

## ACTIVITÉS POST-NATALES

Dès que votre bébé est là :

### Atelier "massage bébé"

- En groupe ; durée +/- 2h
- Dès la fin du 1<sup>er</sup> mois du nouveau-né

### Atelier "portage bébé"

- En groupe ; durée +/- 2h
- Dès la naissance

NB : Si vous disposez de matériels, n'hésitez pas à le ramener !

### Consultations en allaitement maternel

- Dès la naissance jusqu'à sa première année de vie
- Un rendez-vous vous est pris d'office entre le 10<sup>ème</sup> et 15<sup>ème</sup> jour de naissance de votre bébé

Contact

Tous les ateliers, séances et consultations nécessitent une prise de rendez-vous à l'accueil de la maternité E4 ou au bureau 295 de la polyclinique ou via la centrale téléphonique au 02/477.20.10.

## Maternité

ACTIVITÉS PRÉ ET POST NATALES  
A LA CELLULE "BIEN NAÎTRE"



## PRÉPARATION GLOBALE À LA NAISSANCE

- 5 à 6 rendez-vous
- En individuel (français, néerlandais, anglais... autres langues avec interprètes) +/-1h
- En groupe (en français et néerlandais sur demande) +/- 2h
- Dès 25 semaines

Module 1: Déroulement de la grossesse et organisation du suivi prénatal

Module 2: Le travail d'accouchement

Module 3: La naissance

Module 4: L'allaitement (ou préparation des biberons)

Module 5: Séjour à la maternité et retour à domicile

Module 6: Exercices pratiques en salle de naissance, utilisation ballon, exercices respiratoire, positions d'accouchement...

Vous ne savez pas vers quelle préparation vous orienter ?

Parce que chaque naissance est différente, il est possible de prendre RDV avec une sage-femme de la cellule bien naître et de définir vos besoins.

## PRÉPARATION AFFECTIVE À LA NAISSANCE® (DÉCOULE DE L'HAPTONOMIE®) (22€/SÉANCE À VOTRE CHARGE)

### Contact affectif avec le bébé

- Développer la relation avec le bébé
- Favoriser un contact tendre et affectueux et du même coup sécurisant
- Donner une place privilégiée au père ou co-parent

### Préparation à la naissance

- Aider les parents à développer la confiance en leurs ressources personnelles
- Leur offrir des outils et des informations utiles pour le jour
- Apprendre à guider et sécuriser le bébé pendant son voyage de naissance

- 10 rendez-vous ; 1 séance toutes les 3 semaines puis toutes les 2 semaines
- En couple impérativement ; séance individuelle +/- 1h
- 1ère séance d'informations vers 20 SA puis dès que vous sentez le bébé bouger vers 23/24 SA



## PRÉPARATION À LA NAISSANCE AVEC HYPNOSE (DÉCOULE DE L'HYPNO-NATAL®) (22€/SÉANCE À VOTRE CHARGE)

Préparation à la naissance innovante fondée sur une forme douce d'hypnose combinant détente corporelle et apaisement psychique, tout en préservant le lien mère-enfant.

Cette préparation permet de : décrypter les doutes/angoisses parasitant la grossesse, d'atténuer l'appréhension d'accoucher, d'agir mentalement sur les douleurs, d'améliorer la confiance en soi et de lever certains blocages psychiques ancrés.

- 6 modules de 1h30 à partir de 15 SA ou à tout moment de la grossesse.
- En individuel, le père peut être présent (langue française)
- Préparation pratique et théorique (différents thèmes sur la grossesse et l'accouchement abordés)

## YOGA PRÉNATAL (22€/SÉANCE À VOTRE CHARGE)

Pendant la grossesse plusieurs changements en lieu en même temps, au niveau corporel, mental et émotionnel. Le yoga prénatal peut aider à retrouver un nouvel équilibre. Combiner la respiration, la méditation et les mouvements permet d'avoir un effet positif sur vous en tant que futur maman, et de cette façon sur votre bébé. Le yoga prénatal est également une préparation en vue de l'accouchement, car sa physiologie se déroule de façon optimale quand vous êtes détendue.

Le yoga prénatal est une forme douce du yoga qui peut être pratiquée en toute sécurité dès 14 semaines de grossesse et jusqu'à la fin de la grossesse. Il n'est pas nécessaire d'avoir de prérequis en yoga. Les séances sont individuelles et durent une heure. Votre partenaire est toujours le bienvenu.

Vous pouvez prendre un seul rendez-vous si vous voulez découvrir le yoga prénatal. Ensuite nous vous invitons à suivre une série de 4 séances. Il est possible de suivre plusieurs séries de 4 séances afin de vous offrir une préparation à la naissance optimale.

## PRÉPARATION REVÉCU (SUPPLÉMENT PAR SÉANCE À VOTRE CHARGE)

-Accompagner l'enfant dans une re-facilitation de sa naissance.  
-Lui permettre de raconter son vécu, ses difficultés rencontrées et les émotions traversées pendant sa naissance dans un contexte chaleureux et soutenant, ce qui peut l'aider à dénouer ses empreintes de naissance.  
-Offrir également, aux parents l'occasion de revenir sur l'arrivée de cet enfant dans leur vie, de la conception, en passant par la grossesse jusqu'aux premières semaines après la naissance.

- Dès la naissance
- De 1 à 3 séances
- Durée +/- 1h

## ACTIVITÉS PRÉ-NATALES

Ces approches peuvent être complétées :

### Visite de la maternité

- En groupe ; durée +/- 1h30 à 2h
- Visites commentées des salles d'accouchements et des différentes chambres en maternité

### Chant prénatal

- Dès le début de la grossesse
- En groupe ; durée +/- 2h
- Détente, relaxation, amusement : travail du souffle, du son grave aidant à la dilatation, répertoire de berceuses et chansons enfantines...

### Massage femme enceinte (22€/SÉANCE À VOTRE CHARGE)

- En individuel ; durée +/- 1h
- Dès que vous en sentez le besoin : séance de bien-être et de détente

### Atelier «douleur et naissance ; la comprendre pour mieux l'accompagner»

- Après avoir suivi une préparation à la naissance (minimum modules 2 et 3)
- **Au cours du 3<sup>ème</sup> trimestre de la grossesse**
- Atelier en groupe ; durée +/- 2h
- Vous avez besoin d'en savoir plus sur la douleur lors de l'accouchement ?
- Vous avez le projet d'accoucher sans péridurale ?
- Debriefing et discussions sur la spécificité de la douleur lors de l'accouchement complétées par une séance de visualisation/relaxation.