

## AUTRES



## Préparation à la Naissance et à la Parentalité

### COURS AVEC LA SAGE-FEMME DE PMI :

Cours individuels à domicile

Haptonomie périnatale (s'inscrire dès la déclaration)

Inscription au 03 85 81 61 00

### SAGE FEMME LIBERALE

Si vous souhaitez vous rapprocher d'une sage-femme libérale, prenez directement contact avec elle (ci-joint une liste des sages-femmes libérales de la région).

### CENTRE PERINATAL DE PROXIMITE DE MONTCEAU-LES-MINES

Si vous habitez la région de Montceau les Mines, vous pouvez assister à leurs cours de préparation (cours traditionnel, Bonapace, sophrologie)

Renseignements au 03 85 67 60 04

L'arrivée d'un enfant est signe de changement dans votre vie...

Besoin d'informations sur

vos droits, la filiation, les congés légaux, les différents modes de garde, les travailleuses familiales, vous pouvez la contacter au :

[03.85.81.84.19](tel:03.85.81.84.19)

Mme Souillard, Assistante Sociale

Manon chevrot,

Psychologue

est disponible gratuitement sur le centre hospitalier pour vous écouter et vous soutenir dans les étapes de votre vie de future mère ( grossesse, naissance, parentalité...)

Vous pouvez la contacter au

[03.85.81.81.23](tel:03.85.81.81.23)

CH Pays Charolais  
Brionnais

Paray le Monial

Service Maternité



Secrétariat

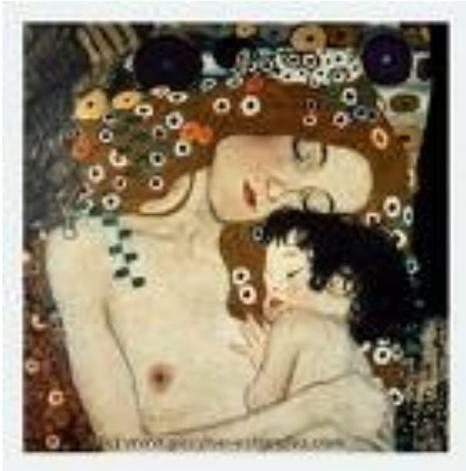
tel : 03 85 81 81 04

Sage-femme

tel: 03 85 81 81 06

# PREPARATION A LA NAISSANCE ET A LA PARENTALITE

Les sages-femmes de la maternité se tiennent à votre disposition pour :



- **l'entretien prénatal précoce individuel ou en couple :**

c'est un temps d'écoute permettant l'expression de vos ressentis et de vos besoins. Cet entretien a pour objectif de vous proposer un accompagnement humain et personnalisé. Il n'est pas une consultation médicale supplémentaire, mais il est obligatoire et c'est pourquoi il est à planifier dans les rendez-vous de votre suivi de grossesse.

- Ensuite vous pourrez choisir :

- soit **7 séances de préparation** par groupe de 6 futures mamans, pour prendre confiance en vous et vivre sereinement la fin de votre grossesse et la naissance de votre enfant. Les futurs papas sont les bienvenus.

*Ecoute, informations, échanges avec d'autres femmes enceintes, postures de détente, positions d'accouchement, gestion du stress, respiration, relaxation.*

Prévoir une tenue confortable.

- soit **6 séances aquatiques + 1 séance à la maternité d'informations** par groupe de 6, chaque jeudi de 11h15 à 12h15, à la piscine municipale de Paray-le-Monial (hors vacances scolaires).

*Travail corporel, respiration, relaxation.*

- Puis après la naissance, un lundi par mois, de 13h15 à 15h00 une séance supplémentaire est dédiée aux nouveaux parents. Vous pourrez venir avec votre bébé, parler de sa naissance, de votre nouvelle vie avec lui, de vos questions..

Vous pouvez également assister à :

- ♦ **une visite de la maternité (chambres, salles d'accouchement, espace nature)**, organisée lors des séances de préparation à la naissance.
- ♦ **Une rencontre avec une diététicienne** pour vous donner des conseils généraux en hygiène alimentaire et adaptés à la grossesse. Composer le 03/85/81/80/43 pour la joindre
- ♦ **Un entretien avec la SF coordinatrice pour présenter votre projet de naissance.** Composer le 03/85/81/81/05 pour prendre RDV

Pensez à vous inscrire dès le 5ème mois de grossesse auprès du secrétariat.

N'hésitez pas à demander plus d'informations si besoin.