

Vous vous demandez si vous pourriez bénéficier d'un accompagnement à la naissance?

Si vous vous identifiez à l'une de cette affirmation, vous et/ou la personne qui vous accompagne à l'accouchement pourraient bénéficier des services de notre doula!

- Je vais accoucher pour la première fois ou j'ai déjà accouché et j'aimerais avoir plus d'informations en lien ma préparation à un accouchement physiologique dont :
 - Physiologie de la naissance;
 - Phases du travail;
 - Techniques de visualisation du bassin, plancher pelvien et biomécanique de la rotation de bébé durant l'accouchement;
 - Rôle de la personne qui sera en salle d'accouchement;
 - Les postures à adopter pour faciliter le travail et la poussée.
- Je ne suis pas familière avec mon milieu d'accouchement (hôpital, maison de naissance, accouchement à domicile, etc.) et j'aimerais me familiariser avec les procédures de chaque milieu telles que quand devrais-je téléphoner ou quand devrais-je quitter pour me rendre à l'accouchement?
- J'aimerais élaborer un plan de naissance complet afin de me préparer à toute éventualité et que mes désirs soient respectés durant l'accouchement.
- J'ai peur de ne pas pouvoir bien contrôler ma douleur et j'aimerais des outils pour gérer la douleur et adopter une approche psychologique pour l'accouchement.
- J'aimerais utiliser le bain durant le travail ou l'accouchement et j'aimerais m'outiller sur comment profiter de cet outil de façon sécuritaire et efficace.
- J'aimerais avoir plus d'outils en lien avec les procédures hospitalières et en savoir davantage sur tous les avantages/désavantages d'utiliser la péridurale, le gaz, les papillotes d'eau ainsi que les procédures de mon milieu telles que l'utilisation de vitamine K, contact peau à peau, onguent, cordon ombilical, streptocoque B positif, etc.
- J'ai des peurs face à l'accouchement et j'aimerais avoir des outils concrets afin de travailler ces peurs, comprendre le sens de la douleur et recevoir des feuilles d'exercices pour m'aider à cheminer à travers ces craintes.
- J'aimerais apprendre des techniques de respiration pour le travail ainsi que durant la poussée.
- J'aimerais explorer différentes positions durant le travail et pendant l'accouchement et j'aimerais savoir lesquelles me conviennent et lesquelles je devrais favoriser en fonction de mon périnée et ma condition.
- J'aimerais qu'on outille la personne qui m'accompagnera à l'accouchement pour qu'elle puisse utiliser des points de pression, des techniques de massage et toucher thérapeutiques afin de m'aider et me soulager durant l'accouchement.

- J'aimerais avoir des exercices de préparation pour mon plancher pelvien tels que des exercices sur ballon, techniques de squat, massage du périnée, postures d'étirement et d'ouverture, etc.
- Je désire allaiter et j'aimerais avoir quelques conseils en lien en lien avec ma préparation à l'allaitement.

- J'aimerais avoir des outils concrets et exercices afin de faire une pratique de mise au monde, visualiser la naissance et avoir des techniques de méditation.

- J'ai une condition spécifique telle que une grossesse gémellaire, une césarienne planifiée, un AVAC, etc., et j'aimerais avoir des outils pour me préparer spécifiquement à accoucher en fonction de ces conditions.

- Mon bébé est en siège et j'aimerais savoir quoi faire pour augmenter les chances qu'il se retourne en vue de la naissance.

- J'ai dépassé ma date prévue d'accouchement ou mes membranes sont rompues sans que j'aie de contractions. J'aimerais utiliser des techniques naturelles telles que massage, acupression, cataplasme, homéopathie et naturopathie pour augmenter les chances que mon travail débute dans les prochaines heures.

- Je souffre d'anxiété face à l'accouchement et je ne sais pas qui consulter.

- En sortant de mes suivis de grossesse, j'ai encore plein de questions qui demeurent sans réponse et j'aimerais pouvoir poser ces questions à quelqu'un qui pourra y répondre de façon juste et valide.