



Yoga et Grossesse

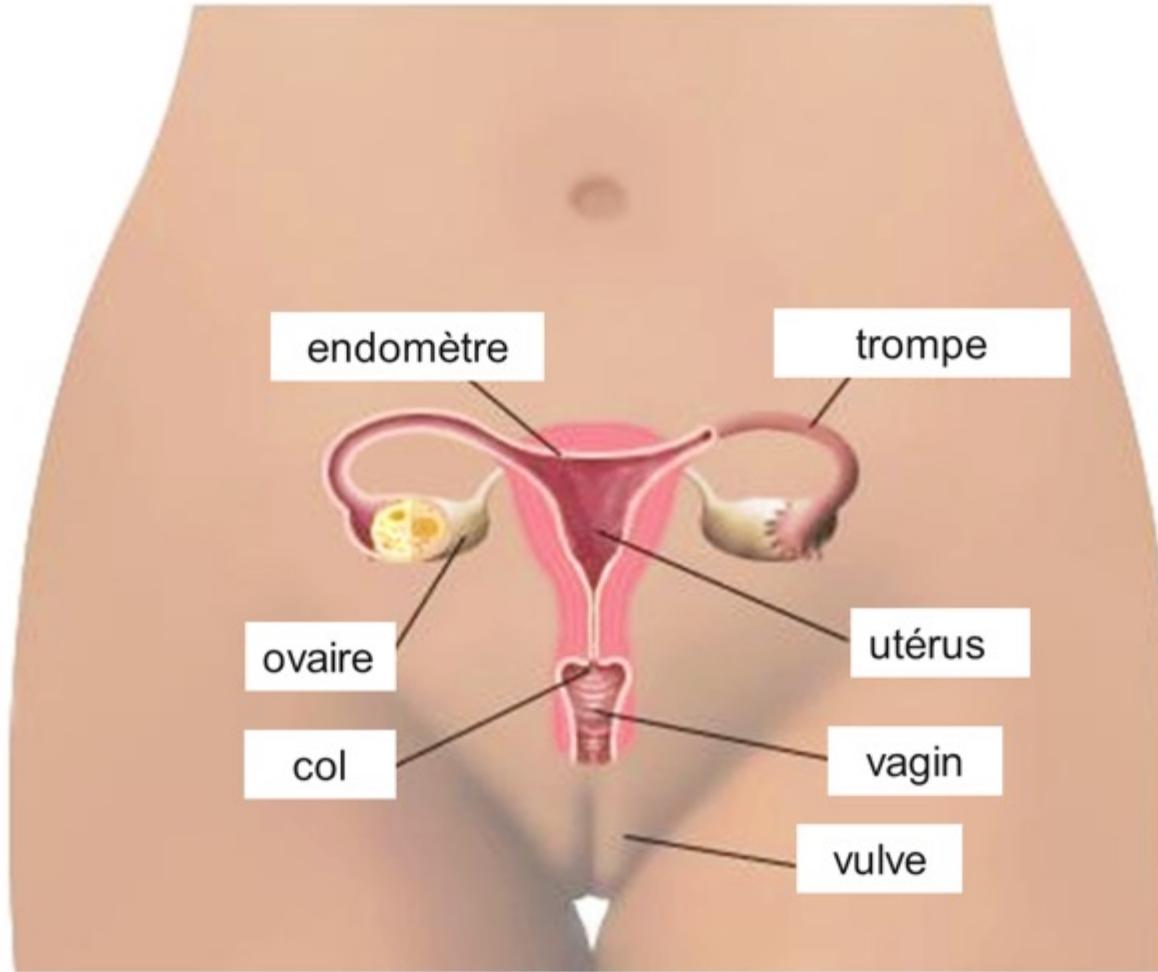


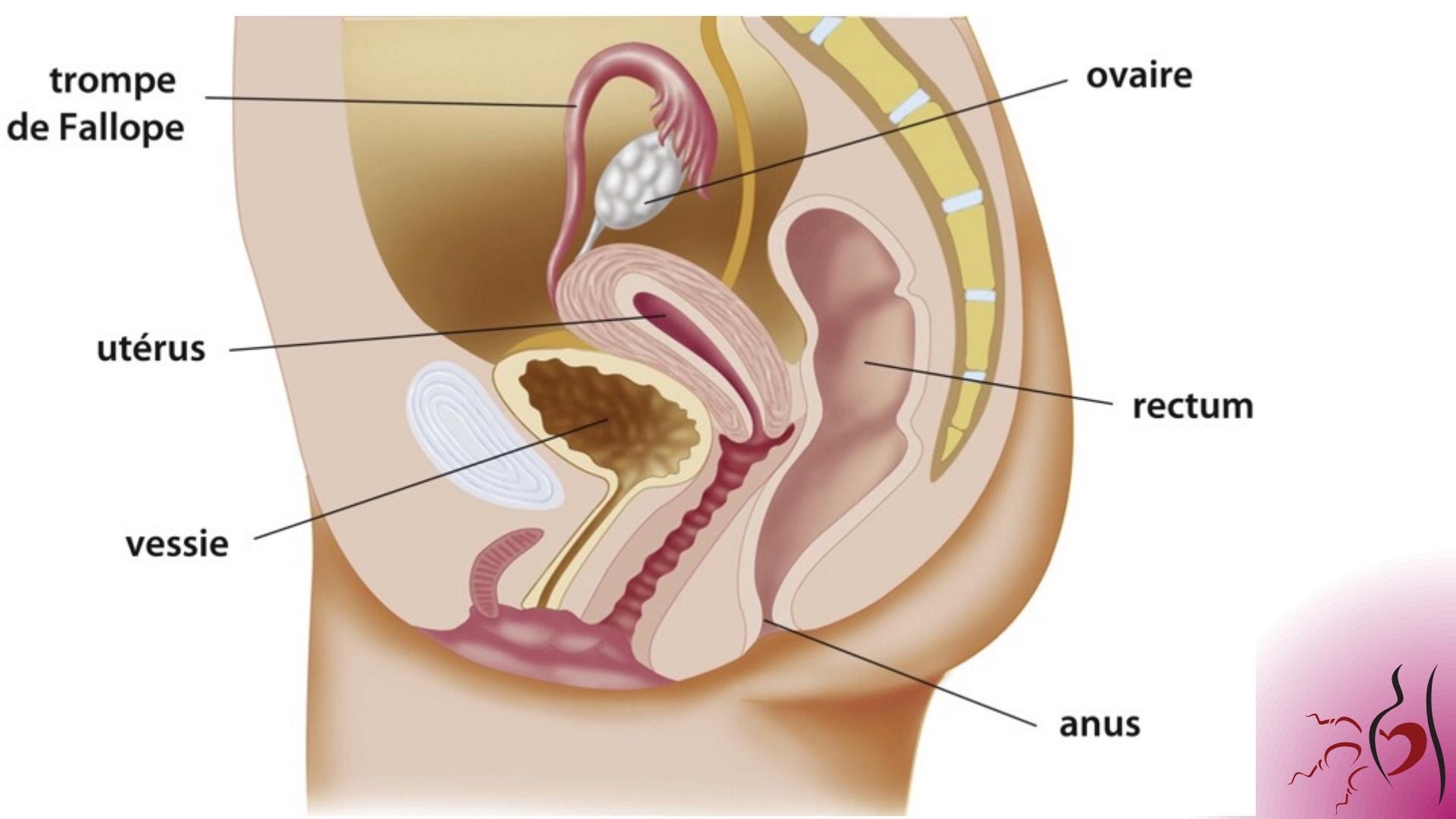
Dr Ahmed SKHIRI
Tunis, le 23 Mars 2019

