

Guide de bienvenue



Cocon de Nuage

— CDN —

ACCOMPAGNEMENT NOCTURNE
DES PARENTS
&
DES MÈRES SEULES

Important



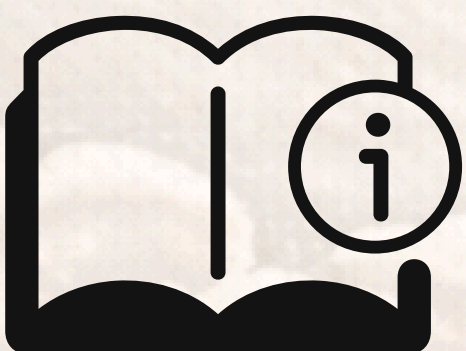
Ce guide est un support d'information générale à destination des parents.

Il ne remplace en aucun cas un avis,

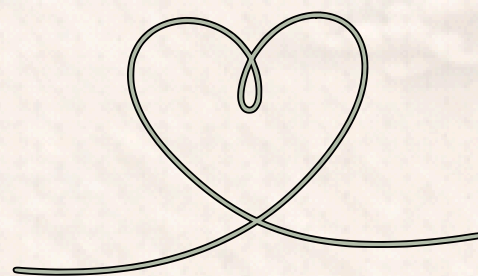
un diagnostic ou un suivi médical.

Les informations partagées ici sont données à titre indicatif, dans une démarche de prévention, de bienveillance et de soutien à la parentalité.

Pour toute question, doute, symptôme inhabituel ou inquiétude concernant la santé de la maman ou du bébé, il est indispensable de consulter un professionnel de santé (sage-femme, médecin, pédiatre).



Guide général



Avis médical



*Professionnel
de santé*

Bienvenue à vous et votre bébé

*Les premiers jours avec un bébé peuvent être bouleversants.
Il y a la joie, mais aussi la fatigue, les questions, parfois le
doute.*

C'est normal.

*Que vous soyez seule ou en couple, préparé(e) ou dépassé(e),
ce que vous ressentez est légitime.*

*Ce guide a été créé pour vous accompagner pas à pas,
sans pression, sans attentes irréalistes, et avec beaucoup de
bienveillance.*

*Il vous présente clairement ce que je propose,
comment je vous accompagne,
et comment nous adaptons ensemble cet accompagnement à votre
réalité.*

Ici, vous pouvez prendre le temps qu'il vous faut.

Avancer à votre rythme.

Faire comme vous pouvez, jour après jour.

Vous n'êtes pas seuls.

Et vous faites déjà ce qu'il faut.



Mon rôle à vos côtés



Je vous accompagne à votre domicile durant la période du post-partum à travers un accompagnement non médicalisé, fondé sur une présence rassurante, une écoute attentive et un soutien concret du quotidien, dans le respect de votre rythme, de vos choix parentaux et de votre environnement familial.

Mes missions sont de vous soulager dans l'organisation des premiers temps avec bébé, de vous permettre de vous reposer, et de vous accompagner avec bienveillance afin de traverser cette période de transition de manière plus sereine.

Cet accompagnement ne relève pas d'un acte de soins. Je n'interviens pas en tant que professionnelle de santé, je n'effectue aucun acte médical et je ne me substitue en aucun cas au suivi médical assuré par les professionnels de santé.



Présence
nocturne
rassurante



Soutien autour
de l'alimentation



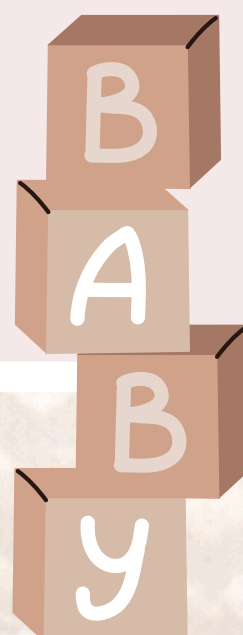
Accompagnement
des soins



Soutien
émotionnel
des parents



Respect et
bienveillance



Une approche centrée sur vous



Chaque parent, chaque bébé, chaque histoire est différente.

