

Accompagnements pendant la grossesse



Hypnose, Homéopathie, ... : la maternité développe des techniques complémentaires dans votre suivi de grossesse.

Elles vous sont proposées par des sages-femmes formées et permettent de vous accompagner dans la gestion des émotions de la grossesse, à l'approche de la naissance, dans la gestion des maux de grossesse ou en suites de naissance....

Consultation de bien être alimentaire, une sage-femme vous propose de vous rencontrer pour parler d'alimentation.

N'Ferraïdo : méthode se basant sur le modelage, une sage-femme formée peut vous proposer des positions qui permettent de soulager pendant la grossesse, pendant la naissance ou en suites de naissance certains maux.

«Bien naître, notre Priorité»
Ensemble pour le respect de la naissance



Se préparer à la naissance et à la parentalité

Les sages-femmes vous proposent une préparation riche et variée, à la carte. Vous bénéficiez de 8 séances.

Entretien prénatal précoce

Rencontre avec une sage-femme pour parler de la grossesse, de la naissance, du projet de naissance...

Le mardi et vendredi : Respiration et postures	
Séance 0	séance du premier trimestre
Séance 1	exercices de bascule du bassin pour préparer l'accouchement, prise de conscience du périnée
Séance 2	toutes les postures pouvant faciliter votre accouchement
Séance 3	l'accouchement, le séjour en maternité
Séance 4	la poussée, la contraception (les nouveautés)

le lundi :Yoga	Préparation basée sur l'union du corps et de l'esprit, exercices basés sur la respiration et les postures adaptées aux femmes enceintes. Pas d'expérience nécessaire en Yoga. Tenue pantalon souple préférable pour les séances
le mardi : Hypnose	En consultation individuelle ou en couple, l'hypnose peut vous préparer à la naissance, préparation tôt dans la grossesse, apprentissage de l'autohypnose pour mieux gérer le stress et la douleur. Préparation conseillée pour les patientes ne désirant pas de péridurale, pour les patientes qui mettront au monde leur enfant par césarienne, pour les patientes suivie en filière physiologique

<p>le mardi : Sophrologie</p>	<p>Préparation basée sur la relaxation, la respiration</p> <ul style="list-style-type: none"> • gérer son stress par la respiration, • sophrologie de l'accouchement, • préparation sophrologique de la césarienne
<p>le mardi soir visite des locaux</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quand venir à la maternité, que prendre, où s'adresser ? • Voici quelques questions que la sage-femme pourra aborder avec vous. Visite du service, du bloc obstétrical, des urgences. • Préparation individuelle ou en couple • Préparation pour les patientes faisant partie de la filière physiologique (parcours démedicalisé, plus naturel...)
<p>le vendredi Piscine</p>	<p>Préparation basée sur la respiration, sur les mouvements de détente dans l'eau (réservée aux futures mamans)</p> <p>Epinette Maubeuge - Périodes scolaires - 11h00, Recquignies - Vacances scolaires - 10h30</p>

Rendez vous :

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

Rencontres pendant la grossesse

Les équipes de la maternité vous proposent également des rencontres régulières pour vous informer et vous aider :

le lundi	Information sur la péridurale
le mardi soir	Echanges entre papa réalisés par un homme sage-femme
le mardi soir	Ateliers de puériculture : toilette, change, habillage et couchage du nouveau-né en lien avec l'équipe du service (séance couplée avec la visite des locaux)
le jeudi	Préparation à la parentalité autour du bébé les premiers jours du nouveau-né : découvrir les compétences du nouveau-né, de son rythme, des pleurs, de son adaptation après la naissance, préparer la chambre du bébé, conseils cosmétiques et conseils sur l'air parler de l'allaitement maternel

Rencontres après la naissance

le mardi	rééducation périnéale
un jeudi sur deux	Echanges mamans allaitantes et futures mamans , entrée libre avec association « J'all'aide : allaiter entre mamans »
	Consultations de lactation