



WELEDA

Dès 1921

Weleda vous accompagne pendant
la grossesse et l'allaitement.

Une nouvelle vie commence.

Le déroulement de la grossesse.

05 Le premier tiers de la grossesse

06 Le deuxième tiers de la grossesse

07 Le troisième tiers de la grossesse

Une bonne préparation.

Des soins naturels jusqu'à la naissance.

10 La peau et les tissus conjonctifs

12 Les soins du visage

14 Des soins corporels vivifiants

16 Détente et bien-être

18 Une bonne santé naturelle

20 Se préparer à la naissance

Un temps d'amour.

Tout sur la naissance et l'allaitement.

24 Allaiter - l'idéal naturel

26 Le ventre délicat de bébé

Des soins pour deux.

Produits pour maman et bébé.

30 Soins bébé et enfant au Calendula

33 Le massage de bébé

34 La gamme de Soins à la Mauve Blanche

Vous attendez un enfant. Tous nos meilleurs vœux!

Pendant cette période exceptionnelle, il vous faut des soins particuliers. Weleda les met à votre disposition.

»**Vous avez devant vous 40 semaines fascinantes.** Une période durant laquelle la vie autour de vous suit son cours normal. Mais pour vous tout est différent: vous baignez dans la magie de la grossesse. Détente, excitation, bonheur: toutes sortes d'émotions nouvelles et souvent intenses vous traversent. Ce n'est pas étonnant, vous portez un grand amour sous votre cœur: votre enfant. C'est justement pendant la grossesse (et pour les soins de bébé) que les produits cosmétiques doivent satisfaire aux plus hautes exigences. À cet effet Weleda a développé une ligne de soins pour la grossesse et l'allaitement, contenant des substances naturelles strictement contrôlées, particulièrement bien tolérées par la peau. Toutes les formules sont adaptées spécialement à vos besoins pendant la grossesse, à la préparation de l'accou-

chement et à l'allaitement. Les délicats composants naturels des huiles, des crèmes et des additifs de bain de grande qualité vous soignent en beauté. Vous choyez votre corps et votre âme, en même temps que votre bébé.

»**Des développements passionnants vous attendent:** cette période de croissance de votre bébé se divise en trois étapes ou trimestres de grossesse que nous souhaitons vous présenter en détail. Les spécialistes ne parlent pas de trois périodes de durée exactement égale, car chaque tiers de la grossesse se caractérise par des phases particulières de développement. Des changements se produisent dans le corps de la femme enceinte et des fluctuations de l'âme font aussi partie du processus de la maternité.



Une nouvelle vie commence.

»

Un bonheur parfait.

Dès le début.

«

La joie de l'attente: le premier tiers de la grossesse (1^{re} à 19^e semaine).

» Dès le premier jour de votre grossesse, votre corps se consacre à ses nouvelles tâches. Les premières semaines et les premiers mois de la grossesse sont souvent marqués par des adaptations et des émotions ambivalentes. Vous vivez un temps de changement, au cours duquel un système complexe se prépare à des prestations physiques du plus haut niveau. Il vous faut d'abord vous habituer à cette nouvelle situation. Cela prend du temps. De l'extérieur rien n'est visible, à l'intérieur tout votre organisme se trouve dans un état inhabituel. Prenez soin de vous, votre corps est en train de fournir un effort exceptionnel: le premier tiers de la grossesse est marqué par le développement de ce petit être en vous. Au cours des 16 premières

semaines de grossesse, tous les éléments vitaux de l'enfant se constituent: les organes, les muscles, les nerfs, la peau se développent. Vous vous réjouissez de votre grossesse et vous êtes heureuse de cet enrichissement dans votre vie. Mais des questions surgissent aussi: est-ce le bon moment pour accueillir un enfant? Quels parents serons-nous? De telles pensées sont normales et accompagneront vos changements physiques et émotionnels au cours des semaines et des mois à venir. La nature a prévu que la grossesse dure dix mois lunaires – vous avez ainsi le temps de vous préparer et de laisser grandir en vous la joie de l'attente.



Énergie et joie de vivre: le deuxième tiers de la grossesse (20^e à 31^e semaine).

»**Se détendre et en profiter.** La deuxième étape de la grossesse est considérée comme celle du bien-être. Les nausées des premières semaines se font plus rares, voire disparaissent complètement. Par contre, vous avez peut-être envie maintenant de déguster des mets que vous n'aviez plus mangé depuis longtemps ou même que vous n'aimiez pas auparavant? Faites confiance à votre corps. Il sait ce qui vous fait du bien. Vous savez depuis des semaines déjà que vous portez une nouvelle vie en vous – et maintenant cela se concrétise! Cela commence comme un battement d'aile de papillon et s'intensifie peu à peu. Votre enfant se fait remarquer. Souvent la nuit, lorsque votre corps se détend, c'est là qu'il prend toute la place. Il est rassurant de savoir que si l'enfant bouge, c'est qu'il se sent bien. Même si vos émotions vous jouent quelquefois des tours, acceptez-les. Elles sont importantes pour un

