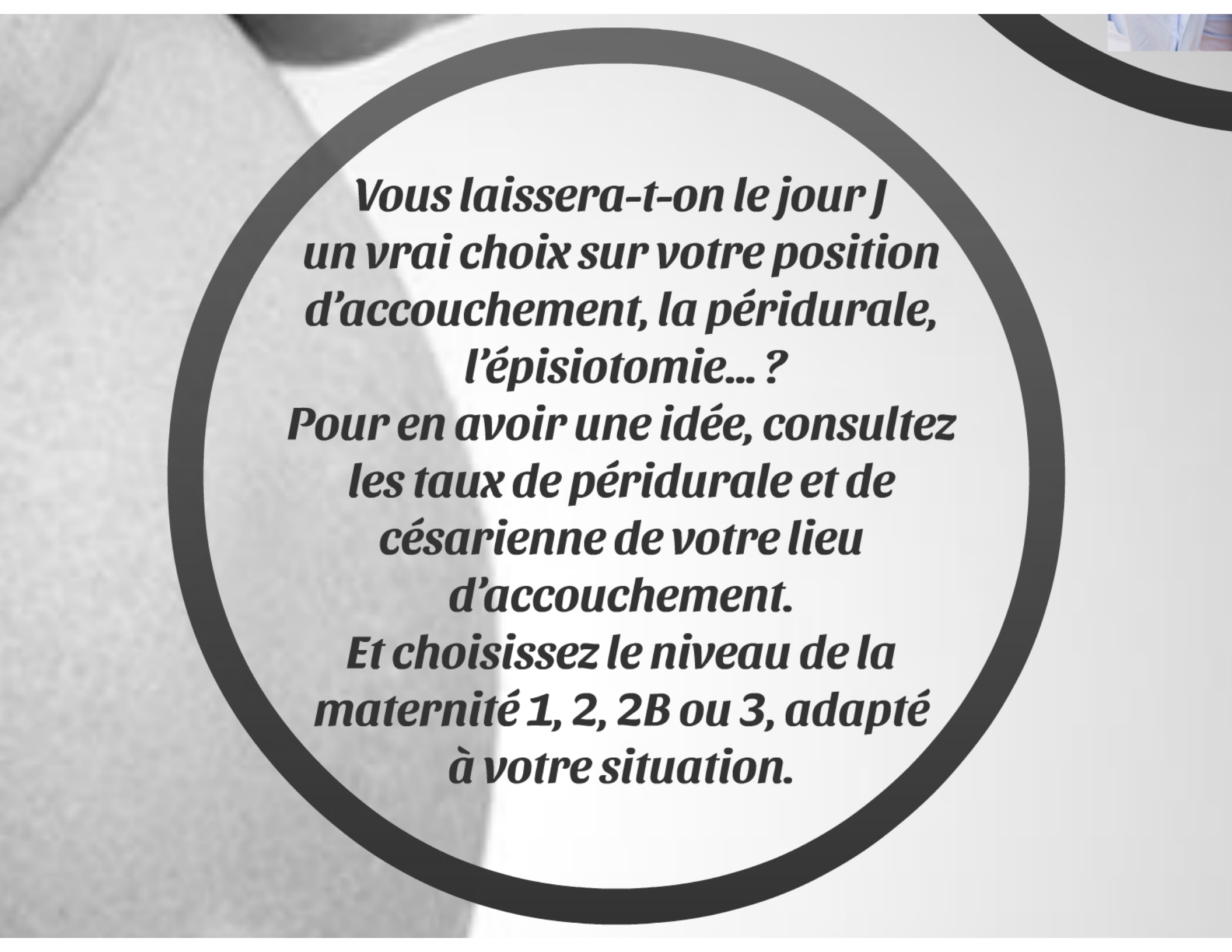
LES 10 COMMANDEMENTS DU BON ACCOUCHEMENT

