



Ce temps suspendu

PRÉPARATIONS PRÉNATALES

imaGyne

Marie-Claire TOUSSAINT, sage-femme

GSM : 0476/09.04.18 - Mail : mcl.toussaint@jmtgraphics.be



Buts

- * Apprendre à être soi pour réaliser quelque chose d'inné : mettre son bébé au monde et ce en étant accompagnée par son compagnon de choix (conjoint, amie, doula, ...)
- * Être acteur, malgré l'inconfort, par les connaissances acquises au cours de la préparation prénatale.
- * Augmenter la confiance en soi et ainsi obtenir une autonomie par la connaissance et l'écoute de soi.
- * Se libérer de ses peurs pour être dans des conditions idéales pour ce moment précieux qu'est l'accueil du bébé.
- * Être dans une attente positive.
- * Apprendre le lâcher prise et ainsi s'ouvrir à tous les possibles.
- * Se reposer, avec un esprit critique, sur l'équipe médicale.

Mise en pratique

* PRÉPARATION PRÉNATALE

Modulable : jour, heure, contenu, 4-5 séances individuelles

- Contenu :

- Les respirations - Le projet de naissance - Le travail d'accouchement
- Les positions de travail et d'accouchement - La gestion de la douleur
- L'accueil de bébé - ...

- **Prise de rendez-vous** ou renseignements sur gsm privé : **0476/09.04.18**
(msg et réponse dès que possible)

* MASSAGE FUTURE MAMAN

Massage bien-être : moment de relaxation, impatience de fin de grossesse, besoin de se retrouver seule ou avec bébé.