



Cours de Préparation à l'Accouchement

Centre Hospitalier de Falaise

Boulevard des Bercagnes

BP 59

14700 FALAISE

☎ : 02.31.40.40.40 – 📞 : 02.31.40.41.42

<http://www.ch-falaise.fr>



Les Cours de Préparation à l'Accouchement



Les séances de préparation à la naissance vont permettre à la femme enceinte de mieux gérer son stress, son accouchement et de la préparer dans son futur rôle de mère.

Chaque femme enceinte peut bénéficier de huit séances de préparation à la naissance, remboursées à 100 % par la sécurité sociale, faites par les sages femmes de la Maternité.

L'équipe de Sages Femmes vous propose :

- L'Entretien Prénatal Précoce
- Une série de séances de cours traditionnels
- Un cours unique
- Des séances de préparation en piscine
- Un cours « Papa »

L'Entretien Prénatal Précoce

Proposé systématiquement à toutes les femmes enceintes dès la déclaration de grossesse. Ce n'est pas une consultation médicale mais un temps d'écoute et d'échange confidentiel. Il est individuel ou en couple d'une durée de 45 minutes à 1 heure.

Les séances de préparation

- Soit 6 séances de cours théoriques, avec relaxation et respiration
- Soit 6 séances en piscine
- Soit 6 séances mixtes avec cours en piscine et cours théorique
- Soit un cours unique en groupe ou individuel pour les mineures
- Et un cours « Papa »



Les Cours de Préparation à l'Accouchement

LES COURS THEORIQUES - Ils permettent :

- De se préparer physiquement et psychologiquement
- De mieux connaître son corps et d'être à son écoute
- De recevoir de nombreuses informations sur le déroulement de la grossesse, de l'accouchement, du séjour à la maternité, de la place du futur papa, des suites de l'accouchement, de la contraception après l'accouchement, de l'alimentation pour le bébé...
- De pratiquer des exercices de relaxation et de respiration
- D'apprendre à reconnaître les contractions et les gérer
- D'effectuer la visite de la maternité afin de permettre de se familiariser avec l'espace et les appareils présents en salle de naissance

LA PREPARATION EN PISCINE - L'eau est un élément relaxant qui permet de se détendre et d'avoir une liberté de ses mouvements.

- La préparation en piscine permet de s'assouplir.
- Les exercices de gymnastique sont effectués dans le petit bassin de la piscine, dans une eau chauffée entre 27° et 33°C..
- Ces exercices peuvent être effectués par toutes les femmes même celles qui ne savent pas nager.
- Dans l'eau, la femme enceinte perçoit son corps différemment, elle se détend et peut faire des exercices d'étirement, apprendre à maîtriser sa respiration et bouger son corps.
- Le travail en piscine permet d'assouplir le périnée et d'effectuer des exercices simulant la poussée au cours de l'accouchement.
- La préparation en piscine est possible à partir de la 20^{ème} semaine de grossesse.

LE COURS « PAPA » - Moment privilégié pour un petit groupe de papas d'échanger entre eux et avec une Sage-femme à leur écoute.



INFORMATIONS PRATIQUES

L'information et les rendez-vous sont donnés par la secrétaire médicale du service.

Téléphone : 02.31.40.42.43

Télécopie : 02.31.40.40.22

Mél : cpp@ch-falaise.fr

Centre Hospitalier de Falaise

Boulevard des Bercagnes

BP 59

14700 FALAISE

 : 02.31.40.40.40 –  : 02.31.40.41.42

<http://www.ch-falaise.fr>