



Groupe hospitalier
Paris Saint-Joseph

Maternité Notre-Dame de Bon Secours

COURS DE PREPARATION A LA NAISSANCE

Porte 10 – Bâtiment Notre-Dame de Bon Secours - Niveau 1

www.maternite.ndbs.fr

juillet 2018

PRESENTATION DE LA MATERNITE

Tous les mardis de 19h à 20h30, nous vous proposons une réunion d'information (gratuite) animée par une sage-femme de la maternité où vous seront présentées nos différentes prises en charge, nos préparations à la naissance et le déroulement de votre grossesse.

Inscription sur www.maternite.ndbs.fr

A partir du 4^{ème} mois de grossesse, en plus du suivi médical, la maternité vous propose des cours de préparation à la naissance.

Ces cours dispensés, par un médecin ou une sage-femme de l'équipe, sont réalisés au sein de notre établissement.

Dans le cadre de votre parcours grossesse, vous bénéficiez de **7 cours pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie** (pour en bénéficier, votre grossesse devra être déclarée)

A- NOS TYPES DE PREPARATION A LA NAISSANCE

1. Préparation dite « classique »

Inscription sur www.maternite.ndbs.fr

Pour cette préparation, aucune participation financière ne vous sera demandée si votre grossesse est bien déclarée.
Si vous souhaitez faire plus de 7 cours, chaque cours supplémentaire vous sera facturé.

COURS	JOURS	HORAIRES
Suites de couches <ul style="list-style-type: none">✓ La préparation des biberons✓ Votre retour à la maison✓ Le réseau ville-hôpital	Lundi	9h30 – 11h
Le jour de l'accouchement : <ul style="list-style-type: none">✓ Le déroulement du travail✓ La péridurale✓ Le périnée✓ L'accouchement✓ 1 séance de relaxation	Lundi	11h – 12h
Quand venir à la maternité ? <ul style="list-style-type: none">✓ Les motifs de consultation en urgence✓ La gestion de la douleur (<i>postures, massages, respiration, ballon, galette ...</i>)✓ La visite de la maternité✓ Que prévoir dans ma valise ?	Lundi	13h30 – 15h
Travail corporel et posture <i>relaxation</i>	Lundi	15h – 16h
Allaitement maternel animé par une sage-femme consultante en lactation	Mardi	9h – 11h
Comment je vis ma grossesse ? <ul style="list-style-type: none">✓ Les conseils diététiques✓ Le sport✓ Le périnée	Mercredi	8h30 – 9h30
Prise en charge de la douleur au cours du travail réunion d'information animée par un médecin Anesthésiste	Mercredi 2 fois/mois	14h – 16h
Déclenchement, maturation, extraction, césarienne pour qui ? pourquoi ? comment ? animé par une gynécologue obstétricienne	Jeudi 2 fois/mois	9h – 10h
Cours de rattrapage <i>uniquement si vous avez manqué plusieurs cours</i> Les thèmes abordés : <ul style="list-style-type: none">✓ Quand venir à la maternité ?✓ L'accouchement et les suites de couches✓ Vos questions	Mercredi 1er et 3ème du mois	15h30 – 17h30

2. Préparation sophrologique

Inscription par mail : rdvmater@hpsj.fr ou par tél : 01 44 12 87 19 de 9h à 17h

Pour cette préparation, une participation de 15 € par cours vous sera demandée
(Remboursable selon votre mutuelle)

C'est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la concentration, dérivée du yoga et du zen.

La sophrologie permet, dans un état profond de détente, de se projeter dans l'avenir d'une façon positive afin de trouver un meilleur équilibre physique et psychique.

En pratique, les séances se composent d'une partie théorique similaire à la préparation classique, à laquelle s'ajoutent une relaxation sophrologique et un temps de parole.

Les cours commencent vers 4 mois ½, 5 mois de grossesse, se déroulent en moyenne tous les quinze jours, le jeudi ou le vendredi avec la même sage-femme **(il est conseillé de s'inscrire dès le 4^{ème} mois de grossesse)**

Le même groupe de maximum 10 futures mamans se retrouve à chaque séance, afin de faciliter le dialogue et les échanges.

COURS	THEMATIQUES
1	<ul style="list-style-type: none">✓ Présentation du groupe, présentation de la sophrologie✓ La sophrologie dans le cadre de la grossesse
2	<ul style="list-style-type: none">✓ Modifications liées à la grossesse, hygiène de la grossesse✓ La contraction utérine, les mouvements fœtaux, le périnée
3	<ul style="list-style-type: none">✓ Anatomie physiologie du bassin et des muscles✓ Les différentes phases de l'accouchement, la respiration✓ Episiotomie, analgésie péridurale
4	<ul style="list-style-type: none">✓ Cours avec les pères, travail sur la paternité✓ L'accouchement : l'expulsion, la place du père, l'accueil du nouveau-né✓ Visite de la maternité selon disponibilité
5	<ul style="list-style-type: none">✓ Alimentation et nouveau-né (lait maternel et lait artificiel)✓ Puériculture
6	<ul style="list-style-type: none">✓ Récapitulation de l'accouchement✓ Les forceps, le déclenchement, le terme dépassé, la césarienne
7	<ul style="list-style-type: none">✓ Les suites de couches, le séjour à la maternité, le retour à la maison✓ Rééducation périnéale, contraception

B- LES COURS COMPLEMENTAIRES

Inscription sur www.maternite.ndbs.fr

Pour ces cours, une participation financière vous sera demandée
(Remboursable selon votre mutuelle)

COURS	JOURS	HORAIRES
Atelier « comment porter son enfant ? » <i>participation 15€</i>	Mercredi	9h30 – 11h15
Posture respiratoire et périnée (selon la méthode de Bernadette de Gasquet) <i>participation 15€</i>	Mercredi	11h15 – 12h45
Gym aquatique pour femmes enceintes Bassin de balnéothérapie - porte 11 - Centre Sainte Marie <i>participation 25 €</i>	Mercredi <i>3 séances</i>	12h – 13h 14h – 15h 15h – 16h
Réunion d'information réservée aux pères <i>participation 15€</i>	Mercredi 1 fois par mois	19h – 20h30