

8 SÉANCES de préparation à la naissance et à la parentalité

Vous bénéficiez de 8 séances de préparation à la naissance et à la parentalité. **C'est un programme à la carte de 7 ateliers et un entretien individuel.** Plusieurs méthodes sont proposées : YOGA, SOPHROLOGIE, MÉTHODE CLASSIQUE ou BONAPACE. **Vous pouvez faire un mix de ces différentes méthodes.** Le planning de vos séances est élaboré ensemble lors du premier entretien en fonction de vos attentes.

UN ENTRETIEN PRÉNATAL

Il s'agit de la **première séance**. Venez seule ou en couple lors de ce temps d'écoute et d'échange personnalisé.

DURÉE ? 45 minutes.

QUAND ? Dès la déclaration de grossesse et sans limite de date.

POURQUOI ?

-Pour préparer au mieux la naissance de votre enfant dans la maternité de votre choix et cerner vos attentes par rapport à votre grossesse.

-Pour vous apporter des conseils et un soutien et vous informer sur votre suivi de grossesse, votre régime alimentaire, vos habitudes de vie ou vos droits et pour poser toutes les questions qui vous préoccupent.

3 MÉTHODES AU CHOIX

LA MÉTHODE CLASSIQUE, également appelée PPO (méthode Psycho-Prophylaxie Obstétricale)

- **7 THÈMES** sont abordés.

- A quoi ça sert ?

-Découvrir des outils pratiques avec des exercices de respiration et des essais de postures.

-Développer des connaissances théoriques grâce une information adaptée.

-Des temps d'échanges conviviaux : des réponses à toutes vos questions.

-Une mise en confiance et une prise de conscience de toutes vos ressources personnelles et de vos capacités à vous mobiliser physiquement et psychiquement pour accueillir sereinement votre enfant.

DES SÉANCES EN COUPLE

Inspirés de la méthode de Bonapace, voici des outils utiles au père pour vous accompagner lors de l'accouchement (explications des massages, postures...).

YOGA PRÉNATAL ET SOPHROLOGIE

Formée à la méthode de Gasquet, je vous propose des séances de yoga en parallèle ou à la place des séances classiques. Il est conseillé de venir en tenue décontractée. C'est une préparation corporelle visant à atteindre l'équilibre entre le corps et l'esprit. Voici un travail respiratoire et physique afin de vous détendre !

LA MÉTHODE CLASSIQUE : QUELS SONT LES THÈMES ABORDÉS ?

1 - Respiration relaxante : vivre la contraction utérine

Qu'est ce qu'une contraction ? Pourquoi et comment fonctionne le moteur utérin ? Comment mieux vivre la puissance des contractions et rester ouverte à ce qui se passe dans votre corps ?

La respiration relaxante inspirée du yoga vous aidera à rester à l'écoute de vous même et de votre enfant.

2 - Exemple de positions et de mouvements à adopter pour soulager les contractions (méthode de Gasquet)

Comprendre son corps pour mieux s'imaginer bébé dans son cocon utérin et son chemin parcouru lors de l'accouchement.

Exemples de positions à adopter pendant le travail avec le gymball pour vous soulager.

Explication des massages et des points d'acupression que le père peut réaliser lors des contractions.

3 - Quand venir à la maternité ?

Des contractions utérines à la rupture de la poche des eaux... Prenez confiance en vous et toutes vos ressources pour déterminer le moment juste pour venir à la maternité.

Discussion sur la césarienne, le déclenchement...

4 - La naissance du bébé : la poussée

Entraînement à la poussée et aux exercices qui favorisent la progression du bébé dans votre bassin.

5 - Le retour à la maison : bébé est là, vive maman.

Toute la vérité sur la période après l'accouchement pour mieux vivre ce bouleversement psychique et corporel.

* Remise de documents sur la contraception après l'accouchement.

* Sensibilisation sur votre périnée (remise d'un document initiant au massage du périnée).

6 - Le quotidien avec bébé les premiers mois

* Discussion axée sur le déroulement des premiers jours de votre bébé et la découverte de son langage.

* Quelques repères pour mieux comprendre ses besoins et la signification de ses pleurs.

* Remise d'un document sur le massage Bébé et du trousseau pour la maternité.

7 - Nourrir bébé

Comment mettre son bébé au sein ? Quel est le rythme des tétées ? Comment faire face aux petits maux des premiers jours de votre allaitement ?

Echange basé sur la pratique pour nourrir votre bébé sereinement.

Remise de documents sur l'allaitement maternel.

COMMENT SE DÉROULENT LES SÉANCES ?

Vous êtes en petit groupe de 2 à 6 mamans ou en individuel. Chaque séance peut être suivie par la maman seule ou par le couple.

Tout commence par un entretien prénatal qui a généralement lieu au 4e mois de votre grossesse, qui vous permettra de faire connaissance avec le cabinet et de fixer vos séances de préparation ensemble selon vos choix.

Les séances débuteront au 6e mois de votre grossesse pour que vous soyez prête le dernier mois de votre grossesse. Elles doivent être terminées 1 mois avant votre date prévue d'accouchement.

COMBIEN DE TEMPS DURENT CES SÉANCES ?

Il faut compter 45 minutes pour chaque séance.

EST CE QUE MES SÉANCES SONT REMBOURSÉES PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE ?

Oui, ces séances sont prises en charge dans le cadre de votre assurance maternité. Un dépassement d'honoraire est pratiqué pour les séances individuelles souvent pris en charge par votre mutuelle.

UN SITE INTERNET et un BLOG avec des articles publiés dans la revue 9 mois et écrits par votre sage-femme. Vous y retrouvez toutes les informations délivrées lors des séances. Pour y accéder, connectez-vous sur www.sage-femme-paris.fr

EST CE QUE MON CONJOINT PEUT VENIR ?

Votre conjoint est le bienvenu pour chaque séance (sa présence est fortement recommandée pour les séances 1, 2 et 6). Il n'est pas convié lors des séances de yoga.

COMMENT CHOISIR SA PRÉPARATION ?

Une **PRÉPARATION 100 % SUR MESURE** adaptée à chaque femme dont le planning des séances est élaboré ensemble lors du premier entretien en fonction de vos attentes. Si vous êtes déjà maman, je vous conseille de vous détendre avec du yoga auquel vous pouvez greffer des séances classiques.

VOUS POUVEZ FAIRE UN MIX DES DIFFÉRENTES MÉTHODES PROPOSÉES. C'EST UN PROGRAMME À LA CARTE DE 7 ATELIERS.

Rachel HALIMI

SAGE-FEMME

PROGRAMME DES SÉANCES DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ

CABINET
14 rue Dalou 75015
06 64 87 95 38

YOGA
SOPHROLOGIE
MÉTHODE CLASSIQUE
BONAPACE