

PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET PARENTALITÉ

AVEC VOTRE SAGE-FEMME LIBÉRALE

7 séances sont prévues après un entretien prénatal précoce (EPP), distinctes de vos consultations médicales mensuelles de grossesse et des consultations en urgence, [programme page 2](#).

Pourquoi ? Pour échanger et vous informer sur ce qui vous attend pendant la grossesse et après. Pour être prêt, avoir des outils pour faire face aux situations diverses.

Où ? Dans la salle d'attente du cabinet

Quand ? Tout au long de la grossesse (dates conseillées ci-dessous). Les séances généralement le soir en semaine et le samedi en journée.

Comment ? Après l'EPP vous pourrez programmer les séances directement via doctolib. Anticipez autant que possible.



Salle d'attente du cabinet

RÔLES DE LA SAGE-FEMME LIBÉRALE

Lorsque vous commencez la préparation à la naissance, vous avez déjà choisi le professionnel de santé qui suivra votre grossesse sur le plan médical. C'est parfois moi ou un.e autre soignant.e (sage-femme, gynécologue, généraliste). La préparation ne remplace pas le suivi médical mensuel* ([voir page 3](#)).

Nous serons peut être amenés à nous retrouver pour d'autres raisons, exposées ci-dessous :



Un gynécologue prescrit parfois un monitoring (CTG ou suivi intensif de grossesse) pour raison médicale.

Prenez rendez-vous sur Doctolib et pensez à joindre l'ordonnance lors de la réservation pour un monitoring **au cabinet**.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer pour raison médicale (après évaluation de votre situation), envoyez-moi un message sur Doctolib dès que possible en m'expliquant votre situation (ordo en PJ).



Consultation (domicile ou cabinet) pour le suivi postnatal, généralement pendant les 12 jours après l'accouchement, à votre retour à domicile.

Pour que je puisse organiser les visites dans de bons délais, tenez-moi informée :

- 1er message via Doctolib dès l'accouchement, en précisant s'il y a eu des complications.
- 2ème message quand vous connaîtrez la date de sortie, même si elle est encore conditionnelle (par exemple : "je sortirai lundi si bébé a repris du poids").
- 3ème message au moment de la sortie effective ou en cas de changement de programme.

Je fixerai ensuite le rdv en fonction du contexte.

Rééducation périnéale

Le professionnel de santé qui vous suit pendant la grossesse vous verra ±6 semaines après l'accouchement et déterminera si vous avez besoin de rééducation du périnée. Vous pouvez la faire avec un kinésithérapeute (sur ordonnance) ou avec une sage-femme libérale.

La suite

Je reste disponible en consultation pour discuter de votre **allaitement** ou plus largement des **difficultés** que vous pouvez rencontrer (lors de l'entretien post natal par exemple).

D'usage, vous reprenez le suivi gynécologique de prévention avec votre praticien habituel d'avant grossesse, que ce soit votre sage-femme, gynécologue ou généraliste.

ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE

INDIVIDUEL*

Consultation préalable aux 7 séances qui permet de faire le point sur **vos histoire, votre projet, vos appréhensions, vos attentes**. Veuillez impérativement vous présenter avec votre **dossier de grossesse** imprimé (comptes rendus d'écho, résultats de bilans, etc).

*Du 4ème mois (18SA) au 6ème mois (26SA)**

LES BASES

GROUPE*

Indispensable pour une première grossesse, fortement conseillé dans tous les cas pour mieux appréhender les séances suivantes. Introduction de concepts, **définitions, notions d'anatomie**. La majeure partie de la séance sera dédiée aux raisons de consulter et aux signes à surveiller.

Du 5ème mois (20 à 24 SA), 1ère séance obligatoirement après l'EPP

DOULEURS, ÉMOTIONS, RELAXATION

GROUPE

La séance se concentre sur le **travail** (les heures précédant l'accouchement). Nous le définirons ensemble et évoquerons ce que vous pourrez traverser comme sensations pendant ce laps de temps souvent redouté. Les principales méthodes médicamenteuses et non-médicamenteuses d'accompagnement de la douleur seront évoquées.

Du 6ème au 7ème mois (24 à 32SA), à faire avant la séance sur l'accouchement

RYTHME ET BESOINS DU NOUVEAU-NÉ

GROUPE

Nous évoquerons le rythme de votre enfant de sa naissance les premières semaines principalement ainsi que ses besoins matériels et surtout primaires (manger, boire, dormir, réconfort, contact, etc). Nous aborderons également les soins, les pleurs du nouveau-né et quelques pathologies fréquentes.

Du 6ème au 8ème mois (26 à 37 SA)

ALLAITEMENT MATERNEL ET ARTIFICIEL

GROUPE

Que vous envisagiez d'allaiter, que vous hésitiez encore ou que vous ayez choisi le biberon, cette séance vous concerne. Nous aborderons le rythme et les besoins du nouveau-né, la physiologie de la lactation et de son arrêt, les difficultés les plus fréquentes ainsi que les personnes ressources. Biberon, allaitement, tire-lait : connaître les différentes options et leurs indications vous aidera à faire des choix éclairés et à gérer plus sereinement les imprévus des premières semaines et mois.

