



Accompagner le sommeil de bébé

- 2 jours en distanciel -



VOTRE FORMATRICE



Marion Ortega

Infirmière diplômée d'état ayant travaillé en service de néonatalogie en intra-hospitalier. Aujourd'hui doula et accompagnante des bébés, des familles, des mères et des pères, dans une vision globale du lien parents-enfant.

CONTENU DÉTAILLÉ

JOUR 1

Matin 1

- Accueil des participantes en salle virtuelle / Présentation des participantes, de la formatrice et de la formation / attentes de chacune des apprenant(e)s
- Objectifs de la formation, attendus de compétences et de l'évaluation finale
- Règles de conduite dans le groupe, éthique, bienveillance et confidentialité
- Physiologie du sommeil du bébé et du parent :
 - Le sommeil de l'adulte
 - Le sommeil du bébé in utéro
 - Les compétences du bébé dès la naissance
 - Le sommeil de la mère allaitante et non allaitante / Le sommeil du bébé allaité et au biberon
- L'organisation du sommeil de 0 à 3 ans
 - Comprendre et donner du sens aux réveils nocturnes
 - Les siestes (avec et sans la présence de maman)
 - Qu'est-ce qu'un trouble du sommeil et y a-t-il trouble du sommeil ?
- Réflexion sur le « dressage » au sommeil

CONTENU DÉTAILLÉ

JOUR 1

Après-midi 1

- Sommeil et neurosciences : vers un accompagnement respectueux et bienveillant

Le sommeil de bébé, l'accompagner dès la grossesse ? Regard de doula

- Rituel du coucher pendant la grossesse
- Le bien-être de la mère, le coucher
- Le toucher affectif (haptonomie)
- Respiration, bercements, massages et grossesse pendant la grossesse

Les perturbateurs au sommeil : les prévenir, les éviter

- Impact environnemental, familial, socio-culturel
- Relation parents enfant insécure

L'attachement au cœur de l'accompagnement au sommeil : développer la sécurité affective pour aller vers l'autonomie

- Les sens
 - L'imitation
 - Le nourrissage
 - La répétition
 - La synchronicité
- Débriefing de la journée
- Questions/réponses sur les notions de la journée

CONTENU DÉTAILLÉ

JOUR 2

Matin 2

- Tour de table sur les notions vues la veille

Sommeil et émotions : quel lien ?

- Dialogue tonique et émotionnel
- Neurones miroirs
- Détente du parent

Les facilitateurs de sommeil : stratégies et outils à proposer

- Préparer son post-partum : projet de naissance, anticiper le retour à la maison, s'informer sur le parentage proximal, respecter ses limites et demander de l'aide
- La succion, le cododo (dormir dans la même pièce), l'objet transitionnel, les rituels
- La réflexologie plantaire
- Les limites corporelles de bébé : le massage, l'emballage
- bercements et portage à bras en moyen de portage
- Verbaliser, dialoguer et communiquer
- Le bain enveloppé, le bain émotionnel
- Le bébé et le son : bruits blancs, musique douce, berceuses
- L'histoire du soir : l'art de raconter une histoire (hypnotique)

CONTENU DÉTAILLÉ

JOUR 2

Après midi 2

-Consignes de couchage :

- La MIN / le cododo
- Pourquoi bébé se réveille quand on le couche ? Stimulation vestibulaire, Moro

La posture de l'accompagnante

- Ecoute active
 - Empathie
 - Proposer sans imposer
- Mise en pratique : cas concret à travailler et restitution en groupe
- Evaluation finale par QCM Google Form
- Débriefing de la journée
- Création du groupe WhatsApp de la formation
- Questionnaires de satisfaction à chaud