

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>La préparation classique Rencontres pour des échanges, des informations, de la détente, du travail corporel et respiratoire.</p>
	<p>La préparation piscine (mixte) Travail musculaire et respiratoire, préparation physique et détente assurées par le portage de l'eau à 32°</p>
	<p>La préparation en couple Inspirée de la Méthode Bonapace, basée sur la gestion du travail par des massages doux et douloureux qui réduisent la douleur...</p>
	<p>La préparation yoga Concentration et prise de conscience de son corps et de sa respiration pour rechercher l'effort juste.</p>
	<p>La préparation auto-hypnose S'approprier des techniques simples pour profiter des capacités de son cerveau pour se protéger de la douleur.</p>
	<p>La préparation qi-gong 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>La préparation en sophro-maternité 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>Séance d'accompagnement des futurs pères (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>Visite salle de naissance Comprise dans chaque préparation Offerte aux futures mamans qui ont suivi une préparation avec une sage-femme libérale</p>
	<p>Préparation en eutonie 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>Portage en écharpe 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>Séance d'informations sur l'allaitement en prénatal 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;">Les sages-femmes référentes Rose <u>Soro</u>, Isabelle Pierrat, Dominique Villa, Sophie Hartenstein</p>
	<p style="text-align: center;">Inscriptions et renseignements au Secrétariat de prise de RV Consultations externes 03 83 34 43 82</p>