

Qu'est-ce que la préparation à la naissance et à la parentalité ?

Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité prises en charge à 100 % au titre de l'assurance maternité par la Sécurité Sociale sont au nombre de 8.

La première séance de préparation, entretien individuel ou entretien du 4^e mois est une rencontre personnalisée pour la femme ou le couple.

Les autres séances sont effectuées en petit groupe