

PREPARATION A LA NAISSANCE

SEANCE 1

Quand venir à la maternité ?

- Les étapes de la dilatation du col, de l'accouchement, l'épisiotomie.
- Les moyens de prise en charge de la douleur par la péridurale, la méthode BONAPACE et autres.

SEANCE 2

Exercices pratiques :

- Utilisation du ballon.
- La respiration abdominale.
- Apprentissage des postures selon la méthode De GASQUET pour favoriser le déroulement de la naissance.

SEANCE 3

Choisir l'alimentation de son bébé : allaitement ou biberon ?

- Avantages et inconvénients de chaque choix.
- Comment bien démarrer l'allaitement ? Aides et astuces.
- Le bon choix du matériel: biberon, tétine, lait.
- Le sommeil et les petits maux de bébé.

SEANCE 4

Visite sur place :

- De la salle de naissance, du service de maternité et pouponnière.
- La surveillance postnatale, le retour à la maison, la contraception et la rééducation du périnée.



Les séances de préparation à la naissance se déroulent par groupes de 4 patientes.

Renseignements auprès des sages-femmes :

☎ 03 87 27 34 57

✉ preparation.sages-femmes@ch-sarreguemines.fr