

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 : 16,80 €
- Ticket d'entrée piscine pour une séance : 8,70 € (tarif 2021-2022) - à payer au guichet à la piscine.

**Inscriptions :** sur Doctolib ou au secrétariat des sages-femmes : 02 47 47 77 05 / 06



D'autres ateliers gratuits sont proposés en plus des 7 séances de préparation à la naissance.

#### Visite virtuelle de la maternité

(durée 1h30)

Un jeudi sur 2, Informations en visioconférence (Zoom). Une sage-femme présente votre parcours et répond à vos questions.



#### Atelier diététique

(durée 1h30, salle de préparation à la naissance, rez-de-chaussée le mardi) Venez échanger sur le thème de l'équilibre alimentaire pendant la grossesse avec une diététicienne et une sage-femme, de façon ludique et interactive.



#### Atelier Santé environnement

(durée 2h, salle pédagogique 2<sup>ème</sup> étage le mardi)

Comment limiter les substances toxiques présentes dans notre environnement, dans nos intérieurs afin de préserver la santé des jeunes enfants ? L'atelier vous aidera à choisir les produits de façon plus éclairée et à trouver des solutions alternatives afin d'assainir l'air de votre habitation.



#### Danse prénatale

(durée 1h salle de préparation à la naissance, rez-de-chaussée le mercredi) Venez découvrir le Hula prénatal, danse hawaïenne, avec la danseuse-chorégraphe Anne-Laure Rouxel.



# Préparation à la naissance & 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 ?



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

7 séances prénatales + 1 entretien prénatal précoce sont pris en charge à 100% par l'Assurance-Maladie.

## Séances individuelles au choix

### La sexologie

(durée : 1h, présence du co-parent souhaitable)

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.



### Le projet de naissance

(durée : 1 h, présence du co-parent souhaitable)

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 sur l'élaboration de votre projet.



### L'Auto-hypnose (durée : 1h)

3 séances individuelles animées par une sage-femme diplômée à l'hypnose médicale.

Vous apprendrez à utiliser l'auto-hypnose le jour de la naissance de votre enfant.



## Ateliers de groupe au choix (3 inscriptions par atelier)

### Les soins du nouveau-né (durée : 1h30)

Comment préparer l'arrivée de votre enfant et le retour à la maison. découvrir et comprendre ses besoins, son rythme, ses compétences



### Hypnose : Atelier d'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 & respiration

(durée : 1h, sans accompagnant)

Mobilisation douce en salle pour améliorer votre confort au quotidien durant la grossesse, cette séance vous accompagnera dans les modifications corporelles liées à la grossesse.



### La césarienne (durée : 1h, accompagnant possible)

Vous souhaitez savoir comment se déroule une naissance par césarienne, l'accueil de l'enfant, le séjour à la maternité et les suites ? Nous répondrons à vos questions afin de vous aider à vous préparer si une césarienne est programmée.



### L'essentiel sur l'accouchement

(module de 2 ateliers d'1h30, accompagnant possible)

Cet atelier permet une préparation à l'arrivée de votre bébé, de comprendre ce qui se passe au cours du travail et de l'accouchement, de poser les questions qui vous préoccupent, d'échanger avec d'autres femmes et d'obtenir des « outils » pour vous détendre et faciliter le travail.



### La méthode Bonapace : accoucher en confiance

(module de 3 ateliers d'1h30, présence du co-parent essentielle)

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 du co-parent est essentielle.



### Natation prénatale (durée 45 min le vendredi)

Une séance comprend des exercices d'aquagym douce, un travail du souffle et un temps de relaxation.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager (bassin où l'on a pied).

Les séances peuvent être effectuées jusqu'au terme. Prévoir bonnet de bain.

Un certificat médical est nécessaire : pensez à le demander à la sage-femme ou à l'obstétricien de la maternité.



Possibilité d'un cours individuel en cas de besoins spécifiques (grossesse multiple, allaitement, etc) ou de situation particulière : s'adresser au secrétariat des sages-femmes