

THEMATIQUE DES COURS DE PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

1 entretien + 7 cours à choisir dans la liste

Cours 1 (30min)

Petits maux de grossesse et motifs de consultation aux urgences.



Cours 2 (45min)



Gestion des achats concernant bébé

Cours 3 (1h)

- Définitions du pré-travail et du faux-travail
- Gestion des contractions à la maison
- Informations sur le déclenchement



Cours 4 (1h)



- Déroulement du travail et progression de la descente du bébé
- Gestion de la poussée et accouchement
- Délivrance et suites immédiates
-

Cours 5 (45min, sans partenaire)

Séance de relaxation



Cours 6 (1h)

Allaitement maternel : mécanisme de la lactation, physiologie de la prise de poids, positions, tracas...



Cours 7 (1h)



- Contraception
- Retour à la maison et vie avec bébé
- Suivi post accouchement.

Cours 8 (1h, sans partenaire)

Bien être :

-Yoga (réservation libre. Possible en plus des cours : 30€/séance)

- Hypnose (majoration)

- Ostéopathie pelvienne (majoration)



Cours 9 (45min, sans partenaire)



Atelier postural : prévention des douleurs dorsales, trouver sa position la nuit, amélioration de la circulation sanguine...

Cours 10 (45min)



Questions / Réponses