Ma préparation à la naissance et à la parentalité

Cours de préparation à la naissance

Vous pouvez réaliser **8 cours de préparation à la naissance** pris en charge à 100% .

- Le 1er cours est **individuel** (avec le coparent) et correspond à l'entretien prénatal précoce, sa durée est de 45min, avec une sage femme.
- Les autres cours sont organisés à la maternité par **groupe de 3**, pendant 1h30,
- Le coparent est le bienvenu à chacune de ces séances (sauf en piscine)

Pour les **7 cours vous pourrez choisir parmi**:

- "**L'essentiel sur la naissance et la parentalité**" de 3 cours de 1h30
- **"L'essentiel dans l'eau"** de 3 cours (vous pouvez le choisir 2 fois, pour bénéficier de 6 cours)
- le **chant prénatal**: 5 cours sur cette thématique
- des **cours à la carte**:
  - portage
  - projet de naissance
  - relaxation et postures physiologiques d'accouchement
  - visite de la maternité

D'autres types de préparations sont ouvertes aux futures mères en **individuel** avec le coparent, avec une même sage femme, mais sont en totalité réalisées sur ce thème (pas de possibilité de mixer):

- Naitre enchantés
- Hypnose médicale



Notre équipe de sages-femmes anime chaque séance en favorisant l'échange au sein d'un groupe apportant des conseils pour le mieux-être au quotidien, des informations pratiques (exercices de relaxation, de respiration, de poussée) et théoriques (connaissance du corps, déroulement de l'accouchement) aux futurs parents. Elle vous assure une écoute bienveillante et contribue à vous sentir moins seule, à vivre pleinement votre grossesse et votre accouchement dans la confiance.

Acupuncture

Séverine Rousselle, sage-femme, propose également des créneaux de consultations d'acupuncture dans le cadre de la grossesse, du post-partum et du suivi gynécologique. L'acupuncture peut notamment agir sur les nausées et les vomissements, la fatigue, les douleurs, l'anxiété et la dépression, la maturation du col en fin de grossesse. Elle permet ainsi d'atténuer ou résoudre certains maux liés à la grossesse. Chaque séance dure 1h, elles ne rentrent pas dans les 7 séances de préparation.

L'entretien prénatal précoce

L'entretien prénatal précoce correspond à la première séance de préparation à la naissance.il a pour objectif de préparer, avec vous, les meilleures conditions possibles pour la naissance et l'accueil de votre enfant.

C'est un **temps privilégié d'écoute et d'échange,** qui permet d'aborder les sujets parfois peu évoqués lors des consultations médicales: vos attentes, vos besoins, vos éventuelles préoccupations, ainsi que votre projet autour de la grossesse et de la naissance.

Cet entretien est également l'occasion de vous informer sur les **ressources et professionnels disponibles à proximité de votre domicile** et, si nécessaire, de vous orienter vers les interlocuteurs les plus adaptés au sein du réseau périnatal. **Il ne s'agit pas d'un examen médical.**

L'entretien est **pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie**. Il est recommandé de le réaliser au cours de la grossesse, idéalement **à partir du 4ème mois**, mais il reste possible jusqu'à la fin de la grossesse.

Si votre préparation à la naissance est réalisée auprès d'une **sage-femme libérale**, l'entretien prénatal précoce sera effectué avec elle.

Le pack essentiel

Ces 3 cours d'1h30 animés par la même sage femme et avec les 3 mêmes participantes permettent d'aborder les différents aspects de

- la grossesse,
- du travail et de l'accouchement
- du post partum.

Ils se déroulent dans le service, en salle de préparation à la naissance.

ces cours seront l'occasion d'échanger avec votre sage femme sur ces sujets entourant la grossesse et la parentalité, leur déroulé s'adaptera aux attentes du groupe.

Le pack piscine

3 cours d'1h dans l'eau (1h30 au total) animés par une même sage-femme, sous réserve d'ouverture de la piscine.
Ces cours seront axés sur des exercices de mobilisation et de respiration dans l'eau.
Les cours seront dispensés dans un bassin de rééducation chauffé dans le bâtiment de la Roselière situé à côté de l'hôpital.
Le coparent ne peut pas venir à ces séances.

