



Post-partum

Prestations en individuel

Debrief accouchement

Le moment de l'accouchement est un moment extrêmement intense ou il se passe une multitude de choses. Souvent certains moments restent flous, il peut y avoir aussi de l'incompréhension sur ce qu'il s'est passé.

Le débriefing va vous permettre de revenir sur ce moment hors du temps, de mettre de la compréhension et de la lumière sur certains passages dans un espace d'écoute bienveillant et confidentiel.

Cette étape est importante notamment lorsque l'accouchement a été difficile ou vécu différemment que souhaité, elle aide à avancer vers la résilience.

Un temps pour soi

Afin que vous puissiez bénéficier d'un temps de respiration durant cette période intense ou les besoins de la maman passent trop souvent en dernier, je vous propose de venir chez vous avec un repas préparé, des petites surprises pour le bain, un coffret rituel bien-être ou tout autre chose selon votre besoin ou envie du moment.

Je vous propose de veiller sur votre bébé le temps que vous puissiez vous retrouver avec vous-même.

Un temps consacré à un échange entre vous et moi peut être rajouté si vous en ressentez le besoin.

Rencontre autour d'un ou plusieurs thèmes

A l'arrivée d'un enfant on voit sa vie et ses repères complètement chamboulés. Parfois cette période de transition peut s'avérer difficile. Des émotions qui surgissent de toutes part. Des doutes qui s'installent. Des pensées qui s'obscurcissent. L'impression de ne plus trop savoir où l'on va et qui l'on est.

Je suis là pour accueillir vos émotions, vous écouter et si nécessaire vous aider à mettre en place un réseau de professionnels autour de vous.

Quelques exemples de thèmes qui peuvent être abordé :

- L'ambivalence des sentiments et des émotions dans les débuts de la maternité
- Le lien d'attachement avec mon bébé (qui certaines fois prend du temps à se mettre en place)
- Le sentiment de solitude
- Le baby-blues et la dépression post partum
- Pourquoi je ne me sens pas vraiment heureuse
- Ce corps qui est devenu un étranger
- Ou tout autres thèmes qui vous tient à cœur

Aide à la gestion du quotidien

Lorsque notre vie est bouleversée par l'arrivée d'un petit être et que celui-ci nous demande tout notre temps et notre attention la logistique de notre vie quotidienne peut vite devenir compliquée et les tâches s'accumuler.

Je vous accompagne à réfléchir de quelle aide logistique vous avez besoin et de quelle manière la mettre en place. Je suis également présente pour vous aider dans les démarches administratives à faire autour de la naissance de votre enfant.

www.mamenchemin.ch

Caroline Troyon, Route de Montmasson, 1633 Marsens
079 517 47 42, info@mamenchemin.ch