

**SEANCES DE PREPARATION A LA NAISSANCE ET A LA PARENTALITE
1^{ER} SEMESTRE 2018 - 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.

2018	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
Janvier	Mardi 09		Jeudis 04, 11 et 18	
Février	Mardi 06		Jeudis 08, 15 et 22	
Mars	Mardi 06		Jeudis 15, 22 et 29	
Avril	Mardi 03		Jeudis 12, 19 et 26	
Mai	Mardi 15		Jeudis 17, 24 et 31	
Juin	Mardi 05		Jeudis 14, 21 et 28	

2018	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	1er jeudi du mois à 14h	Le soir à 18h30
Janvier	Vendredis 05 ou 12			Jeudi 04	Inscription obligatoire Appeler au 01.60.74.12.64 Séance non facturée
Février	Vendredis 09 ou 16 ou 23			Jeudi 01	
Mars	Vendredis 16 ou 23 ou 30			Jeudi 01	
Avril	Vendredis 13 ou 20 ou 27			Jeudi 05	
Mai	Vendredis 18 ou 25			Jeudi 03	
Juin	Vendredis 15 ou 22 ou 29			Jeudi 07	