

# Gérer l'anxiété durant la grossesse

La grossesse est une période de changements hormonaux et de bouleversements.

On peut passer du rire aux larmes en quelques secondes, se sentir beaucoup plus fatiguée ou irritée.

Le corps se transforme, nos envies se modifient et de nombreuses questions sur l'accouchement ainsi que notre capacité à devenir un bon parent peuvent devenir anxiogènes.

Tout ceci peut perturber votre sommeil, ce qui ne fera qu'accentuer les symptômes. Pensez alors à vous aérer, reposer, méditer....

Les cours prénataux sont également parfait pour s'informer sur le déroulement de l'accouchement, comprendre le processus pour mieux visualiser et accompagner le bébé pendant l'accouchement.

Ils sont surtout et avant tout, des moments de détente et de partage fabuleux.

Si après tout ça, vous n'arrivez toujours pas à vous détendre, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou sa sage-femme, ils sauront répondre à vos questions, vous rassurer et vous guider.