développement sain de votre bébé. Toute émotion suscite dans votre corps un échange métabolique, avec une sécrétion d'endorphine, l'hormone du bonheur, ou alors d'adrénaline, l'hormone du stress. Votre enfant fait l'expérience de ces substances dans un cadre protecteur et il sera plus tard, en tant qu'être autonome, déjà familier avec un large spectre de sensations. Votre enfant se développe et grandit. Et cela commence à se voir, votre ventre s'arrondit. Bébé devient aussi de plus en plus présent dans votre vie. Quel nom lui donner? Comment l'accueillir? Accoucher à la maternité, dans une maison de naissance, chez soi? Chacun doit trouver la solution qui lui correspond. Fiez-vous à votre intuition: la nature veille à ce que vous preniez les bonnes décisions. Ce qui convient aux autres n'est pas forcément le meilleur pour vous. Chaque enfant, chaque personne est différente. Heureusement.



Le suspense grandit: le troisième tiers de la grossesse (32e à 40e semaine).

»Plus que quelques semaines jusqu'à la naissance! Le dernier trimestre est celui où la charge s'alourdit, au sens propre mais aussi positif du terme. Le souhait d'arriver au terme de cette aventure grandit. Pour enfin pouvoir tenir l'enfant dans ses bras mais aussi parfois parce que la grossesse devient plus éprouvante. Seulement quatre pour cent des enfants naissent à la date prévue. Certains devancent le terme, d'autres ont besoin de plus de temps pour affronter la vie en dehors du ventre protecteur de maman. Adoptez un mode de vie plus calme pendant ces dernières semaines. Profitez de votre temps en couple et faites quelques sorties ensemble – au théâtre, au cinéma ou chez l'italien du coin. Il est encore temps de se détendre et de prendre soin de vous, même si bébé domine déjà votre vie quotidienne.

Utiliserons-nous des couches en tissu? Quel berceau convient dans l'appartement? Ressentez-vous de plus en plus le besoin de préparer votre intérieur pour l'arrivée de votre enfant? Cette impulsion d'installer le nid est un phénomène naturel qui veille à ce que tout soit prêt en temps voulu. Pourtant les enfants ne sont guère exigeants au début. Tout ce qu'il leur faut, c'est de la nourriture, de l'amour, un nid douillet et des soins attentifs.

Notre conseil: en complément ou comme alternative à la surveillance médicale, une sage-femme peut vous suivre pendant toute la grossesse et l'allaitement – aussi bien quand tout se déroule normalement que lorsque des difficultés surviennent. Elle est présente à l'accouchement et vous accompagne pendant les premières semaines et les premiers mois en interlocutrice compétente, en particulier pour l'allaitement. Qu'il s'agisse de prévention ou de suivi, d'un accouchement à domicile, en maison de naissance ou en maternité: vous trouvez votre sage-femme sous www.sage-femme.ch



Une bonne préparation.

»

Un nouvel être grandit.
La nature déploie maintenant
toute sa force.

«

Le secret de la composition des produits Weleda est dans la nature. Nos produits renforcent durablement les forces intérieures du corps. Ils lui donnent des impulsions là où le besoin s'en fait sentir – individuellement et globalement.

»**Naturellement belle et en bonne santé.** Les soins corporels et une bonne santé sont particulièrement importants pendant la grossesse. Pour Weleda, ces soins ne signifient pas uniquement procurer des substances optimales mais aussi adresser une sollicitude personnalisée à la personne tout entière. Avec nos connaissances de l'essence de la plante et de ses effets, nous pou-

vons l'employer de manière ciblée sur le corps, l'esprit et l'énergie vitale. Avec des soins s'adressant à l'être humain dans son entier, nous procurons au corps non seulement des substances (comme des huiles ou des extraits de plante), mais aussi des impulsions l'incitant à la détente, à la régulation et à la régénération.

Soyez bien dans votre peau.

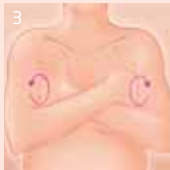


»Pendant la grossesse, la peau fournit une prestation exceptionnelle. Weleda l'aide à maîtriser ce défi! Les hormones veillent à ce que la peau et les fibres élastiques puissent s'étirer pendant toute la croissance de bébé. Ce n'est pas si simple. Des dépôts se font sur le ventre, les cuisses et les fesses, le ventre s'arrondit rapidement – cela peut conduire à un déchirement du derme qui, selon votre type de peau, est plus ou moins visible. Quelquefois, ces déchirures apparaissent à travers l'épiderme aminci: on les appelle vergetures. Après la grossesse, l'épiderme s'épaissit à nouveau, les éventuelles vergetures cicatrisent et restent visibles sous forme de fines raies blanches. Des massages réguliers avec l'Huile soin grossesse Weleda permettent de soutenir le tonus de votre peau et des tissus.

Utilisez l'Huile soin grossesse dès le début de votre grossesse et jusqu'à six semaines après la fin de l'allaitement ou, si vous n'allaitez pas, jusqu'à six semaines après la naissance. Pendant toute cette période, votre corps est encore dans une métamorphose hormonale qui influence l'état de votre peau.

