



PROGRAMME PERINEE, MATERNITE ET SEXUALITE

JOUR 1

8H30 ACCUEIL

Comment préparer le périnée pendant la grossesse ?

Présentation des différentes possibilités ainsi que les intérêts et les limites du massage périnéal.

Techniques et conseil sur le choix de l'huile de massage

PAUSE CAFE

10h30

Rôle des muscles périnéaux dans l'accouchement

Autres techniques de préparation du périnée pendant la grossesse

12h30 repas libre

14h00

APRES MIDI

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

TP : exercices d'eutonnie, de respiration pour gérer le stress et les maux de la grossesse.

MATERIEL FOURNI : bûche et sangle

Pause-café

Proposition d'une séance de préparation physique pour femme enceinte

Prise en charge de l'IUE et l'IA chez la femme enceinte

Jour 2 : Matin 8h30

Comment organiser les diverses séances de préparation à la naissance ?

Pause-café

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

12H30 REPAS LIBRE

14H00Après-midi

Initiation à la pose de CURE TAPE (atelier pratique) pour femme enceinte

MATERIEL FOURNI

JOUR 3

Soins des cicatrices (épisiotomie, déchirure et césarienne)

Protocole de soins.

Pause-café

Douleurs des suites de couches : nouvelles prises en charge et nouvelles technologies.

REPAS LIBRE

14H00

Apprentissage du travail tissulaire des cicatrices en post-partum

16h00

Sexualité du post-partum : conseils

Bilan du stage

Les repas de midi ne sont pas pris en charge

Le matériel sera fourni et comprendra :

- Du CURE TAPE pour atelier
- Une bûche par personne
- Une sangle