

SÉANCES DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET A LA PARENTALITÉ
1^{ER} SEMESTRE 2020 - SITE DE NEMOURS

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. **Pour y participer, confirmer votre présence sur le portable de Mme Michel (Sage-Femme – 0615696989).**

Lieu : « Hôpital de Nemours–Bâtiment principal–Salle d'attente des consultations Gynécologie-Obstétrique »

Apportez votre carte vitale ou N° de sécurité sociale.

La séance n° 1 (Visite de la maternité de Fontainebleau) organisée le 1^{er} mardi de chaque mois.

Les séances suivantes sont animées par Mme Marie-Carmen MICHEL (Sage-Femme) sur le site de Nemours. Apporter un drap de bain, une petite couverture, votre coussin de grossesse, un oreiller et une tenue souple type leggings.

| 2020 | Séance n° 1 | Séance n° 2 | Séance n° 3 | Séance n° 4 |
|---------------|---|---|--|--|
| Thème | A Fontainebleau Présentation de L'organisation du service Visite de l'Espace Naissance | A Nemours Echanges et informations autour de l'accouchement | A Nemours Echanges et informations autour de la gestion de la douleur et la péridurale | A Nemours 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 | 9h à 11h | 9h à 11h | 9h à 11h |
| Janvier | Mardi 07 | Mercredi 08 | - | Vendredi 31 |
| Février | Mardi 04 | Jeudi 13 | Mardi 04 | - |
| Mars | Mardi 03 | Lundi 30 | Mardi 03 | Mardi 10 |
| Avril | Mardi 07 | - | Mardi 21 | Mardi 28 |
| Mai | Mardi 05 | Mardi 19 | - | - |
| Juin | Mardi 02 | - | Mardi 16 | Lundi 29 |

| 2020 | Séance n° 5 | Séance n° 6 | Séance n° 7 | Séance allaitement | Méthode Bonapace |
|---------------|---|--|--|---|--|
| Thème | A Nemours EXERCICES PRATIQUES L'accouchement Positions et mobilité pendant le travail Ballon galette coussin Relaxation | A Nemours EXERCICES PRATIQUES Respiration Relaxation Homéopathie | A Nemours EXERCICES PRATIQUES La poussée Positions d'accouchement Le périnée Relaxation | A Nemours Allaitement en pratique | A Nemours Venir en couple. -Massages -Acupression - Accompagnement pendant le travail. |
| Jour et heure | 9h à 11h | 11h à 13h | 9h à 11h | 9h à 11h ou 11h à 13h | 9h à 11h |
| Janvier | Lundi 13 | Lundi 13 | Jeudi 16 | Vendredi 31 (11h) | Mercredi 22 |
| Février | Lundi 17 | Lundi 17 | Jeudi 20 | - | - |
| Mars | - | - | - | Mardi 17 (9h) | Mardi 24 |
| Avril | Jeudi 02 | Jeudi 02 | Mardi 07 | - | - |
| Mai | Mardi 26 | Mardi 26 | - | Mardi 5 (9h) | Mardi 12 |
| Juin | - | - | Mardi 09 | Mardi 23 (9h) | - |