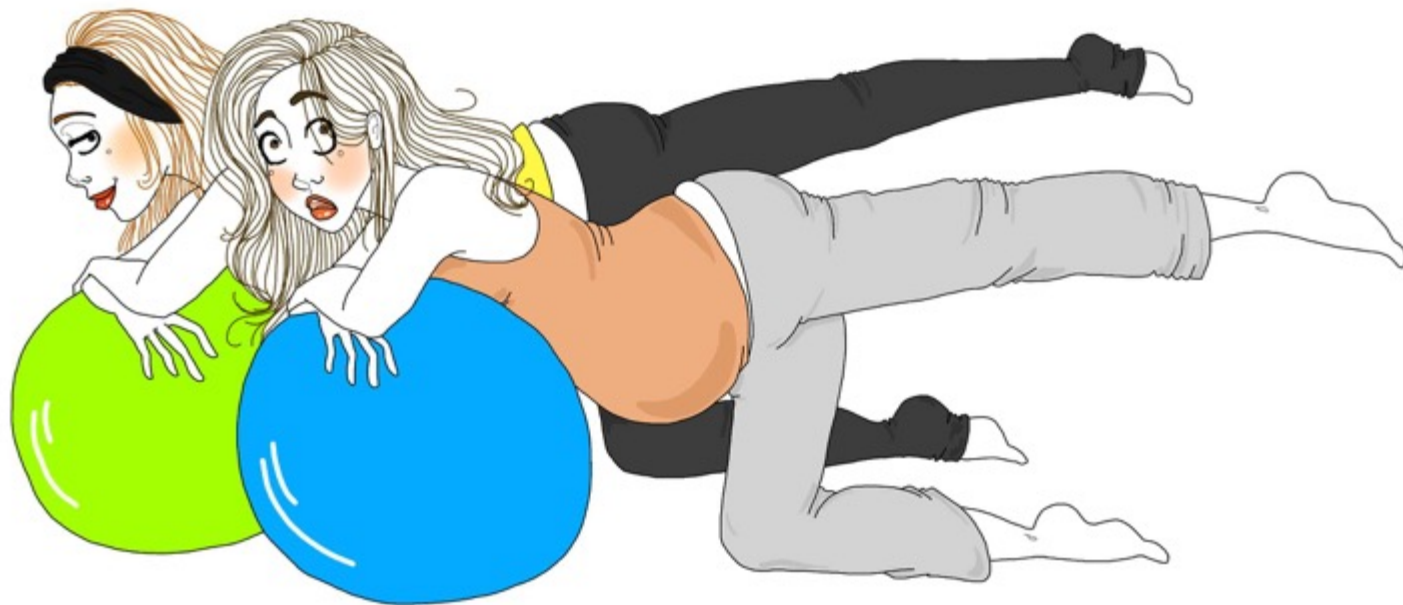




Préparation à l'accouchement: Yoga



*Si on m'avait dit qu'il fallait que
je sois enceinte jusqu'aux yeux pour
vraiment me mettre à la gym !*



Travail et Accouchement



Les contraction de Braxton Hicks (le faux travail)



WENT ONLINE TO GOOGLE THIS SCARY
CONTRACTING AND TIGHTENING
OF MY BELLY MUSCLES, AND FOUND OUT
THAT I AM EXPERIENCING
BRAXTON HICKS CONTRACTIONS!





Welcome
to My
World





... et 20 minutes de poussée.



