

PANP Classique#

Les séances ont lieu en groupe de 2 à 3 femmes accompagnées ou non, ou en individuelle selon les besoins.

Ces séances comportent des informations et exercices corporelles autour de la grossesse, la naissance, l'arrivée d'un nouveau-né, ses besoins, son alimentation, mais aussi les vôtres ainsi que sur votre nouveau rôle.

La méthode Bonapace#

Les séances ont lieu en individuelle et obligatoirement avec un accompagnant.

La méthode Bonapace de préparation à la naissance et à la parentalité vous offre des outils pour appréhender la douleur en couple durant les dernières semaines de la grossesse et pendant l'accouchement.

Globalement, cette approche non pharmacologique a pour objectif d'augmenter les compétences et les habiletés du couple à vivre la période périnatale, et plus précisément :

- de réduire les interventions médicales par une gestion efficace de la douleur;
- de réduire le stress vécu par le couple en favorisant la participation du père pendant la grossesse et l'accouchement.

Mise au point au Québec par Julie Bonapace (maître en éducation et médiatrice familiale accréditée, diplômée en sciences et en travail social), en collaboration avec l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT), la méthode se base sur plusieurs recherches scientifiques pointues.

La méthode repose sur la compréhension du rôle de la douleur et de ses mécanismes de transmission dans le corps ainsi que sur l'utilisation de divers mécanismes [endogènes](#).

Le chant prénatal

Doux et apaisant, le chant prénatal est une excellente méthode de préparation à l'accouchement. Il décontracte les futurs parents et rassure le nourrisson in utero. Cette méthode permet aux parents de communiquer très tôt avec le bébé in utero. Dans le ventre de sa mère, le bébé est sensible aux sons et à la voix de

ses parents. Ainsi après sa naissance, le nouveau-né reconnaît des sons et des mélodies qui le mettent en confiance et en sécurité.

Chaque note vient résonner dans une zone bien précise du corps. Après avoir établi le contact, le chant prénatal semble surtout avoir des vertus sur le plan de la respiration, et par conséquent de la relaxation. Cette technique permet de libérer ses émotions, ainsi la future maman peut se détendre à travers le chant. En participant, cela permet au futur papa de rentrer en contact avec le bébé. Les aînés peuvent être présents lors de cette communication. Cette technique est directement utilisée pendant le travail et au moment de l'accouchement : les vibrations sonores donnent force au corps, aident à soulager la douleur et ouvrent le passage au bébé. Par exemple, au moment de l'accouchement, le chant est utile pour que la mère puisse trouver son souffle lors des contractions, en utilisant des sons graves qui diminuent la douleur.

Aucune connaissance préalable en chant n'est nécessaire.