

Clinique Jules Verne
2-4 route de Paris
44314 NANTES



Maison de la Naissance

LA PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

« La préparation à l'accouchement, ce n'est plus seulement une gymnastique respiratoire. C'est surtout une écoute, un dialogue, en un mot, une confiance à établir entre la future mère et l'équipe de la maternité.

Les différentes disciplines mises à votre disposition ne sont que moyens d'y parvenir. Elles seront choisies en fonction des aspirations de chacune.

Etre à l'aise dans son corps.

Etre bien dans sa tête dans l'attente de la naissance :

Voilà bien l'essentiel !

Indépendamment des techniques médicales, la préparation à l'accouchement est un cheminement à effectuer, seule ou en couple, vers cette naissance et vers cette vie qui ne sera plus comme avant.»

Véronique, une maman

GENERALITES

L'ensemble des professionnels s'inscrit dans la démarche évoquée par Véronique. Chacun s'appuyant sur des outils différents dans une volonté commune d'apporter une information (grossesse, accouchement, suites de couches et visite de la maternité) et d'offrir un accompagnement tout au long de votre grossesse.

LA PREPARATION EST ASSUREE :

Au sein de la Maison de la Naissance

► Par des sages-femmes salariées :

- Préparation globale
- Sophrologie
- Chant Prénatal



► Par des sages-femmes libérales :

Autour de la naissance, assurée par :

Brigitte MORICE et Eliane DE LESTANVILLE.

► Par **Annie BEUNET** et **Aude CHRETIEN** qui animent la préparation en piscine

A l'extérieur de la Maternité

► Par les sages-femmes libérales :

Celles-ci vous offrent une continuité dans l'accompagnement pré et post-natal

(consultation, préparation, sortie précoce, suivi de l'allaitement, rééducation post-natale).

Cette information vous parvient volontairement tôt dans la grossesse pour vous permettre de choisir posément votre préparation.

Les pères y sont cordialement invités ainsi que toute personne ayant le projet de vous accompagner à la naissance.

Pensez à vous inscrire dès le 4^{ème} ou 5^{ème} mois de votre grossesse

LA PREPARATION GLOBALE

L'attente et l'arrivée d'un enfant sont des moments de vie exceptionnels.

Cette préparation, basée sur l'écoute, le dialogue, un travail corporel (postures et relaxation), vous propose d'aborder la grossesse, l'accouchement et le retour à la maison.

Elle peut contribuer à :

- **Prendre** conscience des modifications de votre corps, de vos émotions et comprendre le sens de ces transformations
- **Chercher** les moyens pratiques

pour répondre aux petits malaises et inconforts liés à l'état de grossesse.

- **Utiliser** les différentes indications de la médicalisation.
- **Comprendre** ce que le séjour à la maternité peut vous apporter et préparer le retour à la maison l'allaitement de votre bébé.
- **Aborder** votre alimentation et l'allaitement de votre bébé

Ces huit rencontres seront aussi un espace de réflexion autour du lien parents-enfant basé sur la confiance dans les compétences de chacun.

AUTOUR DE LA NAISSANCE

Huit rencontres vous sont proposées en petits groupes de 3 personnes, accompagnées ou non, pour vous préparer à la naissance de votre bébé.

Chaque séance sera consacrée à un thème différent.

Quand partir à la maternité ? Accueil, surveillance du déroulement de l'accouchement, péridurale ou non, la poussée,

visite de la maternité, allaitement, retour à la maison pour bébé et maman.

Un temps sera réservé à une activité corporelle : techniques respiratoires, posturales, travail du périnée, option yoga.

L'objectif principal de cette préparation c'est avant tout que vous ayez les informations et les méthodes néces-

saires pour vous approprier l'aventure extraordinaire qu'est la naissance de votre bébé. Ceci dans un cadre d'écoute et de dialogue.

LA SOPHROLOGIE

La sophrologie aide à :

► **Vivre** en conscience le cheminement de la maternité dans ses dimensions physiques, psychoaffective, relationnelle, intime...

► **Protéger** ou renforcer les capacités individuelles pour un vécu harmonieux et heureux de la grossesse, de la naissance et de ses suites.

► **Enrichir** l'accueil de cette nouvelle vie en soi puis à côté de soi...

► **Favoriser** le calme, le sentiment de cette sécurité intérieure, l'harmonie corps-mental...

► **Renforcer** le présent, pour consolider l'avenir...

Elle invite à une réflexion personnelle et/ou collective sur les valeurs de vie alors que se prépare la mise au monde...

En ce sens, les huit ren-

contres proposées offrent :

► **Des temps d'échanges** qui s'enrichissent de la participation de chacun, chacune, au fur et à mesure que la dynamique de groupe s'installe ; les pères sont bienvenus à leur convenance.

