



Atelier 1 : la grossesse, le bassin, le travail

- Changements anatomiques et physiologiques
- La descente du fœtus dans le bassin
- Les positions du fœtus dans le bassin
- Gestes pour soulager la douleur du bassin
- Favoriser l'entrée en travail naturellement
- Les signes d'appels
- La dilatation du col et les contractions
- Le déroulement du travail (ligne du temps)



Atelier 2 : La gestion de la douleur

- L'ocytocine et l'endorphine
- Le rôle de la douleur et comment la gérer au mieux (techniques de respiration et détente)
- Exercices de mobilisations (swissball®,...)
- Les alternatives pour palier à la douleur (péridurale/ kalinox®)
- Le massage du périnée



Atelier 4 : Le Post-Partum

- Post partum maman/bébé
- Les pleurs/ le sommeil du bébé
- L'alimentation du nouveau-né (allaitement/ Biberon)
- Le resserrage du bassin
- La trousse de soin du bébé/ Maman



Atelier 3 : L'accouchement

- Les différentes étapes de l'accouchement
- Les positions pour accoucher (physiologie)
- Les techniques de poussées
- La prévention du risque de déchirure/ l'épisiotomie
- Accouchement compliqué
- Césarienne en urgence/programmée

