

ATELIERS DE PARENTALITE 2EME 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 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. 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	Séance « entre hommes »
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	Groupe de paroles réservé aux futurs papas. Animé par l'homme sage-femme de l'équipe Jour selon la demande
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 soir à 18h30
<p>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</p>					

2020	Séance n° 5	Séance n° 6	Séance n° 7	Séance n° 8	Séance allaitement
Thème	<u>EXERCICES PRATIQUES</u> L'accouchement Positions et mobilité pendant le travail Ballon galette coussin	<u>EXERCICES PRATIQUES</u> Respiration Gestion de la contraction Relaxation	<u>EXERCICES PRATIQUES</u> La poussée Le périnée	<u>EXERCICES PRATIQUES</u> Yoga doux Etirement et travail du souffle Homéopathie	Séance à 14h Membre de l'équipe de maternité
Jour et heure	Vendredi de 9h30 à 11h	Vendredi de 11h à 12h	Vendredi de 10h à 11h	Vendredi de 11h à 12h	1er jeudi du mois à 14h
septembre	4 et 18		11 et 25		Jeudi 3
octobre	9 et 23		16 et 30		Jeudi 1
novembre	6 et 20		13 et 27		Jeudi 5
décembre	4 et 18		11		Jeudi 3

**Pour l'inscription des séances pratiques 5, 6, 7, 8, merci d'envoyer un mail avec votre nom
votre tel portable et votre choix des dates et horaires à
courspratiquesfontainebleau@gmail.com**