

Ancenis, le

PREPARATION A LA NAISSANCE

➔ **6 réunions en groupe (3 personnes) d'une durée d' 1 heure 30 pour :**

- ↳ Préparer au mieux ce "passage" qu'est l'accouchement
- ↳ Faire connaissance avec la maternité :
 - son équipe médicale et soignante,
 - ses pratiques,
 - ses locaux.
- ↳ Prendre conscience de la présence de bébé :
 - dans son ventre,
 - dans son corps,
 - dans sa tête,
 - dans son coeur
 - ...et bientôt à la maison, dans le couple, dans la famille...

➔ **A chaque séance seront proposés :**

- ↳ Des échanges avec la sage-femme sur les thèmes de la maternité
- ↳ Une préparation du corps et un apprentissage de la respiration
- ↳ Quelques idées de postures et de massages
- ↳ Une pratique de la sophrologie

➔ **Nous vous conseillons une tenue confortable et vous accompagnerons tout au long de ces séances vers :**

- ↳ Une certaine connaissance de soi
- ↳ Plus de confiance en vos capacités à mettre votre enfant au monde et à le prendre en charge.

Nous vous demandons de vous **munir d'un drap de bain ainsi que d'une bouteille d'eau.**

A bientôt...

N.B : n'hésitez pas à noter toutes vos questions dès le début de votre grossesse par écrit, la sage-femme se fera un plaisir d'y répondre.

Merci de contacter le secrétariat pour toute annulation au 02.40.09.44.95