

## Préparation globale à la parentalité

### Projet pédagogique :

L'accouchement a toujours inquiété les femmes et leur entourage. Cela est sans doute dû au fait que la dimension émotionnelle, psychologique révèle à la femme enceinte ses propres limites. Les recherches actuelles en psychopathologie et psychologie révèlent que la maternité est une crise identitaire forte par ses bouleversements et remaniements physiques et psychiques et doit être accompagnée pour que féminité et investissement de l'enfant ne soient pas antinomiques. Autrefois la future mère était entourée par les autres femmes de la communauté pour aborder grossesse, accouchement et accueil de l'enfant. La peur était aussi transmise mais il existait toutes sortes de coutumes et rituels pour préparer la naissance afin que la femme puisse vivre pleinement cet événement et appartenir au groupe des mères. Le mode de vie actuel implique souvent une grande solitude, tant sur le plan familial que social. Or les femmes enceintes ont besoin de vivre un sentiment d'appartenance pour se sentir en sécurité. La préparation à la naissance et à la parentalité est un moment irremplaçable dans le vécu de la grossesse, de l'accouchement, de la naissance et de l'après-naissance ; c'est souvent le seul lieu d'écoute, d'échange et de partage en dehors de la sphère privée.

### Objectifs :

- Connaître les recommandations de l'HAS afin que les sages-femmes appréhendent lors des séances de PNP la globalité de la parentalité tant sur le plan psychique que somatique
- Définir la place de la préparation dans le parcours « 1000 jours »
- Comprendre les enjeux de la santé physique, sexuelle, psychique et environnementale pour le bien-être du couple et de l'enfant
- Sensibiliser aux processus psychologiques et psychopathologiques de la parentalité
- Concrétiser sa capacité à la gestion et à l'animation de groupes et à la relation d'aide

### Contenu pédagogique

#### Contexte historique et réglementaire de la PNP

Cette étape débutera par une évaluation des connaissances/compétences des participants sur le sujet, un état des lieux des attentes et une présentation de chacun

#### Section 1 : Connaître l'historique et l'évolution de la PNP

- Comprendre les attentes des patientes dans le contexte socio-culturel
- Se baser sur les références scientifiques et réglementaires : présentation des recommandations pour la pratique clinique de la PNP (HAS)
- Le parcours « 1000 jours »
- Intégrer les objectifs de la préparation

#### Section 2 : Définir les points-clés du soutien à la parentalité

- Comprendre la construction de la parentalité tant sur le plan physique, psychique, familial que social

- Savoir soutenir et accompagner les femmes et les couples dans ce processus d'adaptation et de remaniement
- Développer la capacité de confiance en soi pour la femme et son partenaire

## **Santé globale et environnementale de la famille**

### **Section 3 : Encourager l'activité physique pendant la grossesse**

- Rappeler l'anatomie et la physiologie du mouvement chez la femme enceinte
- Connaître les effets de l'activité physique sur la prévention du diabète gestationnel, le contrôle de la prise de poids, le renforcement de la musculature lombo-abdominale, le développement de la capacité cardio-respiratoire
- Découvrir une séance de gymnastique prénatale

### **Section 4 : Aborder la relation de couple, l'activité sexuelle pendant la grossesse et après la naissance**

- Comprendre les remaniements psychiques et physiques pour la femme et l'homme
- Savoir parler de la sexualité de la grossesse et de l'après-naissance lors des séances de préparation à la naissance
- Définir le bien-être du couple pour bien accueillir l'enfant

### **Section 5 : Informer sur les fondements d'une alimentation saine**

- Définir les besoins nutritionnels de la femme enceinte et de la femme allaitante y compris pour les femmes végétariennes
- Alerter sur les risques de perturbateurs endocriniens présents dans l'alimentation
- Préconiser l'allaitement maternel
- Aborder la diversification alimentaire

### **Section 6 : Définir la santé environnementale du lieu de vie**

- Limiter l'exposition de la femme enceinte à certains produits toxiques
- Accueillir l'enfant dans un environnement sain : meubles (colles avec COV), vêtements, jouets, peluches sans phtalates formaldéhyde ou éthers de glycol
- Informer sur les risques du tabagisme actif et passif

## **La naissance, une expérience positive et maturante pour la femme et le couple**

### **Section 7 : Identifier la naissance comme un rite de passage**

- Aborder les peurs et les appréhensions des femmes et des couples
- Valoriser et concilier féminité et maternité
- Savoir informer à bon escient pour permettre à chacun de développer confiance en soi et autonomie

### **Section 8 : Envisager les différents modes de gestion de la douleur**

- Définir les mécanismes et la physiologie de la douleur
- Voir la douleur comme une sensation personnelle
- Soulager la douleur : respiration, mobilité du bassin, postures antalgiques, méthodes alternatives et analgésie péridurale

### **Section 9 : Elaborer un projet de naissance**

- Définir les objectifs et la finalité d'un projet de naissance
- Reconnaître les compétences des femmes et des couples
- Enrayer la phobie des violences obstétricales

### **Le coaching : outil de soutien, d'accompagnement et de communication**

### **Section 10 : Connaître les techniques d'animation de groupe**

- Apprendre les bases et principes d'animation de groupe et de la relation d'aide
- Définir les aptitudes de l'animateur
- Savoir anticiper les difficultés du groupe et de l'animateur

### **Section 11 : Se positionner comme coach**

- Accompagner une personne, un groupe dans l'accomplissement et la réussite de ses projets et objectifs respectifs
- Développer le soutien émotionnel
- Se centrer sur la personne : ses forces, ses faiblesses, ses compétences, ses doutes

### **Analyse des pratiques pédagogiques mises en œuvre**

Cette étape sera finalisée par une évaluation des connaissances/compétences acquises, un état des lieux des ressentis et questions. Une proposition de suivi individuel sera faite.

**Intervenante : Cf. fiche sur site**

**Béatrice BABY, sage-femme et professeure de yoga prénatal, membre du groupe de travail de l'HAS sur les recommandations PNP**

Formation présentielle de 3 jours soit 21h

**Prérequis** : Diplôme d'état de sage-femme

Prix : 869 € déjeuners compris

Version 1-2023