

ALIMENTATION ET ACTIVITE PHYSIQUE DE LA FEMME ENCEINTE

ALFE1

Mise à jour le 6 juillet 2023

Objectif de la formation

Former les professionnels sur l'alimentation et l'activité physique de la femme enceinte.

Public Visé

Personnel de PMI, sages-femmes, personnel des services de gynécologie et de maternité, de la médecine du travail, maïeuticiens, sages-femmes, diététicien(ne)s.

Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Mettre en capacité de donner des conseils avisés sur l'alimentation.
- Sensibiliser les publics sur l'importance de l'activité physique chez la femme enceinte.
- Favoriser la pratique d'une activité physique pendant la grossesse.

Méthodes et moyens pédagogiques

Vidéo-projection
Support écrit ou informatique
Exposés participatifs
Exercices d'application

Qualification Intervenant(e)(s)

Diététicienne, Educateur médico-sportif.

Parcours pédagogique

Jour 1 :

Diététicienne :

Les besoins nutritionnels spécifiques à la grossesse : les folates, la vitamine D, le calcium, le fer, l'iode.

Le choix des lipides et des graisses (ici on parlera des omégas, du saumon et des poissons gras).

L'importance d'une bonne hydratation, le choix de l'eau.

Repères de consommation journaliers du PNNS adaptés à la femme enceinte.

L'appétit et les petits troubles digestifs.

Le poids : à suivre pendant la grossesse.

Les substances ou toxiques à limiter ou à bannir pendant la grossesse : l'alcool, la caféine, la vitamine A, les phyto-oestrogènes, les phytostérols, les édulcorants, les perchlorates, le bisphénol, les phtalates...

La prévention des risques microbiens et parasitaires : la listériose, la toxoplasmose.

Prise en charge d'une femme enceinte obèse.

Le principe des 1000 jours.

La prévention des allergies : peut-on agir ?

Jour 2 :

Diététicienne :

Cas particuliers :

- Comment conseiller une femme enceinte en situation de précarité socio-économique ? Exercices pratiques.

- L'adolescente enceinte.

- L'allaitement maternel : bénéfices pour l'enfant et la mère.

- Conseils en cas de situations particulières : Noël, Pâques, barbecues, pique-nique, au restaurant...

Educateur médico sportif :

Définir l'Activité physique.

Bénéfices de l'Activité Physique chez la femme enceinte.

Repères et recommandations liés à l'Activité Physique, Bien-Être pendant la grossesse.

Explications sur les différentes pratiques d'Activités physiques des femmes enceintes.

Mise en pratique d'exercices (swissball, relaxation, ...).

Synthèse et bilan de la formation.

Méthodes et modalités d'évaluation

Formation en présentiel, réalisable en distanciel.

Test de connaissances et de positionnement en début et fin de la formation.

Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation.

Evaluation à froid envoyée 3 mois après la formation.

Modalités d'Accessibilité

Inscription au plus tard 2 semaines avant le début de la formation.

Modalité d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

Dates, horaires et lieux : retrouvez toutes les informations sur notre site internet

<https://pasteur-lille.fr/expertises/formations/>



Durée

14.00 Heures

2 Jours

Effectif

De 3 à 15 Personnes

Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **860.00 HT**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**



Contactez-nous !

SERVICE FORMATION

Tél. : 0320877271

Mail : formation@pasteur-lille.fr