

PREPARATION A LA PARENTALITE

Pour préparer au mieux l'arrivée de votre enfant

- Vous pouvez bénéficier d'un entretien prénatal précoce, à partir du 4^{ème} mois de la grossesse, afin de connaître vos attentes, de répondre à vos questions, de vous informer sur votre suivi à la maternité.
- Nous vous proposons deux types de préparation à la parentalité détaillées au verso:
 - Six ateliers de préparation classique
 - Six séances de sophrologie
- Un atelier frères et sœurs, pour préparer l'arrivée du bébé dans la famille.
- La visite de la maternité, le lundi ou le mercredi à 18h, sur inscription au secrétariat.

Inscription au secrétariat de la maternité :

02.47.93.75.39

LISTE DES ATELIERS PROPOSES :

- 1) **BIEN-ETRE ET MATERNITE** : bassin, utérus, respiration, postures, positions de détente.
- 2) **EN ROUTE VERS LA MATERNITE** : les premiers signes, les contractions, le début du travail, le bain, le ballon, l'aide apportée par le conjoint.
- 3) **BEBE ARRIVE** : postures pour favoriser la dilatation, pour la naissance, la péridurale, pourquoi un forceps ou une césarienne, la délivrance du placenta, le périnée.
- 4) **L'ACCUEIL DU BEBE** : ses rythmes, ses besoins, ses compétences.
- 5) **L'ALLAITEMENT** : comment bien démarrer
- 6) **LE RETOUR A LA MAISON** : comment préparer l'arrivée de Bébé dans sa maison, le superflu, l'inutile et l'indispensable.

Ces ateliers sont proposés en préparation classique et en préparation sophrologie.

Pour les futures mamans qui le souhaitent, la **sophrologie** permet de dynamiser le « positif » en soi, de renforcer la confiance en soi et d'utiliser toutes ses compétences naturelles pour mettre au monde et accueillir leur bébé. Les séances comportent donc un moment de relaxation et de visualisations positives.

MATERNITE DU CENTRE HOSPITALIER DU CHINONNAIS

Téléphone consultation : 02.47.93.75.39

Téléphone 24h/24 : 02.47.93.75.74

Télécopie/fax : 02.74.93.75.68

Le blog de la maternité de chinon : <http://www.maternite-chinon.fr>