

NUTRITION ET GROSSESSE

Contexte de la formation :

La grossesse est une période de changements physiologiques et nutritionnels significatifs. Les besoins en nutriments augmentent pour soutenir la croissance et le développement du f etus, ainsi que pour répondre aux besoins accrus de la mère. Cependant, de nombreuses femmes ne sont pas conscientes des spécificités de leurs besoins nutritionnels et peuvent ne pas adopter les habitudes alimentaires et physiques appropriées.

Objectifs de la formation :

Doter les participants des connaissances et compétences nécessaires pour conseiller et soutenir les femmes enceintes dans leurs choix nutritionnels et d'activité physique, tout en tenant compte des recommandations générales pour une alimentation saine et équilibrée.

Objectifs pédagogiques,**  l'issue de la formation, le participant sera capable de :**

- Connaître les bases d'une alimentation équilibrée
- Identifier les besoins nutritionnels spécifiques de la femme enceinte afin de répondre aux besoins de la mère et du f etus
- Connaître les équivalences nutritionnelles des aliments locaux ;
- Connaître les recommandations nutritionnelles favorables à la santé des femmes enceintes
- Connaître les bienfaits de l'activité physique pendant la grossesse

Déroulé de formation :

- *Présentation et recueil des attentes*
- *Test préformation*
- Importance d'une bonne alimentation lors de la grossesse (développement du bébé, réduction des risques de carence (mère/enfant))

Partie 1 : PNNS et recommandation nutritionnelles adaptées à Mayotte

Partie 2 : Besoins et recommandations nutritionnelles de la femme enceinte

Partie 3 : Activité physique de la femme enceinte

Focus : Ramadan et Grossesse

Focus : Post Partum

Les idées reçus

Les conseils pour reprendre une alimentation normale (femme allaitante)

Les bonnes idées : massages, les infusions (sans sucre)

- Distribution d'outils de prévention (flyers, affiches ...)
- *Test post-formation*
- *Questionnaire de satisfaction*

Moyens pédagogiques :

- Support de formation
- Partages de documents
- Test d'évaluation en début et fin de formation, pour voir si les objectifs ont été atteints
- Un questionnaire de satisfaction

Modalit  et délai d'accès :

Inscription via le lien google form ci-dessous :

<https://forms.gle/6ee9uEYQcxmibxGi9>

Lien également disponible :

- Sur le site internet du REPEMA
- Ou auprès des cadres

Date : 21/10/2024

Lieu : Réseau P rinal de Mayotte

Horaires : 08h00 - 12h00

Durée de formation : 4h

Effectifs : 15

Prérequis : Professionnels de la p rinalit  à Mayotte

Publics concernés : Sage-femmes (CHM, PMI, libéral)

Intervenantes de Rediab ylang :

- Emma DARGENT, Di t tienne
- Sakina ALI, Coordinatrice Prévention Nutrition

Méthodes mobilisées : Salle équipée de vidéoprojecteur et d'écran de projection

Méthodes pédagogiques :

- Démarche participative
- Mise en situation et analyse de pratique
- Partage de documents
- Apports théoriques et pratiques : mise en situation professionnelle, travaux de groupe, mise à disposition d'outils

Modalités d'évaluation :

Test d'évaluation pré et post formation

Tarifs : Aucun frais d'inscription

Contact : Mme Hadiat MIRADJI,
referente.formation@repema.org

Accessibilité des personnes en situation de handicap :

MADI HARIBOU Cha ma MADI
HARIBOU / 0639 66 62 59,

Qualité et Performance

Pas encore de session de formation réalisé à ce jour.