

Type de Séance	Contenu	Durée	Date
<b>Entretien Prénatal Précoce</b>	Discussion approfondie concernant les attentes, les expériences antérieures et les souhaits pour l'accouchement. Présentation du programme, échange sur les attentes et les appréhensions, établissement des objectifs.	1h00	
<b>Bien vivre sa grossesse</b>	Informations sur les maux courants (nausées, maux de dos, constipation, insomnies), conseils et solutions. Informations sur la grossesse (Développement du fœtus, changements physiques et émotionnels, alimentation)	1h00	
<b>Quand consulter</b>	Gestion des urgences (chutes, saignements, maladies...)	1h00	
<b>Début de travail</b>	Reconnaître les contractions, savoir quand partir pour la maternité, gérer la rupture de la poche des eaux. L'arrivée à la maternité.	1h00	
<b>La salle d'accouchement</b>	Gestion du travail La péridurale L'accouchement	1h00	
<b>Gestion de la Douleur</b>	Méthodes naturelles, positions confortables, massage, utilisation de balles de naissance La respiration Gestion des premières contractions, positions confortables, techniques de relaxation, poussée		
<b>Préparation à l'Allaitement</b>	Positions d'allaitement, conseils sur l'allaitement, résolution des problèmes potentiels	1h00	
<b>Soin et Bien-être du Bébé</b>	Techniques de soins du nouveau-né, bain, changement de couche, alimentation	1h00	
<b>Gestion du Stress et Relaxation</b>	Discussions sur les peurs et les appréhensions, techniques de gestion du stress	1h00	
<b>Monitoring</b>	- 1 <sup>er</sup> monito+poussée en pratique - -2 <sup>ème</sup> monito + questions /réponses	1h00 1h00	
<b>Hypnonatalité</b>	Techniques d'hypnose pour la gestion de la douleur, relaxation profonde, visualisation positive	1h00	

Type de Séance	Contenu	Durée	Date
<b>Massage bébé</b>	Des techniques simples à reproduire à la maison pour faire ses premiers pas dans le monde du massage pour bébé. Techniques de massage visant à apaiser les bébés et à soulager les coliques.	1h00	
<b>Techniques de portage</b>	-comment choisir son porte bébé -techniques adaptées dès la naissance	1h00	
<b>Visite de la Maternité</b>	Visite guidée, présentation du personnel, familiarisation avec les installations	En fonction de votre maternité	
<b>Préparation physique et mentale (sophrologie)</b>	-Des mouvements de gymnastique douce pour soulager les tensions. -Techniques de respiration, exercices de relaxation, visualisation .	1h00 (groupe de mamans)	
<b>Le trousseau de bébé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Séance pour répondre à vos questions concernant :</li> <li>- -la valise de bébé</li> <li>- -la chambre de bébé</li> <li>- -le transport de bébé</li> <li>- ...</li> </ul>	1h00	