

1

### **Rencontre d'approche - 0\$ gratuit**

- Une rencontre de 30 minutes en personne ou en zoom afin de faire connaissance, discuter et répondre à vos questions afin de cibler vos besoins.
- Cette rencontre permet de se choisir mutuellement afin d'aller de l'avant dans l'accompagnement.

2

### **Rencontres prénatales - À partir de 380\$+txs**

- 2 à 4 rencontres prénatales privées de 2h, à domicile ou en zoom afin de préparer l'arrivée du bébé.
- Aide dans l'écriture des Souhaits de naissance
- Thématiques adaptées à vos besoins et à votre contexte.

#### **Grossesse**

- Souhaits de naissance
- Soulagement des maux et malaises de grossesse
- Déroulement du suivi, tests médicaux à venir
- Droits en périnatalité

#### **Accouchement**

- Physiologie de la naissance
- Déroulement et préparation aux différents passages
- Comment soutenir une personne qui accouche
- Gestion et soulagement de la douleur
- Préparation aux imprévus (déclenchement et la césarienne)

#### **Postnatal**

- Physiologie de l'allaitement
- Développement et attentes physiologiques du bébé dans les premières heures et les premiers jours
- Devenir parents; lien d'attachement, soins du bébé, changement hormonaux et accueil des différents changements.

3

### **Garde / Période d'astreinte - 300\$ + txs**

- À partir du terme (37 semaines de grossesse); Disponibilité 24h/24 7j/7 par téléphone et texto, contact hebdomadaire afin de discuter et s'adapter ensemble aux changements des dernières semaines.
- Engagement à vous rejoindre dans un délais de maximum 1h30 après votre appel d'invitation à vous rejoindre lors de l'accouchement.
- Assurance de la présence d'une doula "relève" en cas d'empêchement grave ou urgent de ma part, et rencontre d'approche avec celle-ci.

4

### **Présence à l'accouchement - 650\$ + txs**

- Présence à partir du moment où vous en ressentez le besoin ou minimalement à votre arrivée à l'hôpital/maison des naissances.  
\*Même en contexte de déclenchement, j'arrive au tout début.
- Soutien informationnel, physique et émotionnel pendant tout le travail.
- Soutien des premières heures après la naissance du bébé (Allaitement, Peau à peau, répondre aux questions et aux besoins du père ou co-parent, apporter du confort de la mère ou personne qui a donné naissance).

5

### **Rencontre postnatale - 190\$ + txs**

- 1 rencontre à domicile afin de faciliter la transition et l'intégration du vécu des parents
- Retour sur le vécu de l'accouchement, initiation de l'allaitement et du portage.
- Retour selon les besoins des parents sur; les soins du bébé, la guérison du corps après l'accouchement, accueillir les changements hormonaux et émotionnels.