Le grand soin post-partum : ventre, utérus et poitrine

Une jeune mère s'allonge, son bébé tout près : vous savez réchauffer son ventre, prendre soin de sa poitrine, refermer le soin, et elle se sent rassemblée dans son corps. En quatre jours, précédés de 4 h d'e-learning, vous apprenez le grand soin du centre du corps : le ventre par points, la chaleur des pochons et du cataplasme, le soin de la poitrine, le rebozo qui referme. Le quatrième jour, vous l'offrez à une vraie jeune mère venue avec son bébé, sous le regard de la formatrice. Soin de bien-être, sans visée thérapeutique, en complément du suivi de la sage-femme.

Objectifs : à l'issue de la formation, vous êtes capable de :

- Comprendre les transformations du ventre, de l'utérus, du périnée et de la poitrine après la naissance
- Identifier les contre-indications et les situations qui demandent d'orienter
- Réaliser le soin du ventre par points et du bas-ventre, avec les adaptations nécessaires
- Utiliser les pochons chauds et le cataplasme aux plantes en sécurité
- Réaliser le soin de la poitrine, du drainage lymphatique bien-être au rebozo
- Conduire une séance complète auprès d'une jeune mère, dans un cadre professionnel

Durée : 32 h, soit 4 h d'e-learning avant la formation et 28 h en présentiel sur 4 jours (10 h – 18 h). Groupe de 4 à 8 personnes.

Méthodes et moyens : E-learning avec quiz, démonstrations commentées, pratique en binôme avec corrections individuelles, séance réelle supervisée. Salle dédiée, 4 tables, pochons, plantes, tissus, support écrit, plateforme en ligne. Formatrice : Sarah Poplimont, fondatrice de l'École Maman & Moi.

Évaluation et validation : Quiz de sécurité avant le jour 1, situations à orienter à l'oral et séance réelle observée sur grille le jour 4, carnet de pratique. Émargement par demi-journée et suivi de la progression en e-learning. Questionnaire de satisfaction le dernier jour, puis à 3 mois. Attestation de fin de formation remise le dernier jour.

Accessibilité : référente handicap Sarah Poplimont. Chaque besoin d'aménagement est étudié avant l'inscription. La salle est sans accès adapté aux fauteuils roulants : une solution sur mesure est construite avec la personne concernée.

Formateur·rice(s) :

- Sarah Poplimont

Objectifs visés

- Comprendre les transformations du ventre, de l'utérus, du périnée et de la poitrine après la naissance
- Identifier les contre-indications et les situations qui demandent d'orienter
- Réaliser le soin du ventre par points et du bas-ventre, avec les adaptations nécessaires
- Utiliser les pochons chauds et le cataplasme aux plantes en sécurité
- Réaliser le soin de la poitrine, du drainage lymphatique bien-être au rebozo
- Conduire une séance complète auprès d'une jeune mère, dans un cadre professionnel

Méthodes d'évaluation

- Quiz
- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation

Déroulé pédagogique

Journée 1

- À distance – e-learning à suivre avant le premier jour en présentiel : le cadre légal du massage bien-être auprès des jeunes mères ; l'histoire des soins du ventre (Yu Fai, bengkung, cerrada) ; ce que dit la science et les mots justes ; repérer la détresse maternelle et orienter ; exercer auprès des jeunes mères. Quiz à réussir à 80 %.

Journée 2

- Ancrage et ouverture du groupe. Le corps de la jeune mère : involution de l'utérus, saignements après la naissance, paroi du ventre et diastasis, périnée, sein et lactation, césarienne
- Pause déjeuner
- Le tableau « je masse, j'adapte, j'oriente ». Repérer les points du ventre par la palpation. Les premiers effleurages du ventre

Journée 3

- Ancrage du matin. Le ventre par points, dans une approche inspirée du Karsai. Le bas-ventre, avec un drapage enseigné geste par geste
- Pause déjeuner

- Les adaptations : diastasis, césarienne, fatigue. La fiche d'accueil en jeu de rôle, avec l'accord de la sage-femme noté par écrit. Pratique en binôme et corrections

Journée 4

- Ancrage du matin. Les pochons chauds sur le ventre, en sécurité. Le cataplasme du ventre aux plantes : préparation, test sur la peau, hygiène
- Pause déjeuner
- Le soin de la poitrine : massage du buste, drainage lymphatique bien-être autour du sein, cataplasme tiède, respiration, rebozo pour clore. Accueillir le bébé pendant la séance. Séance complète entre élèves

Journée 5

- Ancrage du matin et révision. Trois situations à orienter, à l'oral. Le soin complet auprès d'une vraie jeune mère venue avec son bébé (de 6 semaines à 6 mois)
- Pause déjeuner
- La parole après le soin : le cadre, le soutien, les limites de son rôle. Évaluation sur grille, échange et clôture. Remise de l'attestation

Informations complémentaires

Durée : 32 heures de formation sur 5 jours

Pré-requis :

- Aucun prérequis : formation ouverte aux débutantes.

Public concerné : Cette formation s'adresse à : - praticiennes du massage bien-être - esthéticiennes - doulas et accompagnantes périnatales - personnes en reconversion

Tarif 1 125,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI) Tarif avec prise en charge par un financeur (OPCO, FAFCEA, FIF PL, AGEFICE, ANFH…). Formation exonérée de TVA : prix net. Comprend 4 h d'e-learning et 28 h de présentiel ; matériel et support écrit fournis.