Guide de massage: »1 Réchauffez l'huile dans vos mains et appliquez-la doucement avec des mouvements circulaires. Tant que c'est agréable, vous pouvez tirer sur la peau avec précaution et la faire rouler entre vos doigts. Si vous avez tendance à déjà avoir des contractions, il n'est pas recommandé de faire ce massage «pinçant» sur le ventre. »2 Passez doucement sur la poitrine du bas vers le haut et répartissez généreusement l'huile, en évitant la pointe des seins. Massez ensuite le sternum du bout des doigts dans le sens des aiguilles d'une montre. »3 Croisez les bras et massez la poitrine en faisant des mouvements circulaires avec vos doigts. »4 Appliquez l'huile en mouvements circulaires sur les fesses et les cuisses. Massez à poings fermés la partie entre le sacrum et le haut des cuisses avec des mouvements appuyés de bas en haut. Faites aller vos mains de l'extérieur vers l'intérieur. Si vous n'êtes pas sûre de faire ce massage correctement, consultez votre sage-femme.

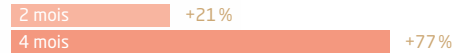
Retrouver votre ligne: la nature a tout un programme.



Huile soin grossesse Weleda



Lissage de la peau



Élasticité de la peau



»Testé dermatologiquement: l'efficacité de la prévention et de la diminution des vergetures a été prouvée scientifiquement par une étude de longue durée.

»**Préviend les vergetures:** cette composition cosmétique à base d'huile d'amande douce, d'huile de jojoba préservant l'hydratation, d'huile de germe de blé riche en vitamine E et d'extraits de fleurs d'arnica, améliore l'élasticité de la peau et prévient les vergetures. L'arnica active la circulation sanguine et, selon les connaissances anthroposophiques, possède également des forces de structuration. Ces précieuses propriétés lui permettent de soutenir la peau qui est particulièrement sollicitée pendant la grossesse. Le parfum délicat de fleurs d'oranger et de rose calme et crée en même temps une douce enveloppe protectrice.

Une sensibilité accrue – aussi du visage.



»**Vous vous sentez bien dans votre peau?** Ou avez-vous peut-être plutôt les nerfs à fleur de peau? De telles expressions montrent bien comme les sentiments et la peau sont proches. Nous ressentons le monde extérieur à travers notre peau. Mais celle-ci révèle aussi clairement ce qui se passe en nous: elle rougit, pâlit ou possède un rayonnement sain et régulier. Ses qualités physiologiques lui permettent d'absorber et de rejeter des substances et, lorsqu'elle est saine, d'offrir une bonne protection.

Beaucoup de femmes ont la peau du visage très sensible pendant la grossesse. Les fluctuations hormonales importantes du métabolisme jouent non seulement sur l'humeur mais provoquent aussi des réactions sur la peau, cet intermédiaire entre l'intérieur et l'extérieur. Cette sensibilité accrue de la peau se manifeste surtout sur le visage. L'odorat aussi devient souvent hypersensible. Les soins du visage à l'amande non parfumés sont ici bien-faisants.

La ligne de soins douce avec la précieuse huile à l'amande bio soutient naturellement l'équilibre de la peau.

Offrez à votre peau ce dont elle a besoin.

»La ligne de soins Visage à l'Amande Confort de Weleda: à l'image de l'amande qui protège son noyau avec l'écorce, la ligne de soins confort protège la peau sensible. Elle fait retrouver son équilibre à la peau et rétablit ses fonctions protectrices naturelles. Les irritations et les sensations de tension sont allégées, votre teint rayonne de santé.



Le **Lait Nettoyant Visage Confort à l'Amande** est onctueux et doux. Il nettoie en douceur et protège du dessèchement. La **Crème Soins Hydratant Confort à l'Amande** pénètre rapidement, elle est particulièrement recommandée pour une peau mixte sensible. Pour une peau encore plus douce: la crème **Amande Crème Soins Visage Confort** est nourrissante, elle hydrate les peaux sèches et sensibles en profondeur, renforce les fonctions pro-

tectrices et protège contre les intempéries. L'**Huile Soins Visage Confort à l'Amande** est un soin particulièrement intensif et durable. Appliquée en fine couche sur la peau humide, elle choie la peau et est rapidement absorbée. Un extrait adoucissant biologique de fleurs de prunellier atténue les irritations de la peau et diminue sa sensibilité. L'huile pour le visage convient également bien au démaquillage des yeux.

Fatiguée? Pas d'énergie? Manque d'élan?

»**Votre corps accomplit en ce moment une formidable performance.** Il se prépare en un temps record à une tâche à la fois merveilleuse et exigeante: introduire un nouvel être dans la vie. Votre cœur bat plus vite, vos seins se gonflent, votre respiration est peut-être plus superficielle. D'étonnants changements se produisent en vous: votre utérus croît, votre volume sanguin augmente de 20 à 30%. Même des sportifs de haut niveau ne parviennent pas à une telle progression en si peu de temps pendant leur entraînement en altitude. Rien d'étonnant donc que vous ressentiez cette fatigue intérieure. Reposez-vous autant que vous le pouvez. Et si vous souhaitez activer des sensations bienfaisantes pour vos sens et choyer votre corps, vous pouvez profiter de l'effet revitalisant ou rafraîchissant de l'argousier et du citron.

