

GÉRALDINE VERBAERT  
Accompagnement périnatal



# LA TRIBU

## des futures mamans

Rencontres collectives pour préparer  
l'accouchement et le post-partum

## LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

1 cycle = 4 rencontres

### ATELIER 1

#### 3H - L'ACCOUCHEMENT

- **Le déroulé de l'accouchement**  
Parcours des différentes phases de l'accouchement, des possibilités, des lieux de naissance, ...
- **Les techniques de gestion de la douleur**  
Les différents mécanismes psychologiques et hormonaux lors de l'accouchement, comment gérer la peur de la douleur + panel de 15 méthodes pour gérer la douleur de manière autonome le jour J

Réception du eBook "Accouchement- Ta trousse anti-douleur" (valeur 19,99€) et d'un peigne d'acupression en bambou (valeur 7€).



### ATELIER 2

#### 3H - PLAN DE NAISSANCE & SOINS BÉBÉ

- **Le plan de naissance : pourquoi, comment ?**  
Pourquoi rédiger un plan de naissance et comment bien le faire + les questions et choix que vous pouvez faire en matière de naissance.
- **Les soins à bébé**  
Le bain  
Le change  
Les vêtements  
Soin du cordon et soin du nez  
+ la trousse à pharmacie idéale pour accueillir bébé

Réception du eBook "125 questions pour t'aider à préparer ton projet de naissance".  
+ fiche récapitulative des soins à bébé



### ATELIER 3

#### 3H - ALLAITEMENT

- **Allaitement - Les B.A-BA**  
Informations du mécanisme de l'allaitement, les principes de base, la technique de l'hamburger, que faire si on ne veut pas ou plus allaiter, ...
- **Dancing For Birth**  
Technique de mobilisation du corps en vue de l'accouchement : ouverture du bassin, relaxation, respiration, étirements, ...  
Issu du yoga, de danses orientales et caribéennes.

Réception d'un fascicule récapitulatif du B.A-BA de l'allaitement.



## ATELIER 4 3H - LE POST-PARTUM

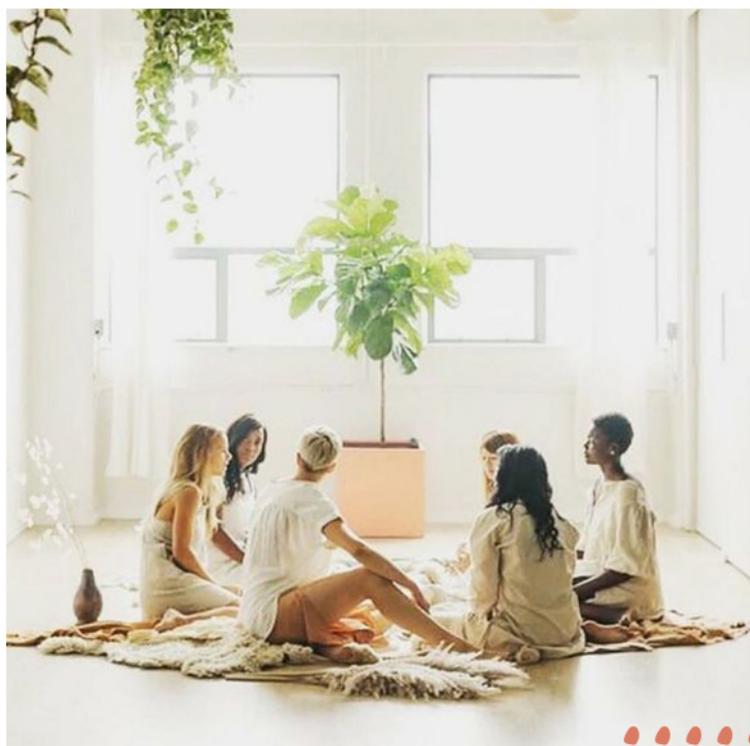
### ○ Le post-partum

Qu'est-ce que c'est le post-partum, changement de vie, de rythme, soins au corps, ...

### ○ Préparation d'un plan de relevailles

Les trucs et astuces pour se préparer à l'après accouchement, le nouveau rythme avec bébé, les obligations, les envies et surtout les besoins.

Réception d'un plan de relevailles + recettes spéciales post-partum



Crédit photo : René Golverdingen

## QUELQUES INFOS PRATIQUES

- La rencontre est animé au sol (chaises disponibles au besoin), en cercle. Merci d'ôter vos chaussures à l'arrivée.
- Merci d'apporter votre gourde d'eau avec vous pour la séance. Je m'occupe d'amener de quoi grignoter.
- Les séances se déroulent pour min 4 futures mamans et maximum 8. Si le groupe est trop petit, je me réserve le droit d'annuler. Un remboursement sera alors effectué dans les plus brefs délais.



LES PARENTS NAISSENT DANS LES CHOUX

**GÉRALDINE VERBAERT**

Accompagnement périnatal

**GROSSESSE | ACCOUCHEMENT | POST-PARTUM**



contact



@lesparentsnaissentdansleschoux.com (+32) 0474 63 18 05

[www.lesparentsnaissentdansleschoux.com](http://www.lesparentsnaissentdansleschoux.com)