



**prêts pour
l'arrivée de
bébé!**

CONTACTEZ-NOUS

Facebook :
Intervenantes en périnatalité
sociale

courriels :
perinatalite@actifamilles.org
educ.perinatalite@actifamilles.org

Téléphone :
418-893-5093



acti-familles

**PRÊTS POUR
L'ARRIVÉE DE
BÉBÉ!**





ATELIERS

LA GROSSESSE

- Mythes
- Les saines habitudes de vie
- Les maux de la grossesse et craintes
- Les changements physiques et émotionnels
- La relation de couple et la sexualité
- Le rôle de papa
- Les ressources

L'ACCOUCHEMENT

- Mythes
- Les craintes
- Le plan de naissance
- Le rôle de papa
- L'hôpital, le travail, déclenchement, douleur
- Les bagages d'hôpital
- Les hormones
- Interventions médicales
- Les positions

L'ALLAITEMENT

- Bienfaits, recommandations
- Le matériel de base
- Les positions et tétées
- Le rôle de papa
- Les difficultés possibles
- Les ressources

POST-NATAL

- Mythes
- peau-à-peau
- Rétablissement
- Soutien post-natal
- Maux de bébé et des parents
- Le couple

LE PROGRAMME

Prêts pour l'arrivée de bébé est un programme de préparation pour les futurs parents en attente d'un bébé. Il vise à donner de l'information aux futurs parents en lien avec la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et le post-natal. Le programme a été mis en place afin de répondre aux réels besoins des futurs parents tant au niveau médical, psychologique et social.

LES OBJECTIFS

- Informer les futurs parents ;
- Offrir du soutien aux futurs parents ;
- Outiller les parents sur les diverses facettes de la grossesse, de l'accouchement, de l'allaitement et du post-natal;
- Briser l'isolement ;
- Favoriser les interactions entre les futures mères et les futurs pères ;
- Préparer le couple à l'arrivée de leur bébé ;
- Soutenir les parents dans la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et le post-natal.