

Les cours de préparation à la naissance



L'ORGANISATION DES COURS AU CENTRE HOSPITALIER ALPES LEMAN

Vos RDV :

Cours 1 : le.....

Cours 2 : le.....

Cours 3 : le.....

Cours 4 : le.....

Cours 5 : le.....

Cours 6 : le.....

En cas d'empêchement, merci d'appeler

Secrétariat de gynécologie obstétrique

04 50 82 28 85

Car une autre patiente pourrait bénéficier de ce cours à votre place.

♥ **Apporter une serviette de toilette pour les exercices au sol**

PROGRAMME DES COURS THEORIQUES

Cours n°1 : Données générales, (re) découverte de son corps

- Données générales sur la grossesse
- Anatomie
- Postures

Cours n°2 : Venir à la maternité

- Motifs de venues en urgence
- Signes de début de travail
- Déclenchement
- Relaxation

Cours n°3 : le travail : comment prendre ne charge la douleur

- Le travail, en théorie
- La médicalisation, à minima
- Les petits moyens de gestion de la douleur
- L'anesthésie péridurale
- Rôle de l'accompagnant

Cours n°4 : le travail et l'accouchement

- Avancement du travail
- Expulsion spontanée
- Accouchement instrumental
- Césarienne
- Délivrance et surveillance
- Accueil immédiat du nouveau-né
- Lésions périnéales

Cours n°5 : l'alimentation

- Alimentation artificiel
- Allaitement maternel

Cours n°6 : Parentalité

- Besoins vitaux, Rythmes et compétences du nouveau-né
- Séjour à la maternité
- Retour à la maison, MSIN
- Suivi médical, Sexualité
- Le moral : dépression baby blues