

Préparer l'allaitement maternel

La consultante en lactation vous apporte des informations pour vous aider dans le choix de l'alimentation de votre bébé à venir.

Elle vous explique comment favoriser la mise en place et la poursuite de l'allaitement maternel.



EN PRATIQUE

La préparation comporte 6 séances, prises en charge à 100 % par la Sécurité sociale, où votre sage-femme vous proposera :

- Un temps d'information et d'échanges sur la grossesse, l'accouchement et la période post-natale,
- Une préparation physique et un soutien psychologique,
- Une visite de la maternité.

SOPHROLOGIE
(1h)
Jeudi

CHANT PRENATAL
(1h30)
Lundi après-midi

PISCINE
(1h30)
Lundi et mardi
après-midi

Inscriptions au Secrétariat
03 85 91 00 64

**PRÉPARATION
GLOBALE (1h30)**
Lundi matin

ALLAITEMENT
en individuel sur RDV
en groupe Vendredi matin

Piscine

**Chant
prénatal**

Sophrologie

Hypnose



**Préparation
classique**

**Préparer
l'allaitement
maternel**

SE PRÉPARER est une étape très importante pour être plus sereine et vivre pleinement votre grossesse, votre accouchement et l'après avec votre bébé.



PISCINE

Les CO-PARENTS sont BIENVENUS dans chaque préparation

PRÉPARATION CLASSIQUE

Échanger avec la sage-femme sur le déroulement de la grossesse, de l'accouchement et des suites de naissance

Aborder des exercices de postures, de respiration et de relaxation pour votre mieux-être pendant et après la grossesse, et vous aider pour l'accouchement.



Préparer le retour à la maison avec votre bébé et apprendre à connaître ses besoins et ses compétences.



Détente musculaire et liberté de mouvements grâce à l'apesanteur

Gymnastique douce pour assouplir les muscles concernés par la grossesse et l'accouchement

Travail de la respiration

Moments privilégiés avec votre bébé grâce au contact de l'eau

EN PRATIQUE:

- **SAVOIR NAGER**
- Bassin de l'hôpital (eau à 32°, 1m20 de profond)

Ne pas avoir peur de chanter faux : l'essentiel est de ressentir et de partager avec votre bébé



CHANT PRÉNATAL

Etre en lien avec votre bébé grâce aux sons et vibrations, apprendre des berceuses pour le rassurer à la naissance

S'apporter du bien-être

Les sons permettent de relâcher les tensions, les émotions et favorisent la production d'endorphines pour soulager les douleurs de la grossesse, du travail et des suites de naissance

Travailler sa respiration, sa posture et sa mémoire et se dynamiser

Accompagner en douceur le travail des abdominaux et du périnée, une fois votre bébé né

PRÉVOIR :

- Bouteille d'eau
- Tenue confortable (piscine: maillot de bain, serviette)
- De quoi enregistrer (chant /sophrologie)

SOPHROLOGIE



Travail sur le corps, le mental et les émotions (exercices de concentration, de respiration, de visualisation et de relaxation dynamique)

Faciliter l'écoute du corps, le lâcher-prise et la confiance en soi

Dynamiser de façon positive les qualités et les ressources dont nous disposons



HYPNOSE

Accompagner au mieux la gestion de son ressenti et de ses émotions, pendant la grossesse et notamment lors du travail et de l'accouchement

Initiation à l'auto-hypnose