

# Maternité Angélique Du Coudray

## Préparation à la naissance et à la parentalité

Présentation des ateliers



Centre Hospitalier de **Saint-Denis**  
Maternité Angélique Du Coudray

Pour vous inscrire veuillez vous présenter au bureau des rendez-vous ou appeler  
le 01 42 35 61 00

Si vous ne pouvez pas assister à l'un des ateliers, merci de l'annuler.

Pour chacun des cours, vous pouvez venir accompagnée, excepté pour la sophrologie.

Ce livret a été réalisé par l'équipe soignante  
de la maternité Angélique du Coudray



*l'équipe de PMI*

# Informations pratiques

Ce livret présente les différents ateliers proposés par nos équipes soignantes. Nous espérons que vous y trouverez la ou les méthodes qui vous correspondent afin de vous préparer au mieux.

## *Ces séances vous permettront de :*

- Trouver des réponses précises à toutes vos questions, apportées par des professionnels de santé
- Aborder sereinement l'approche de la naissance et la période d'après l'accouchement
- Pouvoir exprimer vos inquiétudes et votre ressenti
- Rencontrer d'autres futurs parents pour échanger vos questions et expériences
- Pratiquer des exercices de respiration, relaxation et d'autres activités adaptées à la grossesse
- Apprivoiser votre maternité et connaître les différents acteurs de votre suivi

## *A quels cours vous inscrire ?*

Les cours de préparation à la naissance ne sont pas obligatoires mais nous vous les conseillons vivement.

La sécurité sociale prend en charge à 100% 7 cours. A la maternité Angélique Du Coudray, vous pourrez donc suivre sans payer une série de cours de préparation dits « classiques » ainsi que des cours de sophrologie.

D'autres cours sont plus spécifiques et ouverts à toutes et tous. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de notre équipe, aides-soignantes, sages-femmes, infirmières, médecins !

## *Comment s'inscrire?*

**Cellule téléphonique** : 0142356100, de 8h30 à 16h00 les jours ouvrables  
Egalement au cours de vos consultations, avec votre consultant ou au bureau des rendez-vous.

# Liste des ateliers

1. Préparation « classique »	5
2. Postures	6
3. Sophrologie	7
4. Cours de danse pour femmes enceintes	8
5. Groupe Mes Tissages	9
6. Groupe de paroles pour les pères	9
7. Visite de la maternité	10

# Ateliers de préparation

## 1. Préparation « classique »

*Ces ateliers sont animés par l'équipe des sages-femmes de la PMI et ont lieu au 3<sup>e</sup> étage, en salle PPO.*

*Les jours et heures sont variables, mais tous les cours seront assurés par la même sage-femme.*

- Séance 1 : Visite de la maternité (1h30)
- Séance 2 : Grossesse, suivi et petits maux (1h30)
- Séance 3 : Déroulement du travail (1h30)
- Séance 4 : Accouchement (1h30)
- Séance 5 : Suites de couche et allaitement (1h30)
- Séance 6 : Contraception, vie de femme (1h30)

### Séance 1 : Visite de la maternité

---

Cette première séance vous permet de visiter les locaux de votre maternité, selon le parcours « classique » d'une grossesse.

Vous passerez dans tous les services, visiterez les chambres d'accouchement et de suites de couches en fonction des disponibilités.

### Séance 2 : Grossesse, suivi et petits maux

---

Cette séance permet de reprendre les grandes lignes du suivi obstétrical et de la physiologie de la grossesse.

Vous pourrez exprimer vos attentes en matière de préparation à la naissance, et recueillir des informations sur différents sujets:

*Qu'est-ce-que le placenta ?*

*Quels sont les douleurs et inconvénients potentiels pour cette fin de grossesse?*

*Comment vais-je être suivie le dernier mois?*

### Séance 3 : Déroulement du travail

---

*Quand venir à la maternité? Comment gérer la douleur en pré-travail? Comment se déroule la prise en charge aux urgences et en salle de naissance, en passant par la péridurale, la dilatation du col...Comment savoir si je perds les eaux ? Comment faire face aux contractions ?*

Autant de questions que vous vous posez et auxquelles nous tenterons de répondre.

## **Séance 4 : Accouchement**

---

Avec la sage-femme vous comprendrez les mécanismes de l'accouchement et aborderez les soins immédiats réalisés après la naissance, à vous et votre enfant.

