

# Bases et Positions d'accouchement, protection du périnée en pré per et post partum / 4 jours

La formation propose un nouveau regard sur la biomécanique obstétricale et la prévention des traumatismes périnéaux : utilisation des bases de l'Approche POsturo-Respiratoire - APOR® - postures et respirations pour les différents temps de la grossesse, de l'accouchement et des suites de couches.

## POSITIONS D'ACCOUCHEMENT

### OBJECTIFS

Donner des techniques aux membres de l'équipe obstétricale pour

- Proposer des solutions aux maux de la grossesse
- Retrouver la physiologie de l'accouchement en utilisant des positions et des techniques respiratoires pour améliorer la dynamique materno-fœtale
- Prévenir les traumatismes périnéaux aux différents temps du pré, per et post partum
- Prendre en charge autrement les suites de couches immédiates

### PROGRAMME

#### 9h30-13h

- Les positions de base : assis, quatre pattes.
- Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- Le périnée : anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme.

#### 14h-17h30

- Les positions de base suite : accroupi, couché latéral et dorsal, debout
- La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée.
- Utilisation des accessoires de stabilisation.
- La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou retroverser le bassin.
- La posture érigée tonique : contrenutation sacrée à partir du périnée.
- applications aux problèmes mécaniques de la

grossesse.

#### Jour 2 :

#### 9h00-13h

- La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies. Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes. Role dans l'accouchement

#### 14h-17h

Pre-partum: recherche de positions en fonction de la présentation

Travail: recherche de positions antalgiques, travail sur la douleur et sur la mécanique obstétricale

#### Jour 3:

#### 9h-13h

- la détente du périnée en fonction des positions
- la détente du périnée en fonction du diaphragme
- le réflexe expulsif et la poussée en expir

#### 14h-17h

- optimiser la mécanique et la dynamique obstétricale (phase de dilatation, engagement, descente, dégagement, délivrance) pour une naissance plus physiologique ,
- mécanique obstétricale et accouchement sur le côté, à quatre pattes,
- postures en cas de dystocie (défaut de rotation, défaut d'engagement, dystocie des épaules)
- apprentissage de la poussée non prolabante, incidences sur le périnée et la statique pelvienne.

#### Jour 4

#### 9h30-13h

- retour de pratiques et précisions
- suites de couches : accompagner autrement, dans les suites de couche immédiates (bandage du bassin, drainage des oedèmes et des hémorroïdes, prévention des prolapsus...).

#### 14h-17h30:

- suites de couches (suite): positions d'allaitement, portage à bras et détente.

**PUBLICS** : équipe obstétricale (médecins, sages-femmes, aides-soignantes, auxiliaires, puéricultrices, infirmières...)

**PRÉ-REQUIS** : Aucun

**DURÉE** : 4 jours (28 heures de formation) dont 1 jour à quelques semaines d'intervalle

**PÉDAGOGIE** : Observation, analyse et explications en terme de physiologie et de mécanique : exercices pratiques au tapis avec accessoires (ballons, coussins de relaxation, suspensions...), et applications en salle de naissance et/ou en chambre de maternité.

**MODALITES DE POSITIONNEMENT ET D'EVALUATION** : mise en pratique

**GROUPE** : 15 participants maximum

**COÛT** : 1600€/j + forfait de déplacement (200€/j) pour le groupe

**HANDICAP** : Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous contacter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ainsi que pour nous faire part de besoins spécifiques.