

# Propositions pour les accompagnant(e)s

- Aide pour changer de position
- Massages du bas du dos, des épaules, des cuisses, du crâne
- Proposer des coussins pour se redresser et bien s'installer
- Lancer une playlist
- Spray d'eau thermale si votre compagne a chaud
- Proposer une couverture si elle a froid ou a besoin de se sentir cocoonée
- Lui proposer un bain ou une bouillotte
- Servir d'intermédiaire avec l'équipe médicale
- Filtrer les SMS / appels parasites
- Offrir du réconfort en cas de fatigue ou si elle est submergée : « Tu peux le faire », « J'ai confiance en toi », « Tu y arrives très bien »
- Lui faire des bisous
- Respirer avec votre partenaire : relancer le rythme des respirations abdominales quand elle se met en apnée ou perd le fil
- Juste être là, tenir sa main, avoir une main posée sur sa cuisse
- Lui faire une totale confiance sur le fait qu'elle est capable d'accoucher