Accouchement





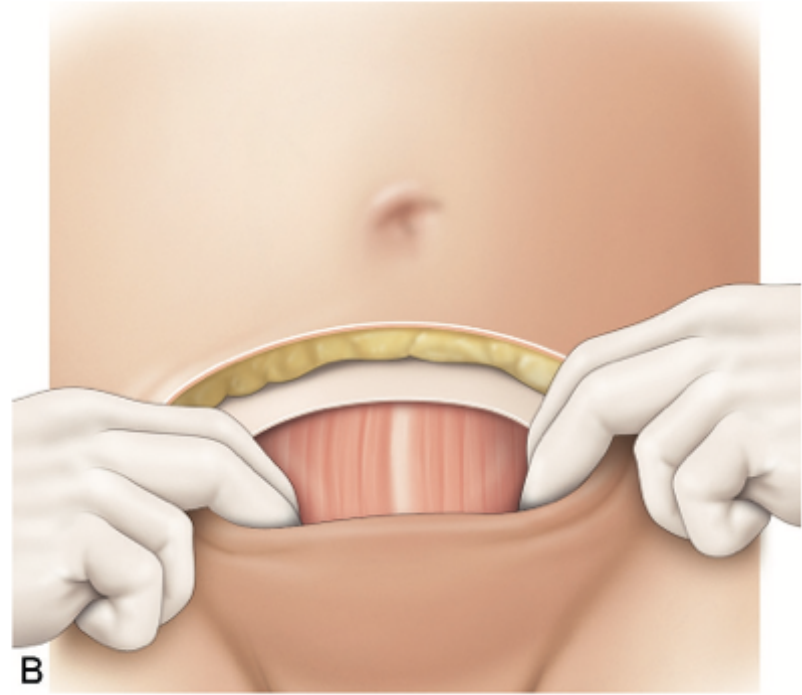
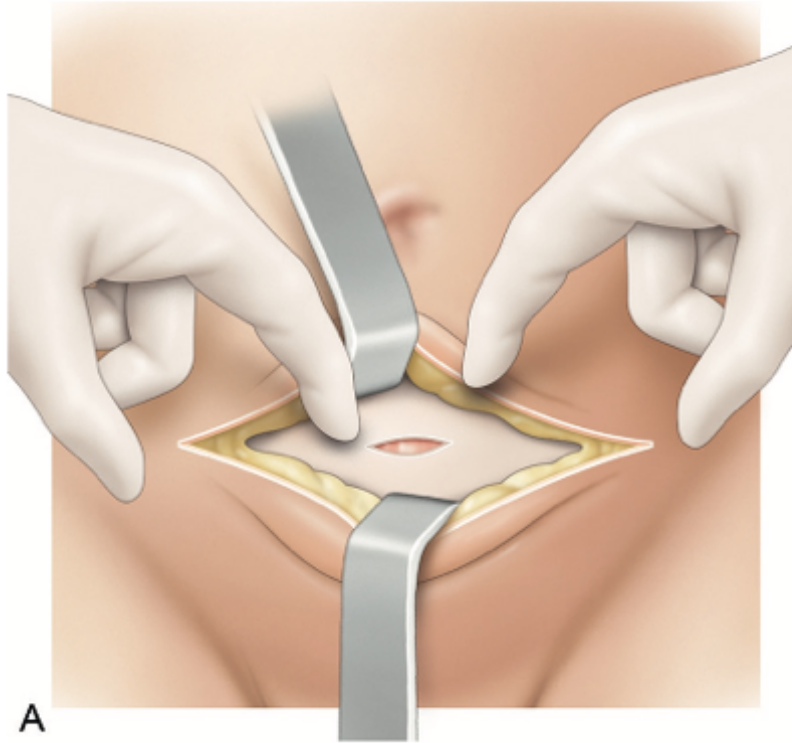
Accouchement



