



Les cours prénataux qui redonnent confiance



*Quand on comprend ce qui se passe dans notre corps,
tout s'adoucit. La connaissance est le premier outil de gestion de la douleur.*



MON APPROCHE

Une approche humaine, concrète et ancrée dans la physiologie, qui respecte votre rythme et vous donne les outils pour vous sentir confiants, préparés et libres de faire des choix éclairés.

SÉRIE DE 5 COURS PRÉNATAUX

1

Comprendre le processus de naissance

- Comprendre le fonctionnement du milieu hospitalier, les interventions courantes, les déclenchements, etc
- Physiologie de la naissance (hormones, cerveaux, ambiance, etc)
- Stade de l'accouchement (le travail, la descente, la poussée)
- Préparer le corps à l'accouchement (périnée, exercices, étirements, etc)

2

Gestion de la douleur & rôle du partenaire

- Comprendre la douleur et les mécanismes qui l'influencent
- Outils concrets pour mieux traverser les contractions
- Options pharmacologiques et médicales : péridurale, médication IV, bloc pudendal, etc.
- Positions pour le travail et la poussée physiologique



3

La transition vers la parentalité

- Préparer le couple à l'après (communication, charge mentale, guérison maternelle)
- 4e trimestre, les besoins du nouveau-né, adaptation néonatale
- Techniques d'apaisement (portage, peau à peau, cododo)
- La matrescence

4

Allaitement & soins du bébé

- Physiologie de l'allaitement, les différents stades
- Position d'allaitement, bonne prise du sein, bon transfert de lait
- Pics de croissance, tétées groupées, signes de faim
- Soins de base du bébé (bain, cordon, etc)

5

Intégration & mise en pratique

Une rencontre dans ton environnement pour revoir et pratiquer les positions (travail, poussée, allaitement). On termine avec un moment d'intégration pour ancrer la préparation et se sentir réellement prête pour la naissance.



Tu es déjà en train de te préparer, bien plus que tu le penses!
Et si tu veux aller plus loin, te sentir encore plus soutenue, outillée
et en confiance... je suis là pour marcher ce chemin avec toi



Réserve ta rencontre d'approche juste ici



ÉVEIL MATERNEL



www.eveilmaternel.ca



info@eveilmaternel.ca



(514) 619-2697