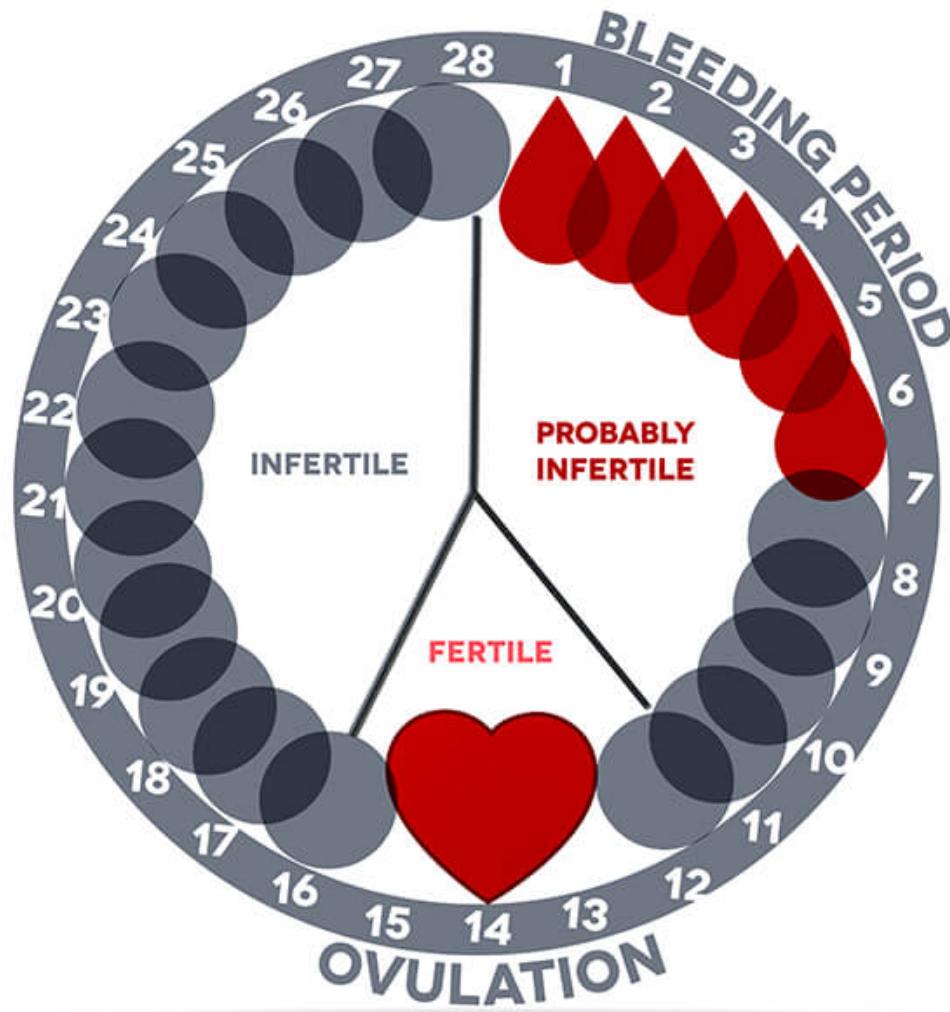


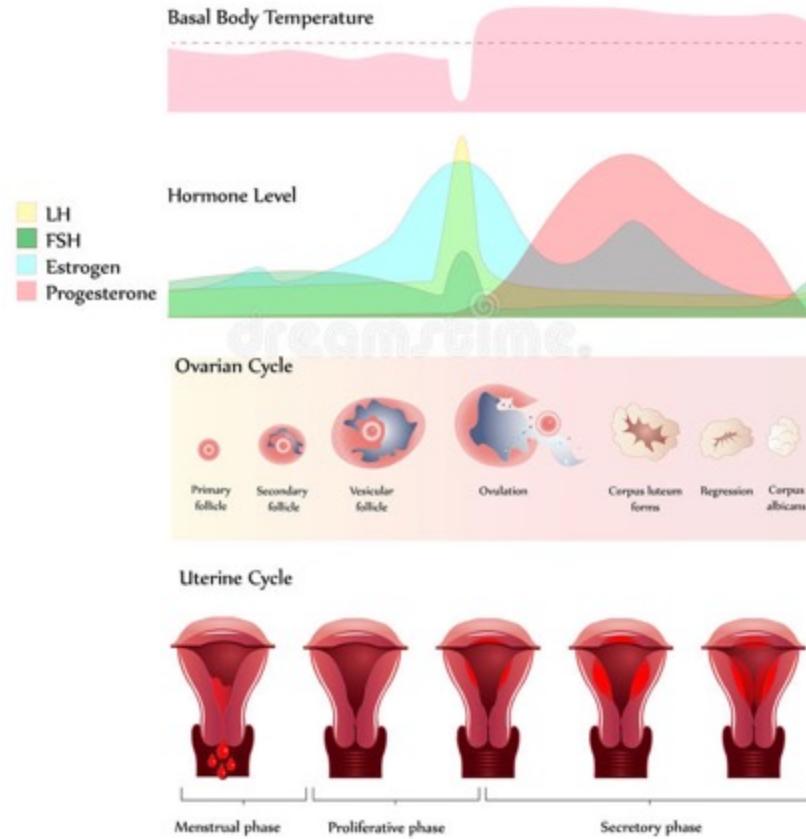
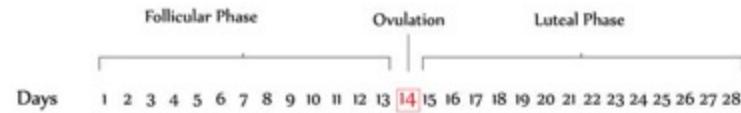
La femme

