



Centre Hospitalier
de BAGNOLS-SUR-CEZE

LIVRET D'INFORMATION

Préparation à la naissance et à la parentalité



QU'EST-CE QUE LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ ?

La préparation à la naissance est un temps privilégié d'écoute et de rencontre entre les professionnels de la naissance et les femmes enceintes.

Elle vous permet de cultiver votre bien-être physique et mental pendant la grossesse et de vous préparer à l'accouchement et à l'accueil de bébé au sein de votre couple.

Elle a pour but :

- de vous informer et d'aborder les sujets qui vous préoccupent ;
- de vous aider à libérer vos tensions.

Sept séances, précédées d'un entretien individuel ou en couple, sont prises en charge à 100% par la sécurité sociale.



COMMENT VOUS PRÉPARER À LA VENUE DE VOTRE BÉBÉ ?

1. Réunions d'information sur la grossesse et l'arrivée du bébé

Ces rencontres sont organisées régulièrement. Elles sont animées par différents professionnels du secteur de santé, de la Caisse d'Assurance Maladie, de la CAF.

2. L'entretien prénatal précoce individuel ou en couple

Il s'agit d'un temps d'accueil, de parole, de contact, afin d'exprimer vos attentes, vos questions, aborder votre projet de naissance...

Il permet également de personnaliser les séances de préparation.

- De quelle façon je vis ma grossesse ?
- Quelles sont mes attentes et mes inquiétudes ?
- Comment j'envisage la naissance et l'arrivée de mon ou de mes enfants et comment m'y préparer ?

3. Les 7 séances suivantes



- **La préparation par l'hypnose**
- **La préparation sophrologique**
- **La préparation en piscine**
- **La préparation Yoga**
- **L'accompagnement en haptonomie**

➔ La préparation par l'hypnose

La préparation à l'accouchement par l'hypnose est une méthode de préparation à la naissance complète et originale permettant à la femme enceinte d'apprendre à maîtriser son corps et ses sensations pour vivre pleinement son accouchement.

Il s'agit de 7 séances collectives qui durent environ 1h30, animées par une sage-femme. Chacune d'entre elles commencent par un temps de parole et d'échange sur un thème particulier puis viendra le temps de relaxation et d'hypnose proprement dit.

Grâce à ces séances d'hypnoses douces, la sage femme vous fournira des outils afin de bien vivre le travail et l'accouchement et ainsi faire appel aux ressources de votre corps afin d'en diminuer la douleur.

Cette méthode conduit à prendre confiance en ses compétences à devenir mère et vivre activement et pleinement la naissance de son enfant.

➔ La préparation sophrologique

La sophromaternité est une technique de relaxation basée sur la respiration. Elle permet une meilleure confiance en soi, renforce les compétences maternelles et permet un accueil bienveillant de l'enfant à naître par une meilleure connaissance et prise de conscience du corps.

La pratique corporelle est suivie d'un temps d'échange et de paroles permettant de répondre aux questionnements des futures mamans.

Cette préparation compte 7 séances de 1h30 à 2h00 animées par une sage-femme.

➔ Préparation à la naissance et à la parentalité en milieu aquatique

Préparation à la piscine, animée par une sage-femme du service.

Inscription dès 24 et 25 SA au secrétariat de gynécologie obstétrique au 04 66 79 10 13.

Les cours ont lieu **à la balnéo du CAMSP de Bagnols-sur-Cèze**, 120, Chemin Vieux de Lyon (proche de l'école d'infirmières).

Le jeudi matin de 9h à 10h30 ou de 10h à 11h30, tous les 15 jours.

Arrivée 15 minutes avant la séance.

Séance de 1 à 3 femmes, inscrites pour 7 cours de préparation.

Le cours de 1h30 se déroulera avec un travail corporel et physique dans l'eau pendant environ 50 minutes puis un temps de parole et d'échanges sur les différents thèmes autour de la naissance et de la parentalité.

Les séances visent à :

- ▶ améliorer le confort physique facilité par l'apesanteur
- ▶ développer la capacité respiratoire (travail sur le souffle), le contrôle et la maîtrise de soi
- ▶ améliorer l'état veineux et les soucis liés à la grossesse (transit, sommeil, douleur dorsale et sciatique...)
- ▶ travail sur le bassin, les postures, le mouvement, l'équilibre, l'ancrage
- ▶ bienfaits psychiques : se détendre, prendre du temps pour soi en harmonie avec son bébé, se relaxer
- ▶ favoriser l'attachement, le lien mère enfant ...

Nous aborderons la grossesse, le travail, l'accouchement, les analgésies possible, l'allaitement, le nouveau-né, le séjour en maternité et le retour à la maison au travers d'échanges d'expérience, de questions/réponses, de dialogue.

Prévoir de prendre serviette et/ou peignoir de bain, tongs propres, maillot, des lunettes de piscine si vous craignez l'eau, des affaires pour la douche, une bouteille d'eau et un fruit frais ou des fruits secs en guise de coupe faim (pas de biscuits car miettes).

Bien déjeuner avant la séance.

Il vous sera demandé **un certificat médical d'aptitude à la pratique des activités aquatiques** dès la première séance. La tension artérielle sera vérifiée avant chaque séance

Il vous faudra faire des étiquettes à l'hôpital en précisant qu'elles serviront pour la totalité des cours de préparation.

