



## VISITE DE LA SALLE DE NAISSANCE

Comprise dans chaque préparation.  
Offerte aux futures mamans  
qui ont suivi une préparation  
avec une sage-femme libérale.



Réalisation & conception : Direction de la Communication du CHRU de Nancy, 2021

# Se préparer

à une naissance harmonieuse  
et à une parentalité sereine



Les sages-femmes de la Maternité du CHRU de Nancy  
vous proposent différentes approches  
qui comprennent toutes un apport théorique  
riche d'informations et d'échanges,  
complété par un travail corporel et respiratoire.



**LES SAGES-FEMMES RÉFÉRENTES**  
Sophie Hartenstein, Valérie Meurer,  
Isabelle Pierrat, Sabine Routy, Dominique Villa



INSCRIPTIONS  
& RENSEIGNEMENTS

Secrétariat de prise de RDV,  
consultations externes :

**03 83 34 43 82**

Rencontres pour des échanges,  
des informations, de la détente,  
du travail corporel et respiratoire.



## LA PRÉPARATION CLASSIQUE



### LA PRÉPARATION EN COUPLE

Inspirée de la Méthode Bonapace, basée sur la gestion du travail par des massages doux qui réduisent la douleur.



### PRÉPARATION EN EUTONIE

Pratique corporelle à la recherche de son tonus, en s'appuyant seulement sur des notions de contacts, d'étirements, de mouvements doux et de détente.



### LA PRÉPARATION YOGA

Concentration et prise de conscience de son corps et de sa respiration pour rechercher l'effort juste.



### LA PRÉPARATION AUTO-HYPNOSE

S'approprier des techniques simples mettant à profit les capacités de son cerveau à se protéger de la douleur.

### ACCOMPAGNEMENT DES CO-CONJOINTS

(sans les futures mamans)  
Espace de parole et de réponses aux questionnements pour gagner en confiance afin d'accompagner au mieux sa partenaire lors du travail, et pour accueillir bébé en toute sérénité.



### PORTAGE EN ÉCHARPE

Initiation au portage respectueux du corps de bébé durant la période prénatale. En post-natal, rendez-vous individuel pour contrôler l'ajustement de l'écharpe avec bébé.

### ALLAITEMENT SÉANCE D'INFORMATIONS EN PRÉNATAL

Points de repères pour bien débuter son allaitement, positionner bébé, reconnaître la tétée efficace... Rendez-vous individuel en post-natal pour du soutien à la parentalité.



### SÉANCE DE SENSIBILISATION ENVIRONNEMENT ET SANTÉ EN PÉRINATALITÉ