

**SÉANCES DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET A LA PARENTALITÉ**  
**2<sup>EME</sup> 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<sup>er</sup> 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  |
|---------------|---|---|--|--|
| <b>Thème</b>  | <b>A Fontainebleau</b><br>Présentation de L'organisation du service<br><br>Visite de l'Espace Naissance | <b>A Nemours</b><br><br>Echanges et informations autour de l'accouchement | <b>A Nemours</b><br><br>Echanges et informations autour de la gestion de la douleur et la péridurale | <b>A Nemours</b><br><br>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 10h30  | 9h à 10h30   | 9h à 10h30   |
| Juillet       | -   | -   | -  | -  |
| Aout          | -   | Mercredi 19   | -  | -  |
| Septembre     | Mardi 1   | Mercredi 23   | Mardi 8  | Mercredi 16  |
| Octobre       | Mardi 6   | -   | Mardi 20   | Mercredi 28  |
| Novembre      | Mardi 3   | Mercredi 4  | -  | -  |
| Décembre      | Mardi 1   | Mercredi 16   | Mardi 1  | Mercredi 9   |

| 2020          | Séance n° 5   | Séance n° 6   | Séance n° 7  | Séance allaitement                              | Méthode Bonapace   |
|---------------|---|---|--|---|--|
| <b>Thème</b>  | <b>A Nemours</b><br><br><b>EXERCICES PRATIQUES</b><br>L'accouchement<br>Positions et mobilité pendant le travail<br>Ballon galette<br>coussin<br>Relaxation | <b>A Nemours</b><br><br><b>EXERCICES PRATIQUES</b><br>-Respiration<br>-Relaxation (Technique d'Hypnose)<br>-Homéopathie | <b>A Nemours</b><br><br><b>EXERCICES PRATIQUES</b><br>La poussée<br>Positions d'accouchement<br>Le périnée<br>Relaxation | <b>A Nemours</b><br><br>Allaitement en pratique | <b>A Nemours</b><br><br>Venir en couple.<br>-Massages<br>-Acupression<br>-<br>Accompagnement pendant le travail. |
| Jour et heure | 9h à 10h30  | 10h30 à 12h   | 9h à 10h30   | 10h30 à 12h                                     | 10h30 à 12h  |
| Juillet       | -   | -   | -  | -   | -  |
| Aout          | Mercredi 26   | Mercredi 26   | -  | -   | -  |
| Septembre     | -   | -   | Mercredi 2   | Mercredi 16                                     | Mercredi 2   |
| Octobre       | Mercredi 7  | Mercredi 7  | Mercredi 14  | Mercredi 28                                     | Mercredi 14  |
| Novembre      | Mercredi 18   | Mercredi 18   | Mercredi 25  | -   | Mercredi 25  |
| Décembre      | Mercredi 23   | Mercredi 23   | -  | Mercredi 9                                      | -  |