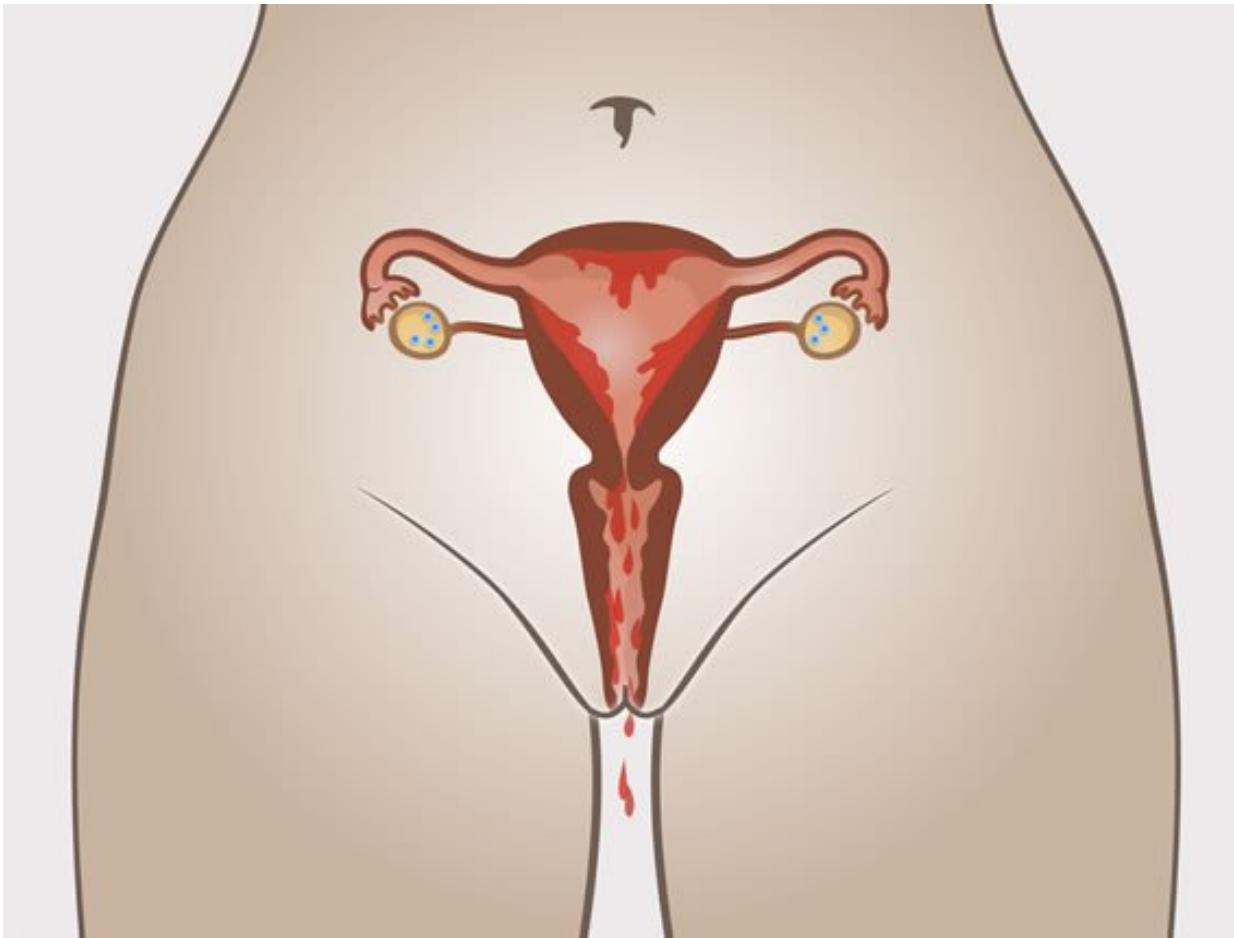


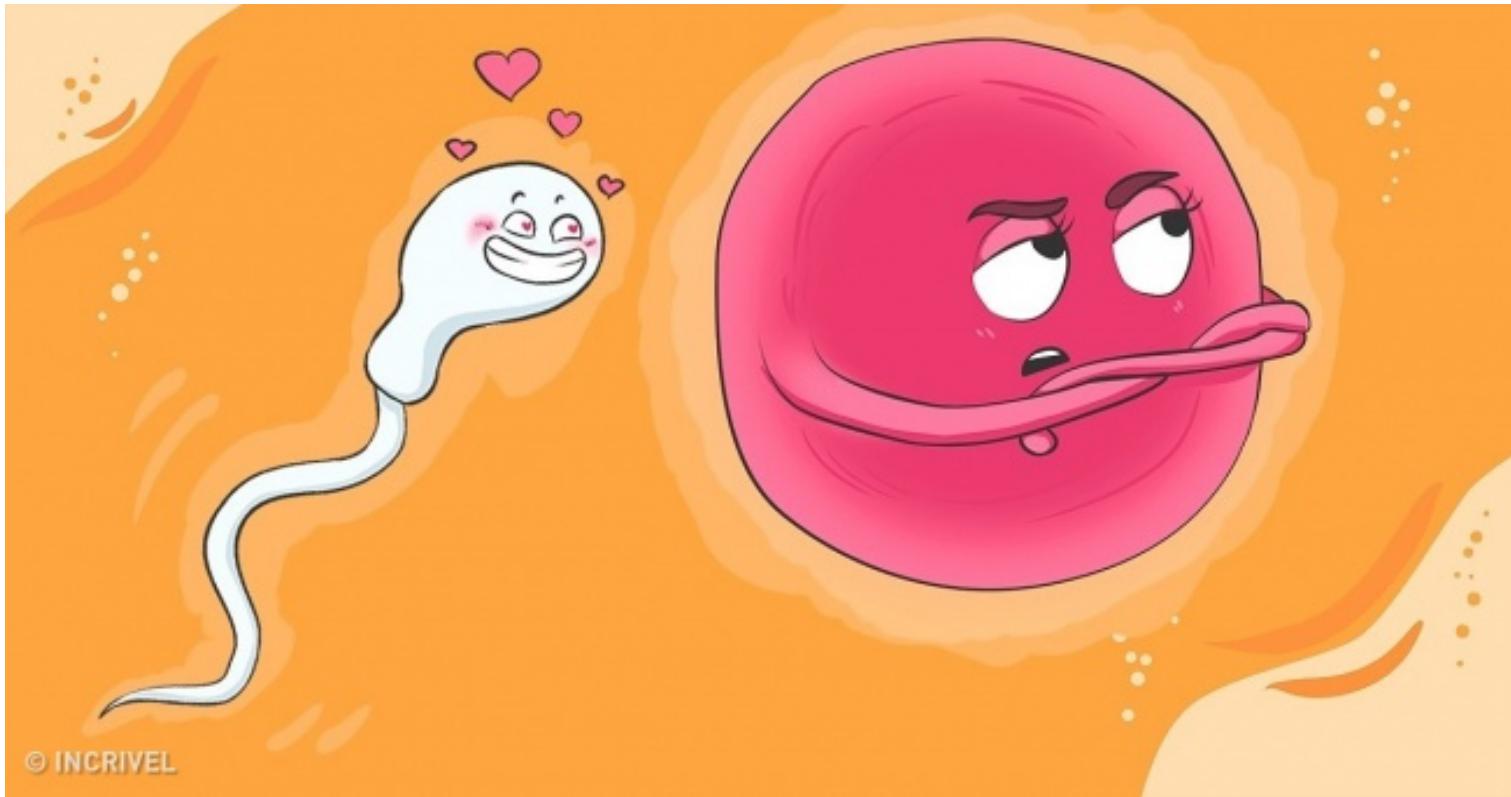








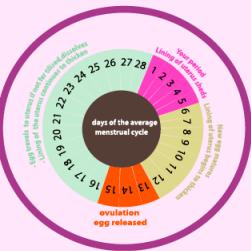




© INCRIVEL







Absence
menstruation



Changements au
niveau des seins



Nausées ou
vomissements



Maux
de tête

