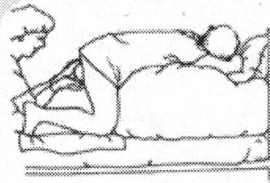


Des positions pour faciliter la naissance de votre bébé



Cherchez le meilleur appui avec l'aide de votre sage-femme pour rester à la verticale



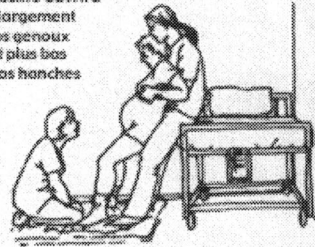
Essayez de vous agenouiller si vous êtes fatiguée

Les contractions devenant plus fortes, je me suis posée sur les mains et les genoux, et j'ai senti moins de poids sur mon dos



L'eau peut faciliter vos mouvements

Votre bassin s'ouvrira plus largement si vos genoux sont plus bas que vos hanches



"On sait que ce sera douloureux mais on n'a aucune idée de ce que ce sera en réalité... C'est vrai qu'on oublie vite. Je n'ai aucun mauvais souvenir. Tout ce dont je me souviens, c'est de cet énorme flot d'amour et de soulagement."

Essayer pendant les contractions, ça m'a vraiment aidé



Bébé est là!



Version française : Alliance francophone pour l'Accouchement Respecté <http://afar.info> afar_contact@yahoo.fr



The National Childbirth Trust
The voice of parents

Enquiry Line: 0300 33 00 770
(Registered Charity Number: 891293)

Website: www.nctpregnancyandbabycare.com
English version: visit www.nctshop.co.uk Item Nr: 3254POS