

## **Rencontre prénatale 1**

### Bien-être et grossesse

*Séance en préconception en option\**

*Échange entre les parents sur leurs besoins, limites et valeurs*

Choix du lieu et intervenants pour l'accouchement

Les tests et rdv médicaux pendant la grossesse

Conseils généraux sur la grossesse (alimentation, activité physique...)

Les maux de grossesse

La physiologie de l'accouchement et les préludes du travail

Les 5 phases de l'accouchement, quand se rendre sur le lieu de naissance ?

Yoga et exercices prénataux en option\*

## **Rencontre prénatale 2**

### Les choix entourant la naissance

Les droits des femmes enceintes et de la femme qui accouche

Les protocoles hospitaliers lors de l'accouchement et du post partum immédiat

Les avantages et risques des interventions médicales pratiquées sur la mère et le bébé

Rôle et aide au projet de naissance

Préparer la valise de maternité

Les achats utiles pour le nouveau-né

## **Rencontre prénatale 3**

### Préparation à l'accouchement

Réflexion sur « douleur et accouchement »

Le rôle des hormones lors de l'accouchement

Outils pour la gestion de la douleur et faciliter le travail

Les postures pendant l'accouchement et mise en pratique

Comment faciliter la participation du 2<sup>e</sup> parent

Optimiser son 3<sup>e</sup> trimestre en vue de l'accouchement

La poussée physiologique et sous péridurale

Comment préparer son périnée en vue de l'accouchement

Respirations et relaxation prénatale en option\*

## **Rencontre prénatale 4**

### Post partum et allaitement

Les maux du post partum

Préparer au mieux son post partum

La matrescence et le bouleversement de devenir mère

Baby blues et dépression post partum

Et le couple dans tout ça

Les premiers mois avec bébé (sommeil, sécurité...)

Les bases de l'allaitement (les premiers jours, positions...)

Les préparations lactées

