

Séances de préparation à la naissance et à la parentalité

Vous avez droit à 7 séances prises en charge par la sécurité sociale pendant la grossesse, à utiliser librement (séances théoriques au cabinet ou à l'hôpital, séances de Pilates adaptées à la grossesse avec moi, autres avec mes collègues : piscine, chant prénatal...).
Co-parent bienvenu. 3 patientes/couples par séance max.

Séance 1 : La grossesse

- Le suivi de la grossesse
- Les « petits maux de la grossesse »
- Les précautions hygiéno-diététiques
- La vaccination
- Les motifs de consultation d'urgence
- Les pathologies les plus fréquentes

Séance 2 : Le déroulement de l'accouchement

- Les phases et la surveillance du travail
- Les analgésies
- Le déclenchement
- Les « imprévus »
- La césarienne

Séance 3 : atelier gestion des contractions

- Rappels sur la physiologie de l'accouchement
- Petits outils de gestion de la douleur
- Travail postural, étirements, ballon, massages

Séance 4 : Le nouveau-né

- L'accueil du nouveau-né à la naissance
- Les examens médicaux en maternité
- L'alimentation du nouveau-né : avantages et inconvénients sein/biberon
- Pourquoi bébé pleure ? Comment y répondre ?
- Les soins du bébé en maternité
- Le suivi médical

Séance 5 : L'allaitement maternel

- Physiologie de l'allaitement, positions, complications

Séance 6 : Le séjour à la maternité côté maman et le retour à la maison

- Les soins et examens à la mère
- Que faut-il apporter à la maternité ?
- Le baby-blues, la dépression post-natale
- L'organisation du suivi au retour à la maison
- L'entretien post-natal
- Le suivi gynécologique, la contraception
- La rééducation du périnée
- Les notions de sécurité à la maison
- Le matériel utile à la maison

**Je vous proposerai les créneaux par la messagerie Doctolib
(pas de réservation directement en ligne)**