

## RENCONTRES PRÉNATALES À LA CARTE – CONTENU

### 1. Première rencontre : COMPRENDRE L'ACCOUCHEMENT

Présentation de la physiologie, ou déroulement normal, de l'accouchement. Travail des hormones, les différentes phases de l'accouchement (latence, active et de transition), la trajectoire du bébé dans le bassin, la poussée, la naissance, clampage du cordon, peau à peau, la délivrance du placenta.

### 2. Deuxième rencontre : PLANIFIER VOTRE ACCOUCHEMENT

Préparer un plan de naissance, outil de communication entre les parents et le médecin. L'importance de l'accompagnement et du soutien. Les interventions les plus courantes lors d'un accouchement. Le soulagement de la douleur par des moyens pharmacologiques et non pharmacologiques. Aperçu des différents outils (acupuncture, hypnose, Bonapace, ballon, yoga...)

### 3. Troisième rencontre : BOUGER POUR ACCOUCHER

Les positions favorisant le travail de l'accouchement et les respirations à privilégier. Le massage, la visualisation et le son en passant par la relaxation ainsi que le travail à deux. Différents exercices pratiques avec le ballon, l'écharpe, les suspensions. Massages qui favorisent la détente. Relaxation guidée sur le thème de l'accouchement.

### 4. Quatrième rencontre : ACCUEILLIR BÉBÉ – REVENIR À LA MAISON

Les premières minutes de vie et l'aspect du bébé. Les soins immédiats au bébé et à la mère, le premier lever, les saignements, les soins au périnée, les hémorroïdes. La 2<sup>ème</sup> et la 3<sup>ème</sup> nuit, repos et précautions. Les besoins du bébé, proximité, alimentation, ses modes de communications, les pleurs. Développement neurologique du bébé, portage et sommeil partagé.

### 5. Cinquième rencontre : SE PRÉPARER À L'ALLAITEMENT

La physiologie de l'allaitement, les hormones en jeu, les bienfaits pour le bébé et pour la mère, la prise du sein, le rythme des tétées, les différents tempéraments des bébés, les signes d'éveil et de faim, les positions d'allaitement. Comment le père peut soutenir l'allaitement. La prévention des difficultés courantes et l'importance de les traiter rapidement. Co-dodo sécuritaire et portage en lien avec l'allaitement.