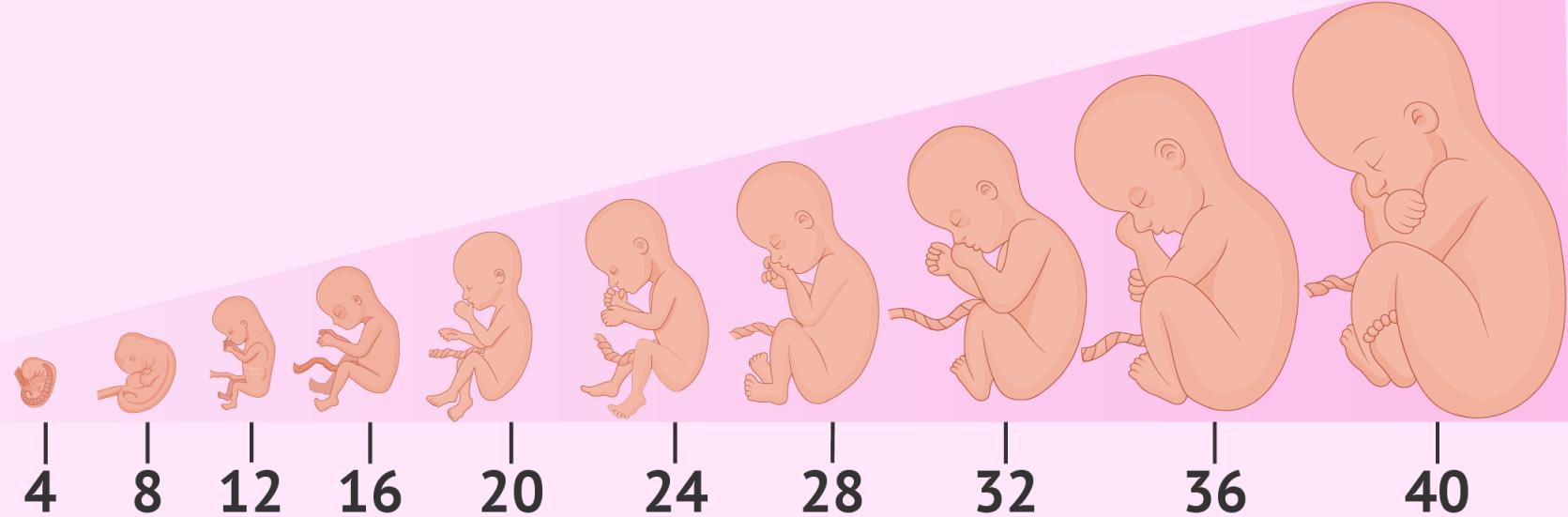


Envie fréquente
d'uriner



Douleurs
de dos





Semaines







1^{er} Trimestre



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







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»



