

Valise du partenaire

Le travail pourrait durer plus 24 heures. Prévoyez tout ce qu'il faut pour votre confort et celui de la femme, ainsi que le nécessaire à manger.

- Chaussettes (2 paires)
- Gilets légers à manches courtes (2)
- Sous-vêtements de rechange
- Huile essentielle de lavande, de jasmin ou de sauge (l'odeur doit plaire à la mère)
- Huile ou crème à massages
- Tapis de sol
- Objets de bois pour masser
- Sac pour la glace
- Sac pour l'eau chaude
- Coussin magique pour chauffer
- Rebozo (un grand drap ou un foulard)
- Marqueur pour identifier les zones d'acupuncture
- Ballon
- Fausses chandelles pour créer un éclairage tamisé
- Aliments faciles à digérer : des légumes racine cuits (carottes, betteraves panais, navets), des rôties, des fruits, des noix, du miel, du bouillon, des thés (infusion à la camomille ou au fenouil pour les nausées), de l'eau de coco, des boissons énergisantes riches en électrolytes. Prévoir des repas chauds qui ne dégagent pas d'odeur forte pouvant causer des nausées