

LA PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

Différents soutiens pour une naissance

LES PARCOURS PRIS EN CHARGE PAR L'ASSURANCE MALADIE

SEANCES MULTIPLES

Vous choisissez une préparation parmi les 4 suivantes

6 séances en groupe (5 séances prénatales + 1 rencontre organisée avec votre bébé

En groupe, durée 1 heure 30, animées par une sage-femme.

Venir dans une tenue décontractée,

Vous êtes pieds nus ou en chaussettes dans la salle de préparation.

La préparation globale

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'accouchements.

Cette préparation inclut la visite virtuelle de l'établissement.

Accompagnant bienvenu.

Préparation Bonapace

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.

Présence de l'accompagnant nécessaire.

La préparation sophro-hypnose

Ce temps de relaxation vous permet de mieux appréhender et gérer l'inconfort des contractions. Ainsi, 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 en individuel possibles

Accompagnant bienvenu.

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.

Accompagnant bienvenu.

SEANCES UNIQUES

Visite virtuelle de l'établissement

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

*en fin de grossesse
un seul accompagnant*

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.
Présence de l'accompagnant possible*



LES PARCOURS NON PRIS EN CHARGE

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 ! 5 séances prénatales d'1 heure

*S'INSCRIRE DES L'INSCRIPTION A LA MATERNITE
Séances individuelles
présence de l'accompagnant obligatoire*

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

La préparation en 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.

*Deux possibilités : accompagnées (samedi de 09h00 à 10h00) ou
non accompagnées (mardi de 13h à 14h).
L'accompagnant règle directement à la piscine l'entrée à ½ tarif*

*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 Eurocéane de Mt-St-Aignan*

Le chant prénatal et postnatal

4 séances : 40 €

8 séances : 70 €

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*

*1 heure 30, lundi à 18h
Merci de vérifier les dates des séances
auprès du bureau des Rdv*

Première séance de découverte offerte

Lieu : Espace Dolto de Belvédère

EN PRATIQUE

Inscriptions

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

- 02 35 15 62 11
- sur place au Belvédère de 09h à 17h00
- 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 du Belvédère, en espèces, CB ou chèque à l'ordre du Trésor Public. Toutes les activités sont gratuites pour l'accompagnant, sauf l'activité aquatique.