



# Quel cours de préparation à la naissance choisir?

**GROSSESSE**

**ARTICLE**

Yoga, sophrologie, haptonomie, chant prénatal... Il existe plein de méthodes différentes pour se préparer au jour J : l'accouchement. Comment choisir celle qui me convient le mieux ?

Les cours de préparation à l'accouchement sont importants pour vous et votre bébé, et pourtant, seulement quelques femmes en profitent... quel dommage ! Or ces moments sont essentiels, non seulement pour se préparer physiquement à l'accouchement, mais aussi, tout au long de la grossesse, pour désamorcer les angoisses, poser des questions précises, surmonter ses peurs, se détendre ou même faire participer le papa !

# Infos pratiques

Quand commencer les **cours de préparation à la naissance** ? Ils débutent généralement vers le 7<sup>e</sup> mois de grossesse. Certaines méthodes, comme le yoga, l'haptonomie ou le chant prénatal peuvent être suivies dès le cinquième mois. C'est le cas également si vous attendez des jumeaux.

**Où se renseigner** ? Auprès de votre maternité, de votre sage-femme ou d'amies qui ont suivi des cours.

Quel est le **rythme des cours** ? L'idéal est de prendre une séance par semaine (le cours dure entre 1h30 et 2h).

**Le papa peut y assister** ? Oui, et il peut même activement participer si vous choisissez l'haptonomie.

## Les principales méthodes de préparation à la naissance

**La préparation classique**, aussi appelée psychoprophylaxie obstétricale ou accouchement sans douleur, se compose de cours théoriques (les différentes phases de l'accouchement...) et d'exercices respiratoires et musculaires doux.

**L'haptonomie** permet d'entrer en contact avec son bébé grâce au toucher et à la parole. Elle peut d'ailleurs être poursuivie après la naissance.

**La sophrologie** consiste à imaginer le moment de l'accouchement, à anticiper ses sensations et donc à les apprivoiser.

**Le yoga prénatal** apprend aux futures mamans à mieux connaître leur corps grâce à des exercices de respiration et d'assouplissement.

**Le chant prénatal** permet à la future maman, grâce à ses vocalises, de mieux appréhender son corps. Il y a un vrai travail physique en amont avec des exercices de respiration, des étirements, des mouvements du bassin.

Les séances de **préparation en piscine** sont souvent plus onéreuses. Mais ce n'est pas une raison pour s'en priver : pratiquez-les en parallèle d'une autre méthode. La détente et la relaxation ressenties sont incomparables !