

# DURANT LE TRAVAIL DE L'ACCOUCHEMENT: COMMENT SE DONNER DE L'ÉNERGIE



1. La respiration.
2. La détente.
3. La confiance.
4. S'unir au travail, au lieu de lui résister ou de la contrôler.
5. S'entourer d'amour. Pensées d'amour au bébé.
6. Contact d'yeux à yeux avec son partenaire ou toute autre personne qui nous accompagne.
7. Accueillir les contractions une à la fois, la laisser aller, s'y abandonner.
8. Accueillir les paroles réconfortantes et/ou les toucher (massages).
9. Se sentir protégée, confiante, ferme dans sa vision de l'accouchement. Si tu as besoin d'aide, demandes-en.
10. Se permettre de vivre ses émotions, de les exprimer; cela aide l'énergie à circuler dans le corps. Cela libère l'intensité de la naissance sur tous les plans (Puissance).
11. Reconnaître et accepter l'intensité de la naissance sur tous les plans (Puissance)
12. Tout est approprié pour moi et pour mon enfant, en ce moment.
13. Le sens de l'humour.
14. Faire son nid. Musique préférée, installer son énergie dans la pièce, créer un climat paisible, serein.
15. Prévoir des jus de fruits, tisane et miel, fruits séchés etc. Cela conserve l'énergie.
16. Travailler avec l'enfant, se faire PASSAGE et visualiser souvent le chemin que prend l'enfant dans la descente.