

LA PREPARATION A LA NAISSANCE :

une étape à ne pas négliger !



C'est l'occasion de consacrer du temps pour vous et votre futur bébé, d'échanger avec d'autres futures mamans et d'acquérir des connaissances spécifiques.

Objectifs à atteindre en 7 séances :

- Connaître les **étapes d'un accouchement**.
- Connaître **les techniques de la gestion de la douleur**.
- **Apprendre à se faire confiance** et à faire confiance à son corps et à son ressenti afin de trouver le plus de confort pendant le travail et l'accouchement (respirations / positions) et bien au-delà...

Préparation à la naissance, comment ça se passe ?

- Elle débute **dès le 4^{ème} mois de la grossesse** avec l'**Entretien Prénatal Précoce**.
- **Puis 6 séances d'environ 2 heures** au dernier trimestre de la grossesse dans lesquelles vous trouverez un contenu théorique et des exercices pratiques afin de vous préparer à devenir parents.
- **Des thèmes variés** tels que la grossesse dans sa globalité, l'accouchement, mais aussi l'accueil de son enfant ou l'après maternité.

A quoi ça sert ?

- **A mieux se connaître et connaître son corps** et ses sensations afin de se maîtriser au mieux le moment du travail et de l'accouchement. A connaître les techniques de respiration et ainsi à mieux apprivoiser et maîtriser la douleur.
- A vous donner toutes sortes **d'informations utiles** : alimentation, hygiène, anatomie, etc... et ainsi à vous aider à vivre votre grossesse sereinement.
- **A parler et informer de l'après-naissance**, de la contraception, des pleurs / sommeil de votre bébé, de l'allaitement, de toute période où il est parfois difficile de se faire confiance et où l'on peut douter.
- **Une implication pour le futur papa**. Celui-ci est un soutien, un coach, un masseur, un fan club... Bref il a aussi toute sa place dans les cours de préparation à la naissance et son rôle est important.

La préparation à la naissance apporte des réponses à vos questions et vous permet d'aborder la naissance de votre enfant en toute confiance.

Où ? Avec qui ?

A la Maison Périnatale de Thann Préparation classique ou par sophrologie 03.89.37.71.91	Avec une sage-femme libérale www.asfla.fr	A la piscine de Thann 06.20.78.30.92
-----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------