

Cours de préparation à la naissance : lequel vous correspond le mieux ?

En particulier si vous êtes enceinte pour la première fois, des sentiments d'inquiétude peuvent s'installer. De nombreux cours de préparation à la naissance vous sont proposés et peuvent vous aider.

La participation à ces cours n'est pas obligatoire, mais elle est fortement conseillée aux futures mamans, comme aux futurs papas. Les bienfaits de ces cours sont notables, tant d'un point de vue psychologique que pratique^{1,2}. C'est l'occasion pour vous de recevoir de précieuses informations sur le déroulement de la grossesse, les changements de votre corps, les modes d'accouchement qui existent, le rôle de votre partenaire, les soins et l'alimentation de votre bébé et le suivi pré et postnatal. En plus, pour soulager les petits maux de grossesse, vous pourrez participer à des séances de médecine douce, telles que phytothérapie, aromathérapie, homéopathie et acupression.

Des cours spécifiques pour la gestion de la douleur et le renforcement de la confiance en soi existent, comme l'hypnose prénatale, la relaxation, la méthode Bonapace³. Également, des séances fondées sur une approche posturo-respiratoire, comme la méthode de De Gasquet⁴, aident les futures mamans à mieux se connaître et adopter une respiration et des positions plus adaptées à leur situation. La majorité de ces **cours de préparation à la naissance** sont **remboursés par l'Assurance Maladie** et chaque future maman peut bénéficier de huit séances prises en charge. Les cours étant très fréquentés, renseignez-vous à l'avance auprès de votre praticien hospitalier ou de l'établissement où vous avez prévu d'accoucher.

¹ https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/preparation_naissance_recos.pdf

² https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/femmes_enceintes_recos.pdf

³ <https://www.bonapace.com/fr/>

⁴ <http://www.degasquet.com/>