

Accompagnement Mam'Sereine



Un accompagnement complet dès le
premier jour jusqu'au postpartum

L'accompagnement Mam'Sereine

Pour qui :

Cet accompagnement s'adresse à toutes les femmes ayant le désir de vivre leur grossesse sereinement, de préparer leur accouchement sur le plan physique, psychique et émotionnel et d'avoir des outils concrets pour leur post partum.

À toutes celles qui ont l'envie d'offrir à leur corps et à leur bébé le meilleur qui soit tout en étant adapté à leur chemin de vie, à leur rythme, à leurs moyens, à leur temps et leur énergie.

À toutes celles qui, dans la mesure du possible, privilégient une approche physiologique et naturelle de la grossesse et de l'accouchement et désirent accueillir leur bébé en ayant confiance en leurs capacités et leur corps.

En somme, à toutes les mamans ou futures mamans qui désirent vivre ce moment magique de manière harmonieuse et agréable au plus proche de leur bébé et reliée à leur instinct.

Quoi et comment :

L'accompagnement Mam'Sereine inclut :

1. Une première séance (1h30) qui se fait dès les premières semaines de grossesse .Nous effectuons un bilan global et évaluons ensemble vos besoins pour cette grossesse. Il s'agit d'un moment d'échange pour répondre à toutes vos questions et vos doutes. But : Débuter sereinement votre grossesse en ayant toutes les clefs en main.
2. La deuxième séance (1h00) qui se fait généralement lors du 2 ème trimestre. Nous ajustons le suivi à vos besoins, à vos demandes et nous trouvons ensemble les ressources pour gérer vos éventuels maux de grossesse. But : Vivre cette grossesse en étant bien dans votre corps et dans votre tête.
3. La 3ème séance (1h00) qui s'effectue durant le 3ème trimestre. Nous évoquons la naissance/accouchement et le post partum proche. Nous préparons ce moment magique et intense pour qu'il soit vécu de la meilleure façon possible pour VOUS . But : Vous éclairer et vous conseiller face aux différentes phases de l'accouchement, optimiser les contractions et la dilatation du col et vous donner des conseils pour la gestion des maux du post partum proche + pour les premiers jours avec bébé.
4. Une 4ème séance (1h00) lors des premiers jours ou premières semaines du post partum pour répondre à toute vos questions, pour soutenir la lactation, pallier à vos éventuels symptômes/difficultés et optimiser la récupération suite à l'accouchement.
5. Un ebook pour suivre, semaine après semaine, les changements physiologiques pour soi et pour son bébé.
6. Un ebook complet sur la nutrition et micronutrition de la grossesse, ainsi que des fiches de routes claires par trimestre avec des idées de recettes et ainsi savoir quoi manger et comment se compléter pour que bébé grandisse sainement et qu'aucune carence ne se crée ou se creuse pour vous.
7. Des méditations et/ou visualisations adaptées à chaque étapes de la grossesse et pour l'accouchement.
8. Un suivi par mail ou whatsapp après les prises de sang afin d'adapter la complémentation qui est ainsi individualisée selon vos besoins.

Les séances peuvent se faire en présentiel au cabinet, ou en vidéo conférence

L'accompagnement Mam'Sereine

Prix :

L'accompagnement comprend les 4 séances d'une durée totale de 4h30, ainsi que les ebooks mentionnés, les méditations/visualisations et un suivi mail/whatsapp suite aux prises de sang.

Tarif de l'accompagnement Mam'Sereine : 749 CHF

- 590 CHF sont facturés sous forme de prestations thérapeutiques et peuvent être transmis à votre assurance complémentaire pour une prise en charge, selon les conditions de votre contrat. Je suis prise de charge par ASCA, RME et Visana.
- 159 CHF correspondent à des prestations non remboursables et sont à régler directement lors de l'inscription à l'accompagnement.

Inscription :

Cet accompagnement t'intéresse ?

Envoie moi un message via la page "contact" du mon site internet pour que nous convenions d'un appel téléphonique.

Ainsi, je pourrai répondre à tes éventuelles dernières questions avant de te lancer et nous pourrons fixer les 3 séances.