Services :

EN LIGNE :

**Pack plan de naissance**

Si on faisait ensemble ton plan de naissance ? **140 euros**

Ce que tu reçois : 2 rdv d’environ 1h/1h30 et un joli plan de naissance détaillé et fait en fonction de tes goût et de tes envies. Tu combines le fait de recevoir des informations utiles et importantes pour mieux préparer ton accouchement avec le plaisir de recevoir un joli plan de naissance que tu pourras garder en souvenir à travers les années …

Un rdv d’environ 1h/1h30 ou on discute de tes envies, des souhaits pour ton accouchement. Je te prodigue des conseils et astuces, mais aussi des informations qui pourront t’être bien utiles le jour J. Je t’aide à mettre des mots sur tes idées, tes besoins, tes envies. Je peux aussi te guider vers des alternatives, des choses que tu ne connaissais pas et qui te correspondent mieux.

Après ce rdv, on se laisse environ 15 jours pour que tu es le temps de réfléchir à tout ce qu’on s’est dit, d’en discuter avec ton/ta partenaire. On se retrouve pour un rdv d’environ 1h ou on écrit ensemble ton plan de naissance détaillé. On parle aussi des couleurs que tu aimes, des images, des photos qui te plaisent afin que je puisse les intégrer à ton plan de naissance.

Environ 15 jours après ce dernier rdv, tu reçois ton plan de naissance tout beau par mail, prêt à être imprimé ! Si certaines choses te viennent entre temps tu peux bien sûr me contacter pour que j’ajoute ou que je modifie certaines choses.

Si ton plan de naissance te plait, notre collaboration se termine là ! S’il y a des choses à modifier, je peux évidemment le faire (dans la mesure du raisonnable !)

Tu pourras imprimer ton plan de naissance pour la maternité/maison de naissance ou ta sage femme AAD. Et tu pourras aussi l’imprimer pour toi, pour le glisser dans la boite à souvenir de ton futur bébé, l’afficher dans sa chambre en attendant sa venue, l’accrocher sur ton frigo pour le voir tous les jours…

L’idée, c’est de t’offrir quelques choses de visuel et qui te correspondent.

Mais c’est surtout de me permettre de te donner toutes les infos qui te seront nécessaires durant nos rdv. Ces quelques heures passés ensemble te permettront de repartir avec ton plan de naissance, mais surtout de repartir sure de toi, prête à donner naissance à ton enfant le plus sereinement possible, en te sentant réellement informé !

Ce service est pour toi si :

* Tu as envie d’avoir un joli plan de naissance, écrit de façon clair et juste, sans avoir à y passer des heures de ton coté.
* Tu n’es pas encore bien sûre de tes choix et de ce que tu aimerais écrire dans ce fameux plan de naissance et tu aimerai avoir plus d’informations pour prendre tes décisions.
* Tu as besoin d’être guider, épauler, soutenue
* Tu veux plus d’informations concernant tes droits et tes possibilités lors d’une naissance en milieu médical
* Tu as envie de garder un joli souvenir de ta préparation à la venue de ton bébé

Tu as envie d’offrir un joli cadeau original et utile a une future maman ? N’hésite pas à lui offrir le pack plan de naissance.

**RDV individuelle sur thématique précise**. Environ 1h30 de rdv selon ta problématique peut être plus ou moins long.

**Prix : 65 euros**

Je te propose des rdvs individuels pour aborder des thématiques précises autour de la grossesse, de la naissance ou du post partum.

Les thèmes abordés peuvent être :

* Je veux préparer mon post partum et j’ai besoin d’aide
* Je suis enceinte et je me sens perdue…
* J’aimerai accoucher sans péridurale mais je doute, besoin de conseils
* J’aimerai allaiter mon bébé, j’aimerai en savoir plus
* Je souhaite écrire mon plan de naissance mais j’ai besoin de plus d’informations
* J’hésite pour mon lieu d’accouchement et j’aimerai avoir plus d’infos
* Je suis enceinte et je me sens totalement envahit par des doutes, peurs, craintes et j’ai besoin d’en parler sans me sentir juger
* J’ai accouché et je n’ai pas bien compris tout ce qui m’est arrivé, j’ai besoin d’en parler

Je te propose de prendre ton rdv au moins 72h avant, cela me permet de t’envoyer un petit formulaire à remplir pour que je connaisse ta problématique et que je puisse t’accompagner au mieux !

