

L'ACCOMPAGNEMENT PROPOSÉ DURANT LA GROSSESSE

L'ENTRETIEN DU 4ÈME MOIS

Cet entretien a pour but de vous permettre d'aborder librement toutes les questions que vous vous posez sur le suivi de votre grossesse, la préparation à la naissance, l'accouchement, l'allaitement, l'accueil et les soins pour vous et votre enfant, et de l'importance de prendre contact avec une sage-femme libérale.

Lors de cet entretien, une sage-femme vous proposera des cours de préparation qui vous permettront d'aborder sereinement la naissance.



L'ENTRETIEN DU 4ÈME MOIS EST FAIT PAR UNE SAGE-FEMME.

VOUS POUVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS AU 03.88.06.36.54

LES COURS DE PRÉPARATION À LA PARENTALITÉ

A l'issue de l'entretien du 4ème mois, un calendrier vous sera remis avec les dates des différents ateliers dans la limite de 7 séances prises en charge par l'assurance maladie que vous pourrez choisir parmi les ateliers proposés :

Atelier "manger mieux"

Ne pas manger pour deux mais deux fois mieux. Ce cours a pour objectif d'éclaircir les règles de l'équilibre alimentaire, de délivrer les conseils sur l'alimentation pendant la grossesse et pour les femmes allaitantes ainsi que d'aborder la diversification alimentaire du bébé.

Gestion de la douleur

Cet atelier permet d'apprendre à gérer les douleurs à la maison et à la maternité avant de pouvoir bénéficier de la péridurale ou tout au long du travail. Comment se mouvoir, utiliser le ballon, le bain, quand venir et quelles affaires amener.



L'accouchement

Nous aborderons les différentes étapes de l'accouchement par voie basse, par ventouse ou césarienne.

La préparation sophrologique

Le but est de vous aider à visualiser votre accouchement de manière positive, en vous aidant de l'imaginaire comme la vision d'un paysage et grâce aussi à de la relaxation.



La préparation en couple

L'objectif de cette méthode est l'apprentissage de massages et de points d'acupression digipuncture au futur coparent pour l'impliquer activement durant l'accouchement.

Le chant prénatal

Le chant permet d'augmenter votre capacité respiratoire ainsi qu'une meilleure gestion des contractions grâce aux vibrations émises par le son chanté.

Yoga

Le yoga prénatal est un yoga doux qui permet de conserver une activité physique pendant la grossesse. Enchaînement de postures adaptées, travail de la respiration, étirements : cet accompagnement permet de mieux connaître son corps, d'en développer la souplesse tout en renforçant son équilibre. L'objectif ? Vivre sa grossesse et son accouchement plus sereinement.



La préparation en milieu aquatique

Vous allez pratiquer des exercices de gymnastique pour faire travailler votre cœur et tonifier vos bras, jambes, abdominaux et périnée. Ces cours se font à la piscine du Nautiland (entrée payante). Un certificat médical est nécessaire.

Atelier dédié au coparent

Espace d'expression pour le coparent. Réponse aux questions.

Allaitement

Temps d'échange sur l'allaitement afin de vous permettre d'effectuer un choix éclairé et un démarrage serein.

À la découverte de bébé

Le rythme de bébé, ses besoins, l'importance du portage... Tout savoir pour avoir des attentes réalistes.

Puériculture et séjour à la maternité

Tétine, promenade. Conseils à foison. Nous abordons également le séjour à la maternité.



POUR VISITER LES SALLES D'ACCOUCHEMENT, VOUS POUVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS AU 03.88.06.36.54

LA VISITE DES SALLES D'ACCOUCHEMENT

Nous vous proposons également la visite des salles d'accouchement les mardis après-midis. Vous pouvez prendre rendez-vous au 03.88.06.36.54

CONSULTATION D'ACUPUNCTURE

L'acupuncture est une discipline de la médecine traditionnelle chinoise. Elle consiste à poser de fines aiguilles ou à chauffer des points stratégiques.

