



MATERNITE DU
CENTRE HOSPITALIER
CHALON SUR SAÔNE
WILLIAM MOREY

Préparation à la Naissance et à la Parentalité

Pour s'inscrire :
Téléphoner au 03 85 91 00 64 ou au 03 85 91 00 69



LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ s'adresse à toutes les femmes, qu'elles attendent leur premier enfant ou qu'elles soient déjà maman.

Ces rencontres avec une sage-femme préparent non seulement à l'accouchement (même en cas de césarienne programmée) mais permettent aussi de vivre la grossesse et la période post-natale de façon plus épanouie et consciente.

Chaque méthode comporte un temps de théorie et une approche corporelle, ainsi qu'une visite des locaux de la maternité.

Les séances sont prises en charge à 100% par la Sécurité Sociale et ne nécessitent pas d'avance de frais. Chaque femme enceinte peut ainsi bénéficier au total de 8 séances.

C'EST DONC UNE ÉTAPE IMPORTANTE DE LA GROSSESSE À NE PAS NÉGLIGER

La maternité du Centre Hospitalier Chalon sur Saône William Morey propose des méthodes variées qui allient toutes soutien psychologique et préparation physique.

Les informations données sont équivalentes quelque soit le type de préparation retenue. Ces séances sont animées par l'équipe.

L'ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE

Il s'agit d'un entretien, individuel ou en couple, avec une sage-femme, qui se déroule, de préférence durant le premier trimestre de la grossesse et qui constitue la première séance de préparation à la naissance et à la parentalité.

C'est un temps d'échanges et d'écoute, pendant lequel la femme enceinte peut exprimer ses attentes et ses questions, notamment par rapport au suivi de grossesse et à l'accouchement. Il permet à la sage-femme de présenter les possibilités d'accompagnement tout au long de la grossesse.

A l'issue de l'entretien, la future maman pourra s'inscrire dans une méthode de préparation à la naissance et à la parentalité selon son choix.

LA PRÉPARATION À LA PARENTALITÉ

Cette méthode s'adresse aux femmes enceintes qui souhaitent :

- recevoir des informations sur le déroulement de la grossesse, de l'accouchement et des suites de la naissance
- échanger avec une sage-femme et d'autres femmes enceintes
- comprendre le mécanisme de la douleur et connaître sa prise en charge
- profiter d'un temps pour soi et son bébé en expérimentant des exercices de relaxation

Ces séances, au nombre de 6, ont lieu les lundis et jeudis. Les groupes sont composés de 6 patientes maximum. Les séances durent 1h30 et le contenu est le suivant :

Séance 1 : Accueil, présentation, attentes et ressenti de chacune

Séance 2 : La grossesse, rappels anatomiques

Séance 3 : Les contractions de travail, l'accouchement et la douleur

Séance 4 : Visite des locaux

Séance 5 : Les suites de naissance

Séance 6 : Le retour à la maison

Cette présentation se veut dynamique par la théorie avec différents supports d'apprentissages tels : schémas, vidéos, exercices respiratoires, postures, ... et apaisante grâce aux multiples types de relaxation proposés (exercice de pleine conscience, relaxation par visualisation, massages,...)

Si votre partenaire souhaite participer à ces séances, merci de le préciser lors de votre inscription.

PRÉPARATION À LA NAISSANCE - APPRENTISSAGE DE L'AUTO HYPNOSE

6 séances, d'une durée de 1h30, ouvertes à toutes les femmes enceintes, réalisées en individuel auprès d'une sage-femme hypno thérapeute.

Après un échange théorique sur les mêmes thèmes que la préparation à la parentalité traditionnelle, la patiente pourra bénéficier d'une séance d'hypnose médicale lui permettant de s'initier à l'auto hypnose afin d'accompagner au mieux la gestion de ses émotions et de ses ressentis, notamment lors du travail et de l'accouchement.

PRÉPARATION À LA NAISSANCE YOGA

6 séances durant 1h30 chacune en groupe de 3 à 4 personnes.

Cette préparation est adaptée autant pour une première grossesse que pour les suivantes et ne requiert pas de niveau particulier.

La pratique du Yoga présente des avantages corporels et psychiques (postures, respiration, conseils hygiéno-diététiques, détente...) pour la femme enceinte, lors de la naissance puis avec bébé.

Pendant les séances, des exercices de Yoga viennent compléter les notions de préparation à la parentalité traditionnelle.

Matériel nécessaire : tenue confortable, bouteille d'eau.

LA PRÉPARATION EN PISCINE

Les exercices corporels se déroulent dans le secteur de balnéothérapie du Centre Hospitalier, dans un bassin d'une profondeur de 1,20 m avec une eau chauffée à 32°, lors de 6 séances de 45 mn dans l'eau, précédées d'une heure de théorie en salle de préparation à la naissance.

L'eau favorise la détente musculaire ainsi qu'une certaine liberté de mouvement évitant ainsi de sentir les effets de la pesanteur. Elle permet de travailler la respiration, de pratiquer une gymnastique douce afin d'assouplir et d'entraîner les muscles concernés par la grossesse et l'accouchement.

Ce contact aquatique offre aussi des moments privilégiés partagés entre le bébé et la mère.

Un certificat du médecin ou de la sage-femme «de non contre-indication à la pratique de la préparation en piscine à la naissance» est indispensable.

L'INFORMATION À L'ALLAITEMENT MATERNEL

Une séance optionnelle de 2 heures animée par une sage-femme consultante en lactation, a pour but de donner toutes les informations nécessaires à la mise en place et à la poursuite de l'allaitement maternel.

Cela s'adresse à toutes les futures mamans qui pourront ainsi choisir au mieux le mode d'allaitement pour leur bébé.

L'inscription à cette séance est faite par la sage-femme de préparation lors de la première rencontre.



Salle de préparation à l'accouchement



Salle Nature

