

## Préparation à la naissance et à la parentalité tout au long de votre grossesse

**Nos cours individuels**, pour un travail plus ciblé et personnalisé (une fois par mois si possible)

- *Massage à 4 mains* pour cocooning, lâcher prise et prise de conscience des tensions à retravailler (1H30 en couple)
- *Technique Riboza/grossesse* pour relâcher les tensions inconscientes (1H si possible en couple)
- A 36 SA, pratique des *SONS antalgiques* en couple (cours à domicile en général – valise pour l'accouchement- TV)
- A 38 SA, un *massage intuitif* en musique donné par Elisabeth au cabinet (1H15)
- *Autres selon les besoins* : Harmonisation du couple / Base du toucher conscient avec bébé (1H)

**Nos cours en groupe**, pour un travail ludique sur le corps physique et psychique ( 1H30)

- Yoga les 3 postures simples incontournables / Ballon pour un bassin libre et nourrir la sécurité fondamentale / Auto-massage avec une balle de tennis pour un meilleur encreage ( dès 4 mois et jusqu'au 8° mois )
- Dès 34 SA : Théorie sur l'accouchement / Pratique de la gestion de la douleur / Questions-réponses

**Un travail personnel en autonomie** tout au long de la grossesse :

THEORIQUE

- **Un programme complet** sur 12 vidéo, qui vous est offert par Anne-Laure de Naturelle Maman et Elisabeth en complément de nos séances pratiques <https://naturellemaman.lpages.co/prog-video-accueil/>
- Un très beau **résumé audio** de quelques minutes pour parler **des indispensables**, donné par Karine la sage-femme <https://karinelasagefemme.com/10-choses-a-savoir-pour-preparer-un-accoucher-naturel-download-198989888963/?fbclid=IwAR0AMOLDGQuzVtLWYII2ekZ64aV3hMyONENEW3mmQOr6bRofGQhJGKNVpag>
- Lecture :

**Magnifique résumé des étapes holistiques** de la naissance <https://accoucheralamaison.ch/les-etapes-holistiques-de-la-naissance/>

*la bibliothèque* à votre disposition en salle d'attente

*consulter régulièrement les articles sur le site*, qui sont des compléments à votre préparation à la naissance (alimentation - grossesse- accouchement) et la parentalité (éducation - suite de naissance- maternage)

<http://sagefemmejeneve.ch/articles/grossesse/>

<http://sagefemmejeneve.ch/category/accouchement/sans-peridurale/>

PRATIQUE

- *12 relaxations sophro-énergétique*, à pratiquer à partir du 6° mois. Elles sont faites en live et permettent d'assurer un équilibre des différents corps (physique/émotionnel/mental/spirituel) pour optimiser un accouchement physiologique <https://onedrive.live.com/?authkey=%21APKV-WuVIEHAIE&id=468085430E9C9711%21427&cid=468085430E9C9711>

- **Massage et conscience du périnée**, à pratiquer dès 35 SA, dans ce même lien ( obligatoire pour les AAD ) et pour aller plus loin sur la réalité émotionnelle de la sortie de Bébé <https://epino.fr/> ou <https://www.epino.ch/epi-no-france.html?L=1#>

**Quelques films**, beaux/porteurs et importants, à regarder pour « réaliser »

<http://sagefemmejeneve.ch/le-premier-cri-film>

<http://sagefemmejeneve.ch/category/films/>

**Préparer et anticiper le Postnatal**

- **Un rappel sur les indispensables** à savoir

\* <https://naturellemaman.lpages.co/ldv-prog-post-natal-site/>

\* <https://karinelasagefemme.com/10reglesdorpourunpostnatalideal/>

- **Des vidéos pratiques** sur les soins de bébé et mamans : <https://naturellemaman.lpages.co/ldv-prog-post-natal-site/> [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=276&v=rLyFnuGBnSE](https://www.youtube.com/watch?time_continue=276&v=rLyFnuGBnSE)

- Des articles :

<https://naturellemaman.com/tranchees-post-partum/>

<http://sagefemmejeneve.ch/category/suites-de-naissance/>