

g. La respiration

MODULE 7

Respirer est une chose naturelle et la plupart du temps nous n'y pensons même pas. Cependant, pendant l'accouchement, la façon de respirer peut faire toute la différence. En apprenant à contrôler votre respiration, vous pourrez mieux relaxer au cours du travail. Votre respiration peut rendre vos contractions plus efficaces.

C'est à vous de choisir la technique de respiration qui convient le mieux. Chaque travail est différent. Considérez les techniques de respiration ainsi que les rythmes respiratoires comme des outils pour vous aider au cours de l'accouchement.