Notre conseil: un bon déodorant, naturel et bien supporté, autant que possible sans sel d'aluminium, est très important pendant la grossesse et surtout pendant l'allaitement. Votre bébé risquerait sinon ne plus reconnaître son parfum préféré, celui de sa «maman», et de refuser votre sein ou votre lait à cause d'adjuvants indésirables.



Vivifiez vos sens!

»Les soins Weleda au citron et à l'argousier éveillent les sens agréablement. Laissez-vous rafraîchir par le souffle estival de citronniers méditerranéens ou prenez soin de vous avec les substances vitales de l'argousier.



De l'eau revigorante sur la peau, des parfums vivifiants: les soins quotidiens avec la **Crème Douche au Citrus** ou la **Crème Douche à l'Argousier** sont une expérience pour le corps et les sens. Elles contiennent des huiles végétales pures qui regraissent la peau et la protègent du dessèchement. Ensuite, un massage avec l'**Huile vivifiante au Citrus** stimule les sens. Cette huile raffinée confère à la peau un toucher doux comme de la soie et

la protège contre la déshydratation. Le mieux est de l'appliquer sur la peau encore humide. Avec son léger parfum fruité, le **Déodorant Citrus** dispense une sensation de fraîcheur. Essayez nos nouveaux laits corporels Weleda. Le **Lait Corps Vivifiant au Citrus** hydrate intensément, tonifie et rafraîchit la peau. Le **Lait Corps Nourrissant à l'Argousier** nourrit la peau, soutient son équilibre hydrique et revitalise ses forces régénératrices.

La détente vous fait du bien. Et à votre bébé aussi.

»**Prenez soin de vous.** Un enfant rend la vie plus belle et plus riche mais aussi plus mouvementée et turbulente. Durant la grossesse, il est important de vous préserver des moments dans votre vie quotidienne où vous pouvez oublier le stress et l'agitation. Il est bon pour vous et pour votre bébé de vous détendre. Installez-vous confortablement avec un livre, profitez d'un bain parfumé, enfoncez-vous dans votre fauteuil préféré, faites-vous masser les pieds. Les possibilités sont nombreuses, il faut seulement en prendre le temps.

Pendant la journée, vous affichez fièrement votre ventre arrondi, mais la nuit il est quelquefois bien encombrant. Un coussin sous le ventre et un autre entre les jambes rendent souvent la position allongée plus confortable. Des petits rituels de détente avant le coucher – une douche chaude, une tisane – sont également bienfaisants.



Accordez-vous une oasis de paix.

»Les additifs de bain et les Crèmes douches à la Lavande et à la Rose musquée de Weleda: des compositions parfumées qui embaument. Les précieuses substances choient votre corps et apaisent vos sens. Oubliez un temps le quotidien. Il suffit de s'y plonger et de respirer.



S'allonger dans l'eau chaude, flotter en état d'apesanteur et faire une pause. Un **Bain relaxant à la Lavande** vous fait retrouver calme et sérénité, un **Bain Crème à la Rose musquée** harmonise. Vous pouvez merveilleusement bien vous détendre, ordonner vos pensées et recharger aisément vos réserves de force. De même, une douche élimine les tensions et dégage la tête. La **Crème Douche à la Rose musquée** répand le parfum bienfaisant

et harmonisant de l'huile essentielle de rose et soigne délicatement la peau avec ses huiles végétales pures. Le **Lait Corps Soyeux à la Rose musquée** stimule le processus de régénération cutanée, harmonise l'équilibre de la peau et maintient son élasticité naturelle. **Notre conseil:** la **Crème Douche à la Lavande** représente une bonne alternative au bain, si vous ne souhaitez pas en prendre pendant votre grossesse ou juste après la naissance.

Des médicaments basés sur une approche globale.

Le **Reconstituant calcaire 1 + 2 Weleda**: Weleda favorise la formation des os et des dents, il aide le corps à assimiler le calcium. Le Reconstituant calcaire 1 + 2 Weleda est une préparation qui ne ressemble pas aux compositions habituelles au calcium. Il ne s'agit pas d'un complément alimentaire mais d'une aide à mieux assimiler les substances absorbées avec l'alimentation.

La **Wecessin®** poudre est destinée aux soins du nombril et au traitement des petites écorchures. Elle réunit les propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires de l'arnica, du calendula et de l'échinacée. La Wecessin® poudre favorise la guérison du nombril du nouveau-né et peut également être utilisée pour traiter les petites écorchures superficielles de toute la famille.

Ces produits sont des médicaments. Veuillez lire attentivement la notice d'emballage. (www.swissmedicinfo.ch)



Pour être en bonne santé et le rester.



