

Préparation à la naissance & à la parentalité



L'entretien individuel prénatal précoce (EPP)

Devenir parent prend un certain temps. Vous pouvez vous préparer à l'arrivée de bébé tout au long de la grossesse et ce, dès le 1er trimestre.

L'entretien prénatal précoce est la première étape de la préparation à la naissance et à la parentalité. Individuel ou en couple, il est conseillé de le programmer dès le début de votre grossesse, à partir du 4ème mois. Cet entretien assuré par une sage-femme, est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Il est obligatoire depuis mai 2020 à l'image des 7 consultations de suivi médical.

L'entretien prénatal précoce constitue un temps d'échanges et d'écoute, pendant lequel vous pouvez exprimer vos attentes, notamment par rapport à la manière dont vous vivez votre grossesse, envisager votre futur accouchement et l'accueil de votre enfant. Pensez à préparer cet entretien avec toutes vos questions. C'est peut-être le moment de vous interroger sur vos besoins d'information et d'accompagnement. Soyez en confiance pour nous faire part de vos difficultés médicales, psychologiques ou sociales. Nous pourrions alors vous orienter, si besoin, vers d'autres professionnels : médecin spécialiste, psychologue, tabacologue, assistante sociale, etc.

Vous pouvez prendre rendez-vous avec une sage-femme pour cet entretien, auprès du secrétariat :

- Vannes : du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 au 02.97.01.41.92
- Auray : du lundi au vendredi de 9h à 17h30 au 02.97.29.21.80

Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité

Nos séances sont animées par une sage-femme de l'équipe.

La sage-femme y abordera de nombreux thèmes : la grossesse, les motifs de venue à la maternité, le déroulement de l'accouchement, les postures accélérant le travail, l'aide que pourra vous apporter la personne vous accompagnant, l'allaitement, l'alimentation au biberon, votre séjour à la maternité, la contraception, le retour chez vous et le suivi post-natal (pour vous et pour bébé), etc. Elle répondra à vos questions et vous apportera aussi des conseils pratiques sur la respiration et la relaxation.

La préparation à la naissance se déroule toujours sur 7 séances. La personne accompagnante pour l'accouchement pourra participer à au moins l'une des séances, nous vous indiquerons la date à l'inscription.

Nous vous proposons de terminer vos séances de préparation à la naissance environ 1 mois avant le terme théorique de la grossesse (soit fin des séances vers 36-37 Semaines d'Aménorrhée).

Toutes nos formules de préparation à la naissance associent un temps d'échange autour des thèmes présentés et une séance pratique.

Les préparations à la naissance sont proposées sur les 2 sites de l'établissement. Nous vous invitons à échanger avec nous si vous hésitez et à vous inscrire dès le 4ème mois).

- À Vannes : pour s'inscrire, contacter le service du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 au 02.97.01.41.92
- À Auray : pour s'inscrire, contacter le service du lundi au vendredi de 9h à 17h30 au 02.97.29.21.80

Pour vous préparer à la naissance et à la parentalité, nous vous proposons 4 "formules" :

L'Hypnose Ericksonienne

■
Cette méthode vous aidera, en toute liberté, à définir votre objectif pour l'accouchement que vous souhaitez.

Vous pourrez ensuite, grâce à l'hypnose, accéder à vos ressources inconscientes, les mobiliser et développer vos compétences pour être prête, en pleine confiance, actrice pour aider votre enfant à naître.

L'accompagnant de votre choix est invité à nous rejoindre au 6ème cours et ensemble vous pourrez vous préparer à vivre ce moment et expérimenter cet outil.

En pratique :

- > 7 séances d'1h30
- > toutes les semaines
- > à partir du 6ème mois de grossesse

Chaque cours comprend des informations théoriques et pratiques ainsi qu'une séance d'hypnose formelle.

La Piscine

Cette méthode allie cours théoriques et cours pratiques en piscine.