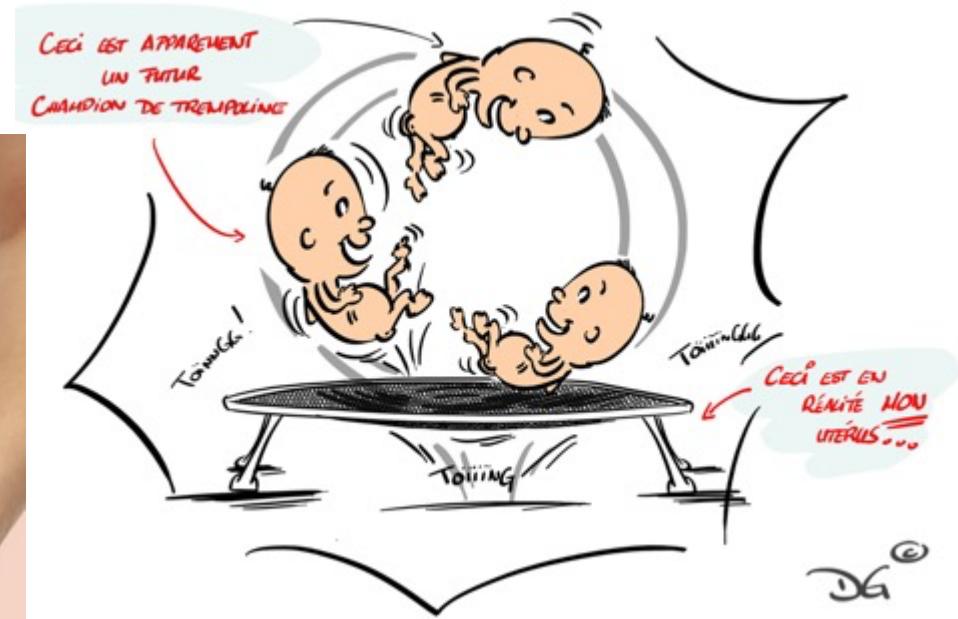
J.P. BAULT 03 2012



Les premières rondeurs de la grossesse



Le bébé commence à bouger



Les crampes dans les jambes



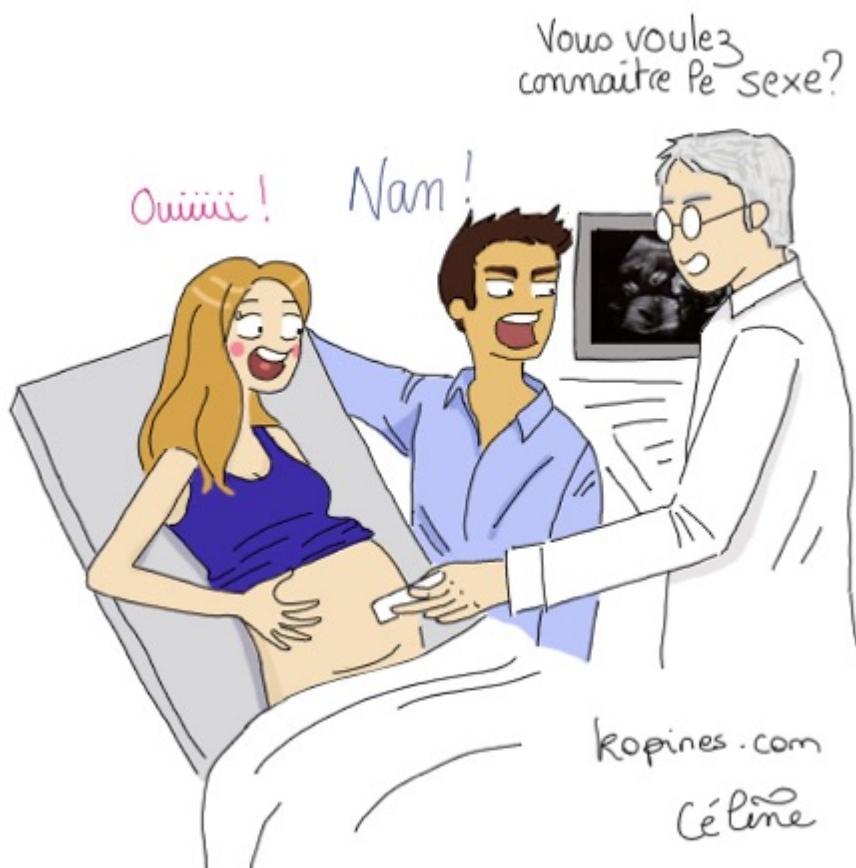
Constipation et hémorroïdes



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 :



weeMoms
NOKIA
L'épreuve de la balance!



Gonflement (œdème) des pieds par rétention d'eau



Angoisse et inquiétude



Le bébé grandit et prends du poids



Dormir sur le côté coussins pour les jambes et le dos



Fatigue et essoufflement



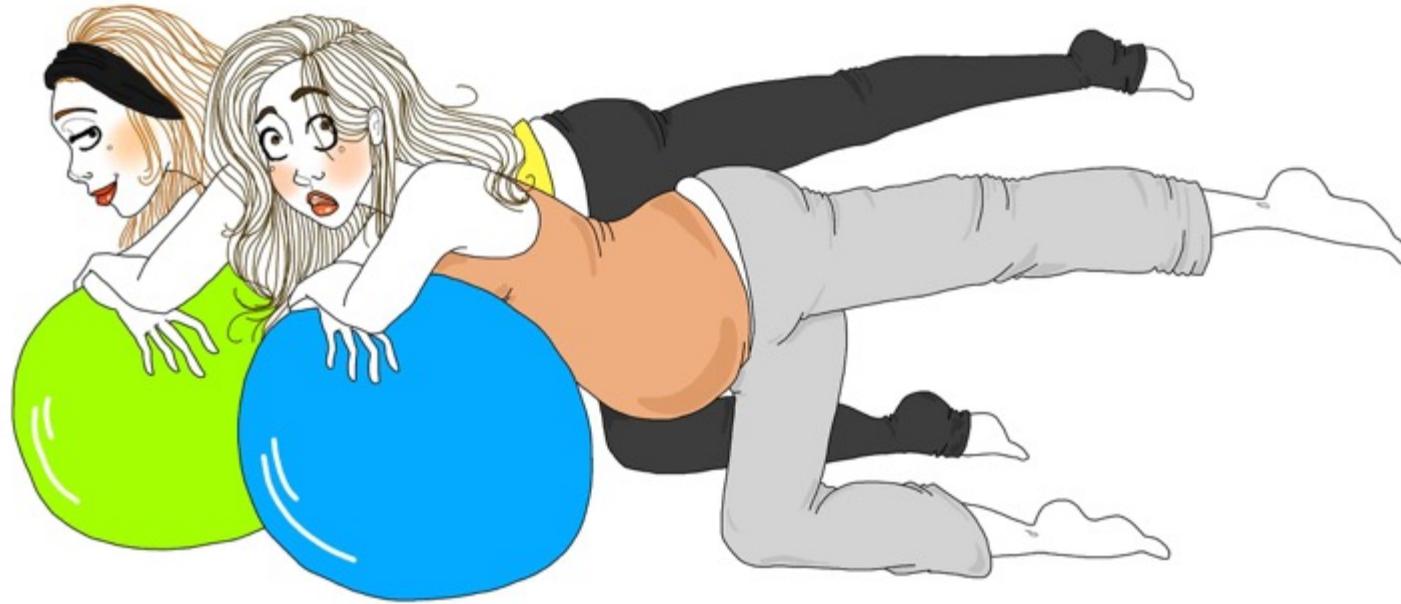


Préparation à l'accouchement: Yoga



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

1



Travail et Accouchement



Les contraction de Braxton Hicks (le faux travail)