Mon accompagnement est donc :

 *Personnalisé souple*

 *Adapté à vos besoins du moment*

 *Il n'y a pas de programme figé.
Nous ajustons ensemble, au fil des jours.*

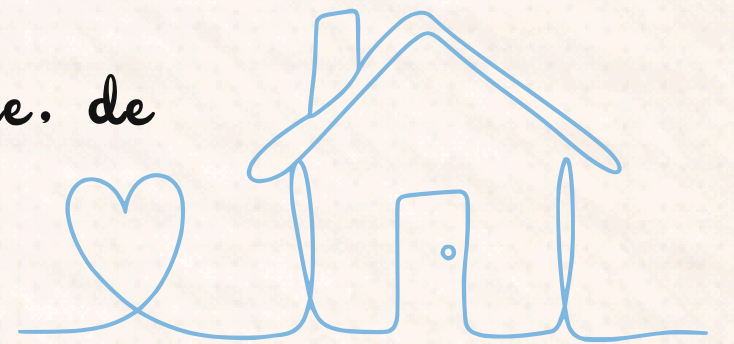


Comment se déroule un accompagnement

(exemple d'une soirée – toujours adaptable)

Accueil et échange

Temps pour vous poser. Écoute de votre journée, de votre fatigue, de vos besoins. Définition de vos priorités pour la soirée.



Soutien émotionnel

Temps de parole libre. Déposer vos inquiétudes, vos émotions, vos doutes. Être écouté sans jugement

Soutien autour de bébé

présence lors des soins du soir (biberons et soins), aide à l'installation pour la nuit, observation attentive et soutien, sans jamais imposer, dans le respect du rythme de bébé.



Temps pour vous à la maison

Vous permettre de dormir, de vous reposer ou de souffler
Présence rassurante pendant ce temps

Cette soirée est un exemple.
Elle s'adapte toujours à votre situation.

Allaitement

Pendant l'allaitement, le bien-être de la maman est essentiel.



IL EST GÉNÉRALEMENT RECOMMANDÉ



BOIRE RÉGULIÈREMENT, DE L'EAU OU UNE BOISSON CHAUDE, TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE.



MANGER SAINEMENT ET DE FAÇON ÉQUILIBRÉE, AVEC DES ALIMENTS SIMPLES ET NOURRISSANTS, EN RESPECTANT VOS ENVIES ET VOTRE APPÉTIT.



SE REPOSER DÈS QUE POSSIBLE. CHAQUE MOMENT DE REPOS COMPTE, MÊME COURT.



S'ÉCOUTER ET RESPECTER SON RYTHME : CHAQUE CORPS EST DIFFÉRENT, CHAQUE POST-PARTUM AUSSI.



CHAQUE ALLAITEMENT EST UNIQUE.
EN CAS DE QUESTION OU DE DIFFICULTÉ,
N'HÉSITÉZ PAS À VOUS TOURNER VERS UN
PROFESSIONNEL DE SANTÉ.

Une adaptation à chaque situation



Je m'adapte notamment;
Aux mères seules.
Aux parents très fatigués.
Aux premières naissances.
Aux nuits difficiles.
Aux besoins ponctuels ou réguliers.

Ce que je peux vous apporter

*Un relais sécurisant
Une présence humaine
Un soutien dans les gestes du quotidien
Un espace pour souffler*



Cadre important

*Cet accompagnement est non médical.
Pour toute question liée à la santé de la
maman ou du bébé,
un professionnel de santé doit être consulté.*

Pour finir

*Vous n'avez pas à être parfait(e).
Vous n'avez pas à tout savoir.
Vous avez le droit d'être fatigué(e) de demander de
l'aide d'avancer à votre rythme*



*Vous restez toujours décisionnaires.
Rien n'est imposé. Parfois, il suffit simplement de ne pas être seul(e).
Je travaille en complément, dans le respect de chacun. Je suis là pour vous
accompagner, avec douceur, respect et présence*

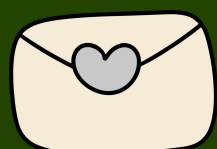
Merci pour votre lecture

*Parce que prendre soin des parents,
c'est aussi prendre soin des bébés.*

*Merci pour votre confiance
et pour cette collaboration précieuse.*



*Alison Gousset Milock
Fondatrice de Cocon de Nuage*



INFOS & INSCRIPTION EN DM

