

ATELIERS DE PARENTALITE

1^{ER} SEMESTRE 2020 - 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.

2020	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 07	Jeudi 16,23 et 30		
février	Mardi 04	Jeudi 13,20 et 27		
Mars	Mardi 03	Jeudi 12,19 et 26		
Avril	Mardi 07	Jeudi 16,23 et 30		
Mai	Mardi 05	Jeudi 14 et 28		
Juin	Mardi 02	Jeudi 11, 18 et 25		

2020	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 10 ou 24			Jeudi 9	Inscription obligatoire Appeler au 01.60.74.12.64 Séance non facturée
février	Vendredis 7 ou 28			Jeudi 6	
Mars	Vendredis 6 ou 20 ou 27			Jeudi 5	
Avril	Vendredis 10 ou 24			Jeudi 2	
Mai	Vendredis 15 ou 29			Jeudi 7	
Juin	Vendredis 12 ou 26			Jeudi 4	

