

ACTIVITÉS POST-NATALES

Dès que votre bébé est là :

Atelier "massage bébé"

- En groupe ; durée +/- 2h
- Dès la fin du 1^{er} mois du nouveau-né

Atelier "portage bébé"

- En groupe ; durée +/- 2h
- Dès la naissance

NB : Si vous disposez de matériels, n'hésitez pas à le ramener !

Consultations en allaitement maternel

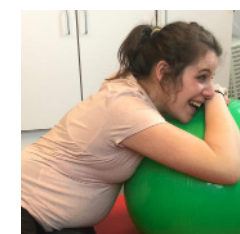
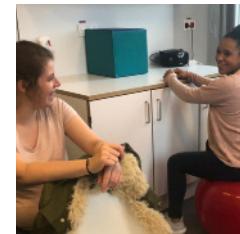
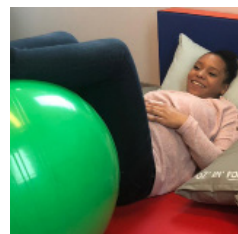
- Dès la naissance jusqu'à sa première année de vie
- Un rendez-vous vous est pris d'office entre le 10^{ème} et 15^{ème} jour de naissance de votre bébé

Contact

Tous les ateliers, séances et consultations nécessitent une prise de rendez-vous à l'accueil de la maternité E4 ou au bureau 295 de la polyclinique ou via la centrale téléphonique au 02/477.20.10.

Maternité

ACTIVITÉS PRÉ ET POST NATALES
A LA CELLULE "BIEN NAÎTRE"



PRÉPARATION GLOBALE À LA NAISSANCE

- 5 à 6 rendez-vous
- En individuel (français, néerlandais, anglais... autres langues avec interprètes) +/-1h
- En groupe (en français et néerlandais sur demande) +/- 2h
- Dès 25 semaines

Module 1: Déroulement de la grossesse et organisation du suivi prénatal

Module 2: Le travail d'accouchement

Module 3: La naissance

Module 4: L'allaitement (ou préparation des biberons)

Module 5: Séjour à la maternité et retour à domicile

Module 6: Exercices pratiques en salle de naissance, utilisation ballon, exercices respiratoire, positions d'accouchement...

Vous ne savez pas vers quelle préparation vous orienter ?

Parce que chaque naissance est différente, il est possible de prendre RDV avec une sage-femme de la cellule bien naître et de définir vos besoins.

PRÉPARATION AFFECTIVE À LA NAISSANCE® (DÉCOULE DE L'HAPTONOMIE®) 22,50 € À VOTRE CHARGE

- 10 rendez-vous ; 1 séance toutes les 3 semaines puis toutes les 2 semaines
- En couple impérativement ; séance individuelle +/- 1h
- 1ère séance d'informations vers 20 SA puis dès que vous sentez le bébé bouger vers 23/24 SA
- Préparation à la naissance incluant des jeux de mouvements, de bercements avec le bébé in utero. Le but est la sécurisation de la mère et du bébé ainsi que votre autonomie le jour de la naissance.

PRÉPARATION À LA NAISSANCE AVEC HYPNOSE (DÉCOULE DE L'HYPNO-NATAL®) 22,50 € À VOTRE CHARGE

Préparation à la naissance innovante fondée sur une forme douce d'hypnose combinant détente corporelle et apaisement psychique, tout en préservant le lien mère-enfant.

Cette préparation permet de : décrypter les doutes/angoisses parasitant la grossesse, d'atténuer l'appréhension d'accoucher, d'agir mentalement sur les douleurs, d'améliorer la confiance en soi et de lever certains blocages psychiques ancrés.

- 6 modules de 1h30 à partir de 15 SA ou à tout moment de la grossesse.
- En individuel, le père peut être présent (langue française)
- Préparation pratique et théorique (différents thèmes sur la grossesse et l'accouchement abordés)



ACTIVITÉS PRÉ-NATALES

Ces approches peuvent être complétées :

Visite de la maternité

- En groupe ; durée +/- 1h30 à 2h
- Visites commentées des salles d'accouchements et des différentes chambres en maternité

Chant prénatal

- Dès le début de la grossesse
- En groupe ; durée +/- 2h
- Détente, relaxation, amusement : travail du souffle, du son grave aidant à la dilatation, répertoire de berceuses et chansons enfantines...

Massage femme enceinte 22,50 € À VOTRE CHARGE

- En individuel ; durée +/- 1h
- Dès que vous en sentez le besoin : séance de bien-être et de détente

Atelier « douleur et naissance ; la comprendre pour mieux l'accompagner »

- Après avoir suivi une préparation à la naissance (minimum modules 2 et 3)
- **Au cours du 3^{ème} trimestre de la grossesse**
- Atelier en groupe ; durée +/- 2h
- Vous avez besoin d'en savoir plus sur la douleur lors de l'accouchement ?
- Vous avez le projet d'accoucher sans péridurale ?
- Debriefing et discussions sur la spécificité de la douleur lors de l'accouchement complétées par une séance de visualisation/relaxation.