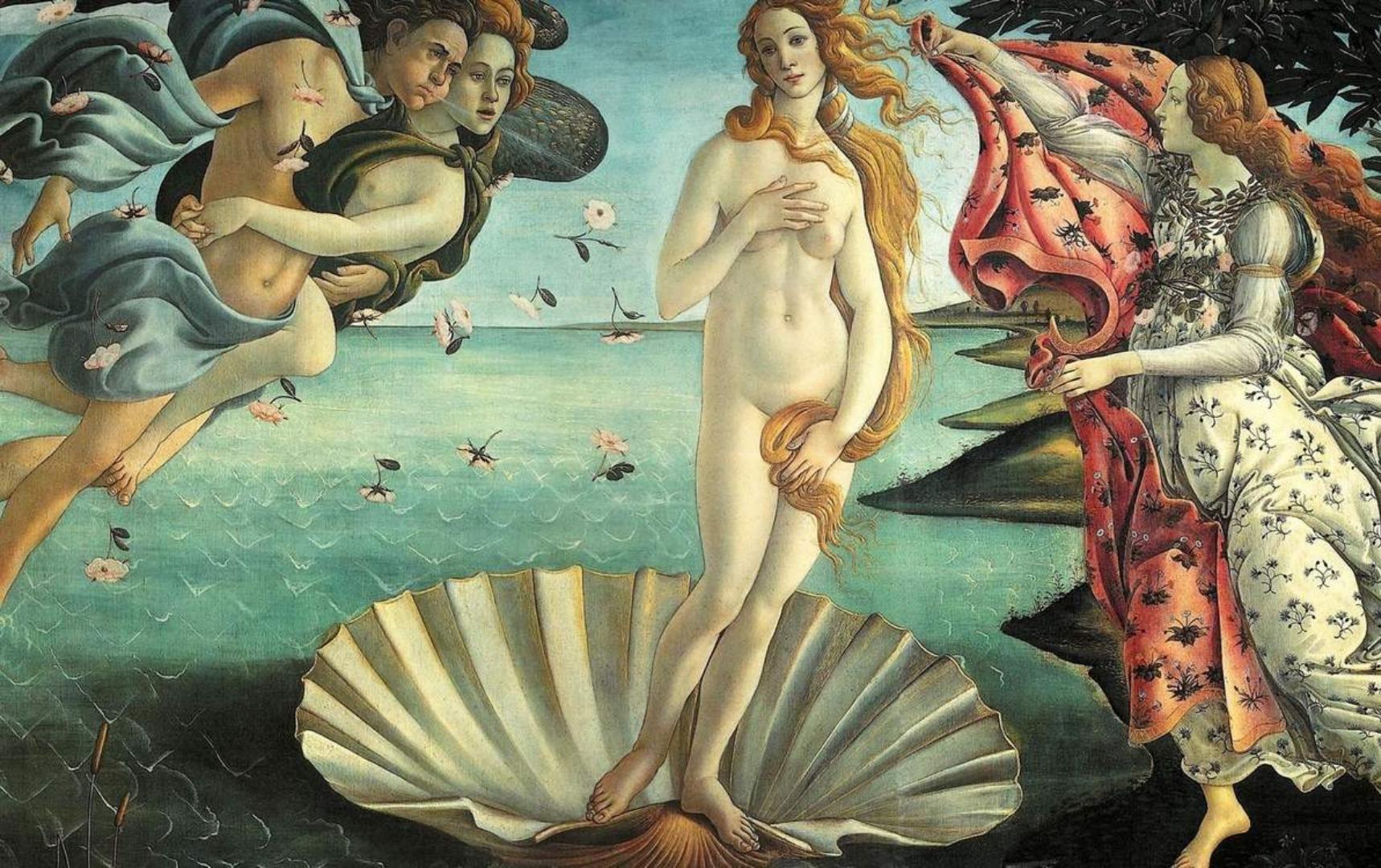
WENT ONLINE TO GOOGLE THIS SCARY CONTRACTING AND TIGHTENING OF MY BELLY MUSCLES, AND FOUND OUT THAT I AM EXPERIENCING BRAXTON HICKS CONTRACTIONS!





Welcome
to My
World





... et 20 minutes de poussée.



Accouchement





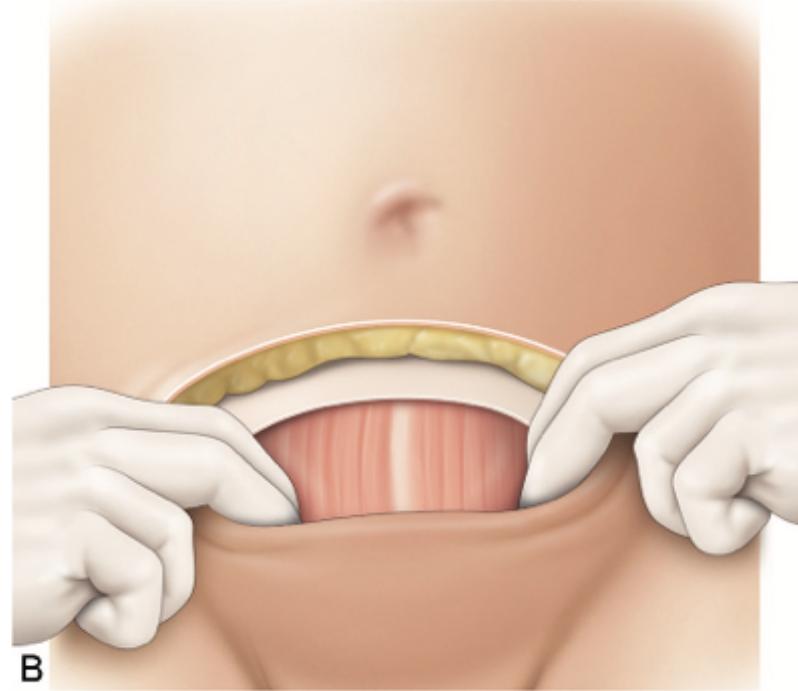
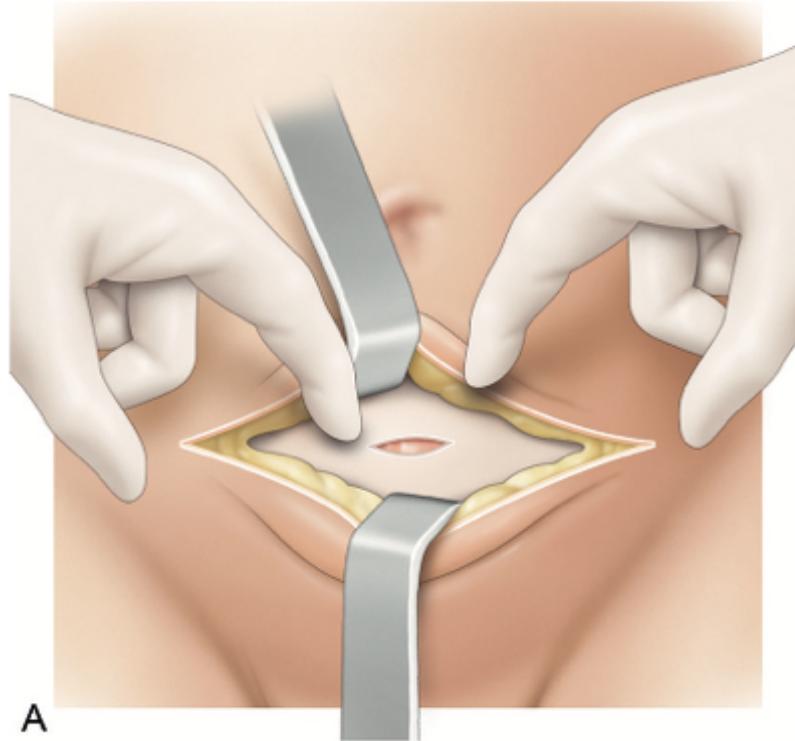
Accouchement



