



[fr.chabad.org](http://fr.chabad.org)

La santé et le développement d'un fœtus dépendent en grande partie du comportement, des choix nutritionnels et de l'attitude de la mère. Les études médicales soulignent le profond impact que l'environnement d'une femme exerce sur son enfant en gestation et combien un cadre positif et tranquille, et l'éloignement de toute source de contrariété et d'anxiété, lui sont bénéfiques.

Le développement physique de l'embryon est parallèle à son développement spirituel. Les choix spirituels de celle qui attend un bébé ont des conséquences sur toute la vie de cet enfant.

La grossesse est une période appropriée pour accroître sa pratique des mitsvot (bonnes actions) et pour se raffiner spirituellement. Recherchez à vous trouver dans un environnement saint, par exemple en participant aux offices à la synagogue ou en allant à des cours de Torah aussi souvent que vous le pouvez.

Faire la charité est particulièrement bénéfique. Lorsque nous sommes généreux avec les autres, D.ieu nous traite de la même façon. En plus de vos œuvres habituelles, donnez quelques pièces chaque jour. Une boîte de charité, placée bien en vue dans la maison, vous en rappellera. Le moment le plus propice pour donner à la charité est juste avant d'allumer les bougies de Chabbat et des Fêtes juives.

Et, bien sûr, un régime méticuleusement cachère procurera la meilleure « nutrition spirituelle » pour votre enfant.

Voici quelques coutumes liées à la grossesse :

« Lorsque l'assemblée sort le rouleau de la Torah de son Arche, les portes de la Miséricorde Céleste sont ouvertes et l'amour de D.ieu est éveillé » – Zohar. Dans certaines communautés, il est de coutume que ce soit le futur père qui ouvre l'Arche à la synagogue au cours du dernier mois de grossesse.

Tout au long de la grossesse, le père et la mère devraient lire des Psaumes de manière régulière.

Faites vérifier les mézouzas de votre maison par un scribe. Si vous n'avez pas de mézouzas à toutes vos portes, il est important d'en installer dès maintenant.

Ayez une copie du Psaume 121 près de vous pendant l'accouchement. [Cliquez ici](#) pour une version imprimable, et glissez-le dans la valise que vous préparez pour l'hôpital.