



Un soutien lors de la grossesse, avant et après l'accouchement

Entre les achats et tout le reste, les préparatifs liés à l'arrivée d'un bébé prennent pas mal de temps. Au cours de cette période chargée, vous oubliez souvent de prendre soin de la personne la plus importante pour votre bébé: vous-même.

Lorsque votre corps change et que votre bébé grandit, il est surtout important de prendre bien soin de vous. C'est normal de se sentir fatiguée ou de ne pas être dans son assiette, mais généralement on en prend son parti et on continue. Mais parfois, nous avons vraiment besoin d'un petit coup de pouce.

Dans les années 30, le Docteur Edward Bach, homéopathe et bactériologiste anglais, découvrit un moyen d'offrir cette aide, sous la forme d'une ligne complète de 38 Fleurs qui peuvent nous aider à trouver nos propres côtés positifs. Les *Fleurs de Bach Original* peuvent nous aider à vivre une vie émotionnelle saine. Quoi que nous rencontrions – de l'anxiété, un sentiment de découragement, de l'incertitude – *Fleurs de Bach Original* nous aident à surmonter ces émotions. Les Fleurs peuvent être prises, sans aucune appréhension, durant la grossesse et la période d'allaitement. Toutefois, nous vous conseillons d'en informer votre médecin, votre gynécologue, votre sage-femme ou encore votre aide familiale.



Avant la naissance

Les *Fleurs de Bach Original* suivantes peuvent vous aider à passer votre grossesse de la meilleure manière possible.

- Vous pouvez vous sentir peu sûre de vous, si votre grossesse est un grand changement dans votre vie. **Walnut** peut ici vous aider.
- Vous vous sentez peut-être fort tendue lors d'une échographie, en vous demandant si tout va bien pour le bébé. **Red Chestnut** peut vous aider lors de ces émotions que vous ressentez parce que vous vous faites du souci pour la santé de quelqu'un d'autre.
- Si vos pensées tournent sans cesse dans votre tête et que vous donneriez tout pour un moment de repos, essayez dans ce cas **White Chestnut**.
- Lorsque votre grossesse progresse et qu'une bonne nuit de repos naturel n'est plus possible parce que vous vous sentez épuisée, **Olive** peut être la Fleur indiquée dans ce cas.
- Lorsque la journée vient de démarrer, vous vous sentez peut-être déjà fatiguée rien qu'à penser à tout ce que vous devez faire, alors que vous n'avez encore rien fait. Essayez **Hornbeam** pour retrouver votre vitalité.
- Parfois, le temps semble long – 'si ça dépendait de moi, le bébé pourrait déjà naître demain!', ce qui vous irrite et vous rend impatiente. **Impatiens** peut ici vous aider.
- Les changements physiques lors d'une grossesse nous font parfois détester notre aspect extérieur. **Crab Apple** peut nous aider à voir la réalité de ces changements physiques, sans réaction émotionnelle.

Rendez-vous à la rubrique 'Utilisation' pour y trouver des suggestions quant à la prise des *Fleurs de Bach Original* de votre choix.

Pendant l'accouchement

Nous savons tous ce qu'est un bel accouchement, que ce soit dans un bain ou dans une chambre au calme, bercé par une belle musique classique. Prenez vos *Fleurs de Bach Original* avec vous afin de le vivre pleinement.

- Il est normal que vous ressentiez de l'inquiétude en pensant à l'accouchement. La *Fleur de Bach Original* pour ce sentiment quotidien est **Mimulus**.
- En cas de sentiment désagréable apparaissant sans raison visible et dont vous ne trouvez pas la cause – en d'autres mots, vous ne savez

- pas pourquoi vous êtes inquiète – **Aspen** peut vous aider.
- Un accouchement induit toujours du changement. **Walnut** peut être la Fleur adéquate pour vous aider lorsque vous ne vous sentez plus tout à fait vous-même, du fait de tout ce à quoi vous devez faire face.
- Cependant, même en y étant parfaitement préparée, des difficultés sont toujours possibles lorsque l'accouchement s'annonce. Choisissez **Star of Bethlehem** pour vous aider pendant ces moments.

