

Nos autres missions

- Consultations de gynécologie (frottis, dépistage, contraception,...) à tout âge de la vie d'une femme
- La rééducation périnéo-sphinctérienne à tout âge de la vie d'une femme
- La consultation pessaire : essais et suivi


Le Centre de Planification et d'Éducation Familiale pour les adolescents et jeunes adultes jusqu'à 20 ans propose :


- Des consultations gratuites pour l'information et le dépistage des MST, la prescription et le suivi de la contraception, la mise à disposition de préservatifs
- Des interventions au sein des établissements scolaires ciblées sur les MST et la contraception

En cas d'urgence

 **15**
SAMU

Lundi, mercredi, vendredi de :
8h30 à 12h00 et 12h30 à 16h45

 03 87 98 76 80

 sgfbitche@ch-sarreguemines.fr

Centre Hospitalier de Sarreguemines
Hôpital Saint-Joseph
1a, rue de Lebach - 57230 BITCHE



**Centre Périnatal
de Proximité**

Les sages-femmes du CPP
vous accueillent

Dès le début de la grossesse

Une préparation à la naissance et à la parentalité

Après la naissance

Vous pouvez prendre contact avec une sage-femme du CPP dans le cadre du suivi médical de votre grossesse pour :

- une consultation prénatale
- un monitoring (enregistrement du rythme du coeur du bébé)
- une consultation de sevrage tabagique

Lors de séances individuelles ou en groupe, de multiples approches vous sont proposées :

- un entretien prénatal précoce ou dès le 4^{ème} mois de grossesse
- des informations théoriques : naissance, séjour en maternité, allaitement, puériculture
- la méthode Bonapace : préparation en couple, gestion de la douleur
- les pratiques ciblées sur la respiration, le mouvement, la posture selon De Gasquet, la préparation du périnée et relaxation
- l'hypnose : gestion des émotions et des petits maux
- le yoga prénatal : des postures qui soulagent les douleurs dorsales et lombaires, assouplissent les articulations et amènent à la détente
- des séances de piscine libérant le mouvement et favorisant la détente dans l'eau
- le portage du bébé en écharpe
- le massage bébé
- la possibilité de visiter la maternité de Sarreguemines

- les consultations au retour de la maternité pour la mère et l'enfant
- les conseils et soutien pour les soucis post-accouchement
- la consultation post natale
- des consultations d'allaitement maternel
- des conseils de puériculture
- la rééducation périnéale post natale avec ou sans électrostimulation

