

## PREPARATION A LA NAISSANCE ET A LA PARENTALITE



Les 6 séances en groupe sont à débiter à partir du début du 7ème mois.

Chaque séance d'une heure, animée par une sage-femme, est aussi un lieu d'échange et de partage d'expériences entre futurs parents. Les pères ou accompagnants sont les bienvenus.

Pour les séances corporelles, une tenue confortable est conseillée.

Date	Heure	Lieu	Thème	Contenu de la séance
mercredi 31 janvier 2018	18h15	Maternité	Venir à la maternité	Visite des salles de naissance et du service, quand venir à la maternité, rôle du père...
lundi 05 février 2018	15h45	Rulhe	Mettre au monde son enfant séance corporelle (1)	Postures favorisant le travail et l'accouchement...
lundi 19 février 2018	15h45	Rulhe	Nourrir son enfant	Rythmes veille-sommeil, pleurs du bébé, allaitement : pourquoi, comment...
lundi 26 février 2018	15h45	Rulhe	Mettre au monde son enfant séance corporelle (2)	Aide de la respiration, de la relaxation, de l'auto hypnose...
lundi 05 mars 2018	15h45	Rulhe	Préparer l'après naissance	Le séjour à la maternité, le retour à la maison, la sexualité, la contraception....
lundi 12 mars 2018	15h45	Rulhe	Mettre au monde son enfant séance corporelle (3)	autres techniques corporelle, portage bébé, le périnée...

Pour tout renseignement, s'adresser au secrétariat de la maternité : 05 65 65 31 55

7 séances sont prises en charge par la sécurité sociale.

Des séances en piscine sont proposées le lundi à 13h50. Inscription au secrétariat.

### Horaires des navettes pour se rendre à Rulhe :

Départ de la maison de retraite du Bosquet : 13h45, 15h30, 17h30      Retour vers la Chartreuse: 16h00, 17h45

Arrêts : Parking de la Chartreuse, Place de la République, St Jean, Place de la Liberté, Rulhe.

Un covoiturage peut s'organiser lors de la première séance.