

## Vous attendez un bébé ? Vous vivez dans la MRC de D'Au-tray ?



Voici ce qui est disponible pour la  
préparation à la naissance de votre enfant

Rencontres régulières en collaboration avec le CISSS de Lanaudière – 40\$/couple\*

### 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 2

Se préparer pour l'accouchement et la parentalité

#### 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
- Informations sur le périnée et le plancher pelvien

#### 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 et les facettes de l'engagement paternel
- RQAP

#### Tous ensemble :

- Se préparer à son rôle de parent, l'accueil du bébé (transition vie utérine-naissance) et créer le lien d'attachement dès la grossesse

### Rencontre 3

Le travail et l'accouchement

- Réflexion sur les différents rôles du partenaire lors de l'accouchement
- Réflexion sur les sentiments vécus et réactions face à l'accouchement
- Rôle des hormones, des émotions et de l'environnement
- Le travail et l'accouchement : les signes précurseurs, les contractions, les phases
- L'accouchement naturel et les méthodes non pharmacologiques pour contrôler la douleur
- Les différentes positions pour faciliter le travail et la poussée

### Rencontre 4

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

- Rôle du partenaire ou de la personne qui accompagne
- Vos droits
- Le plan de naissance
- Les méthodes pharmacologiques de soulagement de la douleur
- Les interventions obstétricales possibles

### 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.)
- Complications et signaux d'alarme
- Le sommeil et les pleurs de bébé

*\*Les frais demandés ne doivent pas être un frein à votre inscription. Réduction possible selon votre situation financière. Contactez-nous !*

## Rencontre 6 - Dernières préparations et réflexions avant de devenir parent (gratuit)

Ensemble pour les sujets suivants :

- Les soins et examens au bébé en postnatal immédiat et au retour à la maison
- Démarches à faire après la naissance : déclaration de naissance, carte d'assurance maladie, allocations familiales provinciales et fédérales, services de garde, etc.
- Alimentation du nourrisson : vos questions sur le biberon

En sous-groupe, les sujets suivants :

### Entre mères enceintes

- Retour à la maison : comment se remettre de l'accouchement (le 4e trimestre)
- Sexualité et contraception
- Les changements dans la vie de couple et les enjeux de la coparentalité

### Entre pères / coparents

- À quoi s'attendre lors de l'accouchement et la place à prendre auprès des professionnels
- Les premiers jours avec bébé
- Les changements dans la vie de couple et les enjeux de la coparentalité

## Rencontre 7 - Rencontre thématique sur l'allaitement (avec le CISSS de Lanaudière) (gratuit)

- 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

## L'atelier sur la Méthode Bonapace (40\$ pour le couple)

- Révision sur l'accouchement physiologique, le travail des hormones et le rôle de l'environnement
- Comprendre les mécanismes neurophysiologiques de la gestion de la douleur
- 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

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