



PROGRAMME PERINEE, MATERNITE ET SEXUALITE .3 JOURS.

JOUR 1

Comment organiser les diverses séances de préparation à la naissance ?

Utilisation des jeux de cartes pour animer l'entretien individuel ou une séance en couple.

Après-midi

Révisions de l'anatomie des muscles du périnée pendant la grossesse et l'accouchement

Comment préparer le périnée pendant la grossesse ?

- cours « périnée » pendant la préparation à la naissance
- consultation « périnée » avec prise de conscience du réflexe d'expulsion
- évaluation périnéale et importance de la tonification du périnée profond
- massage périnéal ; intérêts et limites

Techniques et choix de l'huile de massage

Jour 2 : Matin

Prise en charge de l'IUE

Dépistage et prise en charge l'IA chez la femme enceinte

Mise en place de la rééducation périnéale.

Comment proposer une auto-rééducation à domicile ?

Après-midi

Prise en charge nutritionnelle, émotionnelle et posturale pendant la grossesse.

Intérêt de la supplémentation vitaminique pendant la grossesse

Jour 3 : Matin

Soins des cicatrices (épisiotomie, déchirure et césarienne)

Douleurs des suites de couches : prise en charge.

Après-midi

Sexualité pendant la grossesse, le post-partum et l'allaitement.