KhépriSanté

Equilibre, Santé & Qualité de Vie

Activités médicales
paramédicales
et de thérapies
complémentaires

www.kheprisante.fr

Centre de médecine intégrative

Accompagner la femme dans toutes les étapes de la vie

(puberté, période pré et post natale, infertilité, parentalité, ménopause)

Les femmes ont des attentes multiples et récurrentes tout au long de leur vie :

- Pouvoir exprimer leurs angoisses et développer leur confiance,
- Pratiquer des exercices pour écouter et connaître leur corps qui change,
- Apaiser leur stress pendant la grossesse,
- Acquérir des techniques de détente et de respiration pour faciliter la naissance,
- Lutter contre le baby blues et faciliter la récupération physique,
- Communiquer avec leur enfant,
- Rester en forme le plus long-temps possible.

Les accompagnements sont proposés en cohérence avec l'avis des médecins du Pôle Santé. Nos accompagnements ne peuvent en aucun cas se substituer à un diagnostic ni à une prise en charge médicale. Aucun professionnel du centre n'encouragera à abandonner un traitement en cours. N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

188 Grande Rue Charles de Gaulle - 94130 Nogent-sur-Marne
01 84 25 22 87 - contact@kheprisante.fr

KhépriSanté
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

La Périnatalité : période pré et post natale

La périnatalité s'étend de la conception jusqu'à la deuxième année de l'enfant.
Le point commun entre les femmes en parcours d'Assistance Médicale à la Procréation, les femmes enceintes et les femmes ayant accouché est une grande inquiétude face à un défi auquel rien ne les a préparées.

Bien que mettre au monde un enfant soit l'acte le plus ancien et naturel qui soit, la grossesse et l'accouchement demeurent des moments d'angoisse et de craintes qui plongent les futurs parents, surtout la mère, dans un état émotionnel sans aucune comparaison. Nous savons aujourd'hui que cet état émotionnel est dû aux bouleversements hormonaux et physiques vécus par la femme enceinte.

- **L'objectif de la coordination de soins est de permettre à la femme de franchir les différentes étapes de son projet de maternité avec un maximum de bien-être.**

- **Accompagner le parcours FIV ou l'insémination** pour vivre sereinement l'Assistance Médicale à la Procréation. Car l'incertitude des résultats rend ce parcours générateur de beaucoup d'angoisses. Les nombreux examens et traitements médicaux génèrent des douleurs et de gros bouleversements émotionnels. La femme peut alors se démotiver, perdre son estime et la confiance dans les capacités de son corps.

- **Accompagner la grossesse pour la vivre sereinement en assumant son corps qui change** (ventre, vergetures, masque de grossesse, poitrine hypersensible, deuil de son corps de jeune fille), en gérant **paisiblement ses émotions** (hyperémotivité due aux bouleversements hormonaux, sautes d'humeur, crise de larmes et fou rire, colère, dépression), en gérant **ses troubles physiologiques** (nausées, fatigue, brûlures d'estomac, fatigue, mal de dos, essoufflement, poids, perte d'équilibre, exéma, œdème, contractions) et en **maintenant la vitalité** même en cas d'alitement.

- **Se préparer à la naissance** pour vivre calmement l'accouchement par voie basse ou par césarienne.

- **Accompagner les suites de couche pour vivre un post-partum** harmonieux en luttant contre le **baby blues** (troubles émotionnels dus au déséquilibre hormonal et au grand état de fatigue, dépression, sautes d'humeur, crise de larmes), en facilitant la **récupération physique** (transformations corporelles persistantes, douleurs cicatricielles, crevasses aux seins, mésestime de soi), en **retrouvant la vitalité** et une **sexualité** harmonieuse.

KhépriSanté
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

La Parentalité

Pour investir sa parentalité après un accouchement ou une adoption, la femme doit intensifier le lien mère-enfant en luttant contre les troubles de l'attachement (peur des pleurs de son enfant, peur de ne pas le comprendre et de ne pas avoir l'instinct maternel, honte de ne pas être heureuse, impression qu'il ne l'aime pas) et assumer pleinement son **statut de mère** (trouver l'équilibre entre être une mère et être une femme tout en se préparant à reprendre son activité).

- **Accompagner les bouleversements familiaux** permet d'aider la femme à construire son identité de mère tout en lui permettant de se forger de nouvelles valeurs.
- **Accompagner en cas de deuil** périnatal, de fausse couche ou d'avortement pour aider les parents à gérer leurs émotions et continuer à vivre .

La Ménopause

Parfois les femmes en début de ménopause ressentent de la mélancolie, de la morosité ou une impression d'inutilité. Pendant cette période, les femmes qui ont toujours été fragiles psychologiquement le sont encore plus et **une femme sur trois souffre de dépression** car ce sont les hormones féminines, reliées aux centres nerveux, qui régulent l'humeur et leur chute entraîne la déprime.

A cela s'ajoute le stress des bouffées de chaleur, des perturbations du sommeil, des sueurs nocturnes, de la prise de poids, de la baisse de la libido…

C'est donc toute une **féminité à réinventer** en l'abordant avec sérénité et sans idées préconçues.

Acupuncture
Aromathérapie
Auriculothérapie
Chiropraxie
Chromatothérapie
Coaching
Dermographie esthétique et médicale
Diététique
EFT
EMDR
Energétique
Etiopathie
Fasciathérapie
Fleurs de Bach
Gestalt thérapie
Hirudothérapie
Homéopathie
Hypnose
Kinésiologie
Lithothérapie
Massage
Méthode NAET
Naturopathie
Neurofeedback
Nutrition
Ostéopathie
Pédicurie podologie
Phytothérapie
PNL
Psychanalyse
Psychologie
Réflexologie
Reiki
Shiatsu
Somatothérapie
Sophrologie

KhépriSanté
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

N'attendons pas d'aller mal pour aller mieux !

Pôle Santé Pluridisciplinaire PARIS EST

Pôle Santé Pluridisciplinaire Paris Est

Les professionnels de la santé et les patients étant au cœur de notre activité, nous avons créé le Pôle Santé Pluridisciplinaire Est Paris afin de faciliter l'accès aux soins de qualité à la population de Nogent sur Marne.

Le Pôle Santé a pour mission d'assurer la coordination thérapeutique qui vise à améliorer la qualité de la prise en charge et la cohérence du parcours de soin, l'éducation thérapeutique et la coopération entre les professionnels de santé.

Aller plus loin dans la démarche

- Associer plusieurs soins dans votre parcours thérapeutique,
- Demander un entretien pour être guidé dans votre choix et pour bénéficier de pratiques compatibles et adaptées à votre situation,
- En parler à votre thérapeute référent du centre et/ou à votre médecin traitant
- Penser à demander systématiquement la possibilité d'un remboursement par votre Mutuelle.

Pour en savoir plus, contactez les coordinatrices de soins

Evelyne Revellat au 01 84 25 22 87 ou 06 60 47 71 64

Muriel Montay-Mula 06 30 25 80 45

Retrouvez tous les profils des praticiens et leurs coordonnées sur

www.kheprisante.fr

188 Grande Rue Charles de Gaulle - 94130 Nogent-sur-Marne
01 84 25 22 87 - contact@kheprisante.fr