

## S'informer et se relaxer

### Entretien individuel de début de grossesse

Cet entretien d'écoute et d'échange avec un professionnel favorise l'expression de vos attentes, de vos besoins ou de votre projet de naissance, vous donne les informations utiles sur le soutien dont vous pouvez bénéficier et de répondre à toutes les questions qui vous préoccupent.

*Réalisé par une sage-femme*  
seule ou en couple, conjoint bienvenu, 45 minutes,  
séance unique prise en charge par l'Assurance Maladie

### Préparation « classique »

Ces rencontres sont l'occasion de dédramatiser l'aspect médical et technique de la naissance en donnant toutes les informations voulues : échange avec l'équipe obstétricale et les autres couples, visite des lieux de naissance... Cette préparation vous propose :

- une discussion sur tous les thèmes touchant à la grossesse (l'accouchement, les suites de couches, l'allaitement, la puériculture, l'accueil de l'enfant, la relation père-mère-enfant...);
- un travail corporel portant sur la prise de conscience de votre corps (perceptions, sensations, statique corporelle, respiration et relaxation).

*Animée par une sage-femme*  
en groupe – conjoint bienvenu  
2 heures, 1 séance toutes les 3 semaines  
6 séances, prises en charge par l'Assurance Maladie

D'autres rencontres en groupe sont proposées pendant le séjour à la maternité : entretien de puériculture, vécu d'accouchement, portage en écharpe, gymnastique post-natale...

### Préparation hypnose, sophrologie et relaxation

La démarche consiste à redécouvrir son corps, à le percevoir de l'intérieur par des exercices de relaxation et de respiration. Chaque séance propose l'apprentissage de l'autohypnose (capacité de laisser faire le corps, par une détente mentale). Cela permet de lever de façon efficace les angoisses de l'accouchement et modérer, le moment venu, la douleur. Au cours de ces séances, vous pouvez, si vous le souhaitez, enregistrer les exercices d'hypnose et de sophrologies.

Trois thèmes sont développés :

- la gestion de la douleur et l'inconfort (par soi-même, par l'apport de la péridurale)
- l'accouchement
- l'accueil de l'enfant et votre séjour à la maternité.

*Animée par un psychologue*  
en groupe - conjoint bienvenu  
1 heure 15, toutes les 2 semaines  
3 séances prises en charge par l'Assurance Maladie

### Préparation corporelle (sans temps de discussion et d'information)

Cette préparation est proposée plus particulièrement aux mamans qui ont déjà un enfant et qui souhaitent une préparation uniquement physique. Ce travail corporel se concentre sur les perceptions, les sensations, les étirements, la respiration et la relaxation. L'expérience nous montre que cette préparation corporelle ne convient pas aux conjoints.

*Animée par une sage-femme*  
En groupe - conjoint non accepté  
1 heure 15, tous les 15 jours  
6 séances prises en charge par l'Assurance Maladie

### L'activité aquatique

L'eau est un élément privilégié pour se détendre et se relaxer : elle permet un relâchement musculaire plus important, une grande liberté de mouvement et un travail sur le souffle. Dans une ambiance détendue, vous découvrez une connaissance différente de votre corps et de ses capacités. Cette activité peut-être pratiquée pendant toute la durée de la grossesse et il n'est pas nécessaire de savoir nager.

*Animée par une sage-femme*  
sous la surveillance d'un maître-nageur-sauveteur  
en groupe - conjoint bienvenu  
5 séances, une par semaine  
Piscine de Mont-Saint-Aignan : samedi de 8h45 à 10h  
Piscine de Bihorel : jeudi de 11h45 à 13h

Forfait pour 5 séances : 53,50 € (2010)  
non remboursé par l'Assurance Maladie  
le conjoint règle à la piscine l'entrée à ½ tarif

## Rééquilibrer les énergies

### L'acupuncture

Dès la fin du huitième mois, l'acupuncture permet de bien se préparer à l'accouchement par le rééquilibrage énergétique et la maturation du col.

*Pratiquée par un médecin ou une sage-femme*  
*diplômés en acupuncture*  
séance individuelle ou avec une autre patiente  
sans intérêt pour le conjoint  
lundi, mardi et le jeudi matin  
30 minutes, 1 fois par semaine  
3 séances prises en charge par  
l'Assurance Maladie

Bon à savoir ! L'acupuncture permet aussi, pendant toute la grossesse la prise en charge médicale des troubles énergétiques tels que nausées, mal de dos, insomnies, brûlures d'estomac, troubles circulatoires, angoisses...

