

Participer aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 24 juin 2019 - Mis à jour le 19 juillet

Le suivi médical de la grossesse est indispensable pour s'assurer que tout va bien. En complément, un accompagnement est proposé aux couples pour se préparer à la naissance et à la parentalité. Il aide à vivre au mieux la grossesse et à se préparer à accueillir bébé. Il se compose de 8 séances, toutes prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. La première séance est l'entretien prénatal précoce. Il est proposé par le professionnel qui suit la grossesse lors de la consultation de déclaration de grossesse. Si ce n'est pas le cas, il ne faut pas hésiter à le demander.

Comment se passe l'entretien de début de grossesse (entretien prénatal précoce) ?

Il s'agit d'un entretien individuel ou en couple, mené le plus souvent avec une sage-femme.

Il est préférable d'avoir cet entretien durant le premier trimestre de grossesse. C'est à nous de choisir le moment.

C'est un **temps d'échange et d'écoute** qui doit permettre au professionnel de nous proposer l'accompagnement le plus adapté. Le calendrier et le programme des sept séances suivantes de préparation à la naissance y est défini. C'est donc le bon moment pour aborder toutes les questions que l'on se pose sur la grossesse et l'accouchement. On peut également parler des difficultés rencontrées, qu'elles soient médicales, psychologiques ou sociales. La sage-femme ou le médecin pourra nous orienter, si besoin, vers d'autres professionnels : médecin spécialiste, psychologue, assistante sociale, tabacologue diététicienne etc.

L'entretien prénatal précoce, **on y va à deux si possible** et on n'hésite pas à poser toutes nos questions. Cet entretien est fait pour ça !

Comment se passent les séances de préparation à la naissance et à la parentalité ?

Après le premier entretien, sept autres séances de préparation à la naissance et à la parentalité sont proposées. Elles sont réalisées par un médecin ou une sage-femme.

Elles sont **souvent collectives**, ce qui favorise les échanges entre futurs parents. Elles peuvent parfois être individuelles. Certaines sont **ouvertes aux futurs papas** pour leur expliquer le déroulement de l'accouchement.

Ces séances de préparation servent à :

- se faire expliquer le déroulement de la grossesse, de l'accouchement et les suites de couches ;
- faire des exercices corporels, s'initier au yoga prénatal, apprendre des exercices de respiration, qui seront utiles pendant la grossesse et aussi lors de l'accouchement ;
- apprendre des exercices de relaxation, de méditation et les gestes et postures à adopter lors

de la grossesse pour éviter les « petits » maux de la grossesse, comme par exemple le mal de dos ;

- comprendre le rôle de chaque membre de l'équipe de soins et le déroulement de l'accouchement ;
- apprendre à connaître les compétences des bébés, et aussi leurs besoins ;
- savoir comment répondre aux besoins de son bébé dès la naissance ;
- préparer le retour à la maison avec bébé.

Pour en savoir sur les séances de préparation à l'accouchement, consulter :

- le site de l'Assurance Maladie.
- le site de la CNAF.

Source URL:

<https://agir-pour-bebe.fr/participer-aux-seances-de-preparation-la-naissance-et-la-parentalite>



•



•