

CHECK LIST

ACCOUCHEMENT TOUT DOUX

**Mes meilleurs conseils pour mettre toutes
les chances de ton côté de vivre un
accouchement serein et en confiance**



Hello, moi c'est Orlanne

MA MISISON: Aider les parents et les p'tits loups à aller vers une **vie plus douce et plus épanouissante**.

J'ai à cœur de proposer des outils **simples et efficaces** permettant de te (re)connecter à ton **potentiel** et de t'élever au-delà des **défis** de la vie en **confiance**.

Belle découverte de ce guide qui t'aidera (je l'espère) à mettre toutes les chances de ton côté de vivre un **accouchement** le plus **doux** possible !



Orlanne éclosion



TA CHECK LIST

- Apporter un **plaid tout doux** pour te couvrir lors du trajet en voiture mais aussi en salle de naissance
- **Coach** l'autre parent pour qu'il soit le garant de ta bulle → c'est lui qui gère les réponses aux questions, l'administratif... il doit donc savoir où se trouve tous les papiers demandés par la maternité (carte vitale, carte d'identité, carte de groupe sanguin,...)
- **Tamiser les lumières.** En général c'est possible dans les salles de la maternité mais n'hésites pas à questionner l'équipe avant le jour J et pourquoi pas à emmener ta propre veilleuse (elle te sera d'ailleurs utile aussi pour le séjour et les réveils nocturnes de ton bébé 🤪)
- Opter pour des **vêtements très confortables** mais aussi très facile à mettre et surtout à défaire y compris les chaussures (évite les chaussures à lacets ce n'est pas très pratique...)

- Apporter une gourde ou verre avec paille pour que chéri(e) puisse te proposer à boire peu importe ta position
- Opter pour des petites compotes faciles à digérer en cas de fringale
- Pour t'aider à rester dans ta bulle tu peux utiliser un casque anti-bruit ou de la musique dans les oreilles ou en diffusion dans la pièce (de plus en plus de maternités offrent la possibilité de connecter ton téléphone par Bluetooth dans la salle de naissance)
- Prendre le temps d'identifier tes peurs pour pouvoir travailler dessus en amont
- Connaître des outils (exercices sophro par exemple) pour accompagner tes contractions (même si tu souhaites la péri...), rester sereine, calme et confiante à chaque étape de la naissance.

A TOI DE JOUER !

MAIS PEUT-ÊTRE QUE....

Tu as envie d'aller plus loin?
De connaître des outils pour rester calme, sereine
et confiante?

Bouge pas j'ai quelque chose qui pourrait te plaire !

Mes 2 packs sophrologie prénatale

Je t'accompagne en présentiel ou en visio durant 6 ou 7 séances (selon les packs) pour te transmettre des outils simples et efficaces que tu pourras utiliser en toute autonomie dans ton quotidien et le Jour J.

Ces packs sont déjà à un tarif très avantageux mais pour toi qui me lit ici, je t'offre **-10%** supplémentaire.

Pour en bénéficier il te suffit de
m'envoyer un
e-mail avec pour objet le code
“accouchementtoutdoux”

Je veux en profiter !!!

Si tu te demande bien ce que c'est que cette histoire de packs, ne t'inquiète pas je vais tout t'expliquer



J'ai conçu 2 packs:

- Le **pack naissance "classique"** (6 séances) qui s'adresse à toutes les femmes quel que soit ton projet de naissance. Celui-ci est à 300€ soit 65€ d'économie.
- Le **pack naissance physiologique** (7 séances) qui est orienté pour les femmes qui ont un projet de naissance physiologique (sans péridurale) que ce soit par choix ou pour des raisons médicales. Celui-ci est à 350€ soit 75€ d'économie.

Voilà comment se compose le pack accouchement “classique”

- **Séance 1** : te reconnecter à toi et à ta respiration
- **Séance 2** : créer ta bulle
- **Séance 3** : Vivre sereinement les premiers jours avec bébé
- **Séance 4** : Faire de tes contractions des alliés
- **Séance 5** : Vivre positivement et sereinement la phase de pré-travail
- **Séance 6** : Vivre positivement et sereinement la phase de travail

Voilà comment se compose le pack accouchement physiologique

- **Séance 1** : te reconnecter à toi et à ta respiration
- **Séance 2** : lâcher prise et créer ta bulle
- **Séance 3** : Vivre sereinement les premiers jours avec bébé
- **Séance 4** : Faire de tes contractions des alliés
- **Séance 5** : Booster la confiance en toi et en ton corps
- **Séance 6** : Vivre positivement et sereinement la phase de pré-travail
- **Séance 7** : Vivre positivement et sereinement la phase de travail

Malgré tout, je m'adapte à toi, ceci est donc un fil conducteur qui peut s'adapter au fur et à mesure de l'accompagnement ❤️

Clique ici pour m'envoyer un e-mail et profiter des -10% supplémentaire.
(N'oublie pas de mettre le code "accouchementtoutdoux" en objet de ton e-mail 😊)

J'en profite !!!