ATELIERS DE PARENTALITE
2023 - SITE DE FONTAINEBLEAU

Les séances sont réservées exclusivement à la future maman
et à la personne qui l'accompagnera lors de l'accouchement.
Vous pouvez y assister dans l'ordre de votre choix à raison d' UNE SEULE SEANCE PAR JOUR.
Il est nécessaire de vous inscrire par mail
Rendez-vous au sous-sol du pavillon mère-enfant pour les séances en groupe.
Apportez votre carte vitale ou N° de sécurité sociale.
La **visite** de l'espace naissance et de la maternité est suspendue jusqu'à nouvel ordre. Pour combler ce manque, nous avons créé des visites virtuelles de l'espace naissance et prochainement de la maternité. Elles sont visibles sur la ***page facebook de la maternité de Fontainebleau.*** Vous y trouverez également d'autres actualités.
Les séances 1 à 4 sont animées par les sages-femmes hospitalières.
Les séances 5 à 7 (exercices pratiques, en groupe) sont animées par les sages-femmes libérales

2023	Séance n° 1	Séance n° 2	Séance n° 3	Séance n° 4	Séance allaitement
Thème	**Télé-entretien *en individuel* (en couple si possible)** **L'entretien prénatal** **Le projet de naissance**	***En groupe*** **L'accouchement**	***En groupe*** **La gestion de la douleur et la péridurale**	***En groupe*** **Le nouveau-né, de l'hospitalisation, du retour à la maison**	**Par l'équipe de puéricultrices**
Jour et heure	**Variable en journée**	**Le jeudi de 10h à 12h**	**Le jeudi de 13h30 à 15h**	**Le jeudi de 15h30 à 17h**	**Le 1er jeudi de chaque mois à 14h**
	Envoyez votre demande et vos coordonnées par mail à inscription-mater.fon@ch-sud77.fr. **Nous vous rappellerons pour convenir d'un rendez-vous** ***Séance non facturée*** ***+SEANCE ENTRE HOMMES*** **Groupe de paroles réservé aux futurs papas.** **Animé par l'homme sage-femme de l'équipe Jour selon la demande, le soir à 18h 30**				

2023	Séance n° 5	Séance n° 6	Séance n° 7	Séance n°8
Thème	**EXERCICES PRATIQUES** L'accouchement Positions et mobilité pendant le travail	**EXERCICES PRATIQUES** Respiration Gestion de la contraction Relaxation	**EXERCICES PRATIQUES** La poussée	**EXERCICES PRATIQUES** Yoga doux Etirements /Le périnée
	INSCRIPTION par mail à	**courspratiquesfontainebleau**	**@gmail.com**	
Jour et heure	**Vendredi de 9h30 à 11h**	**Vendredi de 11h à 12h**	**Vendredi de 10h à 11h**	**Vendredi de 11h à 12h**
janvier	**13**		**27**	
février	**3**		**17**	
mars	**10**		**24**	
avril	**14**		**21**	
mai	**12**		**26**	
juin	**9**		**23**	
juillet	**7 ou 28**		**21**	
septembre	**8**		**22**	
octobre	**6**		**20**	
novembre	**10**		**24**	
décembre	**8**		**15**	