

# Les Suggestions

## Gestion

- Lumières tamisées
- Aromathérapie
- Musique
- Auto-Hypnose
- Bain
- Ballon
- Massage
- Points de pression (Bonapace)
- Sac magique
  
- L'épidurale :
  - J'aimerais ne pas l'avoir
  - Je suis ouverte
  - Je la veux absolument
  - Je veux que mon infirmière me suggère le bon moment

## Accouchement

- Variez les positions (dos, côtés, 4 pattes, accroupie)
- Essayez la poussée expiratoire
- Qu'on compte lors de la poussée
- Toucher ou voir la tête de mon bébé (miroir)
- Appliquez des compresses chaudes sur mon périnée
- Venir chercher mon bébé ou que mon accompagnant termine la sortie
- Je veux découvrir le sexe de mon bébé surprise (précisez)
- Attendre un certain nombre de minutes avant le clampage du cordon
- Garder mon placenta

## Césarienne

- Que la sonde urinaire soit installée après l'anesthésie
- Avoir un champs stérile transparent pour voir la naissance de mon bébé
- Que mon accompagnant coupe le cordon
- Si le peau-à-peau n'est pas possible, que mon accompagnant fasse le peau-à-peau et offre au besoin :
  - Mon colostrum
  - De la préparation pour nourrissons
  - Rien et attendre mon retour

## Soins bébé

- Alimentation du bébé :
  - Allaitement
  - Tire-allaitement
  - Mixte
  - Offrir uniquement le colostrum
  - Préparation pour nourrissons
- Vitamine K durant le boire ou le peau-à-peau
- Je voudrais que l'on applique ou non l'Érythromycine