

Aide-mémoire pour une **NAISSANCE** par

CÉSARIENNE

- ♥ Je me fais confiance.
- ♥ Je suis en sécurité.
- ♥ Je respire pour accompagner mon corps.
- ♥ Je relâche mes épaules, ma mâchoire, mon ventre.

RESPIRATION

longue
+ détente =
moins de tension
abdominale.

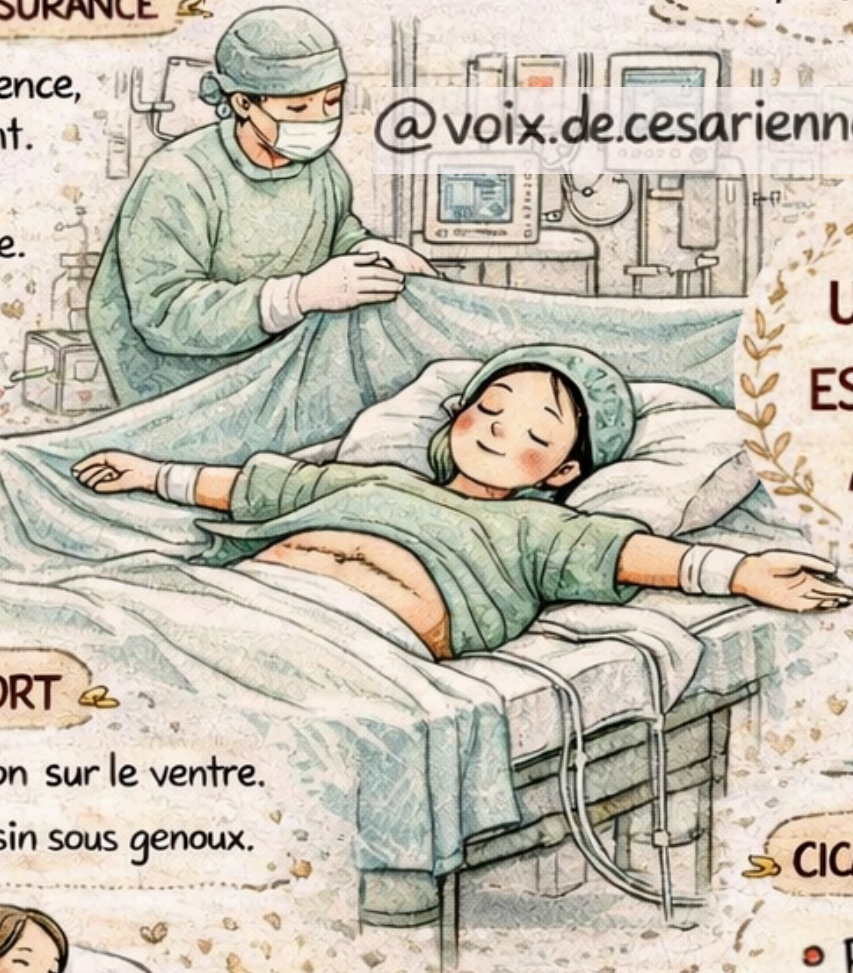
QUAND LE BÉBÉ SORT

- Sensation de relâchement soudain.
- Possible tremblements = normal.
- Rencontre + peau à peau si possible (sinon dès que ça peut)



TOUCHER / RÉASSURANCE

- Mots doux, présence, contact rassurant.
- Tenir la main, caresser l'épaule.
- Le toucher apaise et régule la douleur.



@voix.de.cesarienne

UNE CÉSARIENNE EST UNE NAISSANCE À PART ENTIÈRE

POSITION / CONFORT

- Soulager la pression sur le ventre.
- Buste relevé, coussin sous genoux.



CICATRICE & SOINS IMMÉDIATS

- Points / agrafes. ☆
- Médicaments + repos.



ALLAITEMENT / LIEN

- Patience et positions adaptées.
- Contact, chaleur, odeur.



AIDE / SUPPORT

- Demander de l'aide.
- Déléguer et se reposer.



**UNE CÉSARIENNE N'EST PAS UN ÉCHEC...
♥♥ C'EST UNE NAISSANCE! ♥♥**

Avec le bon soutien, le temps et les bons gestes, on se remet d'une césarienne.

@voix.de.cesarienne ♥