



## Cours Prénataux SavoirMère

### Les Essentiels de la Naissance

Les cours prénataux SavoirMère Les Essentiels de la Naissance, offerts par MotherWit Doula Care, visent à vous préparer à la naissance de votre bébé, ou bébés, et à votre nouveau rôle de parents. Pour obtenir de l'information sur l'accouchement, la majorité de futurs parents participeront à des cours prénataux traditionnels donnés un hôpital ou une clinique.

Ces cours ont tendance à présenter le travail comme un événement qui suit un rythme prédéterminé, et décrivent la façon dont l'hôpital prend en charge la mère et le bébé. L'emphase est mis sur les chiffres (les contractions, la dilatation...) qui servent à déterminer le progrès du travail ; la mère et l'expérience qu'elle est en train de vivre sont des éléments secondaires. Il y a peu d'instruction pratique pour doter les parents d'outils leur permettant de faire face aux sensations du travail.

Les accompagnantes à la naissance sont de véritables mines d'or d'informations à partager au sujet du travail et de l'accouchement. Nous demeurons aux cotés de la mère pendant toute la durée de son expérience, jusqu'à la naissance de son bébé. N'ayant aucune responsabilité médicale vis à vis de nos clients, nous sommes libres d'observer et de soutenir. Lors de nos observations, nous avons appris beaucoup de choses à propos de l'accouchement que vous ignorez peut-être, et nous observons même des choses avec lesquelles le personnel médical a peu d'expérience. Par exemple, comment soutenir effectivement une femme en travail sans la péridurale. Chez les mères qui accouchent pour la première fois, le

taux de recours à la péridurale est de 98%. Ces chiffres ne sont pas forcément représentatifs des désirs des couples par rapport à la naissance de leur bébé. Souvent, une femme choisira la péridurale car elle et son partenaire se sont sentis démunis face aux sensations qui accompagnent le travail et n'étaient pas suffisamment pas préparés à l'événement de par la simple lecture de livres sur le sujet.

Il est de notre avis que les cours prénataux Les Essentiels de la Naissance vous donneront les outils qui vous permettront de faire des choix éclairés par rapport à cet événement si important. Plutôt que de nous concentrer sur les "plans" de naissance, nous encourageons une attitude ouverte et équilibrée afin de faire face aux inattendus qui font partie de l'accouchement. Nous mettons l'emphase sur la pertinence de l'observation et le besoin de regarder la femme en travail versus la montre.

Les accompagnantes de SavoirMère sont convaincues que la plupart des femmes sont capables de mettre au monde leurs bébés avec un minimum d'intervention à moins qu'une situation particulière n'exige autrement. Nous souhaitons vous aider à trouver votre sagesse intérieure, une sagesse qui a permis à des milliers de générations de femmes d'accoucher. Nous prenons le temps de discuter de vos soucis par rapport à la naissance, et de les valider. Selon nous, la meilleure éducation consiste à présenter les différents choix et à respecter les décisions que vous prenez avec votre professionnel de la santé (médecin ou sage-femme). Bien que notre objectif soit de vous donner la confiance d'accoucher naturellement si vous le souhaitez, et si les circonstances en sont favorables, nous soutenons pleinement vos propres choix.

Les cours prénataux SavoirMère Les Essentiels de la Naissance sont une série de cinq cours de deux heures et demie chacun qui ont lieu le soir, une fois par semaine durant cinq semaines. Les cours sont donnés par des accompagnantes à la naissance et aux relevailles expérimentées. Les cours sont destinés aux femmes et aux couples, peu importe leur situation. Une mère qui accouchera sans la présence d'un partenaire peut venir avec une personne de soutien si elle le désire. Le meilleur moment pour participer aux cours prénataux est autour de la 25<sup>ème</sup> semaine de grossesse. Des cours privés à domicile sont aussi disponibles (cours en format condensé).

**Coût pour les cours de groupe:** 250\$ par couple – 12.5 heures de formation en groupe

**Coût pour les cours privés (format condensé):** 400\$ par couple - environ 8 heures de formation individuelle en trois séances (ou deux séances intensives).

Tous les participants des cours prénataux SavoirMère Les Essentiels de la Naissance sont les bienvenus dans nos soirées de rencontre MotherWit. Venez partager vos histoires de naissance, rencontrer d'autres parents et découvrir les ressources de votre communauté.

## **Descriptif des cours:**

### **1<sup>er</sup> Cours: Votre Corps et l'Accouchement Normal**

- | la naissance aujourd'hui, le reflet de notre culture
- | nourrir le corps et l'esprit pendant la grossesse
- | anatomie et physiologie de l'accouchement
- | les signes annonciateurs du travail
- | le travail – à quoi ça ressemble, qu'est-ce qu'on ressent ?
- | mettre au monde votre bébé
- | le rôle du partenaire

### **2<sup>ème</sup> Cours: Faire des Choix**

- | quoi apporter au lieu de naissance prévu ?
- | quand partir pour le lieu de naissance prévu ?
- | une fois arrivée, que se passe-t-il ?
- | procédures médicales de routine et interventions pendant l'accouchement: les avantages, les risques, les alternatives
- | défis rencontrés lors du travail et de l'accouchement

### **3<sup>ème</sup> Cours: Comment Agir Face à Votre Travail**

- ne pas vous préparer à la réalité de la douleur, une piège à éviter
- la valeur inestimable de la douleur normale du travail
- comment gérer vos attentes

- | comment déterminer le moyen par lequel vous arrivez à passer à travers la douleur
- | affrontez la douleur du travail avec la respiration, la visualisation, le mouvement, l'alimentation, le repos et les changements de position
- | encourager un positionnement optimal du fœtus

#### **4<sup>ème</sup> Cours: La Douleur (suite), Préparation Émotionnelle au Travail, Fondements de l'Allaitement Maternel**

- la théorie du portillon (*Gate Theory of Pain Inhibition*) mis en pratique – massage de la mère
- | encourager la détente
- | les femmes enceintes: exploration de vos craintes par rapport à l'accouchement avec la visualisation guidée et l'art
- | partenaires: quelles sont vos craintes ?
- | jeux de rôle
- | l'allaitement mené par la demande du bébé

#### **5<sup>ème</sup> Cours: L'Allaitement (suite), la Période Postpartum, le Rôle de Parent**

- défis fréquents de l'allaitement et comment dépister un problème
- la famille pendant le période postpartum
- questions fréquentes sur les nouveau-nés
- prendre soin du couple
- un entourage qui prend soin de vous