

CAROLINE JOHANET
SAGE-FEMME

3, IMPASSE DU MARCHÉ
92330 SCEAUX
TEL : 06 70 06 99 48
92 5 01989 5

SÉANCES DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE

DÉROULEMENT DES SÉANCES :

:

Rencontre N°1 :Travail postural

Nous aborderons les thèmes suivants :

- Les examens de la grossesse, vos droits.
- Quand dois-je consulter ? Quels sont les signes d'alertes ?
- Le corps change pendant la grossesse, quelles positions adopter pour protéger le dos, se reposer, prévenir les maux de la grossesse.
- Exercices posturaux, étirements...
- Exercices respiratoires, relaxation.

Rencontre N°2 :Allaitement

- Un petit peu de physiologie.
- Comment bien démarrer l'allaitement
- Le déroulement d'une tétée, les positions d'allaitement, la prise du sein par le bébé
- Signes que le bébé boit bien.
- Les rythmes du bébé allaité.
- Les petites difficultés.
- L'allaitement passé les premières semaines.
- De quoi a-t-on besoin pour l'allaitement, l'habillement.

Rencontre N° 3 : Séance théorique et corporelle autour du travail.

- Le col, le pré travail, le travail.
- Quand partir à la maternité ?
- L'accueil aux urgences.
- Quand poser la péridurale ?
- La césarienne pendant le travail
- Quelles positions adopter pour favoriser le travail?
- Intérêt de la déambulation
- Exercices respiratoires, relaxation.

Rencontre N°4 :Porter son bébé

- Porter son bébé, le portage physiologique.
- Avantages du portage.
- Quel porte bébé ?
- Technique de portage en écharpe, en sling...

Je dispose de plusieurs types de porte bébé (écharpes,Manduca,BB sling...)que vous pourrez essayer avec des poupons.

Rencontre N°5 :Séance théorique et corporelle autour de l'accouchement

- Un petit peu de mécanique obstétricale
- Les différentes présentations.
- Quelles positions pour l'accouchement ?
- La poussée
- Le forceps, l'épisiotomie.
- L'accueil du nouveau né
- Les examens faits au bébé

Rencontre N°6:Le retour à la maison ,les rythmes du bébé.

- Les soins du nouveau né.
- Les rythmes, le sommeil.
- La fatigue...
- L'organisation familiale, se faire aider, les aînés, les visites...
- Le baby blues, la dépression post natale.
- La place du père.
- La reprise du travail.
- La contraception, la reprise des rapports sexuels.

Rencontre N°7 Révisions sur les postures du travail et de l'accouchement.

- Révision des positions du travail, des positions possibles en couple
- Révisions des positions d'accouchement
- Bandage du bassin
- Le périnée : prévention et rééducation.