

## ***Rappels des derniers mois :***

### **Administratif :**

J'ai bien fait ma visite du 9<sup>o</sup> mois dans la structure référente et la consultation anesthésique?

La mutuelle a-t-elle donné une réponse pour la prise en charge? A quel % ?

Nous connaissons le temps de venue des pompiers et où se fait le transfert en priorité.

Le médecin pour la visite du bébé dans les 8 jours après naissance a-t-il donné son accord?

Si la SF habite à plus de 3/4H, ai-je une autre sage-femme de proximité ?

### **Je pense à communiquer à Elisabeth par scan-mail :**

Les résultats du bilan sanguin pour l'accouchement (Hémoglobine; plaquettes; TP. TCK.RAI prescrit par l'anesthésiste ou le demander à la SF)

Le résultat du prélèvement vaginal fait au 9<sup>o</sup> mois . Si le résultat est positif, la contacter.

Si mon Rhésus est négatif (groupe sanguin) je le lui rappelle pour envisager une ordonnance d'antiD pour le postnatal et prévoir le prélèvement au sang du cordon pour le bébé dès sa naissance.( Histoire de laboratoire et de pharmacie du W.E)

Nous lui envoyons la convention signée avec un chèque de 250€ et *lui redonnons tous les numéros de téléphone avec lesquels nous sommes susceptibles de la joindre* (sonnerie spéciale accouchement)

### **Récapitulatifs du travail de préparation :**

#### **Je pratique tous les jours :**

Relaxation et/ou méditation

Je me nourris de pensées "positives" et visualisations "fluides"( col et Je masse mon périnée avec "bonheur" et constate une détente de jour en jour.)

#### **Je vérifie que :**

Mon temps d'**expiration** varie de 15 à 20 secondes et je sais pratiquer les **sons graves**

Je connais la respiration de la vague ( terre-ciel), sais m'élargir à l'inspiration, remplir facilement le creux des reins, et mon expiration descend au travers de mon bassin jusque dans la terre. Le soleil est facilement visible et je me laisse pénétrer par sa douceur jusqu'en mon coeur. Je m'aime et suis douce avec moi-même. La visualisation de la sortie de l'enfant est aisée.

Je sais utiliser le ballon en mouvement lent-conscient ou rapide-fluidement ( les deux 8; bercement droite-gauche ; balançoire avant-arrière; la spirale ...)

Que j'ose avoir au moins une fois "regardé" intérieurement comme je suis faite et sais "repérer" où se situe notre enfant (position dans le bassin par voie vaginale) et position du dos par les sensations du ventre.

#### **Nous nourrissons quotidiennement :**

L'amour pour notre couple (tendresse; attention; sexualité ...)

L'attention au bébé par un temps commun de communication tactile (Haptonomie + centrage des quatre mains)

Une pratique "active" aux choix : marche (alternative rapide-lente, consciente); piscine (brasse coulée; brasse des jambes sur le dos ) ; yoga ( chat...); ballon ; danse spontanée avec mouvement du ventre ...

#### **Une fois par semaine :**

L'homme consacre un temps de "lâcher prise" par des techniques de relaxation coréenne ou de son ....

Le couple entretient son harmonie dans la petite et grande respiration...les sons!

En cas de doute, peur ... nous appelons et visionnons des "choses" positives.( Birth?)

#### **Travail complémentaire ...**

Travail sur les mémoires négatives ? Ostéopathie pour les derniers "réglages" ? Acupuncture surtout si rétention ou bébé trop haut ?

### **Le point :**

Si c'est un premier bébé ou que ma grossesse a été suivie par une autre personne, il est nécessaire de vérifier ensemble le dernier mois, le bassin, le positionnement de bébé, le col et la détente du périnée.

Si j'ai des tensions en fin de grossesse (dos, jambes, périnée...) Je dois tout faire pour qu'elles se dissolvent avant l'accouchement (ostéo – balle de tennis – yoga – conscience corporelle ...)

Si je dors moins bien...je vois ce qui me tracasse ... et en profite pour pratiquer respiration et relaxation en me disant que c'est une bonne façon de s'adapter aux nuits qui vont devenir plus courtes

**J'évite** de prendre de l'homéopathie tous les jours... **Je renforce** la vitamine C naturelle et consomme fréquemment brocolis et en tisane, feuilles de framboisiers (nourries l'utérus pour optimiser sa fonction harmonieuse) et ortie ( fer et pro vitamines K, anti hémorragique ). **Je peux me procurer** RESCUE en fleurs de Bach et Accouchement harmonieux en huiles essentielles (pranarôm, FemiNaissance).