

## Se préparer à une naissance harmonieuse et à une parentalité sereine à la Maternité du CHRU de Nancy

les sages-femmes vous proposent différentes approches qui comprennent toutes un apport théorique riche d'informations et d'échanges complété par un travail corporel et respiratoire.

	<p><b>La préparation classique</b> Rencontres pour des échanges, des informations, de la détente, du travail corporel et respiratoire.</p>
	<p><b>La préparation piscine (mixte)</b> Travail musculaire et respiratoire, préparation physique et détente assurées par le portage de l'eau à 32°</p>
	<p><b>La préparation en couple</b> Inspirée de la Méthode Bonapace, basée sur la gestion du travail par des massages doux et douloureux qui réduisent la douleur...</p>
	<p><b>La préparation yoga</b> Concentration et prise de conscience de son corps et de sa respiration pour rechercher l'effort juste.</p>
	<p><b>La préparation auto-hypnose</b> S'approprier des techniques simples pour profiter des capacités de son cerveau pour se protéger de la douleur.</p>
	<p><b>La préparation qi-gong</b> Mouvements doux et lents en accord avec la respiration et la concentration pour apaiser, détendre le corps et l'esprit et contribuer à libérer et à équilibrer l'énergie interne.</p>

	<p><b>La préparation en sophro-maternité</b> Des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit pour bien se préparer à la naissance et bien accueillir bébé.</p>
	<p><b>Séance d'accompagnement des futurs pères</b> (sans les compagnes) Espace de parole Réponses aux questionnements pour gagner en confiance pour accompagner sa partenaire lors du travail et pour accueillir bébé en toute sérénité.</p>
	<p><b>Visite salle de naissance</b> Comprise dans chaque préparation Offerte aux futures mamans qui ont suivi une préparation avec une sage-femme libérale</p>
	<p><b>Préparation en eutonie</b> Pratique corporelle à la recherche de son tonus juste en s'appuyant sur des notions de contact d'étirements, de mouvements doux et détente.</p>
	<p><b>Portage en écharpe</b> Initiation au portage respectueux du corps de bébé en période prénatale. Contrôle de l'ajustement de l'écharpe avec bébé en rendez-vous individuel en post-natal.</p>
	<p><b>Séance d'informations sur l'allaitement en prénatal</b> Propose des 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</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Les sages-femmes référentes</b> <b>Rose <u>Soro</u>, Isabelle Pierrat, Dominique Villa, Sophie Hartenstein</b></p>
	<p style="text-align: center;">Inscriptions et renseignements au Secrétariat de prise de RV Consultations externes 03 83 34 43 82</p>