

Idées avant l'accouchement

- PRÉPARER SES VALISES (MAMAN, PAPA ET BÉBÉ).
- FAIRE UN PLAN DE NAISSANCE ET LE LAISSER DANS LA VALISE/SAC À COUCHES.
- PRÉPARER UNE « PLAYLIST » DE CHANSONS.
- CUISINER UNE FOIS PAR SEMAINE DES COLLATIONS POUR EN AVOIR SOUS LA MAIN LORS DU DÉPART .
- PRÉPARER DES TISANES ET LES RÉFRIGÉRER POUR EN AVOIR SOUS LA MAIN LORS DU DÉPART.
- GARDER UN CHOU AU RÉFRIGÉRATEUR. IL SE CONSERVE LONGTEMPS. IL SERA UTILE POUR SOULAGER LES SEINS LORS DES PREMIÈRES MONTÉES DE LAIT.
- LIRE LES AFFIRMATIONS QUOTIDIENNES.
- PRATIQUER LE YOGA. RESTER ACTIVE.
- SE REPOSER.



Amélie Héroux
Doula postnatale

