# Atelier Se préparer au jour J

- Votre date de terme approche et vous vous posez des questions. : votre arrivée à la maternité, la naissance, le séjour…
  A partir du 8e mois de grossesse nous vous proposons une réunion d'information animée par une sage-femme de la maternité avec projection d'un film, informations, échanges…
- Atelier gratuit en petit groupe
  Inscription avant le 8e mois

# Atelier Relaxation Bulle douceur

- Jeunes mamans, prenez 2 heures pour vous pour (re)trouver et renforcer l'harmonie entre vos émotions, vos pensées et votre corps. Grâce à une méthode inspirée du yoga, chassez le stress et relaxez-vous grâce à l'art du souffle et de la sophrologie. (Re)trouver un équilibre émotionnel permettra de tisser une relation sereine avec votre enfant.
- Atelier de 1h30 le jeudi de 10h30 à 11h30
  gratuit en petit groupe

# Atelier Rythme de bébé

- Futurs parents, vous vous questionnez sur différentes thématiques face à votre rôle à venir (sommeil, éveil, pleurs de votre bébé à naître…) ? Cet atelier a pour objectif de vous préparer à l'arrivée de votre bébé, de vous accompagner dans la découverte de votre enfant, de vous sensibiliser à l'observation de son futur comportement afin de répondre à ses besoins.
- Atelier de 1 à 2 couples de 2h00 - au 2e étage de la maternité
- Tarif : 10 euros par personne en petit groupe de 2 à 3 couples

ELSAN Maternité
SANTÉ ATLANTIQUE

# Les ateliers de la maternité

## Inscription


secretariatmaternite.pca
@elsan.care

02 40 95 81 79


ELSAN Maternité
SANTÉ ATLANTIQUE

DIP_MAT_24_G / JANV 2025

# Atelier Massage

- Seule ou en couple, initiez-vous au massage de votre nouveau-né (à partir d'un mois). Profitez de moments privilégiés de douceur, de détente et de communication encadrés par une auxiliaire de puériculture.
- Atelier en petit groupe de 14h00 à 16h00 - au 4e étage de la maternité
- Tarif : 25 euros par couple

# Atelier Premiers soins

- Avec l'aide d'une auxiliaire de puériculture de la maternité, découvrez à votre rythme les premiers soins de votre enfant à naître : bain, soins (cordon, yeux, nez), alimentation maternel ou biberon, prise de température, préparation du trousseau, déroulement du séjour à la maternité... Une visite de chambre sera réalisée lors de l'atelier.
- Atelier en petit groupe de 2h00 - 2e étage de la maternité
- Tarif : 10 euros par personne

# Atelier Préparer la chambre de bébé

- Parents, futurs parents, les bébés passent la plupart de leur temps à l'intérieur. Ils sont beaucoup plus sensibles que les adultes aux différentes pollutions du fait de leur développement.
  Découvrons ensemble comment préparer un environnement sain pour bébé.
- Atelier gartuit en petit groupe - au 2e étage de la maternité

# Atelier Portage

- Dans un climat de confiance et de bienveillance, aidez votre bébé (de moins d'un an) à s'adapter en douceur à la vie extra-utérine et découvrez les bienfaits du portage enseignés par une auxiliaire de puériculture.
- Atelier en petit groupe de 10h30 à 12h30 - au 4e étage de la maternité
- Tarif : 25 euros par couple

# Atelier Premiers secours

- Cette initiation aux gestes de premiers secours pour le nourrisson vous permet d'apprendre à anticiper, se préparer et éviter les dangers mais aussi savoir réagir et pratiquer les bons gestes en cas de danger.
- Atelier collectif de 2h00 - 2e étage de la maternité
- Tarif : 10 euros par personne

# Atelier Allaitement maternel

- Vous vous interrogez sur l'alimentation de votre futur nouveau-né ?
  La maternité Santé Atlantique vous propose de participer à un atelier sur la préparation à l'allaitement maternel, animé par une infirmière puéricultrice titulaire du diplôme universitaire en lactation humaine et allaitement maternel.
- Atelier gratuit en petit groupe tous les jeudis de 9h00 à 11h00 - 2e étage de la maternité