ma grossesse naturelle

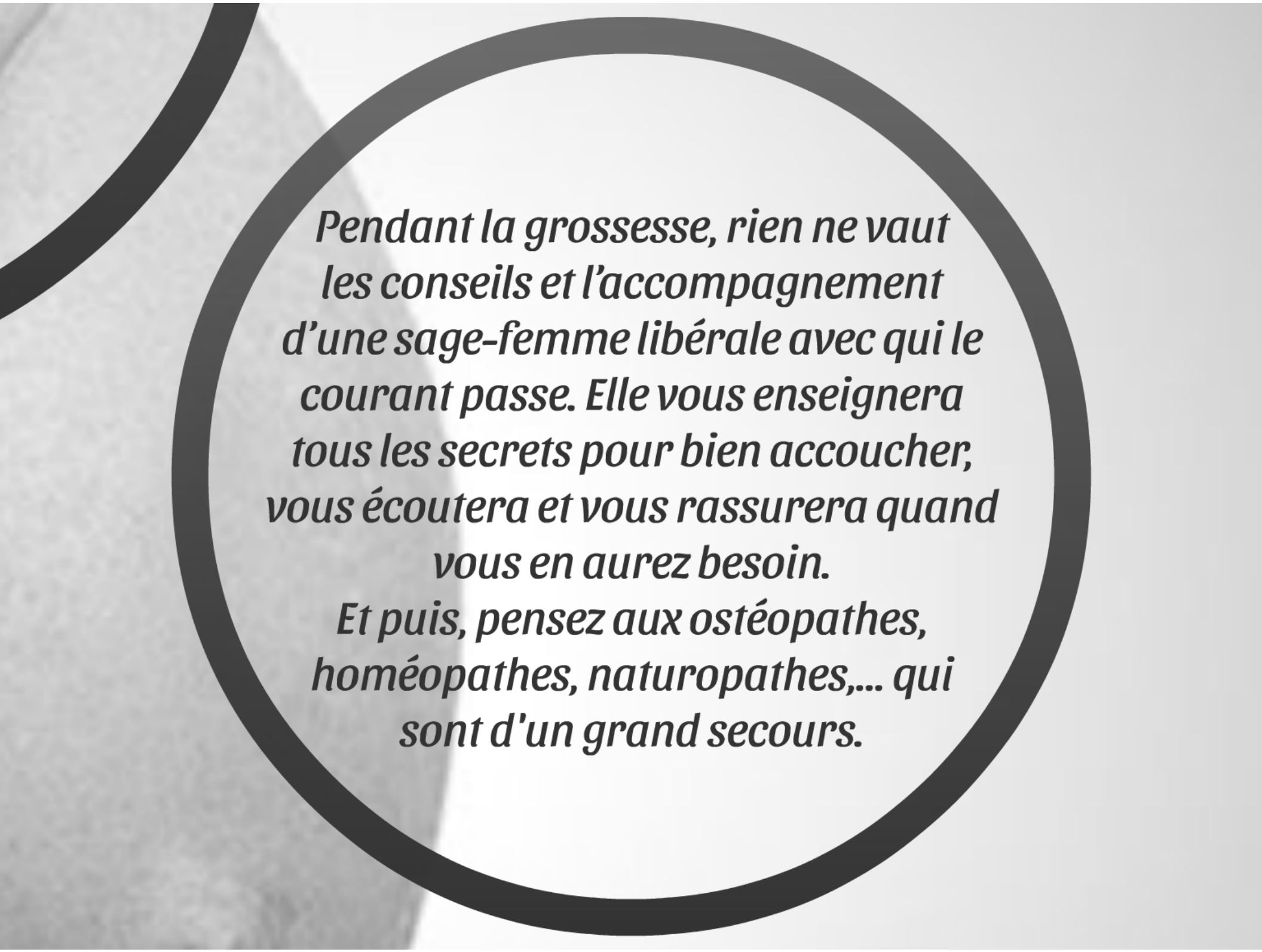
LES 10 COMMANDEMENTS DU BON ACCOUCHEMENT

ma grossesse naturelle

Sur ton lieu d'accouchement, tu te renseigneras


Vous laissera-t-on le jour J
un vrai choix sur votre position
d'accouchement, la péridurale,
l'épisiotomie... ?
Pour en avoir une idée, consultez
les taux de péridurale et de
césarienne de votre lieu
d'accouchement.
Et choisissez le niveau de la
maternité 1, 2, 2B ou 3, adapté
à votre situation.

Tes accompagnants, tu choisiras


Pendant la grossesse, rien ne vaut
les conseils et l'accompagnement
d'une sage-femme libérale avec qui le
courant passe. Elle vous enseignera
tous les secrets pour bien accoucher,
vous écoutera et vous rassurera quand
vous en aurez besoin.
Et puis, pensez aux ostéopathes,
homéopathes, naturopathes,... qui
sont d'un grand secours.

Avec ton partenaire, tu te prépareras

Pour lui aussi, c'est l'un des évènements les plus marquants de sa vie alors soyez unis pour vivre pleinement le jour J. Et puis si vous lui écrasez la main, il sera plus compréhensif !

