



Bienvenue à Lia

"Alternative" nous offre l'opportunité de vivre un accouchement « humain » tout en douceur afin d'accueillir notre petit bout de chou dans le meilleur des cadres.

Toutes nos appréhensions s'amenuisent au fur et à mesure des séances de préparation à l'accouchement.

Nous apprenons à mieux connaître notre corps, à gérer tous les maux liés à la grossesse.

Ce programme, c'est surtout une préparation mentale, car nous prenons conscience de notre potentiel physique et psychique afin de les mettre au service de l'accouchement.

« *Je suis capable d'accoucher car je suis bien dans ma tête et dans mon corps* »

Je maîtrise la douleur grâce à ce voyage dans mon corps et dans l'esprit.

Pour nous aider à créer un environnement propice à la relaxation, plusieurs aides sont mises à notre disposition le jour

« J » !

- une baignoire avec eau chaude
- ballon de grossesse
- un lit 200x220
- des lumières tamisées (veilleuses)
- musique de relaxation
- liane de suspension

Pour ma part, je les ai tous utilisés !!

Mais l'aide la plus précieuse et la plus efficace, c'est mon mari. Sa présence, son soutien, son amour ont été ma forteresse.

Merci à Alternative de permettre une telle implication du père (point Bonapace, préparation du bain, mise en place playlist, mise à dispo du Brumisateur, et d'eau à boire, soutien psychologique, communication avec la sage-femme,...)

Merci à toute l'équipe « Alternative » pour cet accouchement hors du commun qui devrait être le commun de toutes les femmes qui accouchent.

Maxime et Francine

[^ HAUT DE LA PAGE](#)

+33 (0)4 94 00 24 00

Nous contacter par courriel