





# Se préparer à la naissance en vidéo

## Respiration et positions pour le travail et l'accouchement

- ▶ <https://www.magicmaman.com/recherche?q=respiration+pour+accouchement> 
- ▶ <https://www.magicmaman.com/recherche?q=position+our+travail+et+accouchement> 

## Allaitement maternel :

- ▶ <https://illfrance.org>   
Une consultation par téléphone avec une consultante en lactation est également possible en s'inscrivant auprès du secrétariat 05 58 05 18 18.
- ▶ Télécharger le guide sur l'allaitement maternel : <https://amis-des-bebes.fr/pdf/documents-reference/INPES-Guide-allaitement-maternel.pdf> 

## La péridurale

- ▶ <https://preanesthesie.fr/> 

## Vidéos en ligne de l'émission "les maternelles"

- ▶ **Trouver sa position pour accoucher** : <https://www.youtube.com/watch?v=JCyoVA6DtFc> 
- ▶ **Soulager les douleurs de l'accouchement** : <https://www.youtube.com/watch?v=oGdpgdkFqBo> 
- ▶ **Idées de positions de détente pour le jour j** : <https://www.youtube.com/watch?v=ClzskMAULog> 
- ▶ **Combien de temps dure l'accouchement ? Déroulement du travail** : [https://www.youtube.com/watch?v=\\_manke8CdXA](https://www.youtube.com/watch?v=_manke8CdXA) 

---

### CENTRE HOSPITALIER DE MONT DE MARSAN

Avenue Pierre de Coubertin BP 417  
40024 Mont-de-Marsan Cedex

Tél. : (33) 05 58 05 10 10

Fax : (33) 05 58 05 10 01

Email : [Contact](#)

<http://www.ch-mt-marsan.fr/grossesse-votre-suivi-et-vos-rendez-vous/se-preparer-a-la-naissance-en-video-555.html>