

Organisation des préparations à la naissance

Pour des raisons d'organisation et surtout d'intérêt de transmissions des vécus entre femmes, couples et parents, nous recommençons enfin à remettre les séances de prépa et de suites de couches (que nous avons stoppées lors du covid), en place.

Voici pour vous aider à saisir nos objectifs, le récapitulatif de toutes les séances de prepa, de leurs intitulés et correspondances

- **ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE**

séance individuelle en couple

Cet entretien préalable à la préparation à la naissance permet de mieux vous connaître et de déterminer vos attentes concernant l'Accompagnement de **votre parentalité**, de votre Maternité-Paternité.

C'est un temps privilégié en couple pour faire le point sur ce qui vous a été transmis dans votre vie autour de la grossesse, de l'accouchement et de la parentalité, sur vos faiblesses et vos forces. Nous y aborderons aussi votre parcours, votre fonctionnement, vos doutes, vos besoins pour vous accompagner au mieux dans cette aventure qui lie **émotion, psyché, cœur et corps**.

- Préparation à la naissance - séance **1 TRAVAIL RESPIRATOIRE**

qui correspond à la séance

Atelier de groupe - Préparation à la naissance : les exercices de respiration

L'objectif de cette séance est de vous inviter à prendre conscience des différents espaces corporels par un *voyage intérieur* initié par une *relaxation dirigée* et s'appuyant sur la **respiration**.

Il est aussi de commencer à vous transmettre des outils pour l'accouchement en débutant par la pratique des sons

Visualisation de l'enfant dans le ventre, dans la poche des eaux et de ses différents mouvements dans le liquide amniotique, bercé en permanence par le flot respiratoire

Travail sur conscience corporelle, ancrage, respiration et 1er test des sons comme appui de celles ci

- Préparation à la naissance - séance **2 TRAVAIL BASSIN, BALLON**

qui correspond à la séance

Atelier de groupe - Préparation à la naissance : Passage du bébé dans le bassin et le périnée

Une approche plus dynamique de vivre avec ce corps qui évolue tout au long de la grossesse par un travail postural et de mobilisation **du bassin**. Le but est de favoriser l'adaptation aux modifications anatomiques et physiologiques.

Travail postural : rééquilibrage hyperextension des genoux, angle cuisse troncs, travail lombalgies, **ballon**.
Approche de la mécanique obstétricale et des étapes physiologiques de la naissance
Visualisation anatomie du bassin, chemin de l'enfant à naître à l'intérieur

- Préparation à la naissance - séance **3 TRAVAIL MOBILITE MOUVEMENTS**

qui correspond à la seance

Atelier de groupe - Préparation à la naissance : gymnastique prénatale

Renforcement tonique, **exercices de mobilité**, travail du bassin et de la porte du périnée, abord importance du mouvement pendant La grossesse et l'accouchement.

L'objectif premier est le bien être corporel. Habiter ce corps et se mettre à son écoute.

Nous aborderons aussi les premiers signes et le déroulement du travail, ainsi que les différentes postures qui soulagent et favorisent l'adaptation lors de l'accouchement. *Postures actives et dynamiques* au cours de la grossesse et de l'enfantement sont expérimentées avec le souci que chacune ressente ce qui lui convient, en harmonie avec le processus de l'accouchement.

- Préparation à la naissance - séance **4 TRAVAIL SUR LA DOULEUR, PERIDURALE**

qui correspond à la seance

Atelier de groupe - Préparation à la naissance : la gestion de la douleur au cours du travail

L'objectif de cette séance est orienté sur l'expérimentation de vos réactions à l'**inconfort**, aux tensions corporelles, à la *douleur*, afin de les transformer par l'*acceptation, le relâchement, et la respiration*. *Étirements* et postures inspirés du Yoga, vous aideront sur ce chemin. La vocalisation de l'expiration peut permettre l'adaptation aux différentes phases du travail et de l'enfantement.

Reprise des outils et habiletés que vous possédez déjà.

Aborder aussi les questionnements autour de l'analgésie péridurale.

Reprise des sons, visualisation apaisantes, des outils que vous possédez, mécanismes ocytocine, endorphine, adrenaline. Etirements et acceptation de l'inconfort.

- Préparation à la naissance - séance **5 PROJET DE NAISSANCE, POUSSEE**

seance individuelle en couple

Dans cette séance nous vous proposons une réflexion sur votre projet de naissance ; ré-aborder **les positions d'accouchement, la poussée, la place du co-parent en salle de naissance, ses outils pour accompagner le travail.**

Permettre aussi de se préparer à se séparer de l'enfant à naître pour le rencontrer au dehors.

*Échanges sur le **projet de naissance**, exercices autour de la poussée, périnée qui s'ouvre progressivement comme une fleur de lotus, **visualisation accouchement**.*

Reprise Outils co-parents

- Préparation à la naissance - séance **6 SUITE DE COUCHE PREMIERES SEMAINES**

qui correspond à la seance

Atelier de groupe - Préparation à la naissance : premiers jours

Les premiers jours à la maternité et leur physiologie. Les bouleversements dans le corps maternel, les spécificités du nouveau né, ses besoins, les grandes lignes de l'Allaitement et les premiers pas du « devenir parent ».

- Préparation à la naissance - séance **7 LA PREMIERE ANNEE**

qui correspond à la seance

Atelier de groupe - Préparation à la naissance : Après l'accouchement (côté bébé)

Reprise globale et réponse aux questions qu'il pourrait rester ou qui auraient pu émerger.

Puis abord des **suites des couches élargies**, dans les premiers mois et la première année de vie de votre enfant. Votre **organisation** à venir, les chamboulements et difficultés possiblement rencontrées. La place et les besoins de chacun dans l'accueil de tous ces changements.

Aborder le sommeil, le développement du jeune enfant, ses rythmes, sa motricité...

- seance **8 : derniere prepa, monitoring, redaction fiche de liaison maternité**
séance individuelle en couple

Séance de clôture avec monitoring.

Présence du co-parent fortement recommandée.

Reprise de l'entretien prénatal avec bilan de l'avancée dans la préparation. Cette séance permet de faire le point sur la situation physique, émotionnelle, familiale, organisationnelle à l'abord du dernier mois de la grossesse.