

### Extrait du livre Accouchement La méthode de Gasquet. Bernadette De Gasquet

*« En faisant participer la mère, on cumule les bienfaits de la mobilité avec des possibilités d'action à la fois sur la douleur et sur la sécurité de la mère et du bébé. »*

*« On a pu constater une diminution de la durée du travail et de la phase de la mise au monde, l'utilisation moindre d'hormones pour accélérer le travail, la diminution des doses de produits antidouleur ou d'analgésie épidurale, la diminution du nombre de césariennes et d'aides instrumentales comme forceps ou ventouses, et l'amélioration du bien-être fœtal. »*

### La formation se veut :

- Pratique
  - Avec différentes postures
  - Avec des exercices de respiration
  - Avec de la relaxation et de la visualisation
  - Avec l'utilisation de différents accessoires tels ballon, coussins de positionnement, rebozzo, galette.
- Dynamique avec la participation du conjoint pour qu'il puisse se sentir confiant et aidant lors de la grossesse et lors de la naissance.
- Participative à l'intérieur de laquelle les couples seront dans l'action.

### La formation est basée :

- Sur l'approche posturo-respiratoire, méthode A.P.O.R B de Gasquet au moment de la naissance.
- Sur approche global de l'allaitement et le quatrième trimestre de la grossesse de Ingrid Bayot.
- Sur mon expérience de plus de 35 ans comme infirmière de périnatalité et mon expérience comme accompagnante à la naissance.

## Contenu du cours

### Première partie - L'accouchement

1. Préparation du corps
  - a. Pour bien vivre le temps de la grossesse en adoptant des postures qui permettent de mieux respirer
  - b. Pour se détendre à 2 et pour 2 dans une bonne position ce qui permet le confort et la relaxation.
  - c. Pour bien protéger les abdominaux.
  - d. Pour bien préparer le périnée en augmentant son tonus et sa souplesse.
2. Préparation de l'esprit
  - a. Les différentes étapes du travail avec les réactions potentielles qui peuvent se manifester et préparer le conjoint à ces réactions.
  - b. Comment l'on peut minimiser le stress et ses conséquences pour bénéficier au maximum de l'action hormonale.
  - c. Trouver un sens à la douleur, comment s'ouvrir à l'intensité, et ne pas être dans la résistance. Le rôle de la douleur.
  - d. Différents outils aidants : respiration, la relaxation la visualisation.
3. Les méthodes de soulagements de la douleur.
4. Un accompagnement de qualité,
5. Les pratiques de positions en travail et lors de la naissance,
6. Les poussées physiologiques et la protection périnéale,
7. L'accueil du nouveau-né,
8. Le plan de naissance.

### Deuxième partie – 4<sup>e</sup> trimestre

1. Les besoins sensoriels du bébé :
  - a. Les différentes stratégies pour bien démarrer l'allaitement,
  - b. Les pratiques et les différentes positions pour l'allaitement. Les besoins et les rythmes du bébé selon son évolution.
2. Les soins du bébé :
  - a. Son sommeil,
  - b. Le portage,
  - c. Ses pleurs :
    - i. Origines des pleurs,
    - ii. Différentes interventions pour les soulager.
3. Le quatrième trimestre de la grossesse avec les différents enjeux autant chez la mère que chez le père. Les différentes stratégies d'adaptations.
4. Les dimensions de l'engagement paternel.