

Secrétariat Gynécologie-Obstétrique :

☎ : 05 65 65 31 55

CENTRE HOSPITALIER

SITE CHARTREUSE



SERVICE GYNECOLOGIE-OBSTETRIQUE



PREPARATION A LA NAISSANCE ET A LA PARENTALITE

⇒ GYNECOLOGIE-OBSTETRIQUE

Docteur BERGIS Armand

Docteur CANAL Guy

Docteur CASTEX Jean-Michel

⇒ GYNECOLOGIE MEDICALE

Docteur PIETRI Emmanuelle

⇒ SAGES-FEMMES

Madame WATINE Véronique

(Consultation Grossesse Physiologique, échographie)

Madame RAYNAL Delphine

(Consultation Grossesse Physiologique, Préparation à la Naissance et à la Parentalité, rééducation périnéale)

⇒ Centre de Planification et d'Education Familiale (CPEF)

Entrée 1



2^{ème} Etage



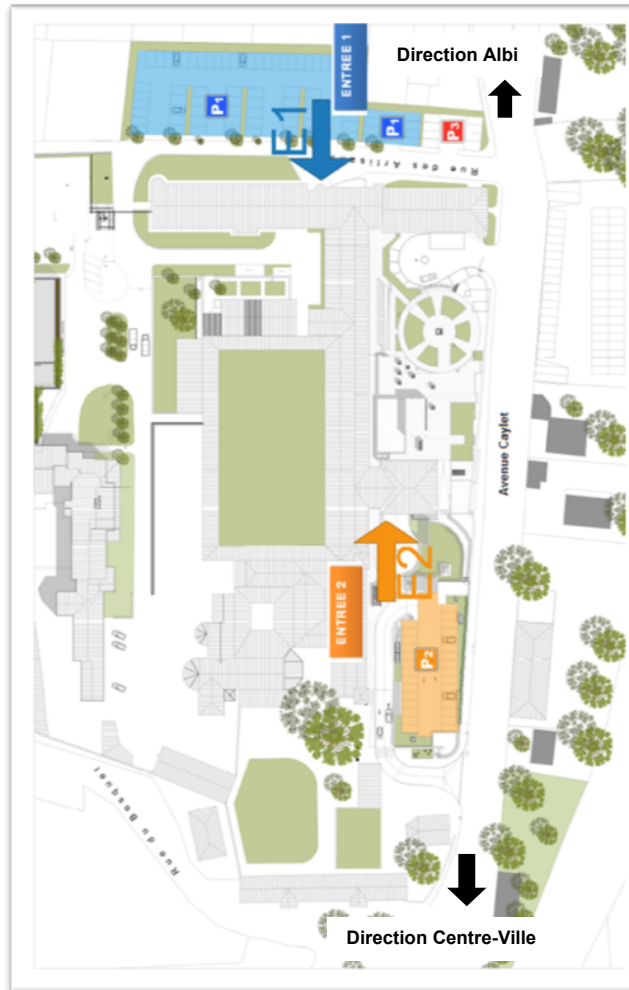
⇒ PEDIATRIE

Docteur YORGOVA Penka

Entrée 2



1^{er} Etage



= Parking



= Suivre les pas au sol 2^{ème} étage

Avenue Caylet - 12200 Villefranche de Rouergue



Les 7 séances en groupe sont à débiter au 7ème mois.

C'est un lieu d'échange et de partage d'expériences animé par une sage-femme.

les futurs pères sont les bienvenus, Une tenue confortable est conseillée pour les séances corporelles.

Renseignements et inscription

au Secrétariat de la Maternité :

☎ : 05 65 65 31 55

➤ **8 séances de préparation à la naissance sont prises en charge par la Sécurité Sociale, dont une pour l'EPP (Entretien Prénatal Précoce).**

➤ **Des séances en piscine sont proposées le lundi à 14h.**

En cas de difficultés pour se rendre à Rulhe, il existe des navettes au départ de la chartreuse et du centre-ville.

ORGANISATION DES SEANCES DE PREPARATION

Date	Heure	Lieu	Thème	Contenu de la séance
Mardi (Semaine 1)	18h00	Maternité	Venir à la maternité	Visite des salles de naissance et du service. Quand venir à la maternité ? Rôle du père...
Lundi (Semaine 3)	Groupes 1 : 15h45	Rulhe	Mettre au monde son enfant séance corporelle n°1	Postures favorisant le travail et l'accouchement...
Lundi (Semaine 4)	Groupes 2 : 17h00	Rulhe	Nourrir son enfant	Rythmes veille-sommeil, pleurs du bébé, allaitement : pourquoi ? ...comment ?...
Lundi (Semaine 6)	Groupes 3 : 18h15	Rulhe	Mettre au monde son enfant séance corporelle n°2	Aide de la respiration, de la relaxation, de l'auto hypnose...
Lundi (Semaine 7)	Choix du groupe à l'inscription.	Rulhe	Préparer l'après-naissance	Le séjour à la maternité, à la maison avec bébé, la sexualité, la contraception...
Lundi (Semaine 9)	L'horaire est à conserver pour tout le cycle	Rulhe	Mettre au monde son enfant séance corporelle n°3	L'accouchement : phase d'expulsion... Porter son enfant... Le périmètre...
Mardi (Semaine 9)	18h00	Maternité	Mettre au monde son enfant séance corporelle n°4	Séance corporelle en salle de naissance. révisions...
Lundi sur rendez-vous	14h00	Rulhe	PISCINE	Travail de la respiration, des postures, de la relaxation...

➤ **Séances en Piscine**

le lundi de 14h à 15h

Durée des séances 1 heure

Les séances ont lieu à la balnéothérapie de Rulhe (eau à 35°), et sont animées par une sage-femme.

Se préparer dans l'eau permet de se sentir plus légère en fin de grossesse et de pouvoir réaliser des mouvements impossibles hors de l'eau. Un échauffement, des étirements en douceur, ainsi qu'un travail sur la respiration et un temps de relaxation et de massages au jet d'eau ponctueront la séance. Il n'est pas nécessaire de savoir nager, vous avez pied partout !

Ces séances en petit groupe permettent de rencontrer d'autres futures mamans, et de répondre à vos questions sur la grossesse et l'accouchement comme toute autre séance de préparation à la naissance.



Une collation est offerte à l'issue de la séance.

Le nombre de futures mamans étant limité à 4 par séances, il est indispensable de prendre rendez-vous au Secrétariat de la Maternité (☎ : 05 65 65 31 55).

⇒ Prévoir un bonnet de bain, un jeton de caddie ou 1 € (pour le casier), des claquettes ou tongs pour marcher sur le bord du bassin (un peu glissant).

⇒ Demander à la sage-femme ou au médecin assurant le suivi de grossesse, un **certificat médical autorisant la pratique de l'activité.**