

# PREPARATION A LA NAISSANCE ET A LA PARENTALITE

## par Marlène BARRAL

Chers futurs parents,

Mon objectif pour cette préparation à la naissance est de répondre le plus possible à vos besoins. Selon moi, les cours de préparation à la naissance ont plusieurs objectifs :

- vous accompagner pendant la grossesse
- répondre à vos questions
- vous informer sur l'accouchement et ses suites et vous y préparer
- si vous le souhaitez, effectuer un travail corporel pour vous sentir bien pendant la grossesse et vous préparer à l'accouchement

Chaque cours dure une heure. Les cours se déroulent au Centre Hospitalier de Sainte-Foy-lès-Lyon (au château) les mercredis après-midi entre 14h et 19h et samedis matin entre 8h et 13h. Le château se trouve dans le parc de l'hôpital.

Il n'y aura pas plus de 3 couples par cours. Les conjoints sont évidemment les bienvenus et ont tout à fait leur place pendant ces cours.

Vous bénéficiez de 7 séances remboursées par la sécurité sociale. Je vous propose un système à la carte où vous pouvez choisir les cours que vous souhaitez parmi ceux que je propose afin que votre préparation à la naissance corresponde le plus possible à votre attente.

### Cours théoriques :

- Entretien individuel au cabinet : Ce cours est différent des autres. Il est pensé pour répondre à des questions plus spécifiques ou peut-être plus intimes. Cet entretien a surtout pour but de parler du vécu de la grossesse lorsque vous rencontrez des difficultés particulières (familiales, couple, sexualité...) afin de vous accompagner. Si vous souhaitez bénéficier de cet entretien, il faut prendre un rendez-vous d'1h à mon cabinet (12 chemin de la Croix Pivort à Sainte-Foy-lès-Lyon) au 04 78 59 82 51.
- Cours sur les contractions : Dans ce cours je vous expliquerai les motifs de consultation à la maternité. Nous verrons la prise en charge à l'arrivée à la maternité, en salle d'accouchement (classique ou physiologique). Nous parlerons de la péridurale. Je vous parlerai également des déclenchements pour vous expliquer leur déroulement. Enfin, je vous expliquerai les techniques de base de gestion des contractions.
- Cours sur l'accouchement : Dans ce cours je vous expliquerai comment se passe un accouchement classique, comment pousser, etc... Je vous parlerai également des situations où on doit intervenir avec un forceps, une ventouse ou une césarienne.
- Cours sur les soins du bébé : Nous parlerons de ce qu'il se passe après l'accouchement à la maternité et au retour à la maison. Je vous donnerai de nombreuses informations sur les soins du bébé.
- Cours sur l'allaitement maternel : L'idée de ce cours est de vous expliquer tout ce qui me paraît intéressant à comprendre sur l'allaitement (comment bien entretenir la lactation, positions d'allaitement, prévention des crevasses, comment savoir si le bébé tète efficacement, le tire-lait...)

- Cours salle physiologique : Ce cours est destiné aux patientes et aux couples ayant un projet d'accouchement sans péridurale en salle physiologique. Pendant ce cours, nous parlerons de votre projet de naissance. Nous parlerons du protocole associé à l'accès à la salle physiologique. Je vous donnerai des conseils complémentaires et nous pourrons approfondir entre autre la gestion des contractions.

#### Méthodes corporelles :

- Sophrologie : Nous avons plusieurs temps pendant les cours de sophrologie. Tout d'abord, un temps de relaxation profonde avec une visualisation positive de situations liées à l'arrivée de votre bébé ou d'autres images intéressantes à travailler. Puis, je vous proposerai des petits exercices de sophrologie que vous pourrez refaire facilement chez vous pour retrouver de la détente ou le jour de votre accouchement pour vous aider à gérer les contractions.
- Yoga : En cours de yoga, je vous propose tout d'abord de réaliser des positions de yoga adaptées à la femme enceinte pour vous étirer et vous aider à vous sentir mieux dans votre corps pendant la grossesse, plus détendue. A la fin du cours, nous pourrons faire quelques minutes de relaxation et travailler sur le souffle.

Si vous souhaitez prendre des rendez-vous de préparation à la naissance avec moi, un entretien prénatal est nécessaire au préalable et se déroule à mon cabinet (prise de RDV : 04-78-59-82-51). Il peut avoir lieu dès le 4ème mois de la grossesse.

Après cette rencontre, vous pourrez prendre rendez-vous pour les cours de préparation à la naissance auprès des secrétaires de la maternité : 04-72-16-86-68. Les cours débuteront au 7ème mois de grossesse mais il est conseillé d'anticiper la prise de rendez-vous.

Marlène BARRAL, sage-femme.