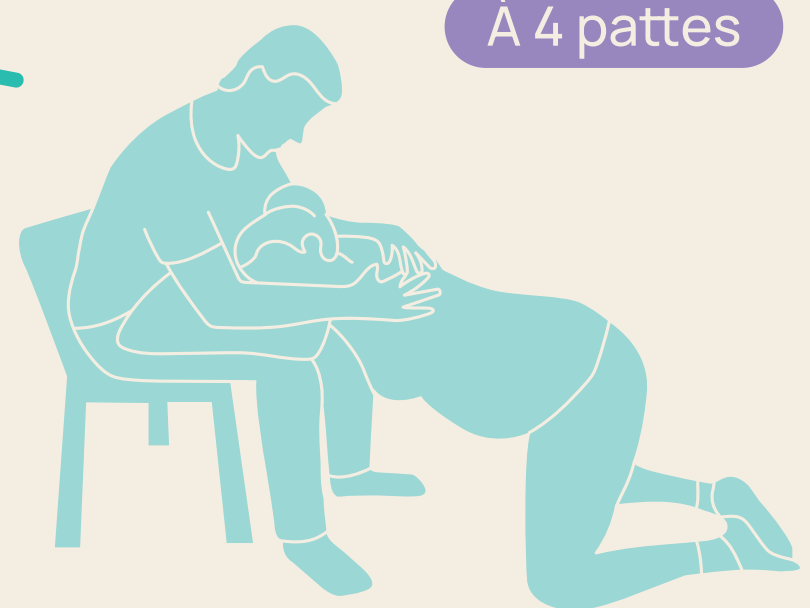


Positions et astuces pendant le travail



À 4 pattes

La contraction est une vague : elle vient et repart.



Étirements
Suspension

Je suis capable, j'ai confiance en mon corps et mon bébé.



Assise



Je suis concentrée sur ma respiration.

Accroupie



Ce n'est pas de la douleur, c'est de la puissance.

Je laisse faire la contraction, je suis détendue et relâchée.



Dans l'eau



Debout

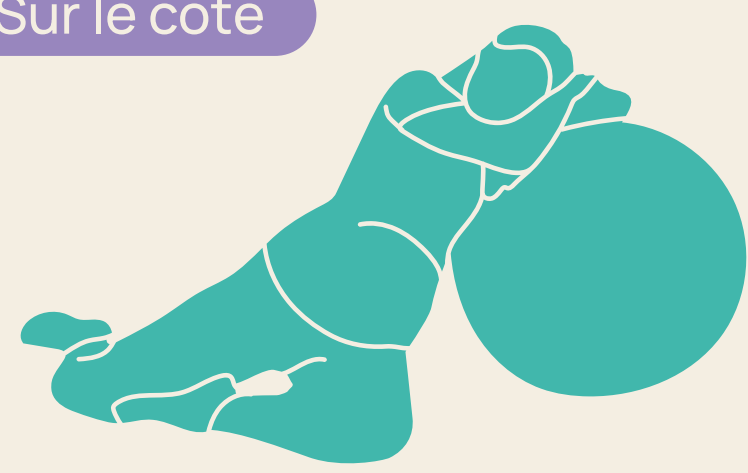


Chaque contraction me rapproche un peu plus de la rencontre avec mon bébé.

Pressions



Sur le côté



Les petit plus :

- Lumière tamisée
- Musique
- Bouillotte
- Boisson
- Sucette



may.

L'app N°1 des (futurs) parents