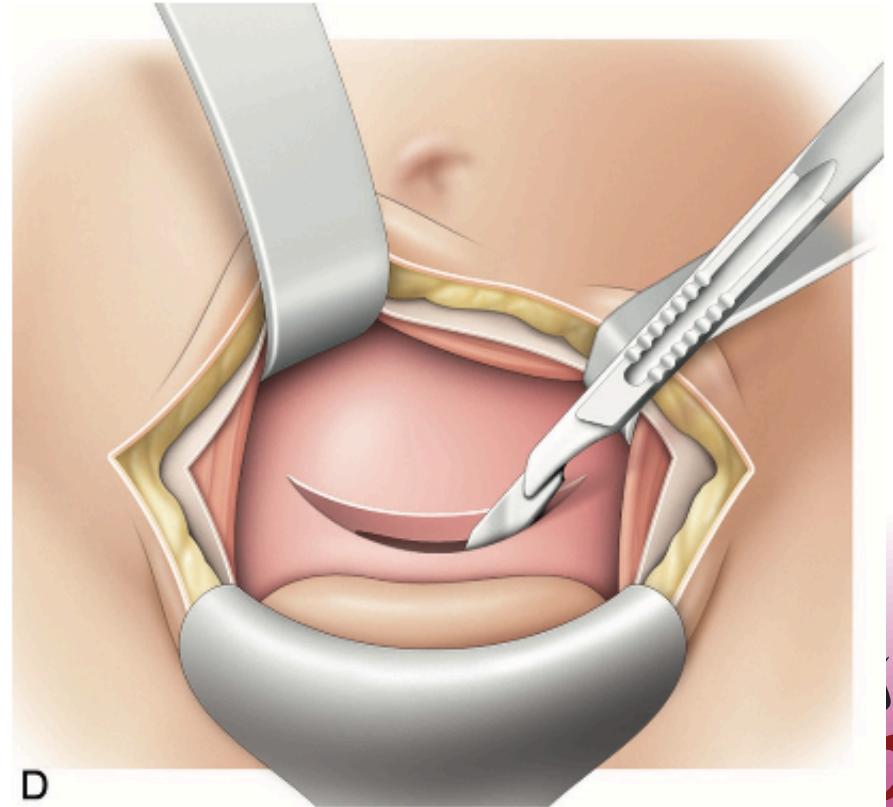
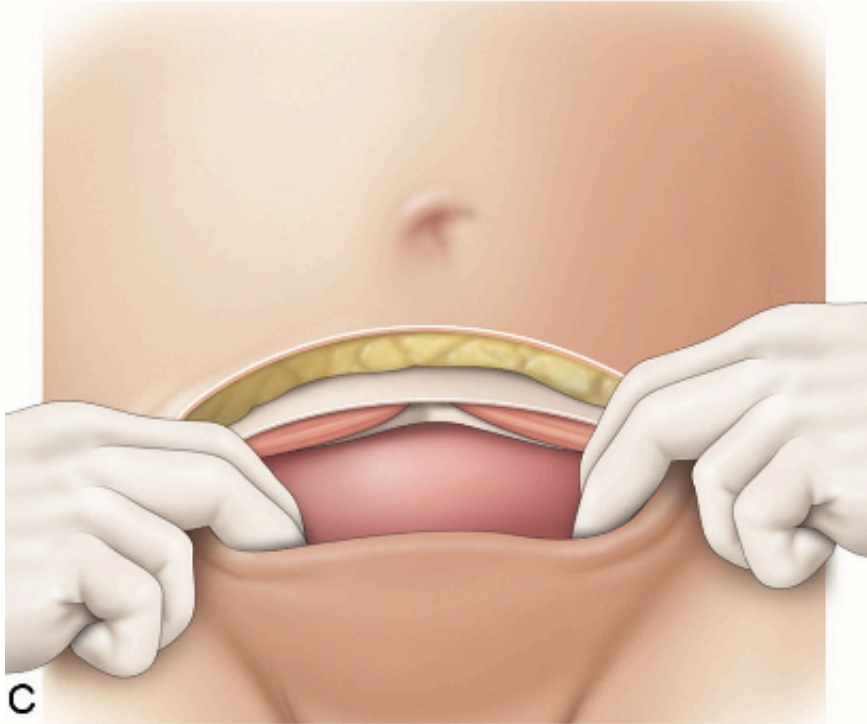
Césarienne



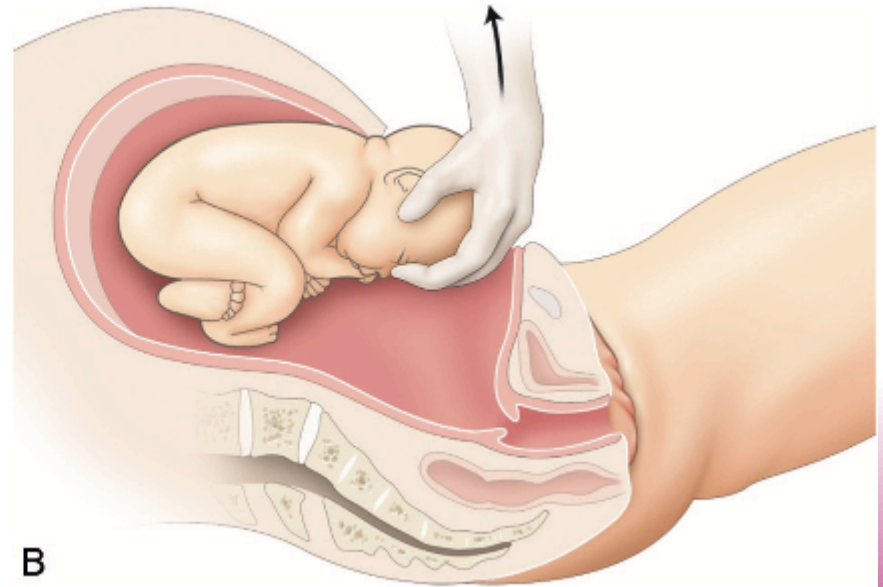
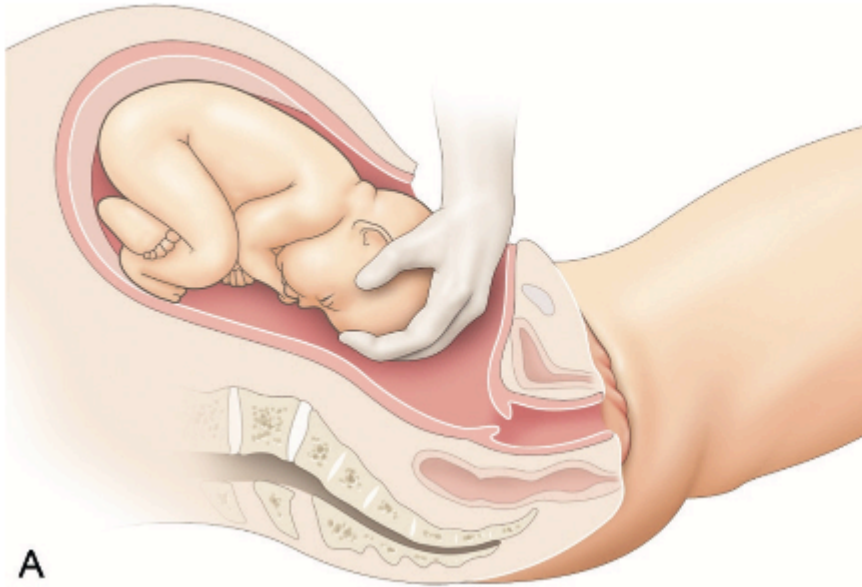
La technique de Cohen Stark

