

## Café des (futures) mamans



- ✓ Rencontres, échanges, partages de conseils et d'expériences autour de l'arrivée de bébé avec une professionnelle mais aussi et surtout entre (futures) mamans !  
Une petite bulle d'air dans votre quotidien de femme enceinte ou de maman.
- ✓ Atelier gratuit en petit groupe

## Moi, (futur) papa/coparent



- ✓ Bientôt papa / coparent ?  
Se préparer à sa future parentalité quand on ne porte pas le bébé, c'est parfois plus compliqué. Accouchement, vie de couple, rôle à venir... On s'interroge mais on n'ose pas forcément trop s'exprimer... la maman et la grossesse sont au cœur du projet.  
Nous vous proposons un temps dédié, autour d'un café, accompagné par une auxiliaire de puériculture de la maternité. Se réunir, échanger librement sur vos attentes, vos angoisses, vos questions... et vos joies aussi, sans tabou ni jugement, mais avec soutien et bienveillance.

- ✓ Atelier gratuit en petit groupe

## 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 - 2h - 2e étage
- ✓ 10 euros par personne

## Relaxation Bulle douceur



- ✓ Prenez le temps pour (re)trouver et renforcer l'harmonie entre vos émotions, vos pensées et votre corps. Grâce à une méthode inspirée du yoga, relaxez-vous grâce à l'art du souffle et de la sophrologie. (Re)trouver un équilibre émotionnel pour tisser une relation sereine avec votre enfant.
- ✓ Atelier gratuit en groupe ou individuel - 1h30

 **ELSAN** Maternité  
SANTÉ ATLANTIQUE

# Les ateliers de la maternité



DIP\_MAT\_24\_L / janv 2026

## Inscription

secretariatmaternite.pca  
@elsan.care  
02 40 95 81 79

 **ELSAN** Maternité  
SANTÉ ATLANTIQUE



## 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 - 2h - 4e étage
- ✓ 25 euros par couple

## 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 - 2h - 4e étage
- ✓ 25 euros par couple

## Premiers soins



- ✓ Avec l'aide d'une auxiliaire de puériculture, 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 - 2h - 2e étage
- ✓ 10 euros par personne

## Préparer l'environnement 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 gratuit en petit groupe - 2e étage

## Visite de la mater



- ✓ Avant votre inscription, pour valider votre choix, ou après, pour préparer le grand jour, nous vous accueillons pour une visite en groupe de nos services. Accompagnées d'une professionnelle de la maternité, découvrez, à travers nos locaux, les grandes étapes de votre grossesse, de votre accouchement et de votre séjour.
- ✓ Atelier gratuit en petit groupe - 1h - hall de la maternité

## Rythme de bébé



- ✓ 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 comportement afin de répondre à ses besoins (sommeil, éveil, pleurs de votre bébé à naître...).
- ✓ Groupe de 2 à 3 couples - 2h - 2e étage
- ✓ 10 euros par personne

## 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... Nous vous proposons une réunion d'information animée par une sage-femme avec projection d'un film, informations, échanges...
- ✓ Atelier gratuit en petit groupe  
Inscription avant le 8e mois

## Allaitement maternel



- ✓ Vous vous interrogez sur l'alimentation de votre futur nouveau-né. Participez 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 - 2h - 2e étage

## Inscription

[secretariatmaternite.pca@elsan.care](mailto:secretariatmaternite.pca@elsan.care)

02 40 95 81 79