

# Des positions pour faciliter la naissance de votre bébé



Cherchez le meilleur appui avec l'aide de votre sage-femme pour rester à la verticale



Essayez de vous agenouiller si vous êtes fatiguée

"Les contractions devenant plus fortes, je me suis posée sur les mains et les genoux, et j'ai senti moins de poids sur mon dos"



L'eau peut faciliter vos mouvements

Votre bassin s'ouvrira plus largement si vos genoux sont plus bas que vos hanches



"On sait que ce sera douloureux mais on n'a aucune idée de ce que ce sera en réalité... C'est vrai qu'on oublie vite. Je n'ai aucun mauvais souvenir. Tout ce dont je me souviens, c'est de cet énorme flot d'amour et de soulagement."

"Expirez pendant la contraction - ça m'a vraiment aidée..."



Bébé est là !



Version française : Alliance Francophone pour l'Accouchement Respecté <http://afar.ws> [afar@fraternet.org](mailto:afar@fraternet.org)

Enquiry Line: 0870 444 8707

Website: [www.nctpregnancyandbabycare.com](http://www.nctpregnancyandbabycare.com)

The National Childbirth Trust  
The voice of parents

To order more copies call 0870 112 1120 or visit [www.nctms.co.uk](http://www.nctms.co.uk)  
(Registered Charity Number: 801395)