

La préparation à la naissance

Différents soutiens pour une naissance

La maternité est une période de grands changements. La naissance est un évènement naturel qui se vit dans le corps et aussi dans la tête.

La préparation à la naissance et à la parentalité est utile pour :

- votre bien-être pendant la grossesse,
- envisager sereinement le jour de l'accouchement et l'arrivée de bébé pour les futurs parents,
- renforcer la confiance et l'autonomie dans l'expérience de la maternité.

Inscriptions 02 35 15 62 11

Attention places limitées !

S'INSCRIRE LE PLUS TOT POSSIBLE après l'échographie du 3^e mois

Règlement

Inutile pour le parcours pris en charge par l'Assurance Maladie.

Pour les séances NON prises en charge par l'Assurance Maladie : règlement avant la première séance au bureau des entrées du Belvédère, en espèces, CB ou chèque à l'ordre du Trésor Public.

Toutes les activités sont gratuites pour le conjoint, sauf l'activité aquatique.

PARCOURS PRIS EN CHARGE

Attention ! Seules 8 séances sont prises en charge parmi les suivantes

PREMIER ETAPE OBLIGATOIRE – L'entretien prénatal individuel ©

Cet entretien d'écoute et d'échange avec une sage-femme favorise l'expression de vos attentes, de vos besoins ou de votre projet de naissance. Il vous donne des informations utiles sur le soutien dont vous pouvez bénéficier et permet de répondre à toutes vos questions.

Un entretien unique avec une sage-femme seule ou en couple, 45 minutes à 1 heure

Si vous souhaitez faire de l'haptonomie, nous vous demandons de le préciser lors de la prise de rendez-vous : L'inscription en haptonomie est simultanée et se fait, en principe, avec la même sage-femme qui vous recevra en entretien.

1 séance = ©

UNE DES TROIS FORMULES COMPLETES AU CHOIX

Toutes les formules comportent des discussions autour de la parentalité : grossesse, accouchement, suites de couches, alimentation et rythmes du nouveau-né, puériculture, relation parents-enfant.

*5 séances prénatales d'1h30 tous les 15 jours
+ 1 rencontre organisée avec votre bébé un mois après sa naissance
animées par une sage-femme, en groupe.*

*Venir dans une tenue décontractée, avec une serviette éponge pour s'allonger.
Vous serez pieds nus ou en chaussettes dans la salle de préparation.*

1 / La préparation sophro-hypnose © © © © © ©

En mobilisant vos ressources personnelles, ces séances vous permettent de lâcher prise, d'augmenter la confiance en soi, de favoriser la détente, de gérer dans le confort contractions et accouchement. Conjoint bienvenu.

2 / La préparation corporelle © © © © © ©

Ces séances privilégient les exercices corporels pour mieux vivre votre grossesse et découvrir les postures du travail et de l'accouchement. Elles abordent également la relaxation, la respiration et les massages. Sans intérêt pour le conjoint.

3 / La préparation globale © © © © © ©

Elle reprend des éléments des 2 préparations précédentes. Travail corporel portant sur la prise de conscience de son corps, exercices d'étirements et de respiration, massages et postures du travail et de l'accouchement, relaxation, sophrologie. Conjoint bienvenu.

Cette préparation inclut **la visite virtuelle des salles de naissances.**

PAR L'ASSURANCE MALADIE

Attention ! Seules 8 séances sont prises en charge parmi les suivantes

1 séance = ©

SEANCES UNIQUES POSSIBLES

1/ Rencontre allaitement maternel ©

Permet d'obtenir des informations pratiques sur le déroulement de l'allaitement. Rencontres ouvertes à tous, quelque soit le choix pour l'alimentation de votre enfant.

*Animée par une sage-femme formée
(diplôme universitaire de lactation humaine)
en groupe en fin de grossesse – présence du conjoint possible
1 heure 30, séance unique
mardi 13h45*

Bon à savoir : en cas de situation particulière, des consultations individuelles d'allaitement sont proposées pendant la grossesse et durant toute la durée de l'allaitement.

2 / Visite virtuelle des salles de naissance ©

A partir d'un diaporama détaillant le parcours d'une patiente le jour J, venez découvrir nos locaux en image et nos propositions de prises en charge. C'est l'occasion de répondre à vos dernières questions avant la naissance.

*Attention, la visite virtuelle est déjà incluse dans la préparation globale.
Animée par une sage-femme
en groupe en fin de grossesse
réservée à la patiente et son conjoint
1 heure 30, séance unique*

PARCOURS À VOTRE CHARGE

1 / La préparation piscine 5 séances : 65 €

Ces séances permettent un relâchement musculaire plus important, une grande liberté de mouvement et un travail sur le souffle. L'eau apporte également détente et relaxation.

Cette activité peut être pratiquée pendant toute la durée de la grossesse, il est nécessaire de savoir nager dans le grand bain et d'être à l'aise dans l'eau.

*5 séances, animées par une sage-femme sous la surveillance d'un maître-nageur-sauveteur
Se présenter 15 minutes avant dans le hall de la piscine.*

*Si vous venez en couple (présence du conjoint obligatoire)
Piscine de Mont-Saint-Aignan : samedi de 09h à 10h
le conjoint règle directement à la piscine l'entrée à ½ tarif*

*Si vous venez seule
Piscine de Mont-Saint-Aignan : mardi et vendredi de 13h à 14h*

2/ L'haptonomie prénatale 5 séances : 90 €

L'haptonomie est un accompagnement personnalisé de la grossesse où le conjoint peut s'impliquer pleinement dans la relation à son enfant. Cet accompagnement favorise le développement de la relation affective, active, entre la mère, le conjoint et l'enfant. Elle contribue à l'épanouissement du sentiment de parentalité partagée, et de responsabilité affective vécue ensemble.

*Attention places limitées !
S'INSCRIRE LE PLUS TÔT POSSIBLE*

*5 séances prénatales d'1 heure
Accompagnement par une sage-femme
Séances individuelles, en couple obligatoirement*

Séance d'haptonomie postnatale 25 € : dans la continuité de l'haptonomie prénatale

3 / L'atelier de chant prénatal et postnatal : - 4 séances : 40 € - 8 séances : 80 €

Le chant accompagne la future maman – les futurs parents – tout au long de la grossesse, au moment de l'accouchement et dans les premiers mois de la vie du bébé. Chanter pour :

- une meilleure connaissance et conscience de son corps,
- développer le souffle nécessaire à la grossesse, à l'accouchement, à la vie,
- communiquer avec son bébé et se détendre,
- aider pour le travail de l'accouchement et les contractions utérines.

*A partir du 4^e mois de grossesse, avec ou sans connaissance musicale ni vocale
Animé par une sage-femme et un pianiste
en groupe - conjoint bienvenu
1 heure 30, lundi à 18h*

*(Merci de vérifier les dates des séances auprès du Bureau des Rdv : 02 35 15 62 11).
Première séance de découverte offerte (Lieu : Espace Dolto)*

*Règlement : Se présenter au Bureau des entrées, Porte 3, entre 8h15 et 16h30 ;
Il est aussi possible d'envoyer un chèque au Bureau des entrées, à l'ordre du Trésor Public.
CH Belvédère, Bureau des entrées – 72 rue Louis Pasteur BP 45
76131 Mont-Saint-Aignan cedex*