

RENCONTRES PRÉNATALES

HIVER 2020



Du 18 janvier au 8 février 2020

Lieu : 752, boul. Ducharme, La Tuque
Inscription : 819 676-8722 / info@parent-ailles.org

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

RENCONTRES PRÉNATALES

Alimentation

Qu'est-ce qu'on mange lorsqu'on est enceinte?

Cette rencontre couvre les thèmes reliés à l'alimentation de la femme enceinte :

- Gain de poids souhaitable
- Les grands principes d'une saine alimentation
 - Équilibre
 - Variété
 - Quantité
- Les recommandations particulières à l'alimentation
 - Éléments nutritifs à privilégier
 - Aliments à éviter

Cette rencontre est un bon moment pour poser toutes vos questions à une nutritionniste d'expérience! C'est aussi l'occasion de remettre de l'ordre dans vos habitudes alimentaires tant pour la future maman que le futur papa. N'oubliez pas que votre bébé grandira et prendra exemple sur vous!



Mélissa Brien, Nutritionniste

Direction des services multidisciplinaires secteur Haut-Saint-Maurice

RENCONTRES PRÉNATALES

Devenir parent, une aventure... mouvementé!

Aujourd'hui, nous exerçons une panoplie importante de rôles sociaux, nous sommes des femmes, des hommes, des travailleurs, un couple... L'arrivée d'un enfant, même s'il est généralement ardemment souhaité, vient bouleverser notre vie sur les plans physique, psychique, social et économique, peu de rôles ont une si grande influence sur notre vie et personne ne vit cette aventure de la même façon.

À travers une gamme de changements variés, vous allez être appelés à jouer l'un des plus grands et influents rôles de votre vie : celui de devenir et être parent. Ce cours vise à outiller afin de mieux vous préparer, et vous adapter, aux multiples émotions et changements suscités par l'arrivée d'un enfant, et ce avant et après la grossesse. Aussi, lors de notre présentation, nous réalisons un survol des sujets susceptibles d'affecter davantage la vie familiale.

Ne dit-on pas, les pères viennent de Mars et les mères de Vénus! Le partage de vos valeurs, croyances, perceptions et expériences enrichissent le cours et lui procure une saveur unique à chaque fois qu'il est donné.



Ilyane Bourque , Travailleuse sociale Périnatalité et Petite Enfance Zone Nord secteur Haut-Saint-Maurice
Pierre Ayotte, Travailleur social Continuum Jeunes en difficulté secteur Haut-Saint-Maurice

RENCONTRES PRÉNATALES

Préparer l'arrivée de bébé ainsi que son retour à la maison

Il est important de bien planifier la venue de votre nouveau-né dans votre famille, donc avec ce cours, vous serez en mesure de lui assurer sécurité, amour et confort! Vous serez confronté à bien des opinions au cours de la grossesse et par la suite, donc il est important d'avoir les bonnes informations.

- Le séjour au centre naissance famille
- Les formulaires légaux
- Les vêtements nécessaires
- Articles pour le bébé ainsi que la sécurité de ceux-ci (ex. : banc d'auto et son installation sécuritaire)
- Tous les besoins du bébé autant physique que psychologique
- Médicaments nécessaires ainsi que quand les consulter
- Ce dont vous avez besoin de parler en lien avec le sujet



RENCONTRES PRÉNATALES

Allaitement

Objectifs de la rencontre prénatale en allaitement :

- Acquérir des connaissances de base en allaitement
- Expliquer l'importance de l'allaitement exclusif
- Expliquer quelques caractéristiques uniques du colostrum et du lait mature
- Décrire les mécanismes de succion du bébé allaité versus le bébé nourri au biberon
- Décrire les éléments d'évaluation d'une tétée (5 B) et connaître la position biologique
- Déterminer la fréquence et la durée des tétées
- Différencier l'engorgement physiologique de l'engorgement pathologique et identifier les solutions
- Identifier les moyens gagnants pour un bon démarrage de l'allaitement
- Connaître l'hygiène de vie de la mère qui allaite de la nutrition à la sexualité
- Reconnaître le rôle du père lors de l'allaitement
- Savoir où demander de l'aide au besoin



Annabelle Picard, Infirmière clinicienne

Périnatalité et Petite Enfance Zone Nord secteur Haut-Saint-Maurice

RENCONTRES PRÉNATALES

Activité physique : pré/post natal

Une femme enceinte qui maintient une bonne condition physique peut non seulement faciliter son accouchement, mais peut aussi améliorer sa qualité de vie pendant et après l'accouchement.

