

## ATELIERS DE PARENTALITE

**1<sup>ER</sup> TRIMESTRE 2022 - 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 / PASS SANITAIRE REQUIS**

**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.

2022	Séance n° 1	Séance n° 2	Séance n° 3	Séance n° 4	Séance allaitement
Thème	<i>En individuel ou en couple</i> <b>L'entretien prénatal</b> et/ou Le projet de naissance (présentiel ou Visio)	<i>En groupe</i> <b>L'accouchement</b>	<i>En groupe</i> <b>La gestion de la douleur et la péridurale</b>	<i>En groupe</i> <b>Le post-partum : Séjour en maternité, retour à la maison, nouveau-né, parentalité</b>	<i>Par l'équipe de Puéricultrices</i>
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 jeudi à 14h 1er jeudi de chaque mois
<p>Envoyez votre demande et vos coordonnées par mail à <a href="mailto:inscription-mater.fon@ch-sud77.fr">inscription-mater.fon@ch-sud77.fr</a>. Nous vous rappellerons pour convenir d'un rendez-vous <b>Séance non facturée</b></p> <p><b>Séance « entre hommes »</b> : Groupe de paroles <u>réservé aux futurs papas</u>. Animé par Arthur, le sage-femme de l'équipe. Jour selon la demande, le soir à 18h30</p>					

2022	Séance n° 5	Séance n° 6	Séance n° 7	Séance n° 8
Thème	<b>EXERCICES PRATIQUES</b>  Positions et mobilité pendant le travail  Ballon galette coussin	<b>EXERCICES PRATIQUES</b>  Respiration Gestion de la contraction  Relaxation	<b>EXERCICES PRATIQUES</b>  La poussée Le périnée	<b>EXERCICES PRATIQUES</b>  Yoga doux <u>ou</u> Sophrologie  Etirement et travail du souffle  Homéopathie
Jour et heure	Vendredi de 9h30 à 11h	Vendredi de 11h à 12h	Vendredi de 10h à 11h	Vendredi de 11h à 12h
Janvier	<b>7 et 21</b>		<b>14 et 28</b>	
Février	<b>11</b>		<b>18</b>	
Mars	<b>11 et 25</b>		<b>18</b>	
Avril	<b>8 et 22</b>		<b>15</b>	

**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](mailto:courspratiquesfontainebleau@gmail.com)**