



Packs service doula : grossesse / post-partum

Pack 5 séances : -5% (300€ **285€** hors frais de déplacement)

- **Séance 1** : durant la grossesse, faire connaissance. Voir quels sont vos projets pour cette naissance. Quels sont vos besoins ? Quel soutien avez-vous besoin pour l'arrivée de votre bébé
- **Séance 2** : vers 8 mois de grossesse. Préparation à la naissance : gestion de la douleur, questionnements, préparatifs pour l'arrivée de bébé, allaitement, ...
- **Séance 3** : dans la 1^{ère} semaine qui suit la naissance. Partage du vécu de la naissance, soutien émotionnel, soutien à l'allaitement, info 4^{ème} trimestre de grossesse, quels sont les besoins et comment les combler ?
- **Séance 4** : vers les 3 semaines qui suivent la naissance. Continuité de la séance 3. Soutien, explications, conseils sur le pic des 3 semaines. Possibilité que je m'occupe de bébé pendant que maman prend du temps pour elle (se reposer, prendre un bain,...)
- **Séance 5** : vers 3 mois du bébé. Soutien par rapport au pic des 3 mois, préparation pour le retour au travail et la diversification alimentaire de bébé.

Pack 8 séances : -8% (480€ **457€** hors frais de déplacement)

- **Séance 1** : durant la grossesse, faire connaissance. Voir quels sont vos projets pour cette naissance. Quels sont vos besoins ? Quel soutien avez-vous besoin pour l'arrivée de votre bébé
- **Séance 2 - 3** : vers 8 mois de grossesse. Préparation à la naissance : gestion de la douleur, questionnements, préparatifs pour l'arrivée de bébé, allaitement, ...
- **Séance 4** : dans la 1^{ère} semaine qui suit la naissance. Partage du vécu de la naissance, soutien émotionnel, soutien à l'allaitement, info 4^{ème} trimestre de grossesse, quels sont les besoins et comment les combler ?
- **Séance 5 - 6** : dans la 2^{ème} et 3^{ème} semaine qui suit la naissance. Continuité de la séance 4. Soutien, explications, conseils sur le pic des 3 semaines. Possibilité que je m'occupe de bébé pendant que maman prend du temps pour elle (se reposer, prendre un bain,...)
- **Séance 7** : entre 1 et 2 mois après la naissance. Continuité de l'accompagnement des séances précédentes. Possibilité que je m'occupe de bébé pendant que maman prend du temps pour elle (se reposer, prendre un bain,...)
- **Séance 8** : vers 3 mois du bébé. Soutien par rapport au pic des 3 mois, préparation pour le retour au travail et la diversification alimentaire de bébé.

Pack 10 séances : -10% (600€ **545€** hors frais de déplacement)

Idem que le pack 8 séances. Les 2 séances supplémentaires peuvent se mettre en préparation à la naissance ou en ajout des séances post-natales.

Le moment et contenu des séances est à titre indicatif. Tout est modulable et adapté aux besoins des (futurs) parents. Ça peut également être une séance de communication intuitive avec bébé.

Vous pouvez soit acheter le pack à l'avance, soit payer à la séance. Dans ce cas, la ristourne se fait sur la dernière séance.