

B.R.A.I.N. : UN ACRONYME ANGLAIS POUR UNE PRISE DE DÉCISION ÉCLAIRÉE

Quand on est enceinte, c'est souvent le moment où on fait face au système médical pour la première fois avec autant d'ampleur. Utiliser ces questions peut vraiment t'aider à prendre des décisions médicales pendant ta grossesse et à faire des choix qui te conviennent vraiment. Je l'utilise même pour toutes grosses décisions.

☐ **B POUR BÉNÉFICES**

Quels sont les avantages de ce test, cette procédure ou ce traitement ? Comment cela va-t-il m'aider ? Par exemple, est-ce que ce test résout un problème spécifique ? En quoi cela pourrait-il être utile ?

☐ **R POUR RISQUES**

Quels sont les risques potentiels ? Y a-t-il des effets secondaires à prendre en compte ? Quels sont les risques par rapport aux bénéfices ? Que faire si cela ne fonctionne pas ?

☐ **A POUR ALTERNATIVES**

Quelles autres options existent ? Durant la grossesse, il peut y avoir plusieurs façons de gérer une situation. Explorer les alternatives me donne le pouvoir de choisir ce qui te convient le mieux, sans ressentir de pression.

☐ **I POUR INTUITION**

Qu'est-ce que me dicte mon intuition ? Si je m'écoute réellement, quel est mon ressenti ? Écouter mon intuition m'aide à prendre des décisions qui respectent mes valeurs et mon expérience.

☐ **N POUR NE RIEN FAIRE**

Que se passe-t-il si je ne fais rien ? Est-ce que je dois prendre cette décision maintenant ? Parfois, attendre un peu (une heure, un jour ou une semaine) peut être une option. Évaluer les avantages et les risques de ne rien faire peut aussi être éclairant.

Pour plus d'informations, tu peux consulter [L'arbre de Vie](#) et [Libre emploi](#).

ET D'AUTRES CONSEILS

Je voudrais que cet épisode soit utile aux femmes qui vont accoucher.

Voici ce que j'ai mis en place pour avoir un accouchement dans les meilleures conditions possibles :

- J'ai travaillé mes peurs et libérer mes traumatismes de fausses couches avec des séances de ThetaHealing et d'autres techniques.
- Je me suis créé un groupe WhatsApp avec 5 autres femmes enceintes en même temps que moi.
- J'ai trouvé ma doula sur le site <https://doula.org.uk> ou <https://doulas.info> pour la France.
- Ma doula m'a pistonné pour un Cercle de parole locale de femmes enceintes et nouvellement maman. En France, il y a aussi [le Club Poussette](#).
- J'ai suivi un cours d'hypnobirthing en anglais. En français, je recommande [Quantik Mama](#), qui a une prépa à la naissance gratuite, mais aussi des cours plus complets. Elle fait des réductions régulièrement.
- Le dernier mois de ma grossesse j'ai écouté une hypnose de préparation quasiment tous les soirs. Celle que j'ai utilisé n'est plus en ligne, mais il doit en exister d'autres. Tu peux aussi utiliser des affirmations positives.
- J'ai fait mon projet de naissance avec l'application "[my birth wishes](#)".
- Quelques mois après avoir accouché, je suis allée voir quelqu'un pour me faire un soin "closing the bones" (pour refermer les os de la hanche) ou plus communément en France : soin Reboso.

Et si c'était à refaire...

- Je prendrais bien 1 semaine seule avec mon chéri et mon bébé juste après la naissance
- Je préparerai mon mois d'or un peu mieux. Il existe un super [livre](#) dessus.
- J'organiserai un "[meal train](#)", ce qui est un relais repas entre amis. Plus d'explication ici : <https://harmoniedeleltre.fr/le-meal-train>
- Je me brosserai les tétons avec une brosse à dents le dernier mois de grossesse pour préparer mes tétons à l'allaitement.
- Si mon bébé ne se retournait pas, tu testerai la méthode naturelle "[spinning babies](#)" que tu peux faire chez toi.