

LA PREPARATION A LA NAISSANCE

LES PARCOURS PRIS EN CHARGE PAR L'ASSURANCE MALADIE

Toutes les séances ont lieu en groupe et sont animées par une sage-femme pendant 1 heure 30 (sauf pour le Pilates : séances d'1 heure).

Votre accompagnant est le bienvenu pour toutes les préparations auxquelles il participe activement.

SEANCES MULTIPLES

Vous choisissez une préparation parmi les 5 suivantes

Chaque préparation se compose de 6 séances (5 séances prénatales + 1 rencontre organisée avec votre bébé).

La préparation globale 6 séances – durée : 1 heure 30

Cette préparation aborde les différents thèmes de la grossesse, du travail, de l'accouchement et du post partum. Elle vous met en confiance dans cette nouvelle étape grâce à des apports théoriques (durée d'un accouchement, l'analgésie péridurale, quand venir consulter aux urgences, le retour à la maison) et des acquisitions pratiques comme la respiration, la relaxation, les mobilisations, les positions d'accouchement.

Cette préparation inclut la visite virtuelle de l'établissement

La préparation Bonapace 6 séances- durée : 1 heure 30

Elle place au centre la triade mère – partenaire – enfant en vous rendant acteurs afin de composer avec les sensations intenses de la naissance. Différents outils non pharmacologiques (massages, yoga, points de pression inspirés de l'acupuncture...) vous sont proposés durant cet accompagnement à la parentalité qui vise un accouchement naturel sans péridurale.

Présence de l'accompagnant obligatoire

La préparation sophro-hypnose

6 séances - durée : 1 heure 30

Ce temps de relaxation vous permet de mieux appréhender et gérer l'inconfort des contractions. Vous vous exercez à mobiliser toutes vos compétences, vos ressources personnelles pour travailler en synergie avec les contractions. Vous exploitez toute cette énergie au moment où vous en aurez besoin (avant la naissance, le jour de l'accouchement et bien après encore). Vous renforcez également votre confiance en vous et votre force mentale.

Séances individuelles possibles

Le yoga prénatal

6 séances - durée : 1 heure 30

Véritable méthode de soin, la pratique du yoga prénatal, à condition d'être ciblée, apaise les maux de grossesse fréquents (reflux, mal de dos, jambes lourdes...). En tant que technique de relaxation, le yoga prénatal diminue les angoisses et aide à maîtriser ses émotions, par l'association d'un travail musculaire et d'une régulation de la respiration.

Prévoir une tenue confortable, une gourde et un drap de bain

La préparation Pilates adaptée à la femme enceinte

6 séances - durée : 1 heure

Cette méthode permet une préparation à la fois physique et mentale à l'accouchement. Elle corrige et améliore la posture en réalignant le corps, en activant les muscles en profondeur, en renforçant et assouplissant le dos. Elle permet de mieux contrôler sa respiration, et aide à se détendre.

Prévoir une tenue confortable, une gourde et un drap de bain

SEANCES UNIQUES

Visite virtuelle de l'établissement

1 séance - durée : 1 heure 30

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

Rencontre allaitement maternel

1 séance - durée : 1 heure 30

Cette rencontre permet d'obtenir des informations pratiques sur le déroulement de l'allaitement. Rencontres ouvertes à tous, quel que soit votre choix d'allaitement.

LES PARCOURS NON PRIS EN CHARGE

L'haptonomie prénatale

5 séances d'1 heure : 100 €

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 partagé, et de responsabilité affective vécue ensemble.

Attention places limitées ! S'INSCRIRE DES L'INSCRIPTION A LA MATERNITE

*Séances individuelles
Présence de l'accompagnant obligatoire*

*1 séance d'haptonomie postnatale 25 €
dans la continuité de l'haptonomie prénatale*

Le chant prénatal et postnatal

5 séances d'1 heure 30 : 100 €

1 séance en post-natale : 25 €

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 4e mois de grossesse,
avec ou sans connaissance musicale ni vocale
Animé par une sage-femme et un pianiste
en groupe - accompagnant bienvenu*

Première séance de découverte offerte

Lieu : Espace Dolto de Belvédère

MA PRÉPARATION à la naissance

PREPARATION GLOBALE

BONAPACE

SOPHROLOGIE-HYPNOSE

YOGA PRÉNATAL

RENCONTRE ALLAITEMENT

CHANT PRÉNATAL

VISITE VIRTUELLE DES LOCAUX

PILATES

HAPTONOMIE

AU CH DU BELVÉDÈRE

INSCRIPTIONS AU BUREAU CENTRAL DES RDV
02 35 15 62 11

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS SUR VOS PRÉPARATIONS ICI

EN PRATIQUE

Inscriptions

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

- 02 35 15 62 11
- sur place au Centre hospitalier du Belvédère – Bureau central des rendez-vous ouvert de 08h30 à 17h30 du lundi au jeudi et de 8h30 à 17h le vendredi
- preparation.naissance@ch-belvedere.fr

A noter : si vous souhaitez faire de l'haptonomie, nous vous demandons de le préciser dès la prise des premiers rendez-vous afin que l'entretien prénatal précoce soit réalisé par la sage-femme d'haptonomie.

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 situé à l'accueil (porte 2) du Belvédère, en espèces, CB ou chèque à l'ordre du Trésor Public. Toutes les activités sont gratuites pour l'accompagnant.