



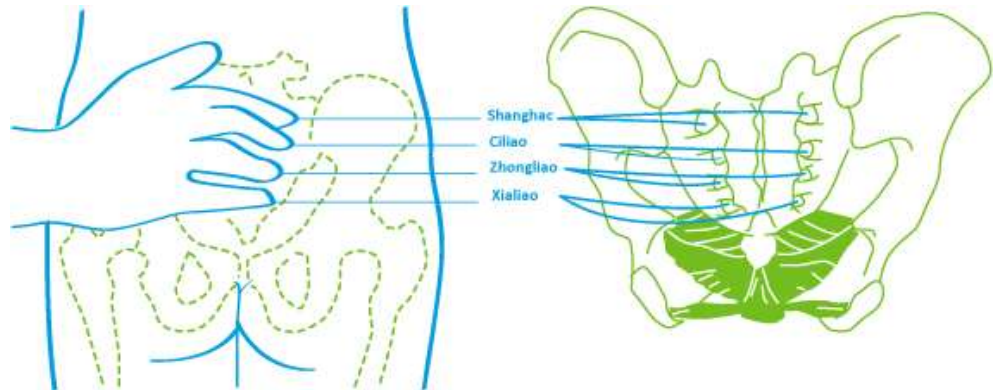
Points d'acupression pendant le travail

Point légèrement désagréable à solliciter pendant la contraction uniquement et sur plusieurs contractions consécutives.

Trous sacrés

Appuyer alternativement sur chacune des paires de trous sacrés (une paire par contraction).

Facilite la détente du périnée et la descente du fœtus



Pincer entre pouce et index le point en bout du V formé par les os du pouce et de l'index.

Régularise les contractions, en augmente l'intensité et la fréquence.



Utile aussi lors de moments où l'on se sent plus fatiguée.



Régularisation des contractions et relâchement du périnée, favorise la dilatation du col.