Pendant la grossesse, le tissu conjonctif est particulièrement sollicité et le changement hormonal provoque une rétention d'eau dans les jambes que le **Venadoron®** gel aide à soulager. Venadoron® gel peut être utilisé en cas de varices et de troubles de la circulation veineuse accompagnés de fatigue et de sensation de lourdeur dans les jambes. Le gel semi-liquide non gras renforce la peau et le tissu conjonctif et active la circulation sanguine. Il pénètre aisément dans l'épiderme et ne laisse aucun résidu. Il peut être appliqué plusieurs fois par jour, aussi avec des bas de contention.

L'assimilation du fer peut être stimulée par des médicaments naturels. Selon les connaissances anthroposophiques de la nature humaine, **Anaemodoron®** gouttes favorise la résorption ferrique et a un effet fortifiant en cas de fatigue due à un état anémique.

Ces produits sont des médicaments. Veuillez lire attentivement la notice d'emballage. (www.swissmedicin.ch)

Notre conseil: si vous souffrez de nausée pendant la grossesse, commencez la journée en douceur. Prenez votre temps. Restez encore un moment allongée et grignotez une biscotte ou un toast avant de vous lever.

Chaque naissance est unique.



»**Fascinante, indescriptible, inoubliable.** Une naissance est un événement prévu par la nature qui se produit tous les jours partout dans le monde. Et pourtant cela n'a rien de quotidien. Pour vous, c'est une nouvelle étape de votre vie. Pour votre enfant, c'est son entrée dans un monde nouveau et multicolore, qui vaut la peine d'être découvert.

Pour les sages-femmes et les médecins-accoucheurs, chaque naissance se déroule différemment. Ils ont la pratique et les connaissances mais le miracle de la naissance est chaque fois un mystère. Qu'est-ce qui déclenche l'accouchement? Les hormones, la fonction du placenta, le réflexe de l'utérus? Divers éléments sont considérés comme décisifs. Une chose est sûre: on ne peut l'attribuer à une cause unique. Lorsque tous les facteurs concordent, l'accouchement commence. Un merveilleux voyage vers une nouvelle vie. La naissance signifie un passage dans un monde nouveau, aussi bien pour les parents que pour l'enfant. L'enfant se met en route et distingue bientôt de manière autonome ses fonctions vitales. Votre rôle de mère à ce moment est de l'aider à se séparer physiquement de vous. Une expérience merveilleuse dont vous sortez grandie.

Le premier regard de votre nouveau-né change le monde et vous offre une joie indescriptible, un lien profond, une confiance émue. Nous vous présentons tous nos meilleurs vœux!

Une preuve scientifique: une étude basée sur des preuves* démontre que les massages du périnée avant l'accouchement réduisent la fréquence des déchirures du périnée et des épisiotomies.

*Source: Beckmann, M.M. & Garrett, A.J. (2009). Antenatal perineal massage helps reduce both perineal trauma during birth and pain afterwards. (Cochrane Review). (The Cochrane Library, Issue 1). UK: John Wiley and Sons, Ltd.

Bien assoupli, bien préparé.

Huile de massage pour le périnée Weleda



»**Conseil d'utilisation:** le massage du périnée devrait être effectué 3 à 4 fois par semaine pendant 5 à 10 minutes environ. Se placer dans une position confortable et relaxante et masser avec le pouce suffisamment imprégné d'huile de massage (si c'est le partenaire qui masse, il utilisera son index) de façon à bien glisser sur la peau et ne pas occasionner de douleurs pendant le massage. Masser du bout des doigts selon le schéma ci-dessus, de la position 3h à 9h jusqu'à ce qu'un léger picotement devienne perceptible. Après le massage, les restes d'huile peuvent être rincés à l'eau chaude. Un massage régulier détend le tissu et la musculature environnante qui devient plus souple à chaque massage. En cas de contractions prématurées, il est préférable de renoncer au massage du périnée. En cas de doute, demandez conseil à votre sage-femme ou à votre médecin.



»**Le périnée est soumis à un effort considérable pendant l'accouchement.** Le massage avec cette composition d'huile d'amande douce et d'huile de germe de blé, riche en vitamine E, soigne la peau et augmente son élasticité. Le massage stimule également la circulation sanguine et améliore la souplesse de la peau. Le doux mélange d'huiles essentielles naturelles est spécialement conçu pour la zone sensible du périnée. Prenez le temps d'assouplir la région du périnée à partir de la 34^e semaine de grossesse, trois à quatre fois par semaine, pendant cinq à dix minutes.

Un temps d'amour.

»
Découvrir le
monde ensemble.

«



Vivre à l'unisson et dans l'harmonie. Ressentir un profond équilibre spirituel et physique. Les produits Weleda stimulent les forces corporelles et aident à retrouver un équilibre naturel.

»**Profitez de votre lune de miel avec votre bébé!** Le temps est venu de se reposer, de faire connaissance avec votre bébé et de jouir du lien particulier qui vous unit à lui. En vous accordant du temps maintenant, vous rassemblez des forces nouvelles et vous assimilez intérieurement tout ce que vous venez de vivre. Vous ressentez la sécurité de votre nouvelle petite famille. Les huit premières semaines qui suivent l'accouchement sont privilégiées

et doivent être entourées de repos. La vie avec bébé est exigeante et vous devez donc veiller à prendre soin de vous-même et de votre corps.

