

PRÉPARATION À LA NAISSANCE

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

En raison du contexte sanitaire actuel, l'offre de préparation à la naissance s'est adaptée. Des cours en ligne viennent compléter ceux réalisés en présentiel au sein de l'établissement.

En présentiel, le nombre de participantes est limité afin de permettre le respect des mesures barrières. Il est possible d'alterner cours en ligne et cours en présentiel.

L'ensemble de ces cours sont dispensés par des sages-femmes de l'équipe.

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).

Préparation à la naissance dite « classique »

Inscription sur <https://www.hpsj.fr/maternite/> rubrique « vos rendez-vous » ou sur www.doctolib.fr en indiquant Doctolib Hôpital Saint Joseph

Thèmes abordés	En présentiel à la maternité à partir du 14/09/2020	En ligne
Quand venir à la maternité ? ✓ Les motifs de consultation en urgence ✓ La gestion de la douleur (posture, massage, respiration, ballon, ...) ✓ Que prévoir dans ma valise ?	✓	✓
Travail corporel et posture ✓ Relaxation	✓	
Environnement, santé et diététique ✓ Alimentation, prévention des risques ...	✓	
Le jour de l'accouchement ✓ Le déroulement du travail ✓ La péridurale ✓ Le périnée ✓ L'accouchement	✓	✓
Déclenchement du travail, maturation du col, extraction naissance instrumentale, césarienne ✓ Pour qui ? Pourquoi ? Comment ?	✓	
Allaitement maternel ✓ Animé par une sage-femme conseillère en lactation	✓	
Suites de couches ✓ La préparation des biberons ✓ Votre retour à la maison ✓ Le réseau ville-hôpital	✓	✓

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.

A la maternité, la salle de préparation à la naissance se situe Porte 10 - Bâtiment Notre-Dame de Bon Secours Niveau 1.