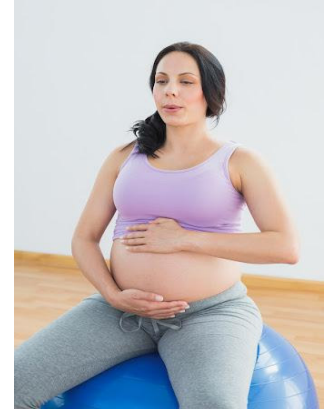




Que puis-je faire pour gérer mes contractions ?

RESPIRER PROFONDÉMENT en accentuant l'expiration

Favorise la **détente** et la **relaxation**
Oxygène votre bébé
Décentre l'attention



BOUGER, CHANGER DE POSITIONS

Favorise la **dilatation du col** et la **descente du bébé**
Permet de se sentir **active** dans la naissance
Libère les tensions musculaires



LÂCHER PRISE ET SE DETENDRE



Chaleur (bouillotte, bain)
Lumière douce (tamisée la nuit)
Ambiance sonore (musique douce)
Imaginer un lieu apaisant
Bercement (ballon, rocking chair)