



Périnée

Maternité

et Sexualité

Chantal Fabre-Clergue

Sage-Femme
Chargée de formation

chantal.fabreclergue@gmail.com

+33 6 13 41 65 91

6 boulevard BOURRE
13008 Marseille

PERINEFORM

Organisme de formation / 6 bd Bourre -13008 Marseille
N° déclaration d'activité 93131309213 /SIRET 440 734 580 00010



JOUR 1

8h30 ACCUEIL ET PRESENTATION

8h30-10h30

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

Notion de la physiologie de la constipation et ses effets délétères pendant une grossesse.

10h30- 11h00 PAUSE CAFE

11h00-12h30

Comment préparer le périnée pendant la grossesse ?

- Cours « périnée » pendant la préparation à la naissance avec poster, DVD, livre, schémas simplifiés et expliquer le rôle du périnée pendant la grossesse et l'accouchement.
- Utilisation d'outils ludiques pour les femmes enceintes pour les aider à découvrir leur sangle périnéale

12h30-14h00 PAUSE REPAS

14h00-16h00

Comment organiser une consultation « périnée » avec prise de conscience des réflexes de défécation et d'accouchement
Atelier démonstration et apprentissage sur mannequin.

16h00-16h30 PAUSE CAFE

16h30-18h00

Comment faire une évaluation du périnée pendant une grossesse ?

Assouplissement périnéal et tonification ; intérêts et limites

Quelles techniques de massage conseiller ?

Apprentissage sur mannequin

JOUR 2

8h30-10h30

Prise en charge de l'incontinence urinaire IUE et l'incontinence anale IA.

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

10h30-11h00 PAUSE CAFE

11h00-12h30

Proposer et organiser une rééducation périnéale pendant la grossesse.

Questionnaire adapté à utiliser selon les antécédents obstétricaux de la patiente (liste de questionnaires validés fournis)

Comment proposer une auto-rééducation à domicile ?

Chantal Fabre-Clergue

Sage-Femme
Chargée de formation

chantal.fabreclergue@gmail.com

+33 6 13 41 65 91

6 boulevard BOURRE
13008 Marseille

PERINEFORM

Organisme de formation / 6 bd Bourre -13008 Marseille
N° déclaration d'activité 93131309213 /SIRET 440 734 580 00010



12h30-14h00 PAUSE REPAS

14h00-16h00

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

Intérêt de la supplémentation vitaminique pendant la grossesse ?

Conseils alimentaires : importance de l'hydratation et l'hygiène de vie.

16h00-16h30 PAUSE REPAS

16h30-18h00

Quelques suggestions d'exercices pour une gymnastique douce pendant la grossesse.

JOUR 3

8h30-10h30

Soins des cicatrices avec diverses méthodes pour les :

- épisiotomies
- déchirures
- éraillures
- césariennes

Présentation rapide des nouvelles technologies et les diverses études mises en place pour améliorer les prises en charge en suites de couches.

10h30-11h00 PAUSE CAFE

11h00-12h30

Douleurs des suites de couches : prise en charge.

SOS PERINEE : comment mettre en place un service « douleur »

12h30-14h00 PAUSE REPAS

14h00-16h00

Comment organiser les diverses séances de préparation à la naissance, animer l'entretien individuel ou une séance en couple ?

16h00 à 16h30 PAUSE CAFE

16h30-18h00

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

BILAN DU STAGE

Chantal Fabre-Clergue

Sage-Femme
Chargée de formation

chantal.fabreclergue@gmail.com

+33 6 13 41 65 91

6 boulevard BOURRE
13008 Marseille

PERINEFORM

Organisme de formation / 6 bd Bourre -13008 Marseille
N° déclaration d'activité 93131309213 /SIRET 440 734 580 00010