

# 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 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

## 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.

Une consultation vous est également proposée pour rencontrer mon associée Cécile Leseque en vue de la préparation de votre sortie de maternité.

## Suivi post natal

Me prévenir par texto le jour de la naissance.

En cas de sortie précoce, 48h après la naissance, l'une de nous vous rend visite le lendemain de votre sortie.

Si la sortie a lieu plus tard, l'une de nous vient dans les 48h.

Puis 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](http://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.