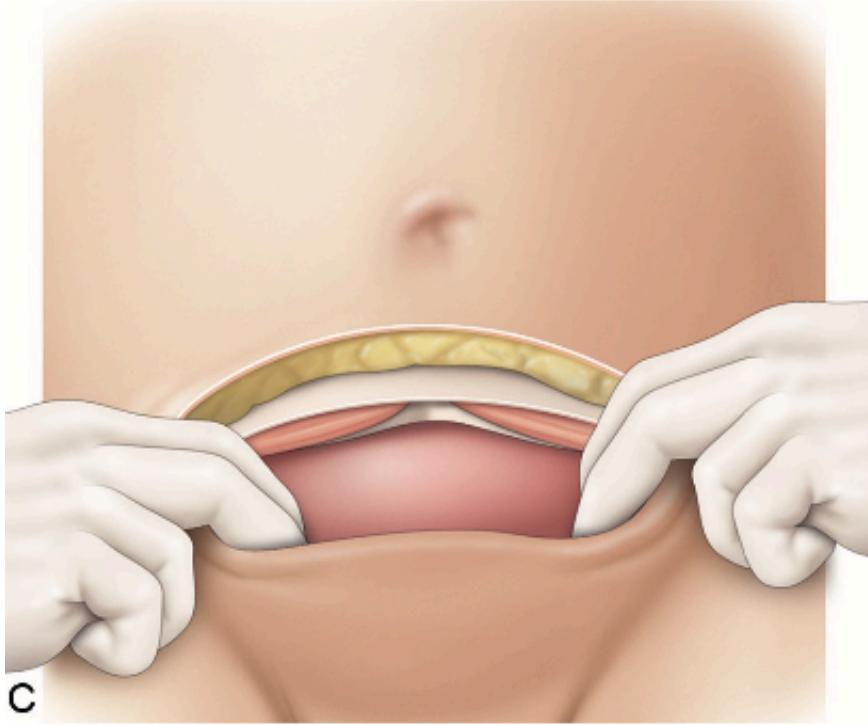
Césarienne



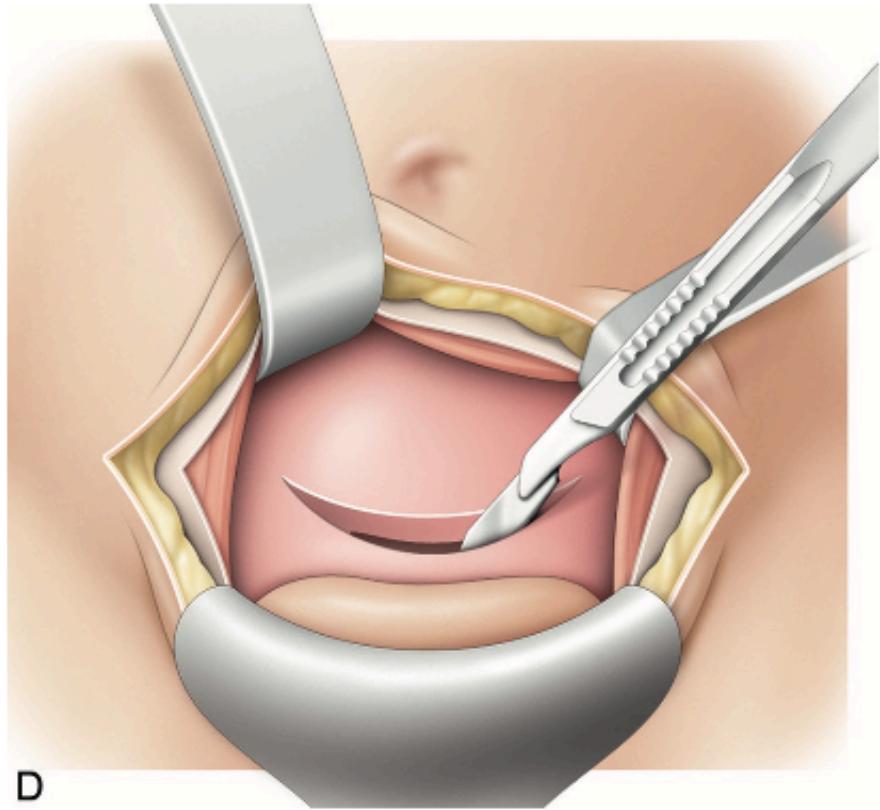
La technique de Cohen Stark



Césarienne

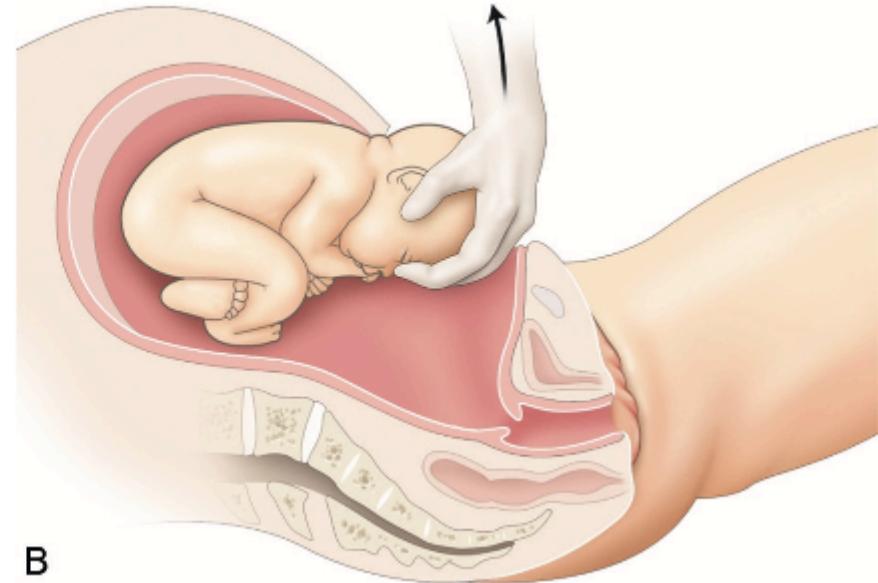
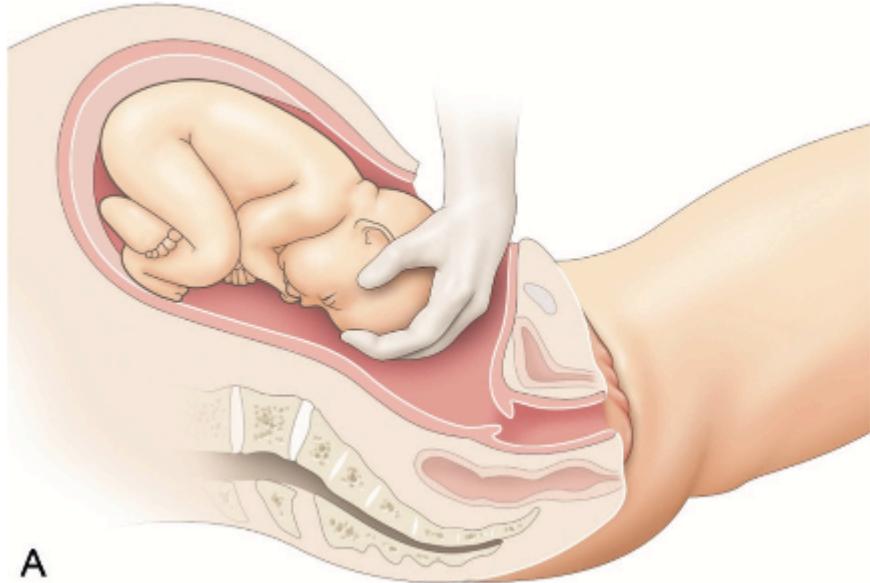


C



D