Notre conseil: demandez à l'avance qui peut vous aider pour les premiers temps. Ne serait-ce que pour passer l'aspirateur ou pour préparer une soupe, même un petit soutien de ce genre est précieux!

Un allaitement épanouissant.

»**Protection, amour, chaleur, confiance:** l'allaitement est bien plus que nourrir votre enfant. Il répond à ses besoins premiers de contact et de sécurité et renforce le lien intime entre une mère et son enfant.

Le lait maternel est bien pratique. Il est toujours disponible, à la composition juste, à la bonne température et dans la quantité voulue. Il transmet en outre à votre enfant les protections immunitaires et des anticorps élaborés par votre propre corps. Ainsi votre bébé est protégé contre les infections. La tétée permet à sa mâchoire de bien se former. Un autre aspect positif de l'allaitement pour les bébés: ils tombent plus rarement malades.

L'allaitement est aussi sain pour la mère. Il stimule les hormones et le métabolisme afin que l'utérus puisse se rétracter et les dépôts de graisse accumulés pendant la grossesse fondre. L'allaitement diminue également la probabilité de souffrir un jour d'ostéoporose ou d'un cancer du sein.

Notre conseil: l'allaitement est l'un des plus grands défis que posent les premiers temps avec votre bébé. Vous vous adaptez jour et nuit au rythme de l'enfant. Cela peut devenir épuisant à la longue. En allaitant, vous donnez une partie de votre énergie à votre enfant. Profitez toujours des moments où votre bébé dort pour prendre vous-même du repos.



Un médicament qui favorise l'allaitement



La **Tisane galactogène Weleda** favorise l'allaitement. Le mélange traditionnel d'anis, de cumin, de fenouil et de fenugrec stimule la production du lait maternel. Cette tisane à base de plantes provenant de cultures biologiques contrôlées aide à équilibrer les flux et est agréablement parfumée grâce à sa forte teneur en huiles essentielles. L'adjonction de verveine citronnée lui donne un goût agréable et a en outre un effet équilibrant et harmonisant.

Ce produit est un médicament. Veuillez lire attentivement la notice d'emballage. (www.swissmedicinfo.ch)

Des soins qui détendent.

»Pour jouir d'un allaitement réussi dès les premiers jours. Dès la fin de la grossesse et au début de la phase d'allaitement, des tensions peuvent se manifester dans les seins.



L'**Huile d'allaitement Weleda** est un produit de haute qualité, purement naturel, à base d'huile d'amande qui lisse la peau. Des massages mammaires précautionneux avec cette huile favorisent un rapport d'allaitement harmonieux. Ainsi bien soignée, la poitrine se détend. L'huile d'allaitement peut être appliquée plusieurs fois par jour à partir de la 38^e semaine de grossesse.

C'est maintenant le ventre de bébé qui s'arrondit.



»Votre enfant et vous-même avez maîtrisé les étapes de la grossesse et de l'accouchement. Mais la période qui suit a aussi ses défis. Pas à pas, l'organisme de bébé se règle pour sa vie en autonomie. L'appareil digestif s'adapte peu à peu à la vie en dehors du ventre de maman. La flore intestinale naturelle se constitue dans les trois premiers mois qui suivent la naissance. Après une alimentation par le cordon ombilical, il n'est pas étonnant que ce changement s'accompagne de phases agitées (coliques intestinales), auxquelles les parents doivent aussi s'habituer.

Des soins instinctivement tendres et attentifs.

Huile abdominale pour bébé Weleda



»**Guide de massage:** Veillez à une température ambiante agréablement chaude. Réchauffez un peu d'huile dans vos mains et massez doucement le ventre de bébé en faisant des cercles de plus en plus grands autour de son nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre. Étendez ce massage en spirale dans la direction de la cuisse gauche (voir illustration). Vous suivez ainsi le parcours du gros intestin. Cette technique de massage est particulièrement recommandée pour la détente. Exercez une pression légère avec toute la main pendant le massage.



»**Soigne et apaise:** L'huile abdominale pour bébé est un produit de soin purement naturel et de haute qualité, à base d'huile d'amande douce et alliant les huiles essentielles de marjolaine, de camomille romaine et de cardamome. Cette composition savamment équilibrée est conçue pour exercer une action relaxante et calmante par de doux massages ventraux qui détendent et apaisent bébé. Pratiqués régulièrement, ces massages l'aident à trouver le rythme de vie nécessaire à son développement harmonieux.

Des soins pour deux.

»

Le secret de nos préparations
est dans la nature.

«

Pour nous, les plantes ne sont pas simplement une matière première. Au-delà de leurs substances, elles nous offrent aussi vie, lumière, chaleur, protection. Pour assurer une qualité élevée, en utilisant si possible des produits de cultures biodynamiques, nous avons mis sur pied nombre de projets agricoles dans le monde entier et soutenons des producteurs locaux. Nous cultivons aussi nous-mêmes beaucoup de plantes, comme le calendula, dans les jardins de Weleda.