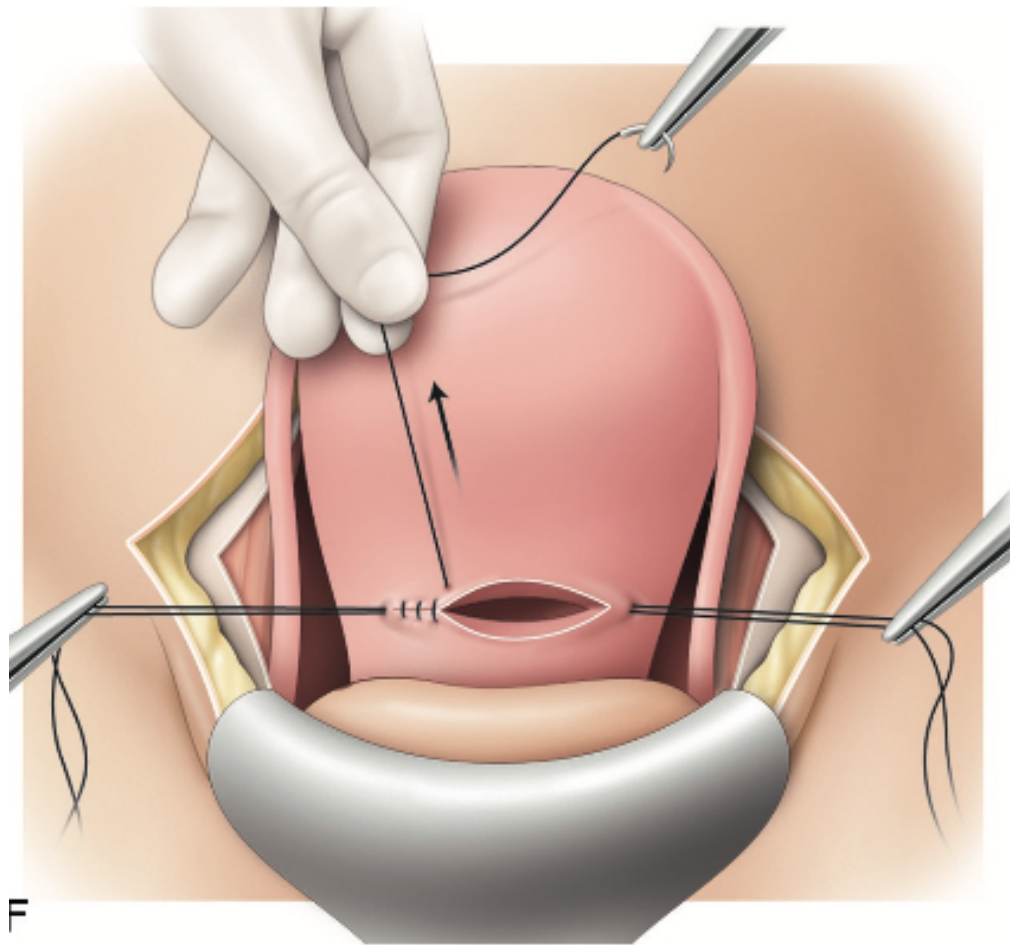


Césarienne



Césarienne





F



Césarienne



Post partum: après l'accouchement



2 SEM



3 MOIS



6 MOIS



9 MOIS



12 MOIS



5 ZONES CLÉS À SURVEILLER





Post Partum





