

## Les Nayaïdes **Approches Aquatiques Périnatales et Parentales**

Les Nayaïdes constituent une méthode (déposée) se basant sur des Approches ***Physiologiques, Psychologiques, Pédagogiques et Aquatiques, en Pré et Post — Natal***, dans un but de renforcement des “Liens Parents—Enfants”. J’assume le nom et la maternité des Nayaïdes, ainsi que sa transmission.

Le soutien et l’Ecoute des parents, pendant la grossesse, et après la naissance, sont essentiels pour participer à une prévention des Troubles de l’ATTACHEMENT à l’enfant (jusqu’à la Prévention d’une certaine Maltraitance qui est en très forte augmentation, en France à l’heure actuelle), pour aussi une Prévention des ***Dépressions Post—Natales*** fortes, qui atteignent le chiffre de 40% chez les femmes ayant accouché sous Périodurale. Or la Dépression Post — Natale est le Principal facteur de la Maltraitance du Tout—Petit, par la mère !...

Nous essayons donc de donner aux Parents une “conception” de la Naissance, la plus physiologique possible, leur enseignant des moyens naturels pour augmenter efficacité de leurs capacités à donner naissance, diminuant ***l’anxiété facteur si amplifiant de la douleur !***

Beaucoup de parents, (car la “participation active” du père, diminue de deux à quatre heures le Temps de “Travail” d’ouverture du col de l’Utérus, dans l’accouchement) arrivent à donner Naissance à leur enfant, en deux heures et demie de “Temps de Travail”, naturellement, pour un Premier Bébé. Et si la Périodurale est demandée, elle l’est avec une demande d’un minimum de Dose Anesthésiante, pour supprimer la Douleur, mais non la sensation si nécessaire à la représentation, et surtout celle du “Passage du Bébé”. Cette Représentation de “Maternité Naissante” facilite l’ATTACHEMENT à l’enfant!

Ce “Passage du Bébé” est la Peur de toute Femme Enceinte, et durant les séances en Piscine, elle apprend des Mouvements et des Respirations Spécifiques permettant un “Passage” plus facile pour le Bébé, et une meilleure récupération après la NAISSANCE, évitant les INCONTINENCES (35% des femmes l’ont en Post—Natal, en France) les Prolapsus (dits “Descentes d’Organes”)

Une Respiration Ample et Profonde pendant les Contractions de l’Utérus, durant le “Travail” de la Naissance , permettent une meilleure Oxygénation des Fibres Musculaires Utérines, retardant l’arrivée de l’Acide Lactique responsable des “DOULEURS” ! En plus “l’Expiration Prolongée” détend !

Durant les séances Aquatiques, nous pratiquons une “RELAXATION en Mouvement, portée et chantée”, dont je réclame aussi la Maternité, étant Formatrice en Musicothérapie depuis plus de dix ans. Les “Sons” que nous produisons, à chaque séance, arrivent à donner un très bel ensemble de “Sons Harmoniques” !... Les mamans nous disent se “croire au Paradis”, “c’est le meilleur moment.” ! Les Papas portent leur femme, leurs mains et leur bouche souvent près du Bébé in Utéro, chantant pour lui et à l’affût de ses mouvements, et si le Bébé “bouge” en direction de la voix de son père, c’est un moment de grande émotion pour le Père et la Mère. C’est un moment de Grand Bonheur, surtout que le père y a droit à son tour, et c’est la maman qui chante pour lui et le porte.

En invitant le père à être plus participant à la grossesse, puis à la Naissance, nous aidons à un meilleur attachement à l'enfant, ou du moins à trouver sa place en Périnatalité, et à recevoir de la part de sa femme une reconnaissance durable, pour son aide pendant la Naissance. Ceci pouvant éventuellement prévenir une partie des séparations de couple, qui surviennent dans les deux ans qui suivent une Naissance (un couple sur deux se séparent dans les deux ans qui suivent la naissance, dans la Région Parisienne !)

L'Approche Pédagogique est d'essayer de s'adapter à chaque mère ou père en attente de la Naissance, d'un ou plusieurs enfants, en apprenant leur différence : quelle Terminologie employée, comment dire, et, même ne pas dire, pour renforcer les capacités Naturelles de la mère, et du père comment les aider à avoir confiance en eux—mêmes, puis plus tard en leur enfant Nouveau—Né

L'HUMOUR dédramatisant tout, fait partie intégrante de l'approche Pédagogique des "Nayaïdes" et comme le dit Kinou le Clown "à travers l'Humour, passe l'Amour" !..

### *Anaïs de TINGUY-SIMON*

SOPHROLOGUE FORMATRICE et FONDATRICE des "Nayaïdes", de la SOPHRO-Pédagogie Périnatale et de l'Association NAISSANCE et INTERACTIONS  
FORMATRICE dans la Formation Continue Médicale, au sein d'E.U.R.O.P.E., du C.I.M. et de N. I.