En dehors des 38 *Fleurs de Bach Original*, un assemblage particulier fût aussi développé: le **Rescue**®. Il s'agit d'une combinaison de cinq *Fleurs de Bach Original*.

Rescue®	En cas d'événement imprévu, désagréable ou d'un chagrin soudain	STAR OF BETHLEHEM
	Pendant des moments de tension	ROCK ROSE
	Moments de rêverie en journée	CLEMATIS
	En cas d'impatience	IMPATIENS
	En cas de sentiment de perte de contrôle	CHERRY PLUM

Rescue peut être pris sans problème pendant une longue période. Il vous aide dans les moments de tension, lorsque vous manquez de temps pour choisir la bonne *Fleur de Bach Original* ou qu'elle ne semble pas assez efficace. A prendre directement, pour bénéficier d'une influence apaisante lors de l'accouchement, tant avant qu'au cours de l'accouchement.

Rescue est disponible en flacon avec pipette, en spray, en comprimé et en crème. Le spray offre une manière aisée, discrète et conviviale de prendre la dose requise de **Rescue**. Le comprimé **Rescue Pastille** est sans alcool, ce qui peut être une bonne alternative pour certaines personnes. **Rescue Cream** sert de premier soin pour la peau et comprend une sixième Fleur à côté des cinq Fleurs déjà mentionnées: **Crab Apple** qui a, en fait, une influence purificatrice.

N.B. Comme les teintures florales contiennent de l'alcool, il convient de ne pas prendre la dose recommandée par prise, plus de dix fois par jour. Vous pouvez aussi diluer le produit dans l'eau, ou l'utiliser en usage externe. Ou alors, prenez les comprimés **Rescue Pastilles**, ils sont sans alcool.

Les premiers jours comme maman

Félicitations, vous êtes maman! Ce sont souvent des moments merveilleux à vivre. Mais la vie réserve parfois des passages difficiles. Dès lors, pensez à avoir vos *Fleurs de Bach Original* près de vous, pour profiter au mieux de cette période.

- Vous ressentez de la fatigue à cause des périodes de réveil la nuit pour nourrir le bébé et changer ses langes? Dans ce cas, **Olive** peut vous aider.
- La maternité vous rend peut sûre de vous? Vous doutez parfois de vos capacités. Il vous est plus simple de faire un pas en arrière et de laisser faire certaines choses par d'autres. **Larch** est la Fleur indiquée, si vous ne pensez pas avoir les aptitudes nécessaires.
- Trop de choses en tête? Lorsque tout arrive en même temps, essayez **Elm** pour vous aider à reprendre le contrôle des événements.
- Est-ce que le bébé va bien? Si vous vous faites du souci pour le bien-être du bébé, essayez **Red Chestnut** pour avoir plus de confiance en vous, afin de mieux en profiter.
- Avez-vous le baby blues? Si vous êtes un peu déprimée, essayez **Gentian**. Si vous n'êtes pas déprimée, mais mélancolique sans raison visible, **Mustard** sera indiquée.
- Si vous avez toujours des difficultés à vous adapter à votre nouvelle vie, **Walnut** sera à nouveau la Fleur qui conviendra.
- Pour beaucoup de mamans, l'allaitement reste un moment bien particulier. Certaines mamans ne sont pas en état de donner le sein, mais il est très important que ce moment très spécial ne soit pas assombri. Si vous ne vous y sentez pas heureuse, essayez **Pine**.
- Si vous allaitez votre enfant, **Rescue Cream** pourrait vous aider dans le soin à donner au sein et au téton. La crème contient **Crab Apple**, connue pour son influence purifiante. **Rescue Cream** est un moyen formidable de soigner l'intérieur de l'extérieur. La crème peut aussi aider si le bébé a les fesses irritées.

N.B. Si vous vous sentez encore vraiment malheureuse, allez voir, dans ce cas, un spécialiste qui saura vous écouter et vous aider.

L'utilisation

Chaque *Fleur de Bach Original* se trouve dans un flacon (avec pipette), et peut être mélangée à d'autres Fleurs en fonction de votre état émotionnel. Les Fleurs de Bach Original peuvent être utilisées sur une longue durée, pendant la grossesse et la période d'allaitement, mais aussi de diverses manières. Choisissez, dès lors, la manière qui vous convient au mieux.

