

► Atelier prévention : Futurs et jeunes parents

Les 1000 jours qui comptent, là où tout commence

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.

Pour vous accompagner dans une démarche bienveillante vis-à-vis de vous, de l'autre parent et de votre bébé, nous vous proposons de participer à un programme de prévention santé innovant, gratuit et ouvert à toutes et tous.

Importance de la communication parents-bébé, de l'éveil des tout petits, rôle de l'alimentation et de l'activité physique, impact de l'environnement sur notre santé et celle de bébé, bien-être des parents, hygiène bucco-dentaire, sécurisation du domicile...autant de questions auxquelles nous tenterons de répondre.

Echanger avec des professionnels

Animé par des spécialistes, ce programme se compose de temps d'échanges collectifs et entretiens individuels. Notre objectif : vous apporter des conseils, vous permettre d'échanger sur vos expériences, dans le respect de chacun(e).



INFORMATIONS PRATIQUES

► Infos pratiques et inscription

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

Ce programme de prévention santé est entièrement réalisé à distance, en visio.

Les inscriptions sont réalisées :

Par téléphone : 03.45.16.12.15 (service prévention)

Par Mail : camieg-prevention-bfc@camieg.org

Par Internet via le lien ci-dessous :

<https://app.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTIBbiU5NdsioTnG0Y%3Bbaa-JtkZay0SMzgiOUmRtk%3B>



Prévention Santé

**Devenir parents
c'est aussi se poser
des questions.**



**PARENTS ET FUTURS PARENTS
TROUVEZ DES RÉPONSES
SUR 1000-PREMIERS-JOURS.FR**

**1000
PREMIERS
JOURS.fr**

Ateliers prévention - Accompagnement des
futurs et jeunes parents

**Les 1000 jours qui comptent, là
où tout commence**

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

AU PROGRAMME

Conférence d'ouverture

« Les 1000 jours qui comptent, là où tout commence » - De quoi parle-t-on ?

- ▶ **Mardi 19 septembre de 13h00 à 14h30**
- ▶ Animée par Amélie BISSON, sage-femme.

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 ?

Temps d'échange collectif 1

Conseils pratiques pour jeunes parents

- ▶ **Vendredi 29 septembre de 13h00 à 14h30**
- ▶ Animée par Amélie BISSON, sage-femme.

Accueil du nouveau-né : hygiène corporelle, portage, habillage, gestion du sommeil et des inconforts, rôle des 2 parents.

Temps d'échange collectif 2

Bien-être des parents : et si on en parlait

- ▶ **Mardi 3 octobre de 13h00 à 14h30**
- ▶ 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, sur son bébé et le développement du lien parent-enfant. Il est normal de se sentir dépassé et/ou épuisé, mais comment réagir ? Quand et comment se faire accompagner ? Oser en parler, c'est un pas vers le mieux-être.

Temps d'échange collectif 3

Stimuler notre tout petit en toute sécurité

- ▶ **Vendredi 13 octobre de 13h00 à 14h30**
- ▶ Animée par Ghislaine TRAVERSA, psychomotricienne

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

Temps d'échange collectif 4

A la découverte des émotions de bébé

- ▶ **Mardi 17 octobre de 13h00 à 14h30**
- ▶ Animée par Stéphanie BOURGEON, docteure en neurosciences

Comment répondre aux émotions de notre enfant en gardant son calme ? Et si on apprenait à se faire confiance en écoutant nos propres émotions ? Quelles sont les apports des neurosciences dans la compréhension des émotions.

Temps d'échange collectif 5

Stimuler notre tout petit en toute sécurité

- ▶ **Vendredi 10 novembre de 13h00 à 14h30**
- ▶ Animée par Ghislaine TRAVERSA, psychomotricienne

Savoir identifier les sources d'accidents domestiques en fonction du développement psychomoteur du tout petit et s'approprier des solutions pour éviter les accidents domestiques...tout un programme !

Temps d'échange collectif 6

La santé bucco-dentaire...de la mère à l'enfant

- ▶ **Mardi 14 novembre de 13h00 à 14h30**
- ▶ Animée par le docteur Angélique MEDERLE-LEROY, chirurgien-dentiste

Tout savoir sur l'hygiène bucco-dentaire pendant la grossesse et dès la naissance du tout petit : pouce ou sucette, gestion des douleurs, choix des brosses à dents.

Temps d'échange collectif 7

La santé environnementale de la mère à l'enfant : bien choisir ce qui nous entoure

- ▶ **Vendredi 24 novembre 2023 de 13h00 à 14h30**
- ▶ Animée par Corine Flesia, animatrice et formatrice en santé environnementale

Comment bien choisir ce qui nous entoure et entoure bébé ? Choix du mobilier, des couches, des textiles, des cosmétiques et produits d'hygiène.

Octobre - Entretiens Individuels

Vous aurez la possibilité de prendre rendez-vous individuellement avec nos expertes :

- ▶ **Bien-être des parents** avec Cindy MEZIANI - infirmière, accompagnante et formatrice en parentalité
- ▶ **L'alimentation de la mère à l'enfant** avec Nelly LELLU - diététicienne-nutritionniste spécialisée en pédiatrie
- ▶ **Bouger pendant et après la grossesse** avec Colin CHARRIER - animatrice sportive en Activité Physique Adaptée