



NAÎTRE EN LUMIÈRE

Forfait Donner lumière

Préparation à la naissance + Présence à l'enfantement + 1 rencontre post-partum

1600 \$ à 2000 \$

Préparation à la naissance

Rencontre découverte gratuite

(D'une durée de 30 min pour répondre à vos questions sur mes services, mon approche, ma vision de l'enfantement et la vôtre, afin de voir si je suis la meilleure personne pour vous accompagner.)

 3 rencontres bien-être/transfert de connaissances 2h-2.5h (en virtuel ou en présentiel)

Ces 3 rencontres sont flexibles et peuvent être modulé selon les besoins pour contenir:

- Cours prénataux magistraux (transferts de connaissances)
- Coaching sur des préoccupations ou enjeux spécifiques
- Relecture holistique de naissance
- Support à l'élaboration d'un plan de naissance éclairé
- Support à la préparation d'un plan post-partum et pour honorer le placenta
- Support à l'élaboration d'un espace de naissance inspirant et optimal (que ce soit à la maison ou dans le lieu de naissance choisi)

 Communication texto/messagerie instantanée illimitée

 Accès au Balado « Naître en lumière » offert gracieusement aux familles

 Accès gratuit à des ressources éducatives exclusives

 Accès à ma bibliothèque de livres alternatifs sur la naissance et la santé holistique

 Disponibilité virtuelle en postnatal pour des questions d'allaitement et disponibilité jusqu'au 1 an de bébé pour toute préoccupation

Présence à l'enfantement

 La garde (être sur appel) de la 37^{ème} semaine à la 43^{ème} semaine

 Soutien physique, logistique, émotionnel, sororal, tout le long de la naissance selon tes besoins

 Accès au matériel de soutien à la naissance (liste fournie plus bas)

 Accès à une piscine de naissance (moyennant frais pour toile de protection à usage unique)

 Soutien en période postnatale immédiate

Incluant (entre autres) :

- Plateau de fruits biologiques, noix et fromages
- facilitation logistique et ménage
- soutien à l'allaitement

Soutien post-partum

1 visite postnatale de 3 heures

Incluant:

-  Soutien à l'allaitement et à la lactation
-  Soutien avec le tire-lait dans le cas échant
-  Collation de lactation avec des aliments 90% biologiques
-  Met nourrissant spécialement conçu pour la récupération postnatale avec des ingrédients 90% biologiques
-  Soutien aux tâches ménagères
-  Soutien aux soins de bébé
-  Soins de la fratrie
-  Transformation ou art placentaire si désiré
-  Session de libération émotionnelle de naissance suivi d'un Bain calmant aux plantes
- Guérisseuses si désiré
-  Écoute bienveillante et soutien au tissage de la naissance

Voici les Outils et le matériel que je mets à votre disposition le jour de la naissance.

- Piscine de naissance et tout le matériel nécessaire à son installation (+ 150\$)
- Rebozo (foulard de tradition mexicaine utilisé pour faciliter la naissance et faire des suspensions)
- Machine TENS
- Sac Magique
- Haut- parleur Bluetooth
- Peignes d'acupression
- 15 différentes huiles essentielles
- Diffuseur d'huiles essentielles
- Teintures mères de différentes plantes bienveillantes
- Homéopathie pour différents usages
- Chauffage d'appoint
- Huile d'amande douce pour massage
- Cordes tissées pour cordon ombilical en Cotton biologique
- Eau d'hamamélis, Aloès et serviette hygiéniques biologique pour compresses périnéennes glacées (padsicles) si désirées par la maman
- Balance et landau pour peser bébé
- Casque anti-bruit
- Banc de naissance
- Ballon d'exercice

Dans aucune de mes offres de services je n'assure la sécurité de maman ou de bébé, je ne fais pas de surveillance et je ne prends pas en charge ni la grossesse, ni la naissance, ni la période postnatale. Je n'offre aucun soin ou conseil médical et je n'offre pas de service sage-femme. Le soutien que je propose est de nature holistique, logistique, symbolique, intuitif et informatif. Je vous encourage à consulter un professionnel médical selon vos besoins.



Possibilités de thèmes et contenu pour les cours prénataux

Comment ton corps est magnifiquement fait pour enfanter (comprendre la physiologie de la naissance) :

- Nomenclature, lexique, définitions de concepts et cadre théorique
- La majestueuse danse des hormones
- Le concept d'inhibition néocorticale et l'antagonisme adrénaline/ocytocine
- Besoins de base de la femme qui accouche
- L'importance physiologique et psychologique de l'environnement
- État de conscience modifié durant l'enfantement
- Les différents modèles d'évaluation du progrès de la naissance (comment définir les étapes de la naissance dans un modèle obstétrical vs un modèle holistique)
- Le corps en mouvement

La douleur durant l'enfantement

- Perspective PNL
- Les fonctions de la douleur
- Les enjeux concernant la douleur
- Comment faciliter son accueil
- Comment faciliter sa gestion

Naviguer le bateau du paradigme obstétrical

- Perspectives alternatives et critiques sur les pratiques hégémoniques de la naissance industrialisée
- Les enjeux entourant la médicalisation de la naissance
- Les conséquences iatrogènes et la cascade d'interventions
- Fondements historiques
- Prophétie autoréalisatrice
- Mythe de la dangerosité intrinsèque de la naissance

Dimension sacrée de la naissance

- La naissance comme un rite de passage
- Préparer son espace émotionnel pour une naissance extatique
- Masculin sacré (possibles rôles et postures du papa pendant la naissance)
- Espace de naissance inspirant

Divinement orchestré (physiologie de la grossesse, de l'enfantement et de l'allaitement)

- Les multiples mécanismes de protection et de sécurité dans un enfantement non perturbé

Le placenta, arbre de vie, poumons du nouveau-né...

- Son fonctionnement
- Les options pour le cordon ombilical
- Les options pour l'honorer en post-partum
- Consommer ou ne pas consommer, là est la question !

Guérir, nourrir et se laisser porter...

- La phase d'enchantement
- L'approche physiologique du troisième stade vs la gestion active du troisième stade
- Sagesses ancestrales et hémorragies post-partum
- Le quatrième trimestre de la grossesse et la dégestion
- Le mois d'or et la tradition des 40 jours
- Nutrition et récupération postnatales
- Le maternage et le paternage proximal
- L'attachement sécure
- La parentalité consciente

L'allaitement : physiologie, bénéfices et enjeux

- Colostrum, l'or jaune
- Peau à peau et heure d'or
- La montée de lait
- Comment avoir une bonne prise
- L'allaitement à l'éveil
- Positions d'allaitement
- Cododo
- Tétées de nuit et tétées groupées
- Possibles difficultés dans l'allaitement
- Rôle du papa dans l'allaitement
- Protéger son espace émotionnel durant l'allaitement
- Breast is Best vs Fed is Best vs Informed is Best
- Favoriser le choix éclairé : conséquences possibles de la médicalisation de la naissance sur l'allaitement et la lactation
- L'allaitement, un comportement social à réapprendre

Aussi...

- Nutrition holistique pour la préconception (fertilité), pour la grossesse et pour la période postnatale
- Souveraine naissance, réflexions et enjeux

Dans aucune de mes offres de services je n'assure la sécurité de maman ou de bébé, je ne fais pas de surveillance et je ne prends pas en charge ni la grossesse, ni la naissance, ni la période postnatale. Je n'offre aucun soin ou conseil médical et je n'offre pas de service sage-femme. Le soutien que je propose est de nature holistique, logistique, symbolique, intuitif et informatif. Je vous encourage à consulter un professionnel médical selon vos besoins.