A la fin de notre rdv, je prépare un fichier pdf qui reprend l’ensemble de notre discussion, les conseils données et autres selon ce qui aura été abordé pendant le rdv. Cela te permet ainsi de toujours garder une trace de nos échanges

**Masterclass :**

**Accoucher sans péridurale**

Les inconvénients de la péridurale

Comprendre le fonctionnement des contractions

Comprendre la poussée réflexe et envisager les sensations de la naissance de votre bébé

Conseils et Tips à mettre en place pour favoriser un accouchement sans péri

Masterclass d’1 heure 30 + réponse aux questions réponses, 10 participantes max – 25 euros

Masterclass maintenu si minimum 3 inscriptions

**Accoucher à l’hôpital, en maison de naissance ou à domicile, toutes les infos**

Avantages et inconvénients de l’hôpital

Avantages et inconvénients de la maison de naissance ou de l’AAD

Comment faire son choix ?

Quelles sont nos droits en matière d’accouchement

**Mise en place d’un allaitement réussi : conseils et astuces de doula**

* Pourquoi allaiter son bébé ?
* Comment favoriser la mise en place de mon allaitement dès la naissance ?
* Peut on allaiter malgré une césarienne ?
* Quels sont les recommandations en matière d’allaitement ?
* Comment maintenir son allaitement dans la durée ?

A la fin de chaque masterclass, les participants reçoivent un document pdf reprenant tout ce qui a été dit !

**En PRESENTIEL en ALGARVE (Portugal)**

Tu es Française installée au Portugal, ou tu parles couramment le Français ?

Je me propose de t’accompagner dans cette aventures fabuleuses et o combien transcendante qu’est la maternité !

Je te propose un pack « accompagnement complet » ou je te suis du début de ta grossesse jusqu’à la fin de ton post partum. Mais tu as également possibilité de modulé ton accompagnement en fonction de tes besoins !

Je propose également un service de préparation de repas pour ton post partum !

Je te prépare des plats, végétarien, équilibré et adapté à la période du post partum. Je te livre le tout chez toi avant ton terme et tu n’as plus qu’a tout mettre au congélateur ! Cela te permettra de ne pas avoir à te poser la question « qu’est ce qu’on mange » et de courir partout pour préparer un repas alors que tu es dans une période de ta vie qui ne t’appelle qu’au repos ! Si ce service t’interesse, n’hésites pas à me demander la carte des plats que je propose afin de pouvoir selectionné ceux qui te plaisent !

Pack complet :

* 4 visites d’1h environ pendant ta grossesse (à caler selon tes besoins)
* Présence à ton accouchement à domicile ou à l’hopital si le protocole le permet. Je suis d’astreinte 24h/24 et 7j/7 de la 37e SA jusqu’à 1 semaine après ton terme.
* 2 visites en post partum pour discuter de ton ressentis, de tes besoins, t’aider dans ton quotidien si tu en ressens le besoin.
* 1 soin relaxation rebozo par balancement et resserage de bassin à partir du 40ème jour post accouchement

Total : 650 euros + frais de déplacements.

* 1 visite d’une heure et demie pour discuter de vos envies, vos besoins et obtenir des conseils. Je peux également vous aider à rédiger votre plan de naissance. On peut terminer la séance par une méditation guidée si vous le souhaité.
* 1 visite en post partum, pour parler de votre accouchement, décharger, confier vos besoins et trouver des solutions, aide pour l’allaitement…

(Plusieurs visites sont possibles selon vos besoins) Prix : 60 euros + frais kilométriques.

