

Le suivi semi-global par une sage-femme libérale

La préparation à la naissance et à la parentalité

Un entretien individuel ou en couple puis 7 séances prises en charge à 100%.

Du sur mesure, en groupe de 2 ou 3 couples, dont les naissances sont prévues à la même période.

Réflexions

Se préparer

Mes indispensables à la maison
Sac spécial jour J
La valise

Donner naissance

Aller à la maternité
La physiologie
La médicalisation
Comprendre la douleur
La péridurale
Le périnée

Et après...

Les premiers jours
Le retour à la maison
Le 4ème trimestre de la grossesse

Alimentation du bébé

Allaitement maternel
Allaitement artificiel
Allaitement indéterminé
Diversification alimentaire

Mais aussi

La fratrie
Sexualité et contraception
...

Concrètement

Accompagner la douleur
La boîte à outils spéciale contractions
Auto-hypnose : confiance en soi
Relaxation inspirée de la sophrologie et de l'hypnose : « être dans sa bulle »
Aborder les contractions autrement : visualisations positives
Le passage du bébé dans le bassin
Être actrice de son accouchement



Elaboration de votre projet de naissance et consultations au cours du 9ème mois

La préparation à la naissance et à la parentalité se termine pour l'entrée dans le dernier mois et parfois le temps peut paraître long jusqu'à la naissance ou de nouvelles questions peuvent apparaître. N'hésitez pas à revenir pour en discuter ou pour refaire des exercices pratiques par exemple.

Suivi post natal

Me prévenir par texto le jour de la naissance ou le lendemain.

Visite chez vous le lendemain ou surlendemain de votre retour si possible

Consultations au cabinet, selon vos besoins, pour vous et/ou votre bébé, environ une fois par semaine le premier mois.

Mon bébé grandit

En parallèle du suivi par le médecin généraliste ou le pédiatre, vous pouvez prendre rendez-vous pour des consultations longues complémentaires. Elles permettent de prendre du temps pour répondre à vos questions, vos difficultés sur l'allaitement, le sommeil, la diversification alimentaire, l'alimentation, la parentalité...

La rééducation du périnée

Suite à la consultation postnatale, dans les 6 à 8 semaines après la naissance, avec la personne qui a suivi votre grossesse.

Après un accouchement par voie naturelle ou après une césarienne voir plusieurs années après.

Méthode manuelle par visualisation et travail corporel global.

Et si vous ne le savez pas déjà une sage-femme libérale peut s'occuper de votre suivi gynécologique de prévention (contraception, frottis de dépistage etc...) et de votre suivi médical de grossesse.

Pour en savoir plus vous pouvez consulter mon site internet www.cruvelier-sage-femme-saintavertin.com où vous y trouverez des liens vers des informations complémentaires ainsi que la possibilité de prendre rendez-vous en ligne.
Au cabinet une bibliothèque est à votre disposition pour l'emprunt de livres.

Pour me contacter envoyez moi de préférence un texto au 06 26 54 46 38.

