



# Bientôt maman ?

## Préparez-vous à la naissance

Maternité d'Annonay



Secrétariat  
04 75 67 35 29

# PROGRAMME

**Lundi : cours théoriques**

**Mardi : chant prénatal**

**Jeudi : piscine (tous les jeudis à VAURE), Café-Poussettes (un jeudi sur deux)**

**Vendredi : cours théoriques**

Les cours ont lieu à la maternité au niveau 1, en salle de préparation à l'accouchement. Ils se déroulent de **9h30 à 11h**. Vous devez prendre un bon de consultation au bureau des entrées situé au RDC.

**Petite astuce, prévoir 15 minutes avant le cours ou l'atelier pour se garer et demander un bon de consultation au bureau des entrées.**

**Les cours de piscine se font à Aquavaure : Centre Aquatique d'Annonay, 30 rue Mathieu Duret, de 8h30 à 10h30.**

**Nous vous proposons 7 cours, qui sont pris en charge par la Sécurité Sociale, et 2 ateliers.**

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

**Les cours vous intéressent ? Inscrivez-vous directement auprès des secrétaires du Service de Maternité : 04 75 67 35 29**

**Merci de nous prévenir si vous ne pouvez pas venir afin de libérer des places pour d'autres mamans !**

**Vous souhaitez uniquement visiter la maternité ?  
Renseignez-vous auprès du secrétariat**

# COURS THÉORIQUES

## COURS 1 : LE TRAVAIL

### Thèmes abordés :

Visite de la maternité (au cours 1 ou 2), la liste pour la valise, détecter les signes pour venir à la maternité, savoir comment se déroule le travail, travail corporel avec les ballons, la respiration et la relaxation. Prévoir une tenue confortable.

## COURS 2 : L'ACCOUCHEMENT PHYSIOLOGIQUE

### Thèmes abordés :

Visite de la maternité (au cours 1 ou 2), le choix de la péridurale, les positions d'accouchement, la poussée, la délivrance. Prévoir une tenue confortable.

## COURS 3 : L'ACCOUCHEMENT PATHOLOGIQUE

### Thèmes abordés :

Forceps et ventouse, césarienne, les complications. Séance de sophrologie pour repartir sur du positif.

## COURS 4 : LE POST-PARTUM ET LE RETOUR À LA MAISON

### Thèmes abordés :

Forceps et ventouse, césarienne, les complications. Séance de sophrologie pour repartir sur du positif.



# CHANT PRÉNATAL

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.

## 2ième vocation : relation à l'enfant à naître

Ensuite, nous travaillons à créer du 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 transmettre ses émotions à son enfant, sa joie de l'attendre, ses craintes, son impatience et de mieux le connaître.

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 et qui les apaisent, leurs donnent confiance. Les parents se sentent ainsi moins démunis dans cette période souvent sensible.

## 3ième vocation : bien-être pendant la grossesse

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.

# 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.

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.

## 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 foetale 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 protégez des stimuli extérieurs tout en assurant sa sécurité.



## 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 bien-faits, la physiologie et les difficultés éventuelles.



# DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAUTÉ CHALEUREUSE : LES CAFÉS-POUSSETTES !

## UN MOMENT D'ÉCHANGE AVEC UNE SAGE-FEMME

Nous sommes ravis de vous annoncer une nouveauté qui vous est spécialement dédiée : les Cafés-Poussettes. Après avoir suivi avec vous le parcours préparatoire à la naissance, nous comprenons l'importance de partager vos expériences, de créer des liens et de continuer à soutenir votre voyage dans la maternité.

Les Cafés-Poussettes sont conçus comme un moment de retrouvailles, de partage et d'écoute, où vous pourrez vous rassembler pour présenter vos nouveaux-nés, discuter de vos expériences de naissance, échanger sur le retour à la maison, le lien unique que vous construisez avec votre bébé, ainsi que les moments de joie et les défis que vous rencontrez.

Ce sera l'occasion de se réunir dans un environnement convivial, entouré de mamans qui ont également suivi le même parcours de préparation à la naissance. Vous pourrez bénéficier d'un espace sûr et bienveillant pour raconter vos histoires, poser vos questions et partager vos émotions en présence de la sage-femme.