- Choisissez la *Fleur de Bach Original* qui correspond à votre état d'esprit. Il est conseillé de ne pas en prendre plus de sept en même temps. Pour une utilisation quotidienne, ajoutez les gouttes à un verre d'eau que vous boirez à petites gorgées tout au long de la journée.
- Si vous utilisez plusieurs *Fleurs de Bach Original* en même temps, il existe un flacon de mélange* Bach de 30ml (avec pipette) économique. Mélangez-y deux gouttes de chaque Fleur sélectionnée à de l'eau. Pour garder la fraîcheur de l'eau, ajoutez-y une cuillère à café de vinaigre de pomme. Gardez votre flacon de mélange au frais. Ajoutez quatre gouttes du mélange à un verre d'eau à boire et faites cela au moins quatre fois par jour (jusqu'à dix fois par jour au maximum).
- Si vous ne souhaitez pas prendre d'alcool, vous pouvez aussi appliquer les gouttes sur la face intérieure de vos poignets, sur vos lèvres, sur vos tempes, ou alors ajoutez les gouttes à de l'eau chaude et laissez la refroidir, ce qui permettra à l'alcool de s'évaporer. C'est ce que nous préconisons toujours pour les bébés et les jeunes enfants. Pour vous rafraîchir pendant votre grossesse et lors de l'accouchement, ajoutez, par exemple, quelques gouttes à de l'eau froide pour humidifier une compresse que vous apposerez sur votre front.
- Lorsque vous utilisez des gouttes de **Rescue**, vous devez doubler la dose de gouttes (quatre gouttes au lieu de deux) à ajouter au verre d'eau ou au flacon de mélange. Si vous utilisez des comprimés Rescue Pastilles, sucez-en un ou deux, puis recommencez si nécessaire.
- Pour une utilisation immédiate, prenez deux gouttes non diluées de la Fleur choisie sur la langue, et répétez l'opération si nécessaire.

*Les flacons de mélange Bach de 30ml avec pipette sont disponibles chez votre revendeur des *Fleurs de Bach Original*.

Vous pouvez utiliser les *Fleurs de Bach Original* sans aucune crainte. Elles sont cependant conservées dans du cognac alcoolisé à 27%. Dès lors, nous recommandons aux futures mamans et aux jeunes mamans de les diluer, comme indiqué ci-dessus, ou de les ajouter à de l'eau chaude qu'elles laisseront refroidir en laissant l'alcool s'évaporer, avant utilisation. D'autre part, nous vous conseillons toujours d'en informer le préparateur.



Information complémentaire

Il existe 38 *Fleurs de Bach Original*. Si vous avez besoin d'aide pour une émotion non reprise dans ce dépliant, demandez notre dépliant général par téléphone, courrier postal ou courriel, ou alors rendez-vous sur notre site internet www.bachrescue.be.

TS PRODUCTS

Postbus 399, 3840 AJ Harderwijk - NL
Ligne belge d'information : 02-502 04 05
Courriel : info@tsproducts.nl
Site internet : www.bachrescue.be

Si vous voulez rencontrer un Conseiller Bach agréé, consultez la liste d'adresses reprise sur www.bachrescue.be. Pour en savoir plus sur l'utilisation des *Fleurs de Bach Original*, venez suivre un cours chez un(e) de nos formateur(trices) Bach diplômé(e)s. Téléphonez-nous ou rendez-vous sur notre site internet à ce sujet.



La signature 'Bach' est votre garantie de disposer d'un produit original. Vous trouverez les *Fleurs de Bach Original* en Pharmacie et dans les magasins d'alimentation naturelle. Allez sur www.bachrescue.be pour trouver le point de vente le plus proche de chez vous.

Ce dépliant vous est offert par :

Christine LHOMME
Harmonisation énergétique
06 10 48 26 01 - www.soinreiki71.fr

© TS Products 2007. Bach, la signature de Bach, la photo d'Edward Bach, l'emballage, le logo et ses déclinaisons sont des marques commerciales de Bach Flower Remedies Limited, Londres, Royaume-Uni.



Bach[®]
ORIGINAL
BACH FLOWERS

Grossesse
et
naissance

avec
FLEURS DE BACH ORIGINAL