L'acupuncture permet de soulager les différents maux associés aux premiers mois de la grossesse : nausées, vomissements, malaises, insomnie. Elle peut également aider à soulager les douleurs lombaires, abdominales et pelviennes, de même que les douleurs liées au nerf sciatique qui sont courantes lors d'une grossesse.

Elle permet également de traiter les troubles circulatoires qui causent des œdèmes et des douleurs dans les jambes, des hémorroïdes. Lorsque le bébé se présente par le siège, l'acupuncture peut aider à positionner le bébé la tête vers le bas, ce qui permet de prévenir les complications associées à un accouchement par le siège. Durant le dernier mois de grossesse, l'acupuncture permet de mûrir le col, faire descendre le bébé dans le bassin et de vous préparer physiquement et psychologiquement pour le jour J.



VOUS POUVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS AU
03.88.06.30.44
OU SUR DOCTOLIB



CONSULTATION D'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE

A tous les stades de la grossesse et après la naissance, l'arrêt de la cigarette est bénéfique pour vous et votre bébé. Une sage-femme formée en tabacologie se tient à votre disposition pour vous informer, vous conseiller et vous donner les moyens d'arrêter ou diminuer votre consommation. Votre conjoint peut aussi bénéficier de ces consultations. Ces consultations peuvent avoir lieu en présentiel, par téléphone ou en téléconsultation.



**VOUS POUVEZ PRENDRE
RENDEZ-VOUS AU
03.88.06.30.44.**



CONSULTATION HYPNOSE

L'hypnose permet de faciliter la grossesse et l'accouchement.

C'est une technique d'accompagnement qui va vous aider à lutter contre certains maux de la grossesse, certaines douleurs ou de soulager des blocages. C'est un moyen de vous libérer de certaines angoisses et de travailler sur la gestion du stress. L'hypnose va vous permettre de mieux appréhender l'accouchement.



**VOUS POUVEZ PRENDRE
RENDEZ-VOUS AU
03.88.06.30.44**



LA CONSULTATION D'ANESTHÉSIE

Celle-ci a lieu au cours du 8ème mois. Même si vous avez envisagé d'accoucher sans péridurale, le rendez-vous est obligatoire en fin de grossesse. Le même jour, nous vous proposons de faire votre dossier administratif au bureau des admissions, à l'accueil principal de l'hôpital. Pour ce faire, munissez-vous de votre carte vitale ainsi que de l'attestation de votre complémentaire et de votre pièce d'identité.

VOUS POUVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS AU 03.88.06.30.59



CONSULTATION DE LACTATION

Afin de vous permettre d'effectuer un choix éclairé en matière d'alimentation de votre enfant, notre maternité propose des temps d'échanges sur l'allaitement.

Des sages-femmes spécialisées en lactation vous accompagnent de la grossesse à la naissance de votre enfant afin de vous apporter aide et conseil dans votre désir d'allaiter et son suivi, et cela jusqu'au sevrage.



VOUS POUVEZ PRENDRE
RENDEZ-VOUS AU
03 88 06 30 44



CONSULTATION PSYCHOLOGUE

La grossesse puis la naissance sont des périodes remplies de profonds changements **physiques et psychologiques**.

L'histoire personnelle, les bouleversements dans le corps, la perspective de l'accouchement et les questions sur la capacité à être un « bon parent » peuvent ainsi générer de l'anxiété.

La psychologue du service peut vous recevoir à tout moment de la grossesse ou après la naissance, dans la limite du congé de maternité, si vous en ressentez le besoin ou sur les conseils de l'équipe médicale. Messieurs, vous pouvez également être reçus dans ce laps de temps.



VOUS POUVEZ PRENDRE
RENDEZ-VOUS AU
03.68.14.37.47



ASSISTANTE SOCIALE

Le rôle de l'assistante sociale est de vous informer, de vous orienter et de vous aider à faire face aux différentes difficultés d'ordre social auxquelles vous pouvez être confrontées. Une liaison est assurée entre les différents services hospitaliers, les institutions et les associations extérieures.



VOUS POUVEZ PRENDRE
RENDEZ-VOUS AU
03.88.06.36.94

