

Nous vous proposons une **réunion d'information avec visite virtuelle de la maternité** animée par l'équipe de la maternité **le jeudi des semaines paires à 19h30** à la maternité au RDC, salle SOUTOUL

Réunion sans inscription préalable
(durée : 1h30)

Pour tout renseignement et inscription :

Adressez-vous

à l'accueil des consultations externes

ou

02 47 47 47 40

J'ai choisi :

Séances collectives

Séances individuelles

Hôpital Bretonneau
Maternité du CHRU de Tours
Centre Olympe de Gouges
2, Boulevard Tonnellé
37044 TOURS Cedex 9

www.chu-tours.fr

Préparation à la naissance et à la parentalité

Vous allez donner naissance à votre enfant à la maternité du Centre Olympe de Gouges. Avez-vous pensé à **la préparation à la parentalité** pour accompagner au mieux cet événement ? Pour s'adapter à vos besoins, un large choix de séances vous est proposé.

L'équipe de sages-femmes vous propose un grand choix de préparation à la naissance et à la parentalité au sein de la maternité.

7 séances prénatales sont prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

L'entretien prénatal précoce, également pris en charge par l'Assurance Maladie, précède les 7 séances prénatales.

Si vous n'en avez pas bénéficié, prenez rendez-vous à l'accueil de la maternité.

Toutes les séances sont animées par **les sages-femmes de la maternité**. La présence de l'autre parent est possible pour toutes les séances exceptées pour la piscine.

Nous vous proposons plusieurs formules au choix pour répondre au mieux à vos attentes :

- 7 séances à choisir : soit 7 séances remboursées par l'Assurance Maladie. Les tickets de piscine restent à votre charge.
- Au-delà de 7 séances remboursées par l'Assurance Maladie, il vous est possible d'accéder à des séances supplémentaires payantes.
- 7 séances à choisir + séances en piscine en supplément : soit 7 séances remboursées par l'Assurance Maladie et séances en piscine à votre charge (+ droits d'entrée à la piscine).

Les tarifs :

- La séance collective : 32,48 €.
- La séance individuelle : 33,60 €.
- La séance piscine supplémentaire : 18 €.
- Ticket d'entrée piscine pour une séance : 8,40 € (tarif 2018-2019) - à payer au guichet à la piscine.

Séances individuelles au choix

- La sexologie** : (durée : 1h). Vous vous posez des questions sur la sexualité pendant la grossesse et le post-partum. La sexualité est-elle modifiée par la grossesse ? Les rapports sexuels sont-ils contre-indiqués ? Et la sexualité après l'accouchement ? Une sage-femme diplômée en sexologie répond à vos interrogations. La présence du couple est souhaitable.
- Le projet de naissance** (durée : 1 h). Vous souhaitez exprimer vos désirs concernant le déroulement de votre accouchement et l'accueil de votre enfant. Vous avez la possibilité de rencontrer une sage-femme de la maternité pour échanger et préciser les termes du contrat mutuel.
- L'Auto-hypnose** (durée : 1h), 3 séances individuelles animées par une sage-femme diplômée à l'hypnose médicale. Vous apprendrez à utiliser l'autohypnose le jour de la naissance de votre enfant.

Séances thématiques collectives au choix

- L'allaitement maternel** (durée : 1h30). Séance animée par une sage-femme, consultante en lactation. Vous avez pour projet d'allaiter votre enfant : comment vous préparer à l'allaitement ? Découvrez une multitude d'informations et de conseils pratiques pour allaiter.
- Le bien-être du nouveau-né et atelier portage** (durée : 1h30). Cet atelier vise à développer des moments de complicité avec votre enfant, le porter, le toucher, partager du bien-être avec lui. Le prêt d'une écharpe de portage est prévu pendant la séance.
- L'atelier de puériculture** (durée : 1h30) : comment préparer l'arrivée de votre enfant et le retour à la maison. Apprentissage des soins, préparation d'un biberon.
- La relaxation en hypno-relaxation** (durée : 1h). Séance animée par une sage-femme diplômée en hypnose médicale. Profitez d'une initiation à l'hypnose pour vous détendre et découvrez les techniques simples d'hypnose.
- L'atelier posture, étirements et relaxation** (durée : 1h) pour améliorer votre bien-être au quotidien pendant la grossesse. Venez avec une tenue confortable.
- La césarienne programmée** (durée : 1h). Vous souhaitez savoir comment se déroule une naissance par césarienne, l'accueil de l'enfant, le séjour en maternité et ses suites. Cet atelier permet de répondre à vos questions.

- La grossesse gémellaire ou multiple** (durée : 1h). Comment préparer l'arrivée des jumeaux ? Cette séance précise le déroulement de la grossesse, l'accouchement et ses suites de naissance.
- L'essentiel sur l'accouchement** (durée : 3 h) pour répondre à vos questions sur le déroulement du travail et de l'accouchement, l'arrivée de votre enfant et le retour à la maison. D'autres thèmes peuvent être abordés à la demande. Cet atelier compte pour 2 séances.
- Accoucher en confiance avec la méthode Bonapace** : Module de 3 séances (durée 1h30 par séance). Cette méthode encourage la participation active de votre partenaire pour vous soutenir et vous soulager tout au long de votre accouchement. Différentes techniques non pharmacologiques vous seront présentées : massages, acupression, relaxation, postures. Apportez une grande serviette de bain en éponge et venez avec une tenue souple et confortable. La présence de votre partenaire est vivement recommandée.
- Préparation en piscine** (durée : 45 min), séance animée par les sages-femmes de la maternité en présence d'un maître-nageur. Elles sont effectuées avant 38 SA. Elle se déroule le vendredi à la piscine du Mortier à Tours Nord de 16h30 à 17h15 (hors vacances scolaires) ou de 10h à 10h45 (pendant les vacances scolaires). Se présenter 45 minutes avant l'heure de la séance afin d'effectuer un entretien médical avec la sage-femme. Hors vacances scolaires : arrivée à 15h45. Pendant les vacances scolaires : arrivée à 9h15. L'eau est chauffée à 29°C. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Les séances sont constituées d'exercices de respiration, de mouvements et de relaxation. Elles permettent de découvrir des sensations différentes dans l'eau et d'entretenir votre activité physique. Prévoir : maillot de bain (pas de shorty), claquettes de piscine, serviette ou peignoir de bain, lunettes de natation (si besoin). Les tickets d'entrée à la piscine pour une ou plusieurs séances sont à régler au guichet à la piscine (cf. Tarifs). Demander un certificat à la sage-femme ou l'obstétricien de la maternité (Justificatif de suivi pour l'activité de Natation prénatale). Vous pouvez effectuer la préparation en piscine en supplément des 7 autres séances (prestation payante : cf. Tarifs).