

Table des matières

Remerciements	7
Préambule	9
Introduction	10
Pourquoi préparer le couple à la naissance ?	
Comment préparer le couple à la naissance ?	
Proposer des outils pour comprendre	22
Qu'est-ce que l'accouchement ?	23
Le changement d'état de conscience	24
Quelques notions d'anatomie et de mécanique obstétricale	27
Les différentes phases d'accouchement	37
Travailler sur ses peurs	59
Les peurs propres à la mère	61
Les peurs propres au père	65
Proposer un travail corporel	67
Détails des prises de soutien	68
Exercices proposés pour explorer et mobiliser votre bassin	70
Exercices proposés pour percevoir et préparer votre périnée	78
Exercices proposés pour détendre l'utérus	85
Exercices de respiration	88
Les positions d'accouchement	101
Description	104
Mode d'action des positions	117
Le projet de naissance	123
Définition	124
Proposition de réflexion	125
Déterminer les possibles	145

(Le projet de naissance)	
Les principaux actes proposés en structure hospitalière	147
Se préparer à arriver en structure	161
Revenir à l'essentiel	163
Se donner les moyens de réaliser son projet	164
Conclusion sur le projet de naissance	164
Quelques éléments pour vous messieurs	166
Comment vous préparer à inventer vos propres outils ?	170
Proposez un contact à votre compagne	171
Aidez votre compagne à changer de phase	176
Quand partir pour la maternité ?	200
Choisir le moment du départ	201
Les pertes vaginales sont-elles un indicateur ?	203
Que faire si les parents ne s'y retrouvent pas ?	207
A propos de l'analgésie péridurale	212
Conclusion	215
De la naissance à l'enfantement	216
La vulnérabilité indispensable à la fusion	220
Préparation en couple et évolution	224
Epilogue	226
Annexes	227
Glossaire	236
Bibliographie	238