* Soin relaxant au rebozo (à votre domicile) :

On commence par un temps rebozo avec des bercements du bassin, des épaules et des jambes, ainsi qu’un resserrage. Je termine par un massage du corps à l’huile chaude : dos et épaules puis visage, mains jambes et pieds. Pendant le soin vous pourrez également déguster une délicieuse tisane si vous aimez ça bien sûr. On termine généralement le soin par une courte méditation guidée 😊

Ce soin peut être réalisé en post partum (à partir de 40 jours et à discuter en cas de césarienne), mais aussi à n’importe quel moment de votre vie si vous avez besoin de prendre un temps pour vous et d’en ressortir pleine d’énergie et de douceur.

Tarif pour environ 1h30 : 75 euros + frais km.

* Préparation des repas pour post partum :

6 repas végétariens complets pour 2/ 3 personnes + 2 préparation sucrée pour le gouter (ex : boules d’énergie, banana bread etc.)

Prix : 385 euros + frais de déplacements (comprend les courses + le coût de préparation + le temps de préparation)

**Danse prénatale :**

1x par semaine, le mercredi soir de 20h à 21h, je propose des cours de danse prénatale en ligne : l’occasion de bouger tout en s’amusant !

Bouger ton corps de façon sécure pour toi et ton bébé à tellement d’avantage !

Tu gardes la forme et tu te maintien en bonne santé

Tu mobilise ton bassin et l’assoupli pour le jour J

Tu t’amuses et passes du bon temps juste pour toi

Tu sécrète de l’ocytocine, l’hormone de l’amour, celle qui favorisera l’ouverture de ton col le jour J

Tu prends confiance en toi, en ton corps et en tes capacités.

Prix : 15 euros, maintenu si minimum 5 participantes.

Pack de 3 cours : 37 euros

Accueil :

« T’accompagner et t’écouter,

Te rappeler à quel point tu es forte et ton corps sait,

Te soutenir dans ta vulnérabilité,

T’apporter du réconfort et de l’amour, à toi qui donnes la vie et qui te sens parfois oubliée,

Être cette présence discrète sur qui tu pourras t’appuyer,

Avoir le privilège d’être témoin d’instants sacrés,

Ou le visible et l’invisible sont plus que jamais liés,

T’aider à retrouver cette souveraineté,

Pour accueillir comme tu le souhaites cette petite âme qui vient s’incarner,

Et si tu doutes, je serai là pour te rappeler, a quel point tu es puissante et douée,

Toi qui enfantes l’humanité… »

Une des choses qui m’anime le plus en tant que doula, c’est d’informer les femmes et les couples.

Je ne suis pas cette doula qui te dis de ne pas prendre de péridurale ou d’accoucher dans tel ou tel position. Non, je suis celle qui te donne toutes les informations pour que tu fasses des choix réellement éclairés.

Je veux que quand tu te retrouves à la maternité, à la maison de naissance ou même dans ton salon au moment de ton accouchement, tu sois pleinement souveraine et confiante.

Que tu détiennes des techniques mais aussi des savoirs sur ta propre physiologie, qui te permette simplement de faire tes propres choix.

Alors aujourd’hui, grâce à mes compétences de doula, de coach périnatal et surtout de maman, j’ai à cœur de t’accompagner dans ces instants sacrés que tu vas vivre : la conception de ton enfant, ta grossesse, ton accouchement, ton post partum.

**Mon parcours :**

Je m’appelle Sara, j’ai 26 ans et je vis actuellement en Algarve dans le Sud du Portugal.

Je suis mariée avec Benoit, mon grand amour depuis déjà 10 ans et l’heureuse maman d’un petit garçon, Noah qui est né en 2020.

Depuis toute jeune, le monde de la maternité et du prendre soin m’attire. Comme quelque chose qui ne s’explique pas mais, qui te parle au plus profond de toi. J’ai toujours su qu’un jour je serai maman et très jeune je rêvais déjà du jour où j’aurai enfin ce ventre arrondi que je trouve si beau.

