

**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
<b>Thème</b>	Entretien en individuel (en couple si possible) L'entretien prénatal Le projet de naissance	<b>A Nemours</b>  Echanges et informations autour de l'accouchement	<b>A Nemours</b>  Gestion de la douleur la péridurale L'accouchement La Césarienne	<b>A Nemours</b>  Maman/Bébé de l'hospitalisation, Au retour à la maison/puériculture
Jour et heure	<b>Sur Rendez-vous</b>	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
<b>Thème</b>	<b>A Nemours</b>  <b>EXERCICES PRATIQUES</b> L'accouchement Positions et mobilité pendant le travail Ballon galette coussin Relaxation	<b>A Nemours</b>  <b>EXERCICES PRATIQUES</b> Travail des Respirations/ Sophrologie	<b>A Nemours</b>  <b>EXERCICES PRATIQUES</b> La poussée Positions d'accouchement Le périnée  Respiration/Relax	<b>A Nemours</b>  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	-