Les séances en piscine permettent de travailler les respirations, de vous apporter du bien-être et de la détente, pour vivre au mieux votre grossesse.

L'accompagnant de votre choix est invité à se joindre à nous à chacun des cours théoriques afin de vous préparer ensemble à la parentalité.

En pratique :

- > 4 séances théoriques d'1h
- > 3 séances en piscine d'1h
- > deux fois par semaine
- > à partir du 6ème mois de grossesse
- > Un certificat médical
- > Un ticket pour chaque séance, à prendre et à régler à la caisse centrale de l'hôpital

Le port du bonnet de bain est obligatoire.

La Sophrologie

Cette méthode permet de faire le lien entre le ressenti mental et corporel. Elle vise à trouver un équilibre à l'aide d'exercices simples (respiration, détente corporelle, visualisations). Elle éveille à une présence active et bienveillante à soi-même en amenant davantage d'harmonie, en activant la confiance en soi. L'accompagnant de votre choix est invité à se joindre à nous à chacun des cours afin de vous préparer ensemble à la parentalité.

En pratique :

- > 7 séances d'1h30
- > une à deux fois par semaine
- > à partir du 5ème - 6ème mois

Chaque cours comprend des informations théoriques et pratiques ainsi qu'une séance de sophrologie.

Le Yoga Prénatal

Cette méthode globale (physique et mentale) vous permet grâce à des postures, des exercices de respiration et des séances de relaxation, de vivre au mieux votre grossesse.

Cette préparation à la naissance et à la parentalité vous aide à élaborer et à réaliser votre projet d'accouchement afin d'aborder ce processus naturel avec confiance et sérénité.

Tous les exercices proposés lors des 7 séances peuvent être reproduits à domicile pendant la grossesse afin d'arriver le jour de l'accouchement avec une « boîte à outils » vous permettant d'être actrice lors de la naissance de votre enfant.

Les cours s'adressent à toutes et il n'est pas nécessaire d'avoir une pratique antérieure de yoga. L'accompagnant de votre choix est invité à se joindre à nous lors de la séance évoquant le déroulement de l'accouchement.

En pratique :

- > 7 séance d'1h30
- > une fois par semaine ou tous les quinze jours
- > à partir du 2ème trimestre

Chaque cours comprend des informations théoriques et pratiques ainsi qu'une séance de yoga.



En complément de notre offre de préparation à la naissance et à la parentalité, nous vous proposons...

Des séances d'acupuncture

Une sage-femme de l'équipe vous propose des séances d'acupuncture en consultations individuelles de 45 min. Selon vos besoins, une ou plusieurs consultations sont possibles lors de votre grossesse.

L'acupuncture est une médecine traditionnelle chinoise, complémentaire de notre médecine occidentale. Elle stimule des points énergétiques pour permettre de rétablir un équilibre à l'aide d'aiguilles stériles. N'hésitez pas à en parler à votre obstétricien ou votre sage-femme pour en connaître les indications.

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès du secrétariat :

- > Vannes : du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 au 02.97.01.41.92
- > Auray : du lundi au vendredi de 9h à 17h30 au 02.97.29.21.80

Des consultations en lactation

Une sage-femme de l'équipe titulaire du diplôme Interuniversitaire en Lactation Humaine et Allaitement Maternel peut vous proposer une consultation au cours de votre grossesse pour préparer votre projet d'allaitement.

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès du secrétariat :

- > Vannes : du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 au 02.97.01.41.92
- > Auray : du lundi au vendredi de 9h à 17h30 au 02.97.29.21.80



CENTRE HOSPITALIER BRETAGNE ATLANTIQUE

20 Boulevard Général Maurice Guillaudot

BP 70555

56017 Vannes Cedex

Tél. : 02 97 01 41 41

Nous contacter

<http://www.migration.ch-bretagne-atlantique.fr/vous-attendez-un-enfant/preparation-a-la-naissance-a-la-parentalite-694.html>