Après mon BAC j’intègre d’abord une première année de médecine, mais rapidement je me rends compte que ce n’est pas fait pour moi. Je passe donc un concours pour entrer en école d’infirmière, en espérant à terme pouvoir travailler dans un service de maternité ou de suite de couche.

Durant mes études j’ai eu la chance de travailler dans un service de gynécologie obstétrique, secteur naissance. C’est à ce moment-là que mon expérience dans le monde de la maternité à réellement commencé. J’ai découvert de mes yeux ce qu’était un accouchement à l’hôpital, les protocoles suivis par les équipes et ce que cela pouvait engendrer sur les mères, les pères et les bébés.

Tout n’est pas à jeter à la poubelle bien sûr, mais grand nombre de pratique m’ont questionné. J’ai aussi été marqué par le nombre de futures mamans qui remettait entièrement leur corps entre les mains de l’équipe médical par manque d’informations… C’est ainsi que j’ai commencé à me renseigner sur la physiologie de la grossesse et de l’accouchement.

Deux ans après avoir obtenue mon diplôme, notre fils Noah, fait son apparition dans notre vie. Je ne pourrai jamais assez le remercier pour tout ce qu’il a fait naître en nous et pour le courage et la foi qu’il nous a apporté.

J’ai vécu un accouchement physiologique, à l’hôpital en salle nature. C’était un très bel accouchement, bien qu’avec le recul je me suis rendu compte que les protocoles hospitaliers ont légèrement entravé la physiologie de cette naissance.

Après la naissance de mon fils, j’ai d’abord fait le choix de ne pas reprendre mon travail d’infirmière pour m’occuper pleinement de lui. Et naturellement, j’ai vu resurgir mon envie d’accompagner les femmes, les mères dans ce merveilleux chemin, mais aussi ce chemin parfois semer d’embuche, qu’est la maternité. C’est ainsi que j’ai suivi ma formation complète de doula, coach périnatal ainsi qu’une spécialisation dans le suivi des grossesses à risque avec l’école internationale CYBELE.

Pour offrir un cadre de vie magnifique et pleine de liberté à notre fils, mais aussi à nous même, nous avons fait le choix de quitter la région Grenobloise pour nous installer au Portugal en 2023. Ainsi aujourd’hui, j’offre mes services à toutes les femmes Françaises (car pour l’instant mon niveau d’anglais et de portugais ne me semble pas suffisant) vivants sur place. Mais je propose aussi et surtout des services en lignes qui me permettent de vous accompagner ou que vous soyez dans le monde !

Lors de mes retours en France, vous pourrez également me retrouver en présentiel proche de Grenoble pour assister à des ateliers a thème, et je l’espère très bientôt, pour participer à des retraites sur plusieurs jours !

Pour suivre mon actualité, n’hésitez pas à jeter un œil à ma page facebook, instagram, ou à me contacter par mail !

Mes formations :

Ecole d’infirmière – Croix rouge Grenoble

3 ans d’études et de stages en milieu hospitaliers ou autre.

Transmission sur 3 journées : « accompagner les mères » avec Kristelle Cardeur (karma mama) et Ophélie Celier (naissance mère veilleuse)

* Utilisation du rebozo dans une pratique de relaxation
* Resserage de bassin et bercements
* Massage corps global
* Méditation guidée
* Sororité et écoute active

Doula périnatal – école internationale CYBELE :

* Anatomie et physiologie de la périnatalité
* Accompagnement de la grossesse
* Préparation affective : accouchement et travail
* Interventions et conditions particulières
* Accompagnement aux relevailles
* Accompagnement de la période post natale
* Introduction au langage de bébé
* Gestion du métier de doula de l’accouchement
* Mœurs et comportement en périnatalité
* Malaises courants en périnatalité

Coach périnatale – école internationale CYBELE

* Les différents types de communication
* L’intelligence émotionnelle
* L’écoute active
* Développer la clarté de ma communication
* Communication non violente

Doula spécialiste des grossesses à risques

* A voir