

PROGRAMME

Journée 1

Matin : La préparation à la naissance et à la parentalité (PNP) aujourd'hui

- Enjeux, contexte socio-culturel, attentes des patientes et des professionnels
- Objectifs et missions de la préparation à la naissance : Plan Périnatalité, 2005-2007
- Présentation des recommandations pour la pratique clinique de la PNP (HAS)
- L'entretien prénatal précoce, dit du 4^{ème} mois : premier entretien de référence pour le suivi de grossesse et la préparation à la naissance et à la parentalité
- La sage-femme, partenaire du réseau périnatal.

Après-midi : Les différentes approches psycho-corporelles en préparation à la naissance

- Yoga
- Sophrologie
- Haptonomie
- Préparation aquatique
- Chant prénatal
- Accompagnement : homéopathie, acupuncture, aromathérapie
- **Atelier pratique** : Yoga.

Journée 2

Matin : Techniques respiratoires

- Rappels sur la physiologie de la respiration
- Les trois modes respiratoires et la respiration complète
- La respiration, élément essentiel d'indolorisation aux différentes phases du travail
- Le son comme support de l'expiration profonde
- **Atelier pratique** : Respirations, travail des sons.

Après-midi : Techniques posturales

- Le travail postural pendant la grossesse : Préparation corporelle, ouverture du bassin, soulagement des lombalgies et sciatalgies, ouverture de la cage thoracique pour placer la respiration diaphragmatique, préparation périnéale
- **Atelier pratique** : préparation corporelle
- Les techniques de relaxation
- **Atelier pratique** : Relaxation dirigée.