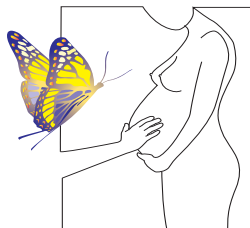


L'HAPTONOMIE PÉRINATALE



C'est un **accompagnement à l'accouchement**, à la naissance, à l'accueil de l'enfant et à la parentalité.

A chaque séance avec l'accompagnant, les parents découvrent comment échanger avec leur enfant en mettant en œuvre le contact affectif.

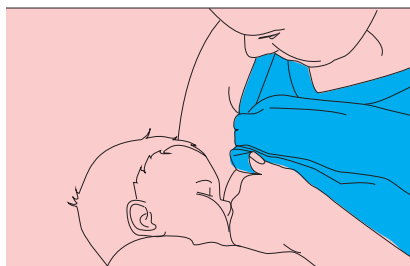
Il est souhaitable de commencer entre 3 et 4 mois de grossesse mais rien n'est figé.

Après la naissance, l'accompagnement se poursuit par quelques séances (avec papa, maman et bébé) jusqu'à l'acquisition de la marche.

L'haptonomie se découvre par des sensations vécues ...

Séances de 30-45 minutes.

L'ALLAITEMENT MATERNEL



Cette séance vous est proposée en plus, quel que soit le type de préparation choisie.

(Réunion d'information collective de 1 h 30)

Elle permet d'aborder les différentes questions qui peuvent se poser par rapport au choix d'alimentation, le démarrage, les principales difficultés ainsi que l'allaitement au long cours et le sevrage.

Elle s'adresse aussi bien aux mamans d'un premier bébé qu'aux femmes ayant déjà allaité mais souhaitant refaire le point.

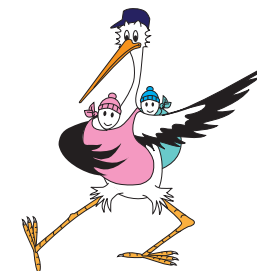
Il existe aussi des séances plus ciblées pour les futures mamans de jumeaux.

Après la naissance, une consultante en lactation peut vous rencontrer avec votre bébé (quel que soit son âge): pour des conseils ou un soutien, en cas de difficultés, au moment du sevrage ou pour l'organisation à la reprise du travail **(04 77 82 91 41)**.



HÔPITAL NORD
Avenue Albert-Raimond
42270 SAINT-PRIEST-EN-JAREZ

PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ



Vous allez accoucher prochainement à la maternité de l'hôpital Nord. Vous pouvez bénéficier d'un **entretien prénatal (individuel ou en couple), temps d'écoute et d'échange avec une sage-femme** et de séances de **préparation à la naissance**.

Les sages-femmes de consultation vous proposent différents types de préparation: «classique» seule ou en couple, haptonomie, sophrologie, piscine, allaitement maternel.

Vous pouvez vous inscrire
du lundi au vendredi de 9h à 11h
au **04 77 82 80 46**

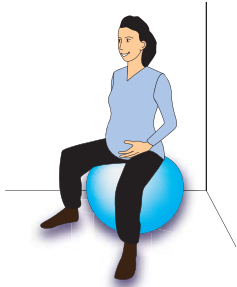


**Service de Consultations
Gynécologie-Obstétrique**

LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE DITE « CLASSIQUE »

Plus adaptée en cas de premier bébé, peut se suivre:

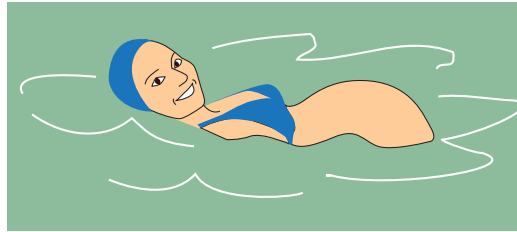
- **seule:**
4 séances collectives de 2 heures + 1 séance d'1 heure (proposée avec le conjoint),
- **en couple:**
4 séances collectives de 2 heures



Ces séances se décomposent en **différents temps** :

- explications et informations sur la grossesse, le travail et l'accouchement, le séjour à la maternité, la contraception et le retour à la maison,
- travail du souffle et de la respiration, exercices d'assouplissement du bassin et de la colonne vertébrale
- relaxation.

LA PISCINE



Une séance se déroule avec des exercices d'aquagym douce, un travail du souffle en vue de se préparer à l'accouchement, un temps de relaxation pour se détendre afin de soulager les douleurs dorsales et ligamentaires et bénéficier de la sensation de légèreté en milieu aquatique.

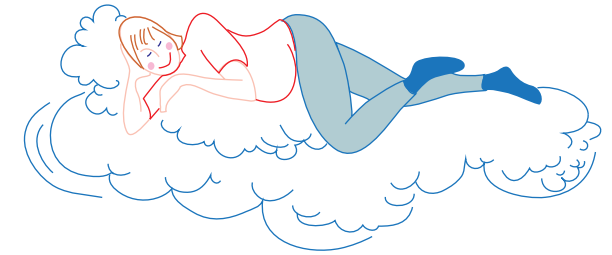
Il n'est pas nécessaire d'être bon nageur (bassin où l'on a pied).
l'entrée à la piscine est gratuite.

4 à 6 séances le vendredi de 11h à 12h, à la piscine de Grouchy, qui peuvent se combiner avec les séances de sophrologie.

Mes dates de préparation :

DATES	TYPE DE PRÉPARATION

LA SOPHROLOGIE



Entre veille et sommeil, c'est une technique de relaxation et de respiration qui permet :

- de mieux gérer le stress et les tensions provoqués par la crainte de l'accouchement,
- d'apprendre à maîtriser son souffle afin de mettre à profit les temps de repos entre les contractions,
- de visualiser les différents moments de l'accouchement.

Séances de 45 minutes, 4 à 6 séances qui peuvent se combiner avec les séances de piscine.