

► Atelier prévention : Futurs et jeunes parents

## Prenez soin de vous et de bébé

### Les 1000 premiers jours...là où tout commence !

Le développement le plus spectaculaire de l'enfant se déroule pendant la fin de la grossesse et les deux premières années de vie. L'environnement que les parents créent autour de leur bébé est primordial.

Importance de la communication parents-bébé et de l'éveil des bébés, rôle de l'alimentation et de l'activité physique, impact de l'environnement sur notre santé et celle de bébé, importance du bien-être des parents pour accompagner au mieux bébé...Pour vous accompagner dans une démarche bienveillante vis-à-vis de vous et de votre bébé, nous vous proposons de participer à un programme de prévention innovant, gratuit et ouvert à toutes et tous.

### Echanger avec des professionnels

Animé par des spécialistes, ce programme se compose de 7 séances collectives. L'objectif est de vous apporter des conseils mais également de vous permettre d'échanger sur vos expériences, dans le respect de chacun(e). Des entretiens individuels seront également possibles en fin de programme.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Infos pratiques et inscription

Ce programme de prévention est gratuit, ouvert à toutes et tous.

Pour des questions de sécurité sanitaire, ce programme est réalisé intégralement à distance (visioconférence)

#### Les inscriptions sont réalisées :

Par téléphone : 04.86.67.15.15 (service prévention)

Par Mail : [camieg-prevention-paca@camieg.org](mailto:camieg-prevention-paca@camieg.org)

Par Internet via le lien ci-dessous :

<https://app.urlweb.pro/s/index.php?id=JTk5bSU5QWkiOUiIQUQ%3D&a=JTk2ayU5M2giOUiMQTk%3D>

### ► Projet proposé par la Camieg, en partenariat avec :



Prévention Santé



Atelier prévention : Accompagnement des futurs et jeunes parents

## Prenez soin de vous et de bébé

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



## AU PROGRAMME

### Séance 1 - C'est quoi les « 1000 premiers jours qui comptent ? »

- ▶ **Mercredi 27 avril 2022 de 13h30 à 15h30**
- ▶ Animée par *Cindy Meziani, infirmière, accompagnante et formatrice en parentalité.*

Depuis septembre 2020, cette notion est souvent entendue par les futurs et jeunes parents. Mais concrètement, de quoi parle-t-on ? Quel est réellement l'enjeu de ses 1000 jours pour la santé de mon bébé ? Quoi retenir ?

### Séance 2 - L'alimentation : de la grossesse aux premiers mois de bébé

- ▶ **Mercredi 4 mai 2022 de 13h30 à 15h30**
- ▶ Animée par *Nelly Lellu, diététicienne nutritionniste spécialiste de l'enfant*

Manger est un acte physiologique qui, à certains moments de la vie, mérite plus d'attention. Quoi manger pendant et après la grossesse ? La diversification alimentaire : quand et comment la débiter pour bien la réussir ?

### Séance 3 - Bouger pendant et après la grossesse : pourquoi pas !

- ▶ **Mercredi 11 mai 2022 de 13h30 à 15h30**
- ▶ Animée par *Céline Bancelin, éducatrice sportive en activité physique adaptée*

Halte aux idées reçues : oui, il est possible de bouger pendant et après sa grossesse...cela est même vivement conseillé. Mais pour limiter les risques et avoir un maximum de bénéfices, il est préférable d'être bien informé.

### Séance 4 - L'univers de bébé : bien choisir ce qui l'entoure

- ▶ **Mercredi 18 mai 2022 de 13h30 à 15h30**
- ▶ Animée par *Corine Flesia, animatrice et formatrice en santé environnementale*

Bébé arrive et là, nombreuses sont les interrogations : choix du mobilier, choix des couches (lavables ou jetables), choix des textiles (neufs ou de seconde main) ou choix des cosmétiques et autres produits d'hygiène. Pas de panique, vous allez découvrir que certains petits gestes peuvent avoir un grand impact, et qu'il est possible de changer (ou non) ses pratiques en douceur.



### Séance 5 - Bien-être psychique des parents : et si on en parlait

- ▶ **Mercredi 25 mai 2022 de 13h30 à 15h30**
- ▶ Animée par *Cindy Meziani, infirmière, accompagnante et formatrice en parentalité.*

Tout mal-être ou dépression péri et post-natal a un impact sur la personne qui les subit (mère comme père), sur son bébé et le développement du lien parent-enfant. Il est normal de se sentir dépassé et/ou épuisé, mais comment bien réagir ? Quand et comment se faire accompagner ? Comment prévenir ce burn-out parental ? Oser en parler, c'est déjà un grand pas vers le mieux-être.

### Séance 6 - Stimuler notre tout petit en toute sécurité

- ▶ **Mercredi 8 juin 2022 de 13h30 à 15h30**
- ▶ Animée par *Caroline Robcis, psychomotricienne*

Dès les premières semaines de vie, il est possible de stimuler de manière bienveillante et sécurisée notre tout petit. Pourquoi pas le faire de manière ludique et en famille ? Si l'éveil et le développement cognitif de notre bébé passait aussi par le jeu ?



### Séance 7 : A la découverte des émotions de bébé

- ▶ **Mercredi 15 juin 2022 de 13h30 à 15h30**
- ▶ Animée par *Cindy Meziani, infirmière, accompagnante et formatrice en parentalité.*

Pourquoi pleure-t-il toute la journée ? Il est propre et a mangé, pourquoi pleure-t-il encore ? J'adore voir mon bébé rigoler, c'est tellement agréable ! Les tout petits ont toute une palette d'expressions pour traduire leurs émotions, mais comment les décrypter ? Comment y répondre en gardant son calme ? Autant de questions que l'on se pose dès les premiers jours.

### Entretien Individuel

A l'issue du programme, il sera possible, pour celles et ceux qui le souhaitent de réaliser un entretien individuel gratuit de 30 minutes. Toutes les thématiques pourront être abordées.