e. Les mesures de réconfort

MODULE 7

La respiration, la relaxation, la recherche de positions dans lesquelles vous êtes à l'aise et les massages vous aideront à vous sentir mieux au cours du travail.

Souvenez-vous que le travail est différent pour chaque femme. Il n'y a pas de bonnes et de mauvaises techniques, seulement des techniques qui vous sont plus ou moins profitables. L'idéal, c'est d'expérimenter pour trouver celles qui vous conviennent le mieux.

A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015