



## Rencontre d'approche pour le service d'accompagnement à la naissance (Gratuit)

- Philosophie, attentes, services et besoins des futurs parents
- Bénéfices du travail d'équipe de Mère et Monde (Plus de 10 relèves disponibles, rencontre possible avec votre relève)
- Formation professionnelle et personnelle de l'accompagnante (CV, formation et cahier de presse disponibles, témoignages de la clientèle et des professionnels de la santé)
- Vérification de la compatibilité interpersonnelle afin de former une belle équipe (Possibilité de faire son choix d'intervenante)
- Avantages de l'accompagnement et des cours prénataux
- Définition des rôles différents de l'accompagnante (un ange gardien discret) et du conjoint, selon son désir de s'impliquer

### Cours 1 : Bien-être et grossesse

- Alimentation et poids, saines habitudes de vie
- Solutions pour les maux de la grossesse
- Exercices prénataux
- Sexualité et contraception
- Prise de contact avec bébé (jeux)
- Suggestions pour la valise de la mère et du bébé
- Les interventions médicales
- Choix du lieu de naissance et du donneur de soins
- Comprendre le protocole hospitalier (À noter que chaque hôpital a des protocoles différents d'un lieu à l'autre)
- L'intervenante de Mère et Monde sera en mesure de faire un suivi personnalisé, adapté à l'hôpital que vous avez choisi.
- Plan de naissance
- Droits des femmes enceintes
- Démystification des interventions médicales et leurs alternatives pour maman et bébé

### Cours 2 : Peurs et douleur

- Déceler les peurs
- Apprivoiser la douleur et découvrir son rôle
- Psychologie et physiologie de l'accouchement
- Fonctionnement hormonal
- Trucs pour favoriser le bon déroulement du travail (visualisation, massage, etc...)
- Augmentation de la confiance en sa capacité à accoucher
- Familiarisation avec l'inconnu pour mieux y faire face



### **Cours 3 : Quand le grand jour arrive**

- Phases du travail (Scénarios différents)
- Effacement, dilatation, station du bébé
- Rupture des membranes de façon naturelle et artificielle (“perdre ses eaux”)
- Différencier le vrai travail du travail de latence
- Déroulement (Rôle du conjoint et des proches s’il y a lieu)
- Présentations possibles du bébé
- Bases d’anatomie
- Différentes positions pour le travail et l’accouchement
- Préparation du périnée (34 semaines)
- Expérience intra et extra-utérine

### **Cours 4 : Allaitement et postnatal**

- Planification du retour à la maison
- Réduire les risques d’épuisement
- Penser à soi et à son couple
- Avantages de la relation d’allaitement
- Préparation lactée
- Importance du peau-à-peau
- Hypoglycémie néonatale
- Positions d’allaitement
- Problèmes possibles et solutions
- Papa et l’allaitement maternel
- Allaiter et travailler
- Ressources
- Sommeil des bébés, coliques et pleurs
- Guide pour les premiers jours
- L’arrivée d’un autre enfant dans la famille
- Sécurité des lits d’enfants
- Le bain
- La suce

### **Cours 5 : Bébé est arrivé (après l’accouchement)**

- Les implications de devenir maman
- Paroles d’hommes, paroles de pères
- Bébé s’exprime
- Développement psychomoteur du bébé
- Massage pour bébé
- Maladies infantiles
- Retrouver son poids
- Exercices, seule ou avec bébé
- Parents oui, mais couple aussi
- Portage
- Ressources
- Retour d’accouchement (Votre intervenante sera en mesure de vous faire revivre cette expérience du début à la fin, possibilité de garder en souvenir les notes du déroulement de votre accouchement)