

# Fiche grossesse : Stress et grossesse

## A savoir

Le stress provoque la sécrétion d'adrénaline et de cortisol qui traversent le placenta. De plus il réduit l'approvisionnement du corps en oxygène.

**Ceci a un impact sur le développement du fœtus.**

La vie sans stress n'existe pas, mais on peut y réagir consciemment pour contrebalancer.

## Activités pour réguler le stress

- Respiration
- Méditation
- Marche
- Bain
- Massage
- Activités physique
- Musique
- Lecture
- Ecriture

**Et aussi s'éloigner de tout ce qui peut nous rendre anxieuse.**

## Exercices

- Observer les moments où tu ressens du stress et voir la réaction du bébé.
- A quel endroit du corps ressens-tu le stress
- Engager une action pour réguler ce stress -> respiration, méditation , écriture ...
- Verbaliser ce stress, expliquez au bébé ce qu'il se passe, avoir une parole ou un geste rassurant au niveau du ventre

Si je me sens bien,  
bébé se sent bien