



Les plantes pour accompagner votre grossesse de A à Z

Pour tout renseignement sur les posologies, se référer aux livres cités en fin d'articles et/ou à une phytothérapeute/aromathérapeute.

Les plantes sont nos alliées et la Terre est une véritable pharmacie à ciel ouvert. Pour les femmes, de nombreux produits naturels peuvent vous aider. Elles soulagent voire soignent certains troubles féminins mais aussi accompagnent les diverses étapes du cheminement vers la maternité. De la conception à l'accouchement, découvrez les secrets de la nature ! Dans ce domaine, les plantes toniques (feuilles de framboisier et d' ortie) améliorent l'état général, apaisent les maux et préviennent les problèmes de santé majeurs. Elles tonifient l'utérus et contiennent des éléments nutritifs. Elles sont très importantes avant, pendant et après la grossesse .



Les plantes qui améliorent la fertilité

Fertilité : infusion de fleurs de Trèfle des prés, feuilles d'Ortie, de Framboisier, de Romarin

Solutions naturelles pour les troubles de la grossesse :

– Nausées : infusion de graines d'Anis, de Fenouil, de feuilles de Framboisier, de Menthe, de Pêcher, de racines de Gingembre, de cônes de Houblon, huile essentielle de Citron, de Gingembre



[Visualiser l'article](#)

- Varices : infusion d'Avoine, de feuilles d'Ortie, de Persil, huiles essentielles de Cèdre de Virginie, Citron, Citron vert, Lentisque pistachier
- Brûlures d'estomac : infusion de Romarin, Basilic et Anis vert, huiles essentielles de Camomille romaine, Estragon
- Fatigue et sautes d'humeur : infusion de feuilles de Framboisier, de feuilles et fleurs de Passiflore

Pour aider à la naissance

- Épuisement : infusion de racine de Gingembre, de Ginseng
- Délivrance du placenta : infusion de feuilles de Framboisier, de Lierre terrestre, d'Angélique officinale

Les plantes à utiliser après l'accouchement :

- Déchirure ou épisiotomie : infusion de Consoude (à boire et à mettre sur la plaie), cataplasme de gel d'Aloé vera, cataplasme de décoction de fleurs de Calendula
- Tranchées : infusion de Sénéçon jacobée, de Lierre terrestre, d'Herbe aux chats
- Dépression du post-partum : infusion de Mélisse officinale, de Chardon béni, Huiles essentielles de Camomille allemande, Camomille romaine, Marjolaine à coquille, Néroli, Petitgrain, Rose de Damas, Ylang-Ylang
- Épuisement : infusion de fleurs de Camomille, de Passiflore, de cônes de Houblon
- Pour augmenter la lactation : infusion de Bourrache, de cônes de Houblon, huile essentielle de Fenouil, Anis
- Contre les douleurs aux seins : cataplasmes de Persil chaud, de grande Consoude chaud, emplâtre de Pommes de terre crues râpées

Coin lecture :

Eaux florales, mode d'emploi spécial grossesse , [Jean-Charles Sommerard](#) Aude Maillard

Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse : De A comme Allergie à V comme Vergetures, les solutions efficaces et sans danger, Danièle Festy

Accompagner sa grossesse , Guillaume Gerault

Le trèfle de vie , Susun S. Weed

Nanouch