



Bientôt Maman ?

Préparez-vous à la naissance



PROGRAMME

Mardi : chant prénatal

Mercredi : cours théorique

Jeudi : piscine

Vendredi : cours théorique

Les cours ont lieu à la maternité au niveau 1, en face les ascenseurs opposés au secrétariat de **9h30 à 11h**, avec un bon de consultation pris aux admissions au RDC.

Les cours de **piscine** se font à Aquavaure, centre aquatique d'Annonay, 30 rue Mathieu Duret, **de 8h15 à 10h15**.

Vous avez le droit à 7 cours pris en charge par la sécurité sociale.

L'entrée pour chaque cours de piscine est de 8 euros, à votre charge.

S'inscrire directement auprès des secrétaires du service de maternité **04.75.67.35.29**.

COURS THEORIQUES

Cours 1 : le travail

La liste pour la valise, les signes pour venir à la maternité, comment se déroule le travail, travail corporel avec les ballons, la respiration, relaxation.

Cours 2 : l'accouchement physiologique

La péridurale ou pas, les positions d'accouchement, la poussée, la délivrance.

Cours 3 : l'accouchement pathologique

Forceps et ventouse, césarienne, les complications. Sophrologie pour repartir sur du positif.

Cours 4 : le post-partum et le retour à la maison

Les soins du nouveau-né à la naissance, le retour en chambre, le séjour, la physiologie du corps après l'accouchement, les éventuelles complications du bébé, les difficultés rencontrées à la maison.



CHANT PRENATAL

3 cours possibles



1ère vocation : bien-être pendant la grossesse

Venez-vous mettre, vous et votre bébé, dans un cocon de douceur. Nul besoin de savoir chanter ou de chanter juste pour participer, aucune performance n'est recherchée. Les exercices proposés sont plus des jeux vocaux, qui permettent de se mettre en contact avec son propre corps et de se sentir au mieux avec lui.

2ème vocation : relation à l'enfant à naître

Ensuite nous travaillons à créer le lien avec le bébé qui est capable de percevoir les sons qui viennent le masser, le bercer. C'est une véritable caresse vibratoire. Cela permet de dire ses émotions à son enfant, sa joie de l'attendre, ses craintes, son impatience de le connaître.

3ème vocation : accompagnement de l'accouchement

Le travail du chant prénatal permet la localisation, la mobilisation et la détente des muscles qui entrent en jeu lors de l'accouchement (ceinture abdominale, diaphragme, périnée); les sons aident à accompagner les contractions et à traverser la douleur.

4ème vocation : continuer avec bébé

Les chants proposés pendant la vie intra-utérine restent dans sa mémoire profonde et sont intéressants pour l'après! Les nouveau-nés retrouvent des sons, des sensations, des mouvements qu'ils connaissent, leur donnent confiance, les apaisent. Les parents ne se sentent pas démunis dans cette période souvent sensible.

PISCINE

3 cours possibles

Venez-vous détendre en balnéothérapie, dans une eau à 35 degrés, et apprécier la légèreté que l'eau procure.

Une sage-femme et un maître-nageur vous proposent des exercices pour pouvoir vous mobiliser aisément, vous muscler, favoriser la circulation et soulager les tensions et douleurs que vous pouvez avoir, préparer votre périnée, ouvrir votre bassin.

La **respiration** ludique au travers de jeux dans l'eau vous permettra de gagner en confort respiratoire, mais aussi d'utiliser cet outil pendant les contractions et l'accouchement.

Enfin un temps de **relaxation** dans l'eau bleutée vous permettra un réel lâcher-prise, primordial pour vous et votre bébé.

Un temps à la tisanerie est pris en début et fin de séance pour faire le point avec vous sur votre bien-être.

Pensez à prendre de l'eau, une collation et votre nécessaire de bain.

Lunettes, pince-nez, bonnet de bain ne sont pas obligatoires, mais amenez-les s'ils vous procurent du confort.



ATELIERS

En plus de vos cours de préparation, nous pouvons vous proposer deux ateliers.

Nous vous demandons de prendre un bon de consultation pour l'atelier allaitement seulement.

Atelier portage en écharpe

Formées au portage en écharpe nos auxiliaires de puériculture sont là pour vous apprendre à installer votre bébé en écharpe.

L'écharpe de portage respecte la position physiologique du nouveau-né, qui retrouve la position fœtale qu'il connaît et l'aide à lâcher-prise. Installer son bébé en écharpe diminue les pleurs, favorise le sommeil, et renforce le sentiment de confiance des parents dans leurs compétences. Vous permettez ainsi la stimulation de son développement et le protéger des stimuli extérieurs.

Vous pourrez découvrir tous les bienfaits de cette technique ancestrale et surtout acquérir le savoir-faire nécessaire pour vous mettre en sécurité vous et votre enfant.



Atelier allaitement

Cet atelier est animé par nos infirmières puéricultrices consultantes en lactation ou des sages-femmes et est destiné aux femmes enceintes et co-parent pour les aider dans leur choix d'allaitement, répondre aux questions, informer sur les bienfaits, la physiologie et les difficultés éventuelles.



**N'oubliez pas de vous inscrire
et surtout à nous prévenir si vous ne
pouvez pas venir, afin de libérer des
places pour d'autres mamans !**

MERCI

04.75.67.35.29