

**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, confirmez votre présence sur le portable de  
Mme Alexandra BEUVIN Sage-Femme 06.69.13.60.65 ou sur  
Doctolib**

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

**Les séances sont animées par Mme Alexandra BEUVIN (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>  <b>Echanges et informations autour de l'accouchement</b>	<b>A Nemours</b>  <b>Gestion de la douleur la péridurale L'accouchement La Césarienne</b>	<b>A Nemours</b>  <b>Maman/Bébé de l'hospitalisation, Au retour à la maison/puériculture</b>
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 7 Septembre
Octobre		Mardi 26 Octobre	Mardi 12 Octobre	Mardi 19 Octobre
Novembre		Mardi 23 Novembre	Mardi 9 Novembre	Mardi 16 Novembre
Décembre		-	Mardi 7 Décembre	Mardi 14 Décembre

2021	Séance n° 5	Séance n° 6	Séance n° 7	Séance allaitement
<b>Thème</b>	<b>A Nemours</b>  <b><u>EXERCICES PRATIQUES</u></b> <i>L'accouchement Positions et mobilité pendant le travail Ballon galette coussin Relaxation</i>	<b>A Nemours</b>  <b><u>EXERCICES PRATIQUES</u></b> <i>Travail des Respirations/ Sophrologie</i>	<b>A Nemours</b>  <b><u>EXERCICES PRATIQUES</u></b> <i>La poussée Positions d'accouchement Le périnée  Respiration/Relax</i>	<b>A Nemours</b>  <b>Allaitement en pratique</b>
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 7 Septembre
Octobre	Mardi 5 Octobre	Mardi 5 Octobre	Mardi 12 Octobre	Mardi 19 Octobre
Novembre	Mardi 2 Novembre/ Mardi 30 Novembre	Mardi 2 Novembre Mardi 30 Novembre	Mardi 9 Novembre	Mardi 16 Novembre
Décembre	-	-	Mardi 7 Décembre	Mardi 14 Décembre