*Puis-je accoucher sur le côté? L'épisiotomie est-elle systématique? Et si j'ai une césarienne? Est-ce que je saurai pousser?*

## **Séance 5 : Les suites de couches et l'allaitement**

---

Cette séance a pour objectif de connaître les grandes lignes du séjour en suites de couches : sa durée, l'organisation du service, votre prise en charge et celle du bébé.

*Est-ce possible de ne pas avoir de lait ? Quelle quantité de lait un nouveau-né boit-il ?*

## **Séance 6 : Contraception, vie de femme**

---

Un dernier moment pour aborder des questions féminines et parfois difficiles à évoquer juste après l'accouchement : la contraception, la rééducation périnéale, la reprise des rapports sexuels, la jalousie des aînés...

*Ces cours s'organisent en 3 demi-journées, auxquelles les pères sont bienvenus.*

*Un temps de relaxation vous sera proposé pour conclure chaque séance, la détente et l'apaisement seront au rendez-vous.*

***Vous pouvez compléter ces 6 séances avec une des séances suivantes à votre choix.***

## 2. Postures

*Un cours par semaine, durée : 1h30, 3e étage, salle PPO*

Cet atelier est inspiré de l'enseignement du docteur Bernadette de Gasquet. Après des rappels théoriques et à travers des exercices, vous trouverez des positions pour soulager les douleurs dues à la grossesse.

**Différentes postures vous seront expliquées pour :**

- aider à vous adapter aux contractions,
- permettre de favoriser la progression du bébé pendant le travail,
- faciliter l'accouchement en salle de naissance,
- allaiter sereinement votre bébé,
- mieux gérer les petits maux des suites de couches

***Votre conjoint peut vous accompagner.***



### 3. Sophrologie

*3<sup>e</sup> étage, salle PPO, jusqu'à 8 patientes par groupe, les conjoints ne peuvent participer aux séances*

La sophrologie a pour but de transmettre une méthode et des outils pour apprendre à gérer au mieux ces grands moments que sont la fin de grossesse, l'accouchement et les suites de couches.

Vous apprendrez à vous relaxer puis à utiliser cet état de conscience modifié pour vivre pleinement et positivement les changements de votre corps, vos sensations nouvelles et la perspective de l'accouchement.

Animée par Marc Clerfayts ou Amélie D'Almeida, sages-femmes de la maternité, cette préparation débute à 6 mois de grossesse et se compose de 6 séances. Le déroulement de chaque séance est enregistré pour permettre de vous entraîner entre 2 rendez-vous.

Pensez à vous munir d'une clé USB pour l'enregistrement.



### 4. Cours de danse pour femmes enceintes

*Le mercredi à 10h30, durée : 1h30, 10 euros, 1<sup>er</sup> cours d'essai gratuit  
Salle Lamaze en PMI*

*Venir en tenue décontractée, le matériel vous sera fourni (ballons, coussins, tapis)*



Ce cours de danse est adapté aux femmes enceintes et aux jeunes mamans, il est accessible à toutes quel que soit votre niveau. Il allie détente, étirements, tonification et remise en forme.

Mme Rivière est professeur de danse et a suivi l'enseignement de Bernadette de Gasquet «sport et grossesse».

**Renseignements et pré-inscription:** 06 67 79 03 52

**mail :** info@zestmaternite.com



## 5. Groupe Mes Tissages

*4<sup>ème</sup> mardi de chaque mois, 14h00, durée : 2h environ, 3e étage, salle PPO, animé par deux sages-femmes*

Ce groupe est l'occasion de rencontrer des futures mamans de différentes cultures, d'échanger et de partager vos expériences autour de la grossesse et de l'accouchement.

Vous pouvez venir à plusieurs rencontres, pendant la grossesse mais aussi après la naissance, pour aborder des sujets tels que l'alimentation, les premiers pas...



## 6. Groupe de paroles pour les pères

*2ème jeudi de chaque mois, salle PPO 3ème étage de la maternité  
Exclusivement réservé aux hommes.*

Il s'agit d'un groupe de parole destiné exclusivement aux hommes et animé par un obstétricien ou sage-femme de sexe masculin.

Vous pourrez aborder librement toutes les questions que vous vous posez sur la maternité, le couple, l'accouchement...



## 7. Visite de la maternité

*Tous les mardis après-midi, rendez-vous au RDC en PMI*

Une visite de la maternité vous est proposée par une sage-femme. En suivant le parcours d'une femme enceinte, vous vous familiariserez avec les locaux et apprendrez à reconnaître les différents acteurs de votre maternité.

Nous vous rappellerons également quelques détails administratifs importants (déclaration de naissance, liste de naissance ...).





Centre Hospitalier de **Saint-Denis**