

Le sommeil de la femme enceinte et de son bébé

Prérequis

Public : Sage-femme, étudiants sage-femme ayant validé la seconde année et les professionnels de santé possédant un diplôme reconnu, concernés par la petite enfance et les « mille premiers jours ».



Près de 80 pour cent des futures mamans se plaignent de troubles du sommeil. Ces troubles augmentent le stress et l'anxiété ; ils peuvent conduire à un accouchement plus long, plus douloureux, augmenter le risque de césarienne, ainsi que celui de dépression du post-partum.

Un peu plus d'un tiers des jeunes enfants souffrent de difficultés de sommeil.

Les données scientifiques actuelles insistent sur l'existence de liens étroits entre le sommeil de la future maman et celui de son bébé.

En consultation post-natale : prendre le temps de décrire aux parents les états de vigilance du nouveau-né et leur maturation dans les tout premiers mois de vie, de donner des conseils réduit de 75% les cas d'insomnie du jeune enfant.

Objectifs de la formation : Acquérir des connaissances approfondies et actualisées sur le sommeil et le rythme veille/sommeil de la femme enceinte, du fœtus et du jeune enfant.

- Reconnaître les causes environnementales, psychologiques ou médicales de mauvais sommeil et les prendre en charge.
- Pouvoir instituer une prévention des difficultés de sommeil.
- Savoir accompagner les futures mamans, les parents, et les professionnels de la petite enfance dans la prise en charge des troubles du sommeil.

Contenu pédagogique

Le sommeil et le rythme jour/nuit : Les modifications du sommeil au cours des trois trimestres de la grossesse, le développement du sommeil et du rythme jour/nuit de la période fœtale à 3 ans, les fonctions du sommeil, les données épidémiologiques sur les durées de sommeil, les relations entre sommeil et alimentation, le rôle des écrans ...

Les pathologies du sommeil, insomnies, hypersomnies, parasomnies, syndrome d'apnée, syndrome des jambes sans repos ; actualisation des connaissances sur le syndrome de Mort inattendue du nourrisson, le sommeil de l'enfant né prématuré...

Prévention, diagnostic, traitement et accompagnement des troubles du sommeil des femmes enceintes et des jeunes enfants de 0 à 3 ans, que faire face aux troubles du sommeil ? Quels conseils donner ?

Méthodes mobilisées

Apports de connaissances théoriques sur le sommeil et ses pathologies

Approche heuristique : auto-évaluation des participants -analyse de cas et échanges avec les formateurs et l'ensemble des participants.

Approche pratique : Utilisation d'outils cliniques (agendas de sommeil, échelles et questionnaires) permettant d'objectiver et de caractériser les troubles du sommeil. Comment conduire la prise en charge des troubles du sommeil : comment accompagner les futures mères, les parents, les professionnels de santé et de la petite enfance, dans la prévention et la prise en charge des principales difficultés de sommeil.

Les formateurs

Dr Marie-Josèphe Challamel, pédiatre, spécialiste
du sommeil de l'enfant.

Anna Pinelli, sage-femme.

Dates et lieu : De 9h à 17h

- Jeudi 7 & vendredi 8 novembre 2024
(présentiel)

Lieu :

- **La formation se déroule sur Lyon** : à l'espace Newnote situé au 99 avenue des frères Lumière 69008 Lyon .

BULLETIN D'INSCRIPTION disponible en ligne :

www.prosom.org



www.prosom.org/nos-formations/bulletin

Coût de la formation

650€ les deux jours de
formation

Une participation de la FIF PL est possible

Renseignez-vous

CONTACT - RENSEIGNEMENTS

prosom@wanadoo.fr

N° organisme de formation : 82 69 10052 69

N° Siret : 432 751 923 00041

PROSOM est accrédité Qualiopi