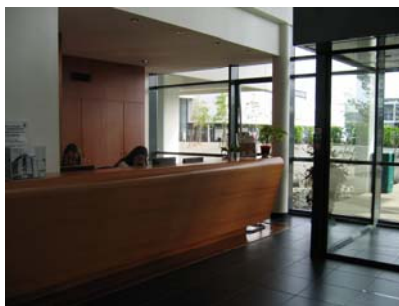
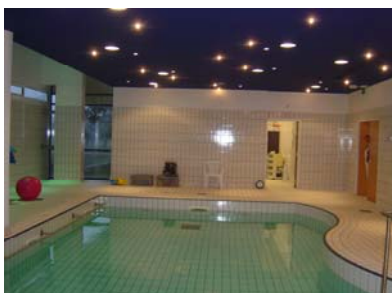


► **Des temps de pratiques sophrologiques** axées sur l'éveil de la conscience corporelle (relaxation, respiration, stimulations...) auxquelles s'ajoutent des techniques d'évocation mentale, de visualisation, de consolidation des potentiels...

La sophrologie est douceur, présence et conscience...

La préparation, un temps pour soi et pour l'enfant porté...

Une pause dans le quotidien et un autre regard sur « l'à venir ».



LE CHANT PRÉNATAL

Dans le ventre maternel, le fœtus est sensible aux sons, à la voix de son père et à celle de sa mère.

♪ Au fur et à mesure de la grossesse, le corps de la femme se modifie, entraînant son cortège de maux.

♪ Berceuses traditionnelles ou non, chansons de balancements, quelques chants en polyphonie,

♪ Pour eux, chanter est un moyen privilégié d'être en contact avec leur enfant, d'entrer en résonance avec lui.



le répertoire aide au lien avec le bébé avant et après la naissance ; vous profiterez du soutien du groupe et du piano.

♪ Le chant prénatal, accessible à tous (chanteurs initiés ou non), peut être pratiqué dès le début de la grossesse, seule ou en couple.

♪ Vous pourrez continuer les séances après la naissance avec votre bébé qui retrouvera avec plaisir les mélodies qu'il connaît.

♪ Enceinte, la femme est davantage à l'écoute de ses sensations et la présence du fœtus facilite le placement de la voix dans tout le corps.

♪ La prise de conscience Un travail spécifique de sons graves est proposé pour accompagner le moment de l'accouchement

♪ Le travail des vocalises vous permettra de re-tonifier en douceur votre périnée et vos abdominaux.

L'AQUATIQUE PRENATALE

L'eau, symbole de féminité, milieu originel au vécu intense.

L'eau qui nous porte, nous protège, nous fait prendre conscience de cet enfant.

Vous pouvez, à partir de votre 4^{ème} mois de grossesse, découvrir votre corps dans l'eau, communiquer avec bébé, ressentir et vivre vos émotions, seule ou accompagnée.

vous proposons plusieurs activités :

Bien être : de 4 à 6 mois de grossesse

Activité aquagym adaptée. Il s'agit d'une activité physique modérée s'adressant à toutes, nageuses ou non.

Bien naître : à partir du 6^{ème} ou 7^{ème} mois de grossesse

Prénatal, seule ou en couple, pour vivre harmonieusement sa grossesse, à son rythme. Travail postural, respiratoire et relaxation.

Aqua-post natal : 2 mois après l'accouchement ou à l'arrêt de l'allaitement.

Aquagym adaptée, en complément de votre rééducation.

Les cours ont lieu à la Maison de la Naissance dans un bassin chauffé à 33/34°C.

Nous



RENSEIGNEMENTS PRATIQUES



Type de			
Préparation globale ou la sophrologie	Sages-femmes salariées	8 séances d'1H30 à 2H00 en groupe de 3 à 6 personnes	Prise en charge par la sécurité sociale
Autour de la naissance	Eliane DE LESTANVILLE et Brigitte MORICE, sages-femmes libérales	8 séances d'1H30 en groupe de 3 personnes à partir du 6ème mois. Possibilité de séances individuelles	Prise en charge par la sécurité sociale
Aquatique prénatale	Annie BEUNET Aude CHRETIEN	Du 4ème au 6ème mois 1 heure A partir du 6ème mois 1 à 2 heures	Renseignement sur tarifs auprès de : Annie BEUNET 02 51 17 18 18 Aude CHRETIEN 06 60 69 33 40 02 28 23 25 56
Chant prénatal	Marylène GLEMIN Sage-femme Christelle MONTEMBAULT Pianiste	Séances d'1H30 en groupe de 3 à 12 personnes. Nombre de séances non limitées du 4ème mois de la grossesse	Cours non remboursés par la sécurité sociale. La séance 10 € 4 séances 38 €

Pour toutes ces préparations, vous pouvez effectuer une inscription au :

02-51-17-18-18, uniquement l'après midi