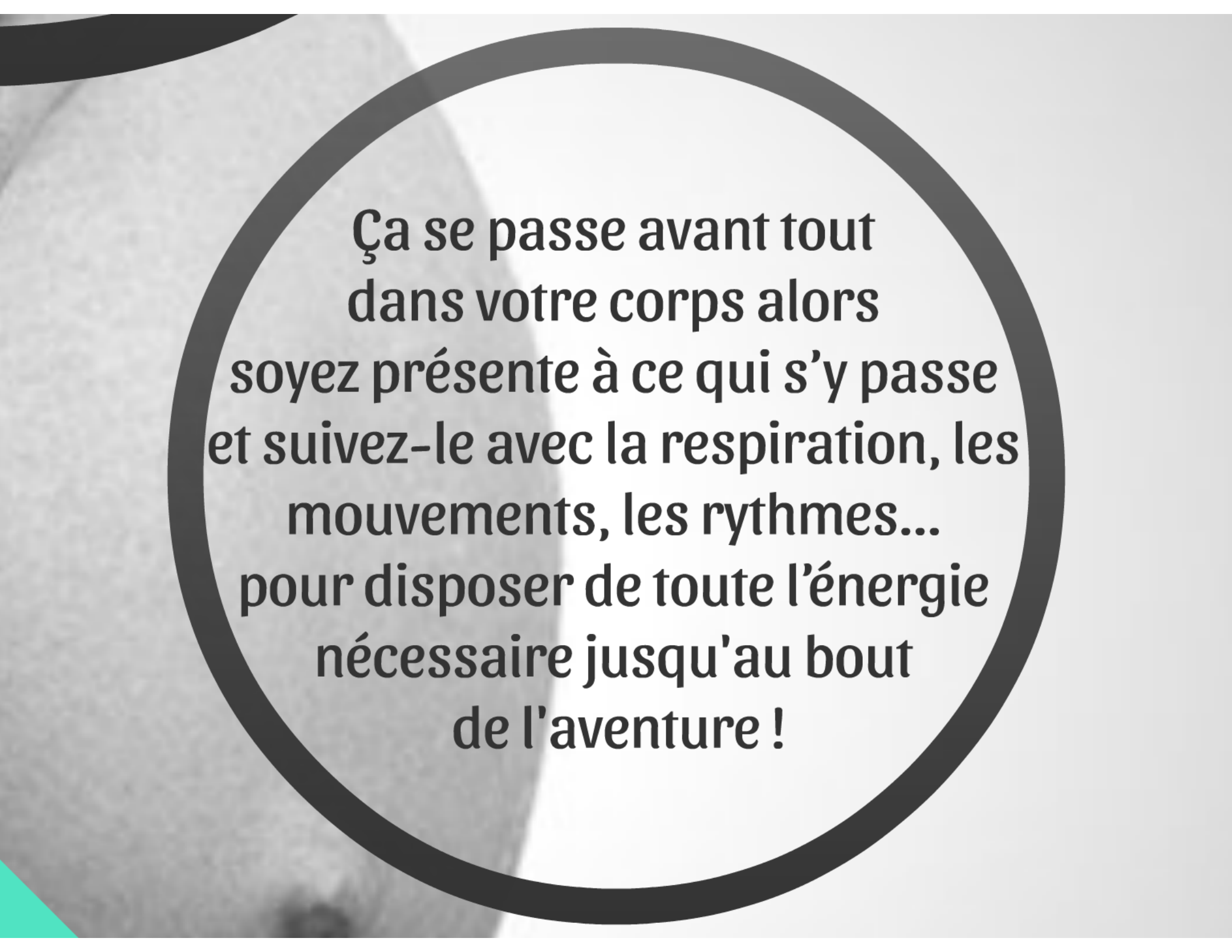
Des techniques respiratoires, tu apprendras

ond
t dire

Pendant
les conse
d'une sage-
courant p

L'effort physique de l'accouchement correspond à celui d'un marathon ! Autant dire qu'une bonne respiration est indispensable pour aller au bout. Les techniques de respiration sont simples à apprendre, elles nécessitent juste de l'entraînement pour ne pas perdre pied le jour J

Ton corps, tu écouteras


Ça se passe avant tout
dans votre corps alors
soyez présente à ce qui s'y passe
et suivez-le avec la respiration, les
mouvements, les rythmes...
pour disposer de toute l'énergie
nécessaire jusqu'au bout
de l'aventure !

Confiance, tu te feras

ccouchement !!

Acceptation de ce qui se passe à l'intérieur de votre corps, confiance en la nature qui fait si bien les choses, en votre bébé qui a l'instinct de sa naissance et en votre capacité à le mettre au monde

Tes certitudes, tu perdras

e passe à
, confiance
bien les

Le passage de la phase de désespérance est quasi inévitable pendant l'accouchement. C'est souvent vers 8 cm de dilatation et là, on appelle sa maman... ou l'anesthésiste pour la péridurale, si ce n'est déjà fait ! Plus aucune certitude ne tient ! Soyez rassurée, ça ne dure pas longtemps et très vite, vous allez mettre toute votre énergie à pousser

