



## Dates et plan des cours prénataux dans de petits groupes (3 à 4 couples de parents en moyenne)

Locaux loués au Collège Rosemont à Montréal (Québec, Canada)

Animation : Isabelle Roy, **auteure principale** du guide pratique sur l'accouchement, **Nos cours prénataux à la maison**, accompagnante à la naissance et naturopathe en périnatalité

Nature des services possibles :

**Option 1 : 3 cours prénataux de 3 heures (préparation complète pour un premier bébé)**

Option 2 : 2 cours prénataux de 3 heures

Option 3 : 1 cours prénatal de 3 heures

- **Cours prénataux de 3 heures chacun** avec les thèmes suivants (voir le plan de cours ci-dessous) : **la douleur de l'accouchement et les trucs pratiques pour le partenaire pour vous aider à la soulager, des conseils pour rédiger le plan de naissance**, des explications pour mieux comprendre les interventions médicales comme la **péridurale** et la **césarienne** ainsi que le **protocole hospitalier** (différent d'un établissement à un autre), le sommeil et les soins du bébé durant la **période postnatale** ainsi que des vidéos d'accouchement et d'allaitement;

- **La révision de votre plan de naissance, l'écoute téléphonique** pour un **suivi personnalisé** durant la grossesse (heures de bureau), des cahiers numériques et le **livre Nos cours prénataux à la maison** inclus dans les trois options de service;

- **Possibilité de remboursement auprès d'assurances privées au Québec (l'animatrice de nos cours prénataux est membre de l'ANPQ) ou crédit d'impôt de Revenu Québec. Pour confirmer les sessions, un nombre minimum de 2 inscriptions de couples de parents est exigé;**

**Prière de nous joindre au 514.766.2211.** Nous pourrions mieux déterminer le forfait correspondant à vos besoins, dans le cadre de nos cours prénataux dans de petits groupes. Nous pourrions aussi vous octroyer des renseignements pour les reçus.

### Dates

#### Session intensive d'avril et de mai 2019

Samedi le 27 avril de 9h à 16h avec une pause pour le dîner (2 cours prénataux)

Jeu le 09 mai de 18h30 à 21h30

### **Session de mai-juin 2019**

Jeudi le 30 mai de 18h30 à 21h30

Jeudi le 06 juin de 18h30 à 21h30

Jeudi le 13 juin de 18h30 à 21h30

### **Session intensive d'août 2019**

Samedi le 17 août de 9h à 16h avec une pause pour le dîner (2 cours prénataux)

Jeudi le 22 août de 18h30 à 21h30

### **Session de septembre 2019**

Jeudi le 12 septembre de 18h30 à 21h30

Jeudi le 19 septembre de 18h30 à 21h30

Jeudi le 26 septembre de 18h30 à 21h30

## **Le contenu des cours prénataux Mère et monde dans de petits groupes**

### **Cours # 1 : Choix entourant la naissance et le plan de naissance (3h)**

- Bien comprendre le protocole hospitalier de sa maternité (à noter que chaque établissement possède un protocole différent)
- La rédaction du plan de naissance : des conseils de rédaction
- Théorie et vidéo pour démystifier les interventions médicales comme la péridurale, le monitoring fœtal, la césarienne et le clampage du cordon ombilical (avantages et inconvénients), notamment en fonction des recommandations de la SOGC, etc.

### **Cours # 2 : Phases du travail, douleur et outils pour le partenaire (3h)**

- Peurs, douleur et les phases du travail
- Fonctionnement hormonal, endomorphine naturelle pour soulager la douleur
- Trucs pour aider le partenaire à accompagner sa compagne
- Pratique de positions d'accouchement, de techniques de relaxation, respirations, massages, points d'acupression, etc.
- Signes du vrai travail et départ vers l'hôpital, vidéo d'accouchements, etc.

### **Cours # 3 : L'allaitement et la période postnatale (3h)**

- Planifier le retour à la maison avec son bébé et réduire les risques d'épuisement
- Différence entre baby blues et dépression post-partum
- Penser à soi et à son couple, trucs pour favoriser votre participation de part et d'autre
- Guide pratique pour les premiers jours, sommeil des bébés
- Soins de santé de l'enfant et conseils : coliques, pleurs, maux de dents et fièvre
- Préparation à l'allaitement et préparation lactée
- Positions d'allaitement
- Problèmes possibles comme mastite et solutions pratiques
- Vidéo de Dr Jack Newman sur l'allaitement, etc.