

ENTRE CHAQUE CONTRACTION

1 RESPIREZ

profondément et calmement en profitant du moment et de l'instant présent.



2 VISUALISEZ

un lieu réel ou imaginaire qui vous apaise et vous sécurise. Vous pouvez faire cet exercice pour vous entraîner pendant la grossesse.



3 PROFITEZ

de ce répit pour vous reposer, écouter de la musique, faire de la méditation ou de l'hypnose.



4 DÉTENDEZ-VOUS

Prenez votre conjoint dans les bras, demandez lui de vous bercer ou de vous masser. Dansez, chantez ou parlez à votre bébé.



5 IMAGINEZ

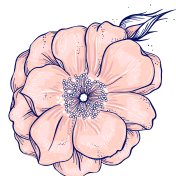
votre bébé qui descend dans votre bassin, qui sort et que vous prenez dans vos bras.



PENDANT LES CONTRACTIONS

1 RESPIREZ

calmement en accompagnant chaque contraction et en imaginant votre col qui s'ouvre comme une fleur.



2 FAITES DES SONS

"ôôôôôômmmm" en ouvrant bien la bouche et en imaginant votre col qui s'ouvre. Votre conjoint peut aussi en faire avec vous pour vous encourager.



3 MASSAGE

Demandez à votre conjoint de vous masser fortement le bas du dos pendant les contractions, en appuyant sur les points sacrés.



4 VISUALISEZ

une vague qui vient, qui grossit et qui repart en accompagnant la contraction.



5 FÉLICITEZ-VOUS

après chaque contraction d'avoir géré comme une pro ! Un pas de plus vers votre bébé !