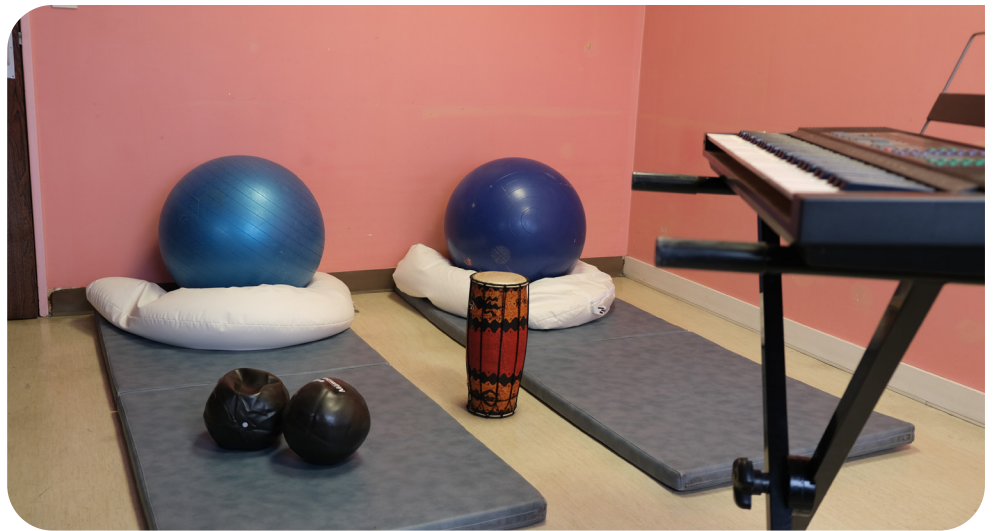
Les Cafés-Poussettes deviendront un lieu privilégié où les discussions et les rires se mêleront harmonieusement.

Nous vous invitons à vous renseigner auprès de notre secrétariat pour connaître les dates de nos prochains Cafés-Poussettes.



# LA MATERNITÉ EN PHOTOS

Salle de cours de préparation  
à la naissance



Salle d'accouchement





## Chambre



## Nurserie, pouponnière



## Moment de douceur...



# Bien Naître

Annonay



# DÉPART POUR LA MATERNITÉ : CHECK-LIST POUR PRÉPARER LA VALISE

Conserver ensemble et apporter lors de votre venue en salle d'accouchement tous les documents suivants concernant le suivi de grossesse : carte de groupe sanguin, résultats d'examen (prises de sangs, échographie, prélèvement vaginal,...), courriers, documents administratifs (livret de famille et/ou reconnaissance anticipée, carnet de santé).

## POUR LE JOUR DE LA NAISSANCE, RANGER DANS UN SAC :

### POUR LA MAMAN :

- Une tenue confortable pour la salle d'accouchement
- Votre nécessaire de toilette
- Un brumisateur d'eau
- Des slips jetables (slip filet) ou non
- Du matériel pour écouter de la musique si vous le souhaitez

### POUR VOTRE BÉBÉ :

- Votre enfant aura besoin d'être réchauffé, et même en plein été prévoir :
- Un body
- Deux brassières en laine quelle que soit la saison
- Des chaussettes ou chaussons chauds
- Un pyjama
- Un bonnet
- Une turbulette

*Pensez à retirer vos éventuels piercings,  
bijoux et lentilles de contact.*

## POUR LE SÉJOUR, RANGER DANS UNE VALISE :

### POUR LA MAMAN :

- Des vêtements confortables pour le séjour
- Une paire de pantoufles
- Si souhait d'allaitement : soutien-gorge d'allaitement, coussin d'allaitement, coussinets d'allaitement, lanoline pure
- Des slips jetables (slip filet) ou non
- Des serviettes hygiéniques
- Du linge de toilette
- Un stylo et un carnet
- Une lampe de chevet ou une veilleuse

### POUR VOTRE BÉBÉ : LE NÉCESSAIRE DE TOILETTE SERA FOURNI

- 5 bodys manches longues
- 5 brassières en laine quelle que soit la saison
- 5 pyjamas
- 5 paires de chaussons ou chaussettes
- 2 bonnets
- 1 gigoteuse ou turbulette - OBLIGATOIRE - (en plus de celle prévue pour la salle d'accouchement)
- 5 bavoirs

**Les cours vous intéressent ?  
Inscrivez-vous directement auprès des secrétaires  
du Service de Maternité : 04 75 67 35 29**

**Merci de nous prévenir si vous ne pouvez pas  
venir afin de libérer des places  
pour d'autres mamans !**