

**SÉANCES DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET A LA PARENTALITÉ
2EME SEMESTRE 2021 - SITE DE NEMOURS**

Les séances sont réservées exclusivement à la future maman et à la personne qui l'accompagnera lors de l'accouchement.

Pour y participer, confirmer votre présence sur le portable de Mme Marie-Carmen Michel sage-Femme 06 15 69 69 89.

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

Les séances_sont animées par Mme Marie-Carmen MICHEL (Sage-Femme).

2021	Séance n° 1	Séance n° 2	Séance n° 3	Séance n° 4
Thème	Entretien en individuel (en couple si possible) L'entretien prénatal Le projet de naissance	A Nemours Echanges et informations autour de l'accouchement	A Nemours Gestion de la douleur la péridurale L'accouchement La Césarienne	A Nemours Maman/Bébé de l'hospitalisation, Au retour à la maison/puériculture
Jour et heure	Sur Rendez-vous	9h à 10h30	9h à 10h30	9h à 10h30
Juillet		Vendredi 2 Juillet	Lundi 12 Juillet	Vendredi 23 Juillet
Aout		Mardi 17 Aout	Mardi 31 Aout	-
Septembre		Mardi 28 Septembre	-	Mardi 14 Septembre
Octobre		-	Mardi 12 Octobre	Mardi 19 Octobre
Novembre		Mardi 9 Novembre	Mardi 23 Novembre	Mardi 30 Novembre
Décembre		Jeudi 2 Décembre	Mardi 14 Décembre	-

2021	Séance n° 5	Séance n° 6	Séance n° 7	Séance allaitement
Thème	A Nemours EXERCICES PRATIQUES L'accouchement Positions et mobilité pendant le travail Ballon galette coussin Relaxation	A Nemours EXERCICES PRATIQUES Travail des Respirations/ Sophrologie	A Nemours EXERCICES PRATIQUES La poussée Positions d'accouchement Le périnée Respiration/Relax	A Nemours Allaitement en pratique
Jour et heure	9h à 10h30	10h30 à 11h30	10h30 à 11h30	De 10h30 11h30
Juillet	Vendredi 9 Juillet	Vendredi 9 Juillet	Lundi 12 Juillet	Vendredi 23 Juillet
Aout	Mardi 24 Aout	Mardi 24 Aout	Mardi 31 Aout	-
Septembre	-	-	-	Mardi 14 Septembre
Octobre	Mardi 5 Octobre	Mardi 5 Octobre	Mardi 12 Octobre	Mardi 19 Octobre
Novembre	Mardi 16 Novembre	Mardi 16 Novembre	Mardi 23 Novembre	Mardi 30 Novembre
Décembre	Mardi 7 Décembre	Mardi 7 Décembre	Mardi 14 Décembre	-