

**SEANCES DE PREPARATION A LA NAISSANCE ET A LA PARENTALITE
2^{EME} SEMESTRE 2017 - 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 N' Y A PAS D' INSCRIPTION. Rendez-vous au sous-sol du pavillon mère-enfant.

Apportez votre carte vitale ou N° de sécurité sociale.

Pour la séance n° 1 organisée le 1^{er} mardi de chaque mois, nous vous demandons de venir :

- à 10h si votre nom commence par une lettre de **A à K**
- à 14h si votre nom commence par une lettre de **L à Z.**

Les séances 1 à 4 (échanges et informations) sont animées par les sages-femmes hospitalières.

Les séances 5 à 7 (exercices pratiques) sont animées par les sages-femmes libérales. Apporter pour ces séances pratiques, un drap de bain, une petite couverture, votre coussin de grossesse, un oreiller et une tenue souple type leggings.

2017	Séance n° 1	Séance n° 2	Séance n° 3	Séance n° 4
Thème	Présentation de l'organisation du service Visite de l'Espace Naissance	Echanges et informations autour de l'accouchement	Echanges et informations autour de la gestion de la douleur et la péridurale	Echanges et informations autour du nouveau-né, de l'hospitalisation, du retour à la maison
Jour et heure	1 Mardi / mois à 10h ou à 14h	Jeudi de 10h à 12h	Jeudi de 13h30 à 15h	Jeudi de 15h30 à 17h
Juillet	Mardi 4	Jeudis 13 ou 20 ou 27		
Août	Mardi 1 ^{er}	Jeudis 10, 17, 24		
Septembre	Mardi 5	Jeudis 14 ou 21 ou 28		
Octobre	Mardi 3	Jeudis 12 ou 19 ou 26		
Novembre	Mardi 7	Jeudis 09 ou 16 ou 23		
Décembre	Mardi 5	Jeudis 14 ou 21		

2017	Séance n° 5	Séance n° 6	Séance n° 7	Séance allaitement	Séance « entre hommes »
Thème	<u>EXERCICES PRATIQUES</u> L'accouchement Positions et mobilité pendant le travail Ballon galette coussin Homéopathie	<u>EXERCICES PRATIQUES</u> Respiration Relaxation	<u>EXERCICES PRATIQUES</u> La poussée Positions d'accouchement Le périnée Relaxation	Attention nouvel horaire ! Séance à 14h	Groupe de paroles réservé aux futurs papas. Animé par l'homme sage-femme de l'équipe Jour selon la demande
Jour et heure	Vendredi de 9h30 à 11h	Vendredi de 11h à 12h	Vendredi de 12h à 13h	1 ^{er} jeudi du mois à 14h	Le soir à 18h30
Juillet	Vendredis 7 ou 21			jeudi 06	Inscription obligatoire Appeler au 01.60.74.12.64 Séance non facturée
Août	Vendredis 11 ou 25			jeudi 03	
Septembre	Vendredis 15 ou 22 ou 29			jeudi 07	
Octobre	Vendredis 13 ou 20 ou 27			jeudi 05	
Novembre	Vendredis 17 ou 24			jeudi 02	
Décembre	Vendredis 8 ou 15			jeudi 07	