

ACTIVITÉS POST-NATALES

Dès que votre bébé est là :

Atelier “massage bébé”

- En groupe ; durée +/- 2h
- Dès la fin du 1er 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 10ème et 15ème jour de naissance de votre bébé

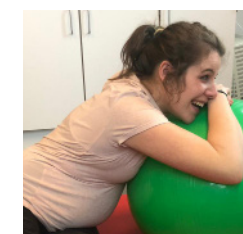
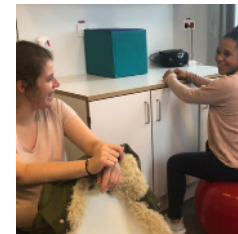
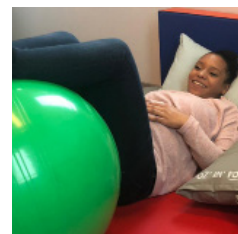
Contact

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 centrale téléphonique 02/477-20-10.

TELEPHONE 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... Autre 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 pratique “Salle de naissance” FACULTATIF (usage ballon type fitness, exercice respiratoire, tester les positions d’accouchement)

Module 3: La naissance

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

Module 5: Séjour à la maternité et retour à domicile

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®)

- 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 23/24SA
- Préparation à la naissance incluant des jeux de mouvements, de bercements avec le bébé in utéro. Le but est la sécurisation de la mère et du bébé ainsi que votre autonomie le jour de la naissance



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

- 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^e 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 ?
- Débriefing et discussions sur la spécificité de la douleur lors de l'accouchement complétée par une séance de visualisation/relaxation.