

## Portage Sur la Valette

Atelier individuel ou collectif

Découverte du portage, perfectionnement...

A définir avant l'atelier

Durée 1h30 à 2h



## Couches lavables Sur la Valette

### Et manipulation bébé

Atelier individuel

Durée 1h à 1h30



## Accompagnement autour de la naissance

A domicile (me contacter pour voir si je couvre votre secteur)  
Pour plus de détails sur ces ateliers me demander le pdf détaillé

### Pendant la grossesse

Ateliers d'environ 2h

#### ★ Une grossesse sereine et bien préparée

Tout ce qu'il faut savoir pour passer une grossesse en confiance

#### ★ Les choix entourant la naissance

Interventions médicales, projet de naissance... être informé.e.s sur vos choix

#### ★ L'entrée dans le 3eme trimestre

Amorcer favorablement cette étape majeure qui mène à l'accouchement  
les grandes lignes de l'accouchement...

#### ★ L'accouchement : douleur, positions et hormones

Comment gérer la douleur, comprendre le processus de l'accouchement

#### ★ Préparer le postnatal

Les choix pour bébé, comprendre et manipuler le bébé

#### ★ Soutien pendant l'accouchement

Présence pour la mère et le 2eme parent



### Après la naissance

Ateliers d'environ 1h30

#### ★ Les premiers jours de bébé, atterrir en douceur

Réponses aux questions des parents (allaitement, pleurs...)

#### ★ Soutien postnatal

Réponses aux questions des parents (sujets en fonction de l'âge de l'enfant)