

# Rencontres prénatales

## Pour les couples de la MRC de D'Autray



### ❖ Rencontres régulières (5 rencontres)

#### Rencontre 1

##### Pour mieux vivre la grossesse

- Le développement du fœtus
- Ce qu'il faut savoir sur l'alimentation et la sécurité
- Les saines habitudes de vie à mettre en place pour notre famille
- Les malaises et les signaux d'alarme possibles

#### Rencontre 3

##### Le travail et l'accouchement

- Rôle des hormones, des émotions et de l'environnement
- Rôle du partenaire ou de la personne qui accompagne
- Le travail et l'accouchement (les signes précurseurs, les contractions, les phases)
- Les différentes positions pour faciliter le travail et la poussée.

#### Rencontre 2

##### Se préparer pour l'accouchement et la parentalité

- Se préparer à son rôle de parent et créer le lien d'attachement dès la grossesse

##### Entre mères enceintes

- Les exercices et positions à adopter pour prévenir les douleurs au dos
- Les changements physiologiques et émotionnels pour les mères enceintes
- Le stress et les moyens de le gérer
- Les choix à faire pour la préparation à l'accouchement

##### Entre pères/coparents

- Les changements physiologiques et émotionnels pour les mères, et le vécu émotionnel pour les pères/coparents
- L'impact de ces changements sur la sexualité pendant et après la grossesse
- Devenir père
- Les facettes de l'engagement paternel

#### Rencontre 4

##### Plan de naissance, interventions obstétricales et moyens pour soulager la douleur

- Rôle du partenaire ou de la personne qui accompagne
- Vos droits et le plan de naissance
- L'accouchement naturel et les méthodes non pharmacologiques pour contrôler la douleur
- Les méthodes pharmacologiques de soulagement de la douleur
- Les interventions obstétricales possibles
- Information sur le périnée et le plancher pelvien

#### Rencontre 5

##### Le post-partum et les soins au bébé

- La période postpartum (retour à la maison)
- L'adaptation à la parentalité
- L'alimentation du nouveau-né
- Les achats sécuritaires (quoi acheter et éviter)
- Les soins du bébé (bain, changement de couche, etc.)
- Le développement du bébé

## ❖ Rencontre thématique sur l'allaitement (avec le CISSS de Lanaudière)

- Le rôle du parent non-allaitant
- Les conditions favorables à l'allaitement
- La physiologie de l'allaitement :
  - Comment est produit le lait maternel ?
  - Composition et évolution du lait
  - La montée de lait
- Les aspects techniques :
  - Mise au sein
  - Allaitement à la demande
  - Tirer son lait
- Les signes de normalité et d'alerte
- Les ressources et présentation des marraines d'allaitement

## ❖ Rencontre thématique entre mères enceintes

- Comment se remettre de l'accouchement (le 4e trimestre)
- Sexualité et contraception
- Création du lien d'attachement avec bébé
- Alimentation du nourrisson : vos questions sur le biberon ou autres...
- Démarches à faire après la naissance : Faire la déclaration de naissance, allocations familiales provinciales et fédérales, carte assurance maladie, etc.
- Et d'autres discussions selon vos intérêts...

## ❖ Rencontre thématique entre pères et partenaires

- Comment se passe la grossesse ?
- Vos craintes et les trucs durant l'accouchement ;
- La vie avec bébé ;
- Votre expérience avec les professionnels ou intervenants de la santé ;
- Toutes autres questions que vous avez !

## ❖ Méthode Bonapace

- Rappels sur l'accouchement physiologique, le travail des hormones et le rôle de l'environnement
- Comprendre les mécanismes neurophysiologiques de la gestion de la douleur et exercices pratiques sur :
  - Points de pression et le massage profond
  - Massage léger et la vibration
  - Positions et mouvements pour bouger
  - Techniques de relaxation, respiration, chant, visualisation

## ❖ Conférences en périnatalité

Chaque année, une offre de conférences portant sur différents thèmes touchant la périnatalité est présentée afin de vous offrir de l'information qui répond à vos besoins et questions de parents.

Pour informations ou inscription : [nathalie.patry@ciblefamillebrandon.com](mailto:nathalie.patry@ciblefamillebrandon.com) ou au 450-835-9094