
L'accouchement physiologique : comment s'y préparer conseiller et accompagner un couple

Séminaire de formation pour guider les ostéopathes qui souhaitent aider les femmes (couples) à développer leur autonomie

- rendre compréhensible les mécanismes physiologiques du corps féminin
- savoir expliquer les spécificités des différentes méthodes alternatives à la péridurale
- transmettre des outils pratiques pour rendre les femmes (les couples) autonomes le jour de l'accouchement et les premiers mois

Conçu et animé par Claire Michelin

Programme

JOUR 1

Préparation pendant la grossesse

1 – L'alimentation

Les aliments incontournables pendant la grossesse ou ce qu'il faut rajouter dans son assiette

Comment éviter les déficiences

Comment dépister les déficiences

Comment pallier aux déficiences

2– Préparation de l'organisme

Préparation du bassin et petit bassin : détroit supérieur, détroit moyen et détroit inférieur

Préparation du sacrum

Préparation du périnée

3– Préparation psychologique

Travailler les peurs

Comment installer la confiance

Se déconditionner

4– Comprendre les processus physiologiques de la naissance

Les mécanismes hormonaux

L'implication du système neuro-végétatif

L'utérus et les contractions

Le col utérin et la dilatation

Le périnée et son ampliation

5 – Préparation aux premiers mois du post-partum

La physiologie du sommeil du nouveau-né

La physiologie de l'allaitement

La gestion des premiers mois

JOUR 2

Les outils alternatifs à la péridurale

1 – Les thérapeutiques posturales

Quelles positions, à quel moment et pourquoi : positions assises, debout, allongées, accroupies, sur le ballon...etc

Les positions de suspension : pourquoi les pratiquer et comment

2 – Le mouvement

L'importance de l'alternance des postions

Les intérêts de la marche

3 – La physiologie de la sécrétion d'endorphines

Le processus hormonal

Le balancement

La musique

Les avantages de l'utilisation de l'eau pendant le travail

4 – L'accouchement dans l'eau

Physiologie de l'organisme d'une femme accouchante immergée dans l'eau

Les intérêts de l'eau

Les limites et les risques de l'accouchement dans l'eau

Vers une plus grande autonomie

Claire Michelin, formatrice consultante spécialisée en physiologie

- Claire Michelin a effectué plusieurs missions humanitaires : Inde, Tibet, Bénin, Maroc, Burundi. A l'étranger comme en France, son expérience en matière d'accouchement l'a convaincue de l'inutilité de recourir systématiquement à la médicalisation. Tous les événements féminins (grossesse, naissance, allaitement, cycle féminin, ménopause...) s'appuient en effet sur **des processus naturels bien établis**. Au fil des années, elle approfondit son savoir auprès de professionnels spécialisés en physiologie et enrichit sa pratique de nouvelles connaissances acquises sur le terrain.
- Devenue maman, Claire Michelin est aujourd'hui **formatrice consultante spécialisée dans la physiologie**. Elle forme depuis plus de 15 ans le grand public et les professionnels à la connaissance des événements féminins : gestion autonome de la fertilité (notamment la Symptothermie Moderne), aide à la conception naturelle, physiologie de la naissance, utilisation des positions d'accouchement (« thérapies posturales ») pendant la naissance, allaitement et préparation à une ménopause harmonieuse.

Sa philosophie, réenclencher la passation des connaissances

La médicalisation des grands événements féminins a progressivement instauré une distance puis une méconnaissance entre les femmes et leur corps. Aux côtés **des jeunes filles et des femmes** – mères ou non, désireuses de le devenir ou non – Claire Michelin souhaite aider chacune à **se réapproprier son corps** en en décryptant le fonctionnement. **Des premières règles à la ménopause**, les formations ont vocation à **réenclencher la passation des connaissances**, de femme à femme. Comprendre les processus de l'organisme permet à chacune d'avoir confiance en ses capacités. Un premier pas vers une meilleure estime de soi.

Chaque femme a alors les ressources pour aborder les grands événements physiologiques de sa vie avec dignité.

Possibilité de déplacement sur la France entière.

Informations : contact@intimitesdefemme.fr