



FICHE TECHNIQUE

Les préparations à la naissance

Préparation à la naissance	Travail	Ressenti de la douleur à l'accouchement (sur une échelle de 0 à 100, 0 étant une absence de douleur, 100 le maximum.)	Le plus
Classique	Savoir ce qu'il va se passer, avant, pendant et après l'accouchement	78-80/100	Apporte toute l'information utile pour bien préparer l'accouchement mais aussi l'arrivée de bébé au sens large : allaitement, retour de couche, reprise de la sexualité...
Yoga/ Stretching	Contrôle de soi, étirements, postures, respiration	Non quantifié	Idéal pour rester zen pendant neuf mois et préparer son corps à l'accouchement
Sophrologie	Contrôle de soi, déviation de l'attention, visualisations positives, respiration, relaxation	Non quantifié	
Haptonomie	Développer l'affectivité, la parentalité, communiquer avec son bébé	Non quantifié	Permet l'implication du papa, renforce le couple
Aquagym	Nager, respirer	Non quantifié	Permet de garder une activité sportive
Bonapace	Renforcer le couple, gestion de la douleur de façon non pharmacologique	40-45/100	Investissement du père très fort, excellente gestion de la douleur
Chant prénatal	Émettre des sons	Non quantifié	Accueillir bébé en chantant
Techniques médicamenteuses (péridurale, rachis, dérivé morphinique, gaz hilarant)	Prise de médicament	Jusqu'à 0/100	Seule méthode capable de soulager totalement la douleur!