Les mamans sont souvent surprises de réaliser qu'il est facile de rester en forme lors de la grossesse. Une grossesse active signifie un retour en forme post-grossesse plus rapide, et parfois même meilleur.

Voici ce que vous aurez la chance d'approfondir en suivant ce cours :

- L'importance d'être active enceinte (apport à la maman et au bébé)
- Changement physiologiques et physiques de la maman
- Trucs et conseils pour la posture (maux de dos, sciatique)
- Qu'est-ce qu'une diastase? Que faire pour la prévenir?
- Exercices de renforcement musculaire durant la grossesse (abdominaux, plancher pelvien...)
- Exercices de rééducation après la grossesse. Quand et quoi?
- Entraînement en général durant la grossesse
- Indication/contre-indications, intensité, progression...
- Ainsi qu'un petit programme à faire à la maison!



Fanny Germain, Kinésiologue

Direction santé publique et responsabilité populationnelle, secteur Haut-Saint-Maurice

RENCONTRES PRÉNATALES

Travail et accouchement

Lors de cette rencontre nous aborderons les sujets suivants :

- Faux/vrai travail, comment les distinguer?
- Méthodes de soulagement
- Rôle de la personne significative
- Les bienfaits de l'accouchement naturel

La préparation à l'accouchement est importante pour vous aider à construire votre confiance en votre capacité à donner naissance naturellement. l'expérience de l'accouchement vous revient et vous avez les ressources intérieures pour bien la vivre!



Rencontres prénatales

AUTOMNE 2019-HIVER 2020-Printemps 2020

À la Ressource Parent-Ailes
752, boul. Ducharme
819 676-8722

AUTOMNE 2019

Samedi le 21 septembre 2019

8h30 à 10h15 : Allaitement
10h15 à 10h30 : Pause
10h30 à 12h00 : Alimentation

Samedi le 28 septembre 2019

8h30 à 12h00 : Préparer l'arrivée
du bébé ainsi que son retour à la maison

Samedi le 5 octobre 2019

8h30 à 10h15 : Travail et accouchement
10h15 à 10h30 : Pause
10h30 à 12h00 : Activité physique pré et post natal

Samedi le 19 octobre 2019

10h30 à 12h00 : Devenir parent, une aventure...
mouvementée !

HIVER 2020

Samedi le 18 janvier 2020

8h30 à 10h15 : Activité physique pré et post natal
10h15 à 10h30 : Pause
10h30 à 12h00 : Devenir parent,
Une aventure ... mouvementée !

Samedi le 25 janvier 2020

8h30 à 10h15 : Allaitement
10h15 à 10h30 : Pause
10h30 à 12h00 : Alimentation

Samedi le 1^{er} février 2020

8h30 à 12h00 : Préparer l'arrivée du bébé
ainsi que son retour à la maison.

Samedi le 8 février 2020

9h30 à 11h30 : Travail et accouchement

PRINTEMPS 2020

Samedi le 18 avril 2020

8h30 à 10h15 : Allaitement
10h15 à 10h30 : Pause
10h30 à 12h00 : Alimentation

Samedi le 25 avril 2020

8h30 à 12h00 : préparer l'arrivée de
bébé ainsi que son retour à la maison

Samedi le 02 mai 2020

10h30 à 12h00 : Devenir parent, une aventure...
mouvementée !

Samedi le 09 mai 2020

8h30 à 10h15 : Travail et accouchement
10h15 à 10h30 : Pause
10h30 à 12h00 : Activité physique pré et post natal