



Accompagnements doula

Exemples de thèmes :

- présentation des différents lieux d'accouchement
- changements physiques
- émotions
- couple, famille
- maux de grossesse et comment les soulager
- mouvements (yoga) pour accompagner la grossesse
- projet de naissance
- respiration
- méthodes de relaxation
- présentation des phases de l'accouchement physiologique
- mouvements et positions pendant le travail et l'accouchement
- soutien de l'accompagnant.e
- moyens d'accompagnement des contractions
- périnée
- resserrage du bassin
- préparation du post-partum