

*Organisme identifié Professionnel des 1000 premiers jours*

## Formation continue : Nutrition et allaitement

*Les formations continues sont un outil professionnel permettant le maintien des compétences acquises, et l'ajustement, le développement ou l'acquisition de nouvelles compétences et savoirs-être.*

*C'est aussi améliorer et renforcer son expertise pour toujours répondre de manière adaptée aux besoins de ses patients/clients.*

*Enfin, c'est s'offrir une prise de recul et un temps hors de sa pratique quotidienne.*

*Ce module d'une journée retrace minutieusement et de manière particulièrement détaillée les besoins nutritionnels (macro et micro) de la mère allaitante, tout en abordant les recommandations qui en découlent. Il offre des outils multiples, variés et pratiques, issus de conseils et de points de vigilance à identifier (en fonction de certains profils), pour permettre à chacune de se sentir au mieux durant l'allaitement, en toute autonomie.*

### Profils des apprenants

- Professionnel·le·s de santé : Médecin, Infirmier·e, Sage-femme, Auxiliaire de puériculture, Pharmacien·ne, etc.
- Spécialistes de l'allaitement: Consultant·e en lactation IBCLC, Conseiller·e en allaitement, etc.
- Accompagnant·e Périnatal·e CeFAP®
- Spécialiste en périnatalité du CeFAP®
- Membre d'association d'accompagnement à l'allaitement
- Tout autre profil

### Prérequis

- Toutes les personnes intéressées par l'allaitement maternel peuvent s'inscrire
- Avoir visionné le module offert "B.a-ba de l'allaitement maternel"

**Durée:** 7.00 heures

### Objectifs pédagogiques

- Connaître ou revoir les recommandations nutritionnelles de la mère allaitante
- Identifier les aliments à privilégier lors de l'allaitement
- Déconstruire les restrictions alimentaires sans base scientifique des mères allaitantes
- NB: formation proposée en distanciel : nombre de places limité

### Contenu de la formation

- Etat nutritionnel maternel
- Aliments conseillés ou non pour leur effet sur la lactation
- Lignes directrices de l'OMS concernant la diversification alimentaire
- Galactogogues

### Organisation de la formation

#### Équipe pédagogique

Intervenante : Justine BIGAND, Naturopathe spécialisée en périnatalité & pédiatrie.

Justine accompagne les femmes de façon personnalisée et holistique vers une alimentation saine et gourmande ainsi qu'un bien être physique et émotionnel. Egalement maman d'une petite fille de 2 ans 1/2 qu'elle allaite toujours, elle s'est formée pour accompagner au mieux l'allaitement au naturel : alimentation, micronutrition, phytothérapie, aromathérapie, accompagnement émotionnel. Elle est aussi formée au massage pré et postnatal et à la réflexologie plantaire.

Equipe pédagogique support : Chargées de formation et Responsable pédagogique du CeFAP

#### Moyens pédagogiques et techniques

Numéro SIREN: 499 272 490

Numéro de déclaration d'activité: 73 33 090 54 33

Certificat Qualiopi FR062707-1

## CeFAP

1 rue de Blahérait

33320 Eysines

Email: [contact@cefap-france.fr](mailto:contact@cefap-france.fr)

Tel: 05 47 50 12 82

[www.cefap-france.fr](http://www.cefap-france.fr)



### *Organisme identifié Professionnel des 1000 premiers jours*

- Accueil des apprenants via une plateforme digitale dédiée (extranet du CeFAP)
- Exposés théoriques
- Etude de cas concret

### **Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

- Questionnaire de préformation
- Feuilles de présence
- Attestation de suivi de l'action de formation
- QCM d'évaluation en fin de formation

### **Informations pratiques**

Le CeFAP vous accueille au 1 rue de Blahérait 33320 Eysines.

#### **Accès :**

Nos bureaux sont proches de l'aéroport (10 minutes en voiture) et accessibles en transports en commun :

- Rocade sortie 7 ou 8
- Tram D, arrêt « Picot »
- Lignes de bus : 2, 38, 79 - arrêt « 19 mars 1962 »

#### **Accessibilité :**

Accessibilité Toute situation spécifique (handicap notamment) doit nous être indiquée dans les meilleurs délais pour étudier l'adaptation de la formation. Des mesures d'ajustement sont envisageables pour sécuriser le parcours de formation de chacun, avec l'intervention de notre référent handicap le cas échéant, sous réserve d'en avoir informé préalablement le CeFAP; Aucun ajustement ne pourra être réalisé à défaut d'information en amont, dans un délai raisonnable permettant la mise en place de mesures appropriées.

Numéro SIREN: 499 272 490

Numéro de déclaration d'activité: 73 33 090 54 33

Certificat Qualiopi FR062707-1