

# Préparation à la naissance d'un premier enfant à la Roseraie

Chers parents, bienvenue à notre cours de préparation à la naissance !

Voici quelques informations utiles :

Notre session comprend **4 cours prénatals et 1 rencontre post-partum** avec les bébés. Sauf exception, les cours ont lieu les jeudis soir de 18h30 à 20h30. La rencontre post-partum aura lieu un samedi matin de 10h à midi.

Les 4 cours prénatals visent à vous donner des connaissances de l'anatomie et du fonctionnement du corps pendant la grossesse, l'accouchement, le post-partum. Quelques exercices vous permettront de ressentir physiquement les éléments importants que nous souhaitons vous transmettre. Globalement, ces temps passés à la Maison de naissance avec nous nous semblent faire partie d'une bonne « préparation » en vous permettant aussi de nous rencontrer, de vous familiariser avec la maison et de partager avec d'autres personnes qui ont fait le même choix d'accouchement que vous. Tous ces éléments participent à la construction de la confiance dans le processus de l'accouchement, de la confiance dans le corps, de la confiance en votre bébé et en vous-même.

Plus particulièrement pour les mamans : pour votre préparation à l'accouchement et à la naissance, il est nécessaire d'avoir une bonne hygiène de vie générale, une alimentation saine et équilibrée au quotidien, une pratique corporelle régulière. Toutes les activités qui contribuent à vous permettre d'arriver en fin de grossesse en forme physiquement et sereine intérieurement sont bénéfiques pour vous et votre bébé et pour le bon déroulement de l'accouchement.

**Veillez venir svp en tenue confortable (pantalon souple)** car nous serons souvent assis au sol et nous ferons aussi des exercices corporels de prise de conscience, de la relaxation, des postures d'accouchement...

**La Roseraie propose des séances de préparation corporelle** de gymnastique « Ballon forme® » et de Yoga prénatal « ViniYoga ». Vous pouvez prendre contact avec les sages-femmes qui offrent ces cours si vous souhaitez des informations ou vous inscrire.



## PLAN DE COURS

### 1<sup>er</sup> cours "ANATOMIE et PHYSIOLOGIE de la GROSSESSE"

- ✿ Définition du terme
- ✿ Anatomie et physiologie de la grossesse
- ✿ Postures pendant la grossesse
- ✿ 1ers signes de l'accouchement. Quand venir à la maison de naissance ?

### 2<sup>ème</sup> cours "L'ACCOUCHEMENT ET LA NAISSANCE"

- ✿ Travail d'accouchement
- ✿ Gestion de la douleur
- ✿ Accouchement de la maman et naissance du bébé
- ✿ Délivrance placentaire ou naissance du placenta
- ✿ Episiotomies, déchirures du périnée, sutures
- ✿ Exercices
- ✿ Transferts de la Roseaie à l'hôpital

### 3<sup>ème</sup> cours "L'ACCOUCHEMENT EN PRATIQUE"

- ✿ Respiration pendant l'accouchement
- ✿ Périnée, anatomie, exercices, préparation à l'accouchement
- ✿ Déroulement de l'accouchement à la Roseaie
- ✿ Positions qui aident pendant le travail
- ✿ Positions d'accouchement
- ✿ Les accouchements dans l'eau

### 4<sup>ème</sup> cours "POST-PARTUM ET ALLAITEMENT"

- ✿ Après la naissance, séjour à la Roseaie
- ✿ Rythmes du bébé, besoins de la maman
- ✿ Mise en route de l'allaitement
- ✿ Allaitement, sommeil, alimentation de la maman
- ✿ Communication

**RENCONTRE POST-PARTUM CONVIVIALE** avec les parents et les bébés nés les 3 derniers mois.