Le chant prénatal

Ces séances comprennent 5 cours en individuel ou par groupe de 3 patientes maximum. Ils permettent:

- de renforcer le lien avec bébé grâce aux sons, aux vibrations ou aux chansons
- d'apprendre à extérioriser la douleur des contractions par des sons adaptés et personnalisés.
- de se sentir actrice de l'accouchement quel que soit le chemin

L'hypnose

Vous bénéfiecierez d'un entretien préalable et de 5 cours d'1h individuels avec la même sage-femme formée (coparent bienvenu)
Cette préparation aide à aborder l'accouchement avec sérénité et confiance:
Elle aide à se projeter positivement, et vous apprend à travailler l'auto hypnose pour vous dissocier de la douleur. Vous apprendrez à utiliser des métaphores pour mieux communiquer avec le corps.

Naître enchantés

En couple seul avec le coparent, cette préparation de 5 séances d'1h aide les parents à trouver des outils physiques et psychiques pour traverser la grossesse, la naissance et la parentalité de façon créative, poétique, active et joyeuse quoi qu'il se passe. La mère est actrice de la naissance et explore sa puissance notamment par le souffle ou le son aidée par le coparent. Le coparent trouve ainsi progressivement une place de protecteur et soutien de la femme et de l'enfant à naitre. Le bébé est au cœur du projet grâce au lien de sécurité renforcé par les exercices.

Les ateliers

Portage:
Atelier organisé 1fois/ mois à la maternité. Découverte des techniques de portage, des noeuds et pratiques sur poupon lesté ou votre bébé.

Projet de naissance:
Rencontre de 30min avec une sage femme en individuel

Relaxation et postures d'accouchement méthode de Gasquet:
Au cours de cette séance d'1h30 une sage femme vous proposera des exercices de respiration en vue de votre accouchement et vous proposera différentes postures dites de travail et d'accouchement physiologiques qui pourront être reproduites en salle de naissance.

Centre Hospitalier Blois
Simone Veil

D'autres ateliers sont proposés à la maternité pendant la grossesse ou en post-partum. Ces ateliers sont gratuits mais vous devez vous y inscrire, renseignez vous auprès des secrétaires.
Vous pouvez participer à tous les ateliers même si vous n'avez pas réalisé votre préparation à la naissance au sein de notre maternité ou si vous avez déjà fait vos 8 cours (ainsi qu'au cours de portage et projet de naissance).

Les ateliers Nesting

Ces ateliers accompagnent les futurs et jeunes parents vers un environnement plus sain pour leur bébé et moins polluants. Ils sont bienveillants, accessibles à tous et sans jugement, afin de soutenir les familles dans le quotdien.

Les thèmes abordés concernent l'alimentation, les cosmétiques, les produits ménagers et l'aménagement de la maison.

Cet atelier est préférablement réalisé en début de grossesse.

Visite de la maternité

Cette visite se fait dans le cadre de vos cours de préparation à la naissance, ou en plus si votre prépa est réalisée à l'exterieur. Cela vous permettra de voir les locaux (service de suites de couches et salles de naissance) avec une sage-femme afin d'être plus familiarisée le jour où vous viendrez vous présenter en urgence à la maternité (sous conditions de disponibilité des salles en fonction de l'activité le jour même). 3 visites/ mois sont organisées.

Massage bébé

Ateliers massage bébé sur 2 séances d'1 heure (bas puis haut du corps).

Voir dates à la maternité

Les ateliers se font à plusieurs familles et c'est vous qui masserez votre bébé sur les conseils de notre auxillière de puericulture. 3 patientes

Ateliers diététiques

Atelier organisé 2 fois / mois à la maternité et animé par une diététicienne. Vous aborderez l'alimentation de la femme enceinte et la diversification de l'alimentation du nouveau né.

Association tout p'tits 41

Réunion d'information allaitement, 1 fois par mois. Chaque 3e jeudi du mois de 17h30 à 19h à la maternité au 2e étage.

Permanence allaitement tous les jeudis après midi dans le service à partir de 15h.

Activité physique adaptée à la grossesse

Cours donnés **à la maternité**, encadrés par des enseignantes en activité physique adaptée
tous les **vendredi de 11h à 12h**
sur inscription, **gratuit et ouvert à toutes** les patientes du département, sauf contre indications
QR code à scanner afin de
-s'inscrire aux dates souhaitées
-remplir le formulaire administratif lors de la 1ere inscription

