

1^e séance

Quand consulter pendant la grossesse? A quoi être vigilante?
Qu'est-ce qu'une contraction utérine?
Comment savoir si le travail commence?
Quand se rendre à la maternité? Le projet de naissance
Le dépassement de terme, le déclenchement, la césarienne programmée
Qu'emmenner à la maternité?

2^e séance

Comment se déroule le travail? Dilatation, descente, naissance, délivrance
Intérêt des contractions et du passage dans le bassin pour le bébé
Comment gérer la douleur? Respiration abdominale, relaxation, APD
Quelles sont les complications possibles? Césarienne, instruments, épisiotomie, HDD
Quel accueil pour le nouveau-né? Comment s'adapte-t-il? Le peau à peau
Le projet de naissance, le consentement éclairé

Les liens internet pour aller plus loin... (sur le site) :

Rubrique "Maternité, parentalité" : IHAB, CIANE, simulation 3D, Césarienne...

3^e séance

Les rythmes du bébé, son sommeil, ses pleurs, les coliques, les nuits
Les idées reçues, le maternage proximal et le portage, la place du père
Quelles différences entre un bébé à terme et un bébé prématuré ou de petit poids?
Les soins au nouveau-né, comment limiter les dépenses énergétiques
Recommandations concernant le couchage, le sommeil partagé, prévention
Le matériel de puériculture, la pharmacie de base

Les liens internet pour aller plus loin... (sur le site) :

Rubrique "Nouveau-né, allaitement, soins" :

articles de Co-naitre, bain plaisir, partager un lit (UNICEF), association de portage...

4^e séance

Allaitement maternel en pratique
Comment est produit le lait? Mécanisme de l'offre et de la demande
Quelle fréquence, quelle durée, la "montée de lait", quelles quantités ?!!
Le rythme spécifique au couple mère-enfant
Prise du sein, positions
Accessoires, tire-lait, recueil et conservation du lait maternel, lactarium
En cas de séparation mère-enfant

Alimentation artificielle

Observation du bébé, respect du rythme, position
Reconstitution du lait, choix de l'eau et de la PPN

5^e séance

Allaitement suite...

Perte de poids physiologique, courbe de poids CSF/OMS

Comment savoir si l'allaitement est efficace et suffisant? Le soutien de l'entourage

Pourquoi éviter les compléments de lait artificiel et la tétine?

Allaitement la nuit, place du père, allaitement mixte

Quelles pourraient être les difficultés et comment les gérer? Douleur, lésion, engorgement, mastite
A qui s'adresser?

Combien de temps allaiter? Quels bénéfices pour la santé du bébé et de la mère?

La culture française, le regard de l'autre, la pudeur, le sein érotique, l'allaitement et le couple

Que faire en cas de maladie? De prise de médicaments?

Comment allaiter en travaillant? Comment sevrer?

Les liens internet pour aller plus loin... (sur le site) :

Rubrique "Nouveau-né, allaitement, soins" :

*articles de Co-naître, guide INPES, Lactitude, La Leche League,
courbes de poids, Consultantes en Lactation IBCLC, le CRAT...*

6^e séance

Les suites de couches

Comment se sent-on après l'accouchement? Que faire pour récupérer au mieux?

Le repos, le resserrage du bassin, la fausse inspiration thoracique, les soins et les antalgiques,
la place du père, le soutien de l'entourage (I. Bayot), les relais après le retour à domicile

Qu'est-ce que le baby-blues, la dépression post-natale?

Quand reprendre les rapports sexuels? La contraception?

La consultation post-natale

A quoi sert la rééducation périnéo-abdominale?

Les liens internet pour aller plus loin... (sur le site) :

Rubrique "Maternité, parentalité" : Maman-blues, Allo parents bébé

Rubrique "Gynécologie, contraception"

7^e séance

Les positions pour faciliter le déroulement du travail et la naissance

Mouvement, mobilité du bassin, suspension, étirement

Comment pousser, comment préserver son périnée?

La place du père