



MATERNITE DU
CENTRE HOSPITALIER
CHALON SUR SAÔNE
WILLIAM MOREY

Préparation à la Naissance et à la Parentalité

Pour s'inscrire :
Téléphoner au 03 85 91 00 64 ou au 03 85 91 00 69
(entre 12h et 15h)

LA SOPHROLOGIE

LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ s'adresse à toutes les femmes, qu'elles attendent leur premier enfant ou qu'elles soient déjà maman.

Ces rencontres avec une sage-femme préparent non seulement à l'accouchement (même en cas de césarienne programmée) mais permettent aussi de vivre la grossesse et la période post-natale de façon plus épanouie et consciente.

Chaque méthode comporte un temps de théorie et une approche corporelle, ainsi qu'une visite des locaux de la maternité.

Les séances sont prises en charge à 100% par la Sécurité Sociale et ne nécessitent pas d'avance de frais. Chaque femme enceinte peut ainsi bénéficier au total de 8 séances.

C'EST DONC UNE ÉTAPE IMPORTANTE DE LA GROSSESSE À NE PAS NÉGLIGER

La maternité du Centre Hospitalier Chalon sur Saône William Morey propose des méthodes variées qui allient toutes soutien psychologique et préparation physique.

L'ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE

Il s'agit d'un entretien, individuel ou en couple, avec une sage-femme, qui se déroule, de préférence durant le premier trimestre de la grossesse et qui constitue la première séance de préparation à la naissance et à la parentalité.

C'est un temps d'échanges et d'écoute, pendant lequel la femme enceinte peut exprimer ses attentes et ses questions, notamment par rapport au suivi de grossesse et à l'accouchement. Il permet à la sage-femme de présenter les possibilités d'accompagnement tout au long de la grossesse.

À l'issue de l'entretien, la future maman pourra s'inscrire dans une méthode de préparation à la naissance et à la parentalité selon son choix.

LA MÉTHODE TRADITIONNELLE

Cette préparation à la naissance s'articule autour de 6 séances de 2 heures afin de recevoir des informations théoriques sur la grossesse, l'accouchement, les suites de couches à la maternité et le retour à la maison. C'est une méthode simple et efficace qui a pour but d'informer et de rassurer les femmes enceintes.

La sage-femme répond à toutes les questions pour que chacune puisse se préparer au mieux et fait pratiquer des exercices musculaires, respiratoires ainsi que de la relaxation.

La détente mentale et musculaire obtenue lors de la pratique des exercices de relaxation va permettre à la femme enceinte un apprentissage des techniques de visualisation des différentes étapes qui surviennent pendant la grossesse et jusqu'après l'accouchement. L'activation de la conscience, la concentration, la maîtrise du souffle sont autant d'aides pour vivre la grossesse et l'arrivée du bébé sereinement.

C'est par un entraînement régulier à la maison en complément des 6 séances de 2h30 que cette méthode aura toute son efficacité.

LA PRÉPARATION EN COUPLE

Les objectifs de cette méthode sont de donner une place plus active au futur papa pendant la grossesse et au moment de l'accouchement.

Au cours des 4 séances de 2 heures en couple, chaque participant va découvrir l'utilisation de la respiration, de la digitopression, de la relaxation et des massages. Les postures pouvant apporter plus de confort à la maison puis à la maternité seront expérimentées par l'utilisation de coussins et de ballons.

Les futures mamans pourront intégrer un groupe de préparation traditionnelle pour 2 séances afin d'aborder les suites de couche en maternité et le retour à la maison.

LA PRÉPARATION EN PISCINE

Les exercices corporels se déroulent dans le secteur de balnéothérapie du Centre Hospitalier, dans un bassin d'une profondeur de 1,20 m avec une eau chauffée à 32°, lors de 6 séances de 45 mn dans l'eau, précédées d'une heure de théorie en salle de préparation à la naissance.

L'eau favorise la détente musculaire ainsi qu'une certaine liberté de mouvement évitant ainsi de sentir les effets de la pesanteur. Elle permet de travailler la respiration, de pratiquer une gymnastique douce afin d'assouplir et d'entraîner les muscles concernés par la grossesse et l'accouchement.

Ce contact aquatique offre aussi des moments privilégiés partagés entre le bébé et la mère.

Un certificat du médecin ou de la sage-femme «de non contre-indication à la pratique de la préparation en piscine à la naissance» est indispensable.

L'INFORMATION À L'ALLAITEMENT MATERNEL

Une séance de 2 heures animée par une sage-femme consultante en lactation, a pour but de donner toutes les informations nécessaires à la mise en place et à la poursuite de l'allaitement maternel.

Cela s'adresse à toutes les futures mamans qui pourront ainsi choisir au mieux le mode d'allaitement pour leur bébé.

L'inscription à cette séance est faite par la sage-femme de préparation lors de la première rencontre.