## Tout en douceur

### L'haptonomie

L'haptonomie est une approche affective par le toucher où le conjoint a une place importante. C'est entrer en contact avec le bébé in utero et ainsi favoriser l'attachement parents-enfant.

*Accompagnement par une sage-femme ou un médecin*  
Séance individuelle ou avec un autre couple  
Conjoint obligatoire, 1 heure, toutes les 3 semaines

Forfait pour 5 séances : 61,50 € (2010)  
non remboursé par l'Assurance Maladie

Après l'accouchement, poursuite de l'accompagnement de bébé notamment par le portage. Réservé aux patientes qui ont bénéficié de l'haptonomie prénatale.

*Accompagnement par une sage-femme*  
groupe de 3 à 6 couples avec bébé  
conjoint bienvenu mais non obligatoire  
2 heures, toutes les 3 à 6 semaines

Forfait pour 3 séances : 37 € (2010)  
non remboursé par l'Assurance Maladie

### Le chant prénatal

Préparation corporelle et vocale, cet accompagnement permet d'accéder davantage à ses propres ressources. La diversité des sons chantés permet d'aider l'enfant à faire progressivement la transition entre le monde intérieur et le monde extérieur. Ces ateliers sont aussi un lieu de rencontre entre les futures et les jeunes mamans avec leur bébé. Tous les parents sont les bienvenus avec ou sans connaissance musicale.

*Animé par une sage-femme, et une pianiste*  
en groupe - conjoint bienvenu  
1 heure 30, toutes les semaines, lundi à 18h.

Forfait pour 8 séances : 62,50 € (2010)  
non remboursé par l'Assurance Maladie  
1ère séance gratuite pour découvrir cette activité  
Inscription inutile, se présenter directement

## Séances de rattrapage

Proposées pour les couples qui n'ont pas bénéficié des préparations à l'accouchement.

### Visite virtuelle des salles de naissance

A partir d'un diaporama détaillant le parcours d'une patiente le jour J, vous découvrez nos locaux et nos propositions de prise en charge. C'est l'occasion de répondre à vos dernières questions avant la naissance. Pour des raisons d'organisation, la visite réelle des locaux n'est plus réalisée.

*Animée par une sage-femme*  
en groupe en fin de grossesse  
réservé à la patiente et son conjoint  
Lundi midi ou mardi soir  
1 heure 30 ou 2 heures, séance unique  
prise en charge par l'Assurance Maladie

### Rencontre allaitement maternel

Permet d'obtenir des informations pratiques sur l'allaitement et ses avantages. Certaines rencontres accueillent aussi les jeunes mamans accompagnées de leur bébé.

*Animée par une sage-femme ou un membre de l'association SOS allaitement*  
en groupe en fin de grossesse - conjoint bienvenu  
1 heure 30, séance unique  
prise en charge par l'Assurance Maladie

### Règlement

Pour les séances remboursées par l'Assurance Maladie : aucune avance n'est nécessaire.  
Pour les séances NON remboursées 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.*



## Différents soutiens pour une naissance

De la piscine à l'hypnose, en passant par la sophrologie ou le chant prénatal...

Que ces accompagnements soient aussi simples que de respirer ou qu'ils demandent un peu plus de techniques, ils n'ont qu'un but :

### mieux vivre votre expérience de femme enceinte et votre accouchement

Une préparation est toujours utile. Elle permet d'aborder l'accouchement plus sereinement. Toutes ces activités tendent à votre autonomie dans cette expérience émotionnelle qu'est la maternité.

### Inscriptions

Attention places limitées !  
S'INSCRIRE LE PLUS TOT POSSIBLE  
après la 1re échographie du 3e mois de grossesse  
Tél. 02 35 15 63 19  
de 8h30 à 16h30  
tous les jours de semaine sauf le mercredi

Centre hospitalier du Belvédère  
centre ville - 72, rue Louis Pasteur- BP 45  
76131 Mont-Saint-Aignan Cedex  
[www.ch-belvedere.fr](http://www.ch-belvedere.fr)

[preparation.naissance@ch-belvedere.fr](mailto:preparation.naissance@ch-belvedere.fr)