

**3ème TRIMESTRE  
CREATIVITE- NID DE BEBE  
MOULAGE DU VENTRE DE MAMAN**

**« ACCOMPAGNER LA PERINATALITE »**



## CREATIVITE- NID DE BEBE PAR MOULAGE DU VENTRE DE MAMAN

Le moulage du ventre de la femme enceinte reste un moment privilégié pour celle-ci...

Être dans l'accueil de son ventre arrondi... Comme Nid d'amour pour son bébé... Mais aussi comme établir un nouveau rapport à son corps de femme qui se transforme en espace maternant...

Cette pratique offre un espace transitionnel à la future maman lui permettant de se connecter à ses forces maternantes la préparant ainsi à accueillir son bébé dans l'amour et la sécurité.

Ce qui lui permet de développer la confiance et l'affirmation d'elle-même nécessaire à l'accueil et le rayonnement de ses qualités de mère.

**Cette pratique peut être vécue en séance individuelle, tout comme en atelier de groupe...**

### MATERIEL NECESSAIRE

- Paire de gants en latex, des ciseaux, une petite bâche de protection
- Du Sopalin et de la crème grasse hydratante et protectrice pour la peau (protection de la peau et facilitante pour retirer le masque)
- Petite bassine d'eau tiède et éventuellement un sèche cheveux pour accélérer le séchage
- Bandelettes de plâtre en quantité suffisante

Il est possible d'acheter un kit tout prêt... (voir magasin spécialisé, ou sur Amazon...)

## CREATIVITE- NID DE BEBE PAR MOULAGE DU VENTRE DE MAMAN

### A quel moment du temps de la grossesse réaliser ce moulage?

Le mieux est d'attendre la fin de grossesse aux environs de la 35ème semaine, si possible avant que bébé ne soit complètement descendu... (sauf en cas d'accouchement prématuré)

### PREPARATION

- Inviter la future maman à aller aux toilettes avant de démarrer...
- Au départ, préparer les bandes de plâtre en les découpant de longueur égale, pour cela prendre les mesures au niveau horizontale directement sur la surface du ventre ...
- Inviter la femme enceinte à adopter une position semi –allongée et lui proposer de se masser le ventre avec une crème nutritive pour la peau, en enveloppant toute la surface qui sera modelée...



# CREATIVITE- NID DE BEBE PAR MOULAGE DU VENTRE DE MAMAN

## 1ÈRE ÉTAPE

- Découper des bandes de plâtre et les mouiller en plongeant chaque bande dans un bol d'eau et la poser sur le ventre dans la foulée (ne pas laisser macérer les bandes dans l'eau), de manière à couvrir toute la surface de celui-ci, le mieux dans le sens horizontal
- Après cette 1ère couche, utiliser le séchoir pour amener un séchage doux pendant quelques minutes...
- Reprendre ce processus complet une nouvelle fois amenant une 2ème couche, puis rajouter une 3ème couche...

Il est possible de mouler en même temps les mains de la future maman posées sur le ventre



# CREATIVITE- NID DE BEBE PAR MOULAGE DU VENTRE DE MAMAN

## 2ÈME ÉTAPE

- Pendant le temps de séchage, proposer à la femme enceinte une visualisation guidée précédée de la respiration Arc En Ciel par exemple...
- Laisser un temps à la femme enceinte pour retranscrire tous ses ressentis de vécu dans son journal de grossesse...

## 3ÈME ÉTAPE

- Vérifier si le moulage est suffisamment asséché pour commencer le démoulage...
- Permettre à la femme enceinte de retirer avec de la crème le surplus de plâtre resté sur son ventre...
- Laisser le moulage à sécher complètement...



# CREATIVITE- NID DE BEBE PAR MOULAGE DU VENTRE DE MAMAN

## 5ÈME ÉTAPE

Cette étape se déroule à la séance suivante...

Il s'agit de l'étape de décoration du moulage du ventre de maman... afin de le transformer comme un nid... qui accueillera non pas Bébé (pour raison de sécurité), mais tout ce qui aura ponctuer les 9 mois de gestation, photos des échographies... Bracelet de maternité... Doudou...Etc...

### Mettre à la disposition de maman

- De la peinture, des matériaux de décoration...
- De la colle, du vernis...
- Tout ce qui aider à la représentation d'un nid douillet, protecteur rappelant la matrice dans lequel bébé aura grandi avant de naître...
- La décoration peut démarrer en séance en votre présence, puis encourager la maman à la continuer à la maison avec les membres de la famille (papa, les frères et sœurs... les grands parents...) afin que ce nid devienne le nid familial...

### PRECAUTION

Attention, le nid ce n'est ni un espace de repos, ni un jouet pour votre bébé ...