

## RENCONTRES PRÉNATALES – CONTENU

### **1. Première rencontre : LA GROSSESSE, généralités et inconforts**

Présentation de l'accouchement : survol historique et culturel. Développement et positionnement du bébé, soulagement des maux et inconfort de la grossesse les plus fréquents (dos, reflux gastriques, sommeil, alimentation). Exercices pour soulager le dos, préparer le périnée. Le contact partenaire bébé et le lien d'attachement.

### **2. Deuxième rencontre : LA GROSSESSE, examens et changements dans le corps et le couple**

Les divers examens, le diabète de grossesse, le streptocoque B. Le déclenchement médical de l'accouchement : indications, méthodes et aménagements possibles.

*Échanges entre partenaires et entre mères sur les thèmes des changements physiques, émotifs et dans le couple.*

### **3. Troisième rencontre : L'ACCOUCHEMENT, physiologie et accueil des sensations**

La physiologie de l'accouchement : le rôle des hormones, l'importance de l'environnement, les phases du travail. Outils de soulagement et d'accueil des sensations. Rôle du/de la partenaire. Visionnement de vidéo.

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

Projet de naissance et accompagnement. Les interventions les plus fréquentes (arrivée à l'hôpital, surveillance, ventouse, forceps, césarienne, la péridurale et autres moyens de soulagement pharmacologiques.) : indications, méthodes et aménagements possibles.

*Échanges entre partenaires et entre mères sur la façon dont les parents anticipent l'accouchement, les positions abordées et sur besoins.*

### **5. Cinquième rencontre : L'ACCUEIL DU BÉBÉ : des premières heures aux premières semaines**

L'arrivée de bébé : le peau-à-peau, les soins médicaux, aspects, rythme et besoins des premiers jours. Les pleurs, le sommeil et le développement neurologique/ affectif, le lien d'attachement. Le sommeil partagé sécuritaire.

### **6. Sixième rencontre : LA LUNE DE LAIT : LES DÉBUTS DE LA VIE DE PARENT.S : des premières heures aux premières semaines**

Les soins à la personne ayant donné naissance, favoriser le repos, la récupération et le lien d'attachement pendant les premiers jours et premières semaines. Retour à l'activité physique et sexuelle. Les pères et co-parents : réalités, lien avec bébé.

*Échanges entre partenaires et entre mères sur leur conception du retour à la maison, du partage des tâches, les congés parentaux, les rôles complémentaires des deux parents, leur réseau de soutien etc...*

### **7. Septième rencontre : L'ALLAITEMENT**

La physiologie et les bienfaits pour le bébé, la personne qui allaite et la famille. Débuter le plus simplement possible : les compétences de bébé, la prise du sein, le rythme des tétées, les positions d'allaitement. La prévention des difficultés courantes, ressources et actions possibles. Rôle du père/ co-parent dans l'allaitement et son lien avec bébé allaité.

### **8. Huitième rencontre : RETOUR SUR LA SESSION**

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

Retour sur les questions et préoccupations présentes, retour sur la session à l'approche de la naissance !

### **9. Rencontre post-natale : PARTY DE BÉBÉS AUX LOCAUX DE MIEUX-NAÎTRE À LAVAL**

Matinée avec les bébés, en fonction des dates d'accouchement des participants. Présentation de son enfant au groupe et discussion sur la réalité de nouveaux parents dans un climat de confiance.