

RENCONTRES PRÉNATALES – CONTENU

1. Première rencontre : LA GROSSESSE, généralités et inconforts

Présentation de l'accouchement, quelques chiffres. Situation dans les hôpitaux. Les maisons de naissance. Les hôpitaux Amis des bébés. Maux et inconfort de la grossesse, les maux les plus fréquents (dos, reflux gastriques, sommeil, alimentation). Exercices pour soulager le dos, préparer le périnée. Le contact père bébé et le lien d'attachement.

2. Deuxième rencontre : LA GROSSESSE, examens et sexualité

Les divers examens, le diabète de grossesse, le streptocoque B. Diverses positions du bébé (siège, transverse). La date prévue d'accouchement et le terme.

Échanges entre pères et entre mères sur les thèmes de la sexualité et des changements physiques de la mère.

3. Troisième rencontre : L'ACCOUCHEMENT, physiologie et positions

La physiologie de l'accouchement incluant les phases du travail et le rôle des hormones. Les différentes positions en couple pour soulager et soutenir le processus de l'accouchement. La péridurale et les narcotiques.

4. Quatrième rencontre : L'ACCOUCHEMENT, approfondissement et interventions

Visionnement de films et vidéos, le plan de naissance et l'accompagnement. Les interventions les plus fréquentes (induction, stimulation, ventouse, forceps, césarienne).

Échanges entre pères et entre mères sur la façon dont les parents anticipent l'accouchement, les positions abordées et sur leurs perceptions.

5. Cinquième rencontre : L'ALLAITEMENT, physiologie et place du père

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.

6. Sixième rencontre : L'ACCUEIL DU BÉBÉ, premières minutes de vie

L'accueil et les premiers soins au bébé, l'APGAR, le « peau à peau », l'aspect du bébé, le lien d'attachement, les soins à la mère post-accouchement et les visites à l'hôpital.

Échanges entre pères et entre mères sur l'allaitement, sur leurs perceptions, les histoires entendues et sur l'arrivée du bébé dans leur vie.

7. Septième rencontre : LE RETOUR À LA MAISON, le post-partum, une nouvelle famille

À quoi s'attendre pour la période des relevailles, repos et besoins des femmes pour les 4 premières semaines. Exercices pour le bassin et le périnée. Les besoins du bébé, les pleurs et son développement neurologique. Le sommeil partagé sécuritaire.

8. Huitième rencontre : RETOUR SUR LA SESSION

Échanges entre pères et entre mères sur leur conception du retour à la maison, du partage des tâches, les congés parentaux, les rôles complémentaires des deux parents.

Retour sur la session, réponse aux questions demeurées en suspens.