

### 1 Un entretien prénatal

C'est la première séance de vos 8 séances de préparation à la naissance.

Venez seule ou en couple

**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 projet de naissance.
- \* Pour vous apporter conseils et soutien
- \* Pour vous informer sur votre suivi de grossesse, votre régime alimentaire, vos habitudes de vie et vos droits
- \* Pour poser toutes les questions qui vous préoccupent.

Votre programme 100% sur mesure de préparation à la naissance est élaboré ensemble lors de ce temps d'échange



### 2 La respiration relaxante : mieux vivre les contractions

DATE/HEURE...../..... **AVEC PAPA**

Qu'est-ce qu'une contraction ? 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.

### 3 AVEC PAPA Positions et massages pour soulager les contractions

DATE/HEURE...../.....  
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 lors des contractions.

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



**AU CHOIX**  
PRÉPARATION CLASSIQUE  
= 7 THÉMATIQUES  
OU  
YOGA SOPHROLOGIE  
OU  
METHODE BONAPACE  
OU  
UN MIX

### 4 Quand venir à la maternité

DATE/HEURE...../..... **AVEC PAPA**

Des contractions utérines à la rupture de la poche des eaux ...

Prenez confiance en vous et en toutes vos ressources pour déterminer le moment juste pour venir à la maternité.

Discussion sur la césarienne, le déclenchement ...

### 9 YOGA Méthode DE GASQUET Sophrologie

DATE/HEURE...../.....

Une préparation corporelle et psychique pour vous détendre et vous préparer à la gestion de la douleur



### 8 L'allaitement

DATE/HEURE...../.....

Visionnage d'un film  
Échange pour vous donner des outils afin de mettre en route harmonieusement votre allaitement

### 7 Bienvenue bébé

**AVEC PAPA**

DATE/HEURE ...../.....

- 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 du trousseau pour la maternité



### 6 Bébé est là et Maman ? Tout sur le quatrième trimestre de votre grossesse

DATE/HEURE ...../.....

-Toute la vérité sur cette période après votre accouchement pour mieux vivre ce grand bouleversement psychique et corporel.

-Sensibilisation sur votre périnée (initiation au massage du périnée).

### 5 La poussée

DATE/HEURE ...../.....

Entraînement à la poussée et aux exercices qui favorisent la progression du bébé dans votre bassin lors des efforts expulsifs



UN SITE INTERNET

+

UN BLOG

=

[www.sage-femme-paris.fr](http://www.sage-femme-paris.fr)

=

Un complément  
d'informations

« Je suis l'actrice  
de mon  
accouchement »

### 3 METHODES AUX CHOIX

#### 1 METHODE BONAPACE =

préparation en couple avec  
participation active du papa

#### 2 YOGA + SOPHROLOGIE

#### 3 METHODE CLASSIQUE

4 un MIX

Prête!



Prête! 1/5

### DURÉE

40 minutes en individuel

ou

1 heure en collectif

### TARIF

Ces séances sont prises en charge par la sécurité sociale.  
Un dépassement d'honoraire différent est pratiqué en fonction  
du type de séance plus ou moins pris en charge par votre  
mutuelle.

Entretien prénatal précoce : 80 euros

(Remboursement par la sécurité sociale 42 euros)

Séance collective : 50 euros

(Remboursement par la sécurité sociale 32,48 euros)

Séance individuelle : 90 euros

(Remboursement par la sécurité sociale 33,60 euros)

### AU CHOIX

En **INDIVIDUEL**

(en couple)

En **COLLECTIF**

(en groupe de 6 mamans)

un **MIX**

Mon programme personnalisé de  
préparation à la naissance et à la  
maternité

## Yoga

Séance de portage

Méthode Bonapace

Confiance

Moment  
d'écoute

## SOPHROLOGIE

Départ pour la maternité

Gestion du retour à  
la maison

Gestion de la douleur

Positions d'accouchement

Projet de naissance

Conseils  
allaitement



8 SÉANCES au choix

Une préparation 100% sur mesure  
adaptée à chaque femme

(votre programme est élaboré ensemble lors du  
premier entretien)

CONTACT

Halimi Rachel - Sage-femme  
Attachée de consultation à la maternité  
de Necker et de Port Royal

06 64 87 95 38

[halimirachel@hotmail.fr](mailto:halimirachel@hotmail.fr)

LIEU

14 rue Dalou  
75015 PARIS