Du 6ème au 9ème mois (26 à 37 SA)

PÉRINÉE ET SANTÉ MENTALE POST-NATALE

GROUPE

Votre anatomie peut être impactée par la grossesse et l'accouchement, de diverses manières. Ces modifications corporelles ne sont pas des fatalités, les connaître permet de mieux les vivre. Le période après l'accouchement est propice à des particularités psychologiques, émotionnelles et identitaires. Nous en parlerons ensemble, en évoquant aussi bien les expériences les plus connues et médiatisées - baby-blues, dépression du post-partum - que celles dont on parle moins souvent.

Du 6ème au 9ème mois (26 à 37 SA)

ACCOUCHEMENT

GROUPE

Nous échangerons autour de l'accouchement en lui-même, du moment où l'on commence à pousser aux 2h post accouchement. L'accouchement **physiologique** ainsi que les **complications** sont au programme, parce qu'on vit toujours mieux ce dont on a entendu parler avant.

Du 8ème au 9ème mois (34 à 37 SA)

PORTAGE BÉBÉ

GROUPE

Apprentissage de deux nœuds basiques possibles dès la naissance avec une écharpe simple (bande de tissus de $\pm 5m$). Plusieurs écharpes sont prévues au cabinet pour la démonstration. Si vous en avez déjà une, il est conseillé de la ramener pour vous familiariser avec et la comparer.

Du 8ème au 9ème mois (34 à 40SA)

BONUS : PROJET DE NAISSANCE ET/OU QUESTIONS SUPPLÉMENTAIRES

INDIVIDUEL

Si des questions ont émergé depuis les séances de préparation, ou si vous souhaitez relire, discuter ou retravailler votre projet de naissance (écrit) destiné à l'équipe de la maternité.

Du 8ème au 9ème mois (35 à 40SA)

PRÉCISIONS IMPORTANTES

POUR LE BON DÉROULÉ DES CONSULTATIONS

***Les séances de préparation à la naissance ne sont pas des consultations médicales.**

Pour tout problème de santé personnel, consultez le professionnel qui assure votre suivi mensuel de grossesse.

Si c'est moi qui vous suis (ou si votre soignant vous y invite), prenez un rendez-vous "suivi de grossesse" sur Doctolib et apportez votre dossier à jour.

Si votre dossier est déjà connu du cabinet, une téléconsultation peut être proposée en dépannage. Dans ce cas. Merci de joindre directement vos derniers bilans sanguins et urinaires, ainsi que les comptes rendus d'échographie directement dans le rdv doctolib (*en non par message*), en amont du rdv.

Les séances de préparation ne me permettent ni de prendre le temps de conduire rigoureusement une consultation médicale non planifiée, ni de respecter le secret médical, ni de réétudier votre dossier, ni de vous rediriger efficacement en cas de besoin ou de demander un avis si besoin (séances très tardives et/ou le week end).

 En cas d'urgence avant d'obtenir un rendez-vous ou si votre soignant n'est pas joignable, contactez les urgences gynécologiques ou obstétricales de votre maternité.

 Rappel : toute ordonnance ou certificat nécessite une évaluation médicale complète (étude du dossier, interrogatoire, examen si besoin, information sur les bénéfices/risques et signes de surveillance). Aucune prescription ne sera donc faite en dehors d'une consultation, pour votre sécurité.

***Dates conseillées à titre indicatif**, peuvent être adaptées en fonction de vos besoins et vos contraintes. Cependant, le nombre de séance programmées à l'année est limité, veillez à ne pas tarder à réserver les créneaux. *Annulations minimum 10j à l'avance sauf motif impérieux.*

***Individuel** ou avec votre accompagnant.e.

***En groupe** maximum 3 couples sauf exception, parfois moins, permettant des échanges enrichissants et de laisser la parole à tous dans une ambiance confidentielle. Le format en groupe me permet également d'allonger les séances par rapport à l'individuel pour balayer le plus de cas de figure possible. Ces échanges vous offriront une perspective plus large sur votre projet et ses différentes issues possibles, afin d'affiner vos choix et de mieux vous préparer aux aléas.

***L'accompagnant.e** est généralement le coparent cependant ça peut être quelqu'un d'autre, de votre choix, sur demande préalable mentionnant votre lien et son nom. Un.e seul.e accompagnant.e est possible (idéalement celui ou celle qui vous accompagnera à l'accouchement) tout au long du parcours sauf dérogation pour les cas particuliers.

Après plusieurs tentatives infructueuses, les enfants ne peuvent plus assister aux séances de préparation en groupe.

Message essentiel : il est primordial que vous soyez en confiance avec votre sage-femme. Vous pouvez en changer à tout moment. N'hésitez pas à m'en parler, je pourrai vous aider à trouver une consoeur ou un confrère qui correspond mieux à vos attentes.

Le masque est obligatoire d'octobre à mars et fortement conseillé le reste du temps.

En cas de symptômes (peu importe leur cause supposée) le port correct d'un masque FFP2 est obligatoire. En cas de COVID ou grippe, veuillez reprogrammer les rdv on urgents afin de protéger les autres patients et vos soignants.

La salle sera aérée au besoin, même en hiver, pour notre sécurité.

