

Préparation à la naissance "accouchement physiologique"

Chaque cours dure 1h30 (sauf le cours d'allaitement 45 minutes) et se déroule au 1er étage, service de maternité.

Tenue confortable + coussin d'allaitement si possible + carte vitale

Cours 1

La fin de grossesse/1eres contractions/l'arrivée à la maternité

Exercices pratiques :
ballon/postures/Winner flow/massages
Méditation

Cours 2

La douleur/le travail/La naissance

exercices pratiques :
ballon/postures/Winner flow/massages
Méditation

Cours 3

L'arrivée de bébé /le séjour en maternité/retour à domicile/le périnée

exercices pratiques :
la poussée/postures/Winner flow/soins
bébé/Rebozo

Cours 4

Allaitement maternel

(cours optionnel si pas de projet
d'allaitement)

**Réservation auprès de Mme Marchand Aline, sage femme
par sms au 06.76.74.38.73 ou par mail
sagefemme.marchand.aline@gmail.com**

Préparation à la naissance "Classique"

Théorie 1

Fin de grossesse
Arrivée à la
maternité
Prétravail

Théorie 2

Travail
Naissance
Séjour à la
maternité

Choisir 7 cours

parmi ceux
proposés ici

Théorie

Théorie 3

Retour à la maison
Soins
Alimentation
Rythmes

Théorie 4

Allaitement
maternel

Chaque cours dure 45 minutes
et se déroule au 1er étage,
service maternité.
Tenue confortable + coussin
d'allaitement si possible +
carte vitale.

Réservation auprès de Mme
Marchand Aline, sage-femme
par sms au 06.76.74.38.73 ou
par mail
sagefemme.marchand.aline@
gmail.com

Pratique 1

Maux de fin de
grossesse
Gestion des
contractions

Pratique 2

Positions
Poussées
Visite

Pratique

Pratique 3

Soins bébé
Préparation biberons
Rééducation du
périnée

Piscine*

3 séances assurées
par Mme Anscutte,
sage femme

*La réservation des séances en
piscine se fait via l'application
Materniteam gérée par Sandrine
Maillard 01.34.08.15.05 ou
sandrine.maillard@elsan.care



1 séance piscine =
1 cours