➔ La préparation YOGA

Il s'agit de 7 séances d'1h animées par une sage-femme. Cette préparation, temps d'échange autour de la grossesse, du travail et de l'accouchement répond aux questions des futures mamans et permet :

- Une prise de conscience du corps ;
- De dénouer, faire travailler les parties du corps sollicitées par la grossesse et l'accouchement ;
- D'améliorer les petits maux de la grossesse ;
- De travailler sur la respiration ;
- De travailler autour du « lâcher prise », la confiance en soi, le calme de l'esprit ;
- Un temps de relaxation ;

⚠ Quelques recommandations :

- Manger léger avant de venir
- Ne pas programmer de rdv après la séance
- Être ponctuelle à la séance: le lundi à 18 h
- Éteindre le portable

➔ L'accompagnement en haptonomie

Véritable préparation du couple à la parentalité, cet accompagnement débute avant même de sentir bébé bouger, afin de ne pas se projeter trop vite vers l'enfant, mais revenir à l'essentiel : le couple. Future maman, futur papa vont accompagner leur enfant vers la vie, dans la douceur, la protection et la confiance. C'est une réelle expérience à trois.

L'haptonomie diffère des autres préparations, car elle s'articule en 10 séances, dont une après la naissance. La sage-femme vous reçoit en couple, et une séance dure 1 heure.

Quelques précisions : la présence du papa est obligatoire, engagement du couple à être régulier dans leurs rencontres haptonomiques, portables éteints.

 **Inscriptions**

Il faut se rendre ou contacter le secrétariat de la maternité : 04.66.79.10.13

- Pour les séances de sophrologie, vous munir de votre carte vitale ;
- Prévoir des étiquettes, à retirer au bureau des entrées avant la 1ère séance (valables deux mois), pour les préparations par l'hypnose, aquatique, le Yoga et l'accompagnement en haptonomie ;
- Prévoir une tenue souple, confortable (le papa également pour l'haptonomie) ; Un drap de plage ou paréo pour poser sur les tapis et un coussin pour votre confort.

 **Les « plus » :**

- Rencontres individuelles pendant et après la grossesse
(Sur rendez-vous auprès du secrétariat de gynécologie au 04.66.79.10.13)

Vous avez la possibilité de rencontrer

- La psychologue du service
 - Une sage-femme acupunctrice
 - Une équipe de tabacologues
 - Une diététicienne
 - Une assistante sociale (rendez-vous au 04.66.79.12.98).
- Séances de préparation à la naissance et à la parentalité pour les papas

Animées par le Dr MAKOSSO, chef de pôle FME, 1 mercredi tous les 2/3 mois de 18 H à 20 H.

Cette séance est un espace d'échanges réservé aux hommes.

Inscription auprès du secrétariat de la maternité au 04.66.79.10.13

 **CONSEILS PRATIQUES****• Trousseau du bébé à la Maternité****Tenue naissance quelle que soit la saison**

- 1 pyjama
- 1 body
- 1 brassière de laine
- Chaussettes
- 1 bonnet (facultatif)

Pour le reste du séjour

- 5 pyjamas et 5 bodys
- 1 gigoteuse 0-6 mois (turbulette ou nid d'ange)
- Bavoirs
- Chaussettes
- 2 ou 3 gilets ou brassières (selon la saison)
- Serviettes de bain
- 1 thermomètre électronique digital pour bébé

 *Six couches par jour et les produits de soins sont fournis par la Maternité pendant le séjour. Merci de prévoir un paquet de couches pour une consommation supérieure.*

• Trousseau maman Maternité

- Tenues confortables
- Slips en coton ou mieux, slips jetables (style filet)
- Protections hygiéniques
- Nécessaire et linge de toilette
- Montre

Si allaitement maternel

- Soutien-gorge d'allaitement
- Coussinets d'allaitement
- Tenue adéquate à l'allaitement
- Coussin d'allaitement



Papiers administratifs afin de faciliter vos formalités

Lors des consultations

- Votre dossier médical s'il vous a été confié ;
- Les résultats des examens complémentaires et les échographies ;
- Carte vitale + attestation ;
- La prise en charge de votre Mutuelle si vous désirez une chambre particulière ;
- Carte de groupe sanguin.

Pour votre accouchement

- Livret de famille si vous en possédez un ;
- Reconnaissance anticipée pour un couple non marié ;
- Si les parents ne sont pas mariés : carte d'identité ou titre de séjour pour les étrangers.
- L'imprimé de demande de rattachement des enfants à l'un ou aux deux parents assurés que vous a envoyé la CPAM en début de grossesse.



La déclaration de naissance de votre enfant est faite par le père dans les 5 jours suivant la naissance à la Mairie de Bagnols-sur-Cèze.

Conditions de séjour

Par respect des conditions d'hygiène au Bloc Obstétrical, seule la personne qui vous accompagne est autorisée à rester près de vous, avant et pendant les deux heures qui suivent la naissance.

Durée du séjour : en moyenne, elle est de 3 à 4 jours. Une sortie peut être organisée avec le relai d'une sage-femme libérale à domicile dans le cadre du PRADO (Programme d'Accompagnement de Retour A Domicile, en lien avec la CPAM) .

Horaires des visites dans le service : De 12h00 à 20h00

Sortie en fin de séjour : Le matin de 10h00 à 12h00

Après votre sortie, vous pouvez bénéficier

- Des conseils et la visite de la Puéricultrice de la Protection Maternelle et Infantile.
- Du soutien de différentes associations d'accompagnement de l'allaitement maternel comme par exemple «Les Fées du lait» à Uzès ou encore le groupe « Vignes et Garrigues allaitement » à Verfeuil.