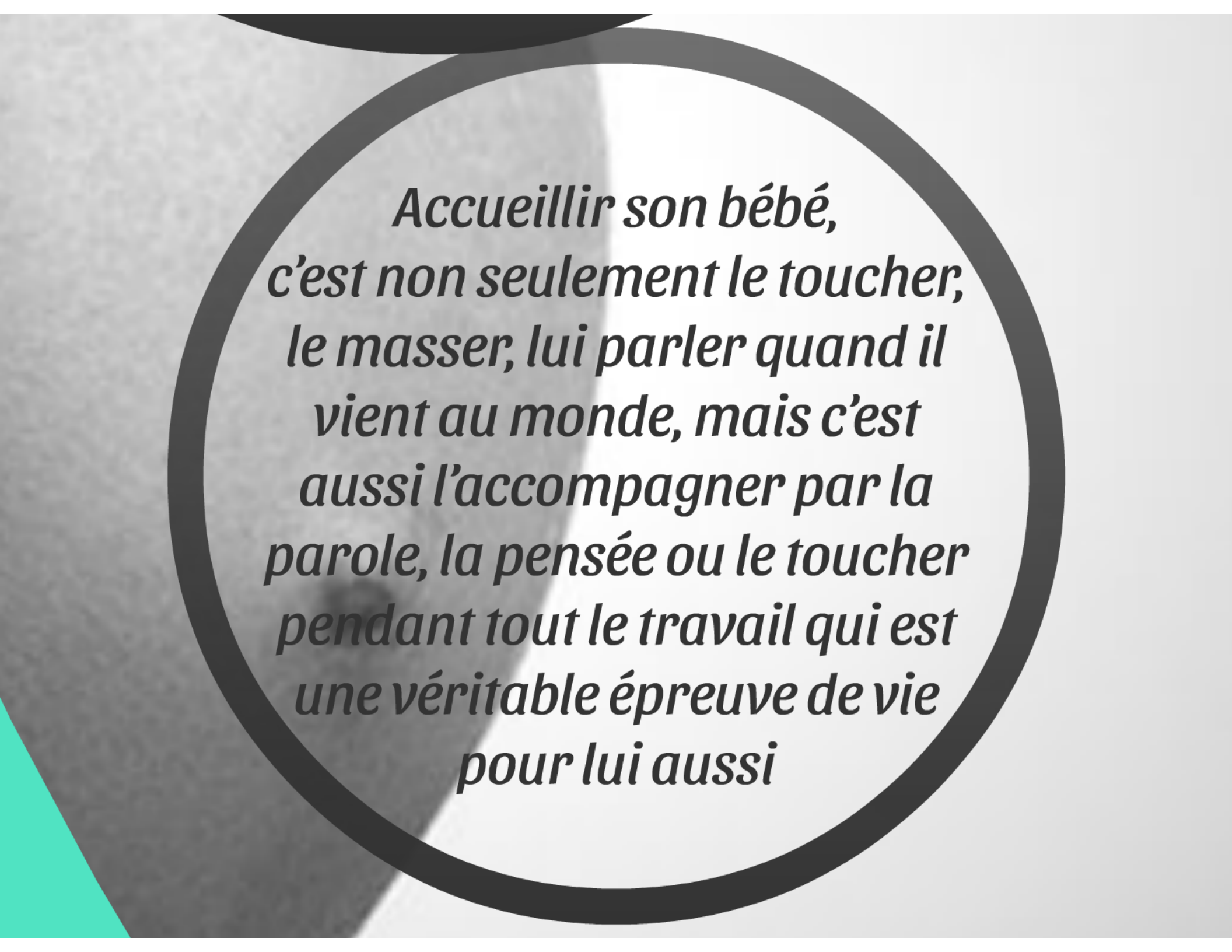
rassu
longtemp
mettre

De position d'accouchement, tu changeras

llongée
ant elle

Nous aurions pu dire aussi « La position allongée sur le dos, tu refuseras » tant elle est périmée cette position. Des études scientifiques prouvent maintenant l'intérêt de laisser la maman choisir sa position d'accouchement : sur le côté, accroupie, semi-assise, c'est vous qui sentez !

Ton bébé, tu accueilleras


Accueillir son bébé,
c'est non seulement le toucher,
le masser, lui parler quand il
vient au monde, mais c'est
aussi l'accompagner par la
parole, la pensée ou le toucher
pendant tout le travail qui est
une véritable épreuve de vie
pour lui aussi

Dans la joie, tu accoucheras

Se reconnecter au caractère sacré de la naissance, sentir à quel point cette étape est initiatique pour vous et votre conjoint car vous allez donné la vie à un bel être. Je sens déjà le sourire sur vos lèvres à cette pensée !

Bel accouchement !!

Retrouvez tous nos articles complets et les infos dans les différentes rubriques de :
www.magrossessenaturelle.com

ma grossesse naturelle

LES 10 COMMANDEMENTS DU BON ACCOUCHEMENT

ma grossesse naturelle