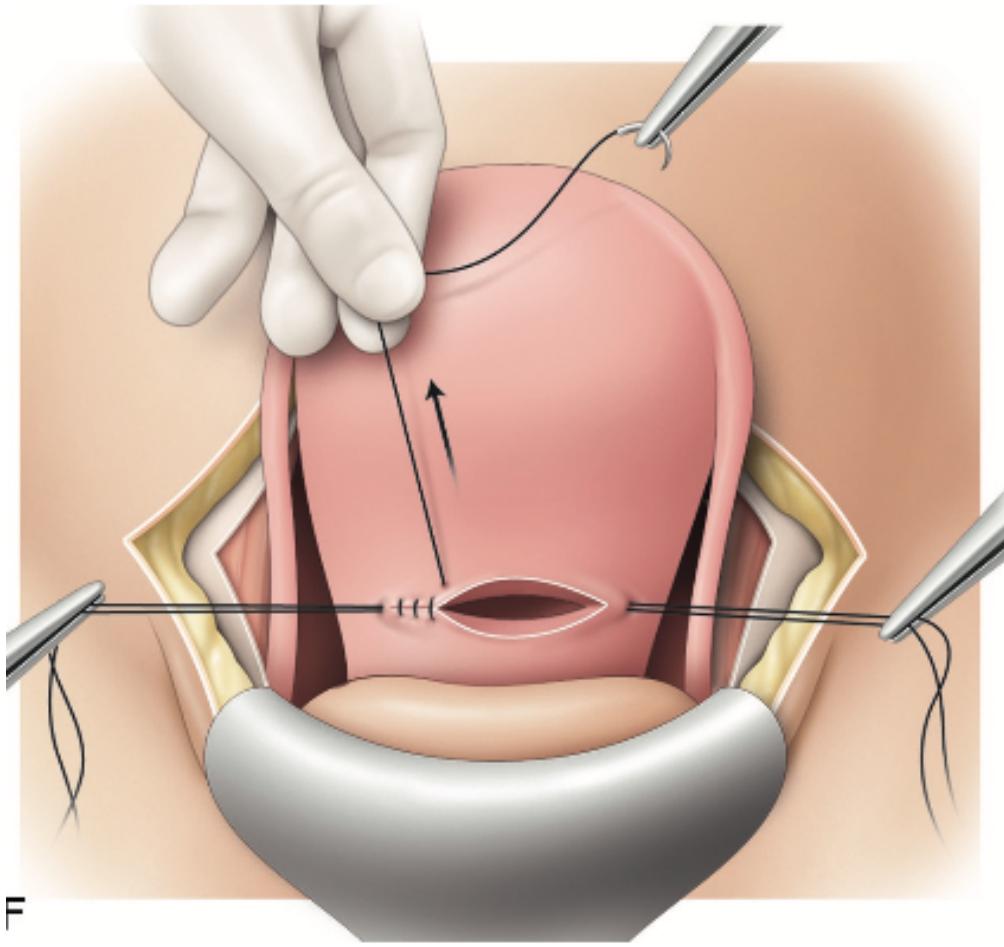
Césarienne



A

B





F



Césarienne



Post partum: après l'accouchement



EXERCICE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

5 ZONES CLÉS À SURVEILLER





Post Partum





