



Accompagner l'accouchement

Conseils

- Prendre connaissance de cette fiche durant la grossesse.
- Eviter de la lire le jour J pour favoriser l'entrée dans la "bulle".

Propositions

- A la maison en attendant que les contractions se régularisent, pratiquer quelques **Charlot fait du chasse-neige, au pas, au pas** et le **modelage N'féraïdo** de l'utérus.
- Accompagner chaque contraction avec la **Révérence**
- Si votre conjoint se place derrière vous et vous soutient l'utérus il favorise l'ouverture du col avec le **Double bouton de rose** de l'utérus
- Pour le monitoring, passer en **Posture allongée-élastique** puis l'aménager en redressant le dossier et en soutenant les genoux.
- Si nécessité d'être allongé, préférer la **Posture allongée-élastique** ou la **Posture Cigogne**.
Le conjoint peut accompagner les contractions avec le **Double bouton de rose** du bassin.
- Les **25%** de la contraction.

L'important est de favoriser la physiologie.