»**Enfin il est là:** votre bébé tant attendu. Tout en lui est particulier et mérite toute votre attention et votre tendresse. Nous avons développé la ligne de soins Weleda pour bébés et enfants tout spécialement pour les besoins de

votre tout-petit. Afin de lui procurer des soins qui lui apportent chaleur, affection et protection dès le premier jour.

Une douce ligne de soins. Dès le début.

» **Il tire ses forces de la lumière du soleil.** Le calendula est récolté le matin lorsque la sève monte de la terre dans la plante. À ce moment précis de la journée, les fleurs cueillies renferment une teneur maximale en précieuses substances bénéfiques pour la peau. Le calendula, avec ses forces vitales, semble créé pour contribuer au développement d'une peau saine et résistante.

Le soin des peaux fragiles est une affaire de confiance, surtout à notre époque où de plus en plus d'enfants ont une peau hypersensible. Accordez toute votre confiance à la ligne de soins au calendula pour bébés et enfants de Weleda, qui correspond à ce que la nature souhaiterait pour les petits. Les huiles végétales pures et la force saine des précieux extraits de plantes garantissent des soins délicats et une protection fiable.

Tous les produits de la ligne Weleda pour bébés et enfants sont fabriqués à base de matières premières provenant dans la mesure du possible de cultures biologiques strictement contrôlées et de cueillettes en pleine nature certifiées. Ils sont entièrement exempts de colorants, parfums, conservateurs de synthèse et de tout dérivé du pétrole, qui nuiraient aux fonctions protectrices naturelles de la peau. Les produits de soins au calendula sont soumis à des tests dermatologiques qui confirment leur tolérance cutanée même pour des peaux très sensibles.



Une douce enveloppe protectrice.

» La ligne de soins au calendula pour bébés et enfants de Weleda offre des soins doux pour une peau délicate. Elle crée une gaine protectrice et réchauffante qui entoure l'enfant, afin que votre chérubin se développe en pleine santé.



» Huile soin sans parfum au Calendula Weleda Baby, Cette huile réchauffante convient aux soins quotidiens et aux massages de bébé. Pour en savoir plus, voir page 33.

La **Crème Visage au Calendula** hydrate la peau, de précieuses substances naturelles stimulent les fonctions naturelles de la peau. Avec ses huiles végétales de haute qualité, la **Crème Soins au Calendula** nourrissante protège la peau sur toute la surface du corps. En l'absence de toute irritation cutanée due à l'humidité, elle convient également particulièrement bien aux soins quotidiens dans la zone des langes. En cas de rougeurs au niveau du siège ou pour les prévenir, la **Crème Protectrice au Calendula** soigne effi-

cacement la peau délicate des bébés. La cire d'abeille et la lanoline ainsi que l'oxyde de zinc préservent la peau de l'humidité. Le calendula a une action calmante tandis que les précieuses huiles d'amande et de sésame prennent soin de la peau et l'aident à se régénérer. L'**Huile Soins sans parfum au Calendula** est idéale pour nettoyer en douceur la région du siège. Elle réchauffe agréablement et convient parfaitement pour masser délicatement bébé. Le **Lait Corps au Calendula** soigne et hydrate bien la peau sensible.

Le bain, quel plaisir! Et comme la peau est douce ensuite.

»Les additifs de bain au Calendula Weleda nettoient et soignent délicatement. Bébé se sent bien dans l'eau chaude et rassurante qui lui rappelle la sécurité de l'enveloppe maternelle. Les additifs de bains naturels au calendula renforcent la protection naturelle de la peau et veillent à un doux équilibre.



Le **Bain au Calendula** contient du jus de prunellier et des extraits de thym. Il soigne et calme les peaux irritées, il a un effet équilibrant et apaisant. Il aide la peau à conserver sa protection naturelle et la prévient du dessèchement. Le **Bain Crème au Calendula** nettoie et soigne délicatement. Les huiles précieuses d'amande douce et de sésame provenant de cultures biologiques contrôlées rendent la peau douce et souple. Ce soin prévient le dessèchement

de la peau et l'aide à conserver sa protection naturelle. Le **Shampooing corps et cheveux au Calendula** est délicatement parfumé. Il nettoie avec des substances lavantes d'origine naturelle et très douces, notamment pour les yeux. Les tests dermatologiques et pédiatriques confirment qu'il est très bien toléré même par les peaux sensibles.

Des caresses pour la peau.



» **Des soins pour la peau délicate de bébé:** les contacts corporels affectueux sont essentiels pour le développement de bébé. Le massage de bébé est une forme particulièrement intense de sollicitude. Les massages réguliers apaisent ses maux de ventre, stimulent sa respiration et la fonction du cœur, améliorent sa coordination et l'aident à se familiariser avec son propre corps tout en donnant autant de plaisir à maman et papa.

Voici un programme de bien-être en six étapes pour un bébé détendu. Votre enfant doit avoir bien dormi, être attentif et ne pas avoir faim. Chaque mouvement est effectué trois fois et le massage dure de 20 à 25 minutes. Veillez à pratiquer le massage dans une pièce bien chauffée et à préchauffer l'huile dans le creux de vos mains.

» Guide de massage:

» **1 Poitrine:** Votre main se pose doucement à droite du sternum et caresse en direction de l'épaule opposée, l'entoure d'une pression ferme et douce avant de revenir à sa position de départ. Renouvelez de l'autre côté. C'est le massage papillon.

» **2 Ventre:** Le bout des doigts de la main droite recule doucement en direction du bas du ventre. Cela détend la musculature ventrale.

» **3 Visage:** Avec les deux pouces ou du bout des doigts, massez doucement plusieurs fois

de la mâchoire aux oreilles en formant de petits cercles. Cela permet de détendre les tensions qui se produisent dans cette région lorsque bébé tête ou pleure.

» **4 Mains:** Caresser l'intérieur des mains. Puis passez sur chaque doigt, en massant légèrement des articulations vers le bout des doigts à l'aide du pouce et de l'index. Procédez ainsi pour chaque doigt.

» **5 Plante des pieds:** Avec les pouces, caressez du talon vers les orteils en alternant. Notez le

réflexe de préhension du pied lorsque le bébé serre ses orteils. Attendez que le réflexe se soit relâché avant de recommencer le massage avec votre pouce vers les orteils.

» **6 Dos:** Massez en faisant de petits cercles symétriques du bout des doigts à gauche et à droite de la colonne vertébrale, tout au long de celle-ci. Les cercles peuvent descendre jusqu'aux fesses. Ce massage active la circulation sanguine et procure une sensation de chaleur.

La peau ultrasensible demande des soins doux.

»Du point de vue anthroposophique, la mauve blanche exerce une action globale sur la peau. Elle atténue les excès de stimuli extérieurs, apaise et protège les peaux ultrasensibles. Sa force réside surtout dans les mucilages des racines qui, lorsqu'ils sont associés à de l'eau, forment un gel qui hydrate, atténue les irritations et entoure la peau d'une enveloppe calmante. Ainsi, les peaux ultrasensibles sont apaisées et mieux protégées contre les agressions extérieures. Pour nos produits, la mauve blanche est cultivée en Allemagne, en qualité bio.

Avant que bébé ne découvre le monde avec ses yeux, il le perçoit par sa peau, à travers les douces caresses prodiguées par ses parents ou un léger souffle d'air. Mais dans le même temps, la peau a un grand besoin de protection. L'humidité peut facilement s'échapper à travers la couche cornée encore fine et pauvre en graisse, ce qui affaiblit la fonction de barrière naturelle de la peau.

La gamme de Soins à la Mauve Blanche Weleda enveloppe la peau pour la protéger, elle stimule les forces propres de l'épiderme et favorise le développement d'une peau saine. Elle contient pour cela des extraits de mauve blanche bio.



La nature nous offre une nouvelle vie - et tout ce qu'il faut pour la protéger.

La tolérance cutanée et l'efficacité des produits de la gamme à la Mauve Blanche ont été testés par des instituts de renom indépendants. Tous les produits ont été certifiés pour leur excellente tolérance cutanée et leur aptitude à soigner les peaux ultrasensibles, très sèches et irritées. Constatez-le par vous-même.



» **La Crème Visage à la Mauve Blanche** soigne, hydrate et atténue les irritations. Les extraits de mauve blanche bio et de pensée apaisent les peaux ultrasensibles. L'huile de coco bio et l'huile de sésame bio soignent intensivement. Elle fortifie les fonctions cutanées et protège ainsi des agressions extérieures. Elle est exempte de parfum.

» **Le Lait Corps à la Mauve Blanche** exerce un effet bienfaisant, apaise la peau et l'hydrate intensivement. Il rafraîchit la peau et atténue les irritations, exempt de parfum.

Vous attendez un enfant? Tous nos meilleurs vœux!



Vous trouverez dans cette brochure de nombreuses réponses à vos questions, de précieuses informations et des conseils éclairés. Weleda vous accompagne du début de votre grossesse jusqu'à la naissance et l'allaitement. Vous y apprendrez ce qui fait du bien à votre corps pendant cette période et ce à quoi vous devez veiller pour les soins de bébé ou d'un petit enfant. La brochure est complétée de conseils compétents et d'informations sur les médicaments naturels Weleda, qui font de ce guide un ouvrage de référence.

Newsletter grossesse Weleda: abonnez-vous dès maintenant !

Être parfaitement informée semaine après semaine. Apprendre comment se développe votre bébé, comment votre corps est mis à contribution, qu'est-ce qui vous fait du bien? Adaptée à votre semaine de grossesse, elle vous apportera, tous les sept jours, des informations d'intérêt sur le déroulement de votre grossesse, des conseils pratiques donnés par notre sage-femme et d'autres spécialistes, ainsi que de précieux renseignements concernant les médicaments et la cosmétique naturels pour cette période riche en événements.

Abonnez-vous à la newsletter grossesse Weleda.
C'est simple et gratuit à l'adresse: www.weleda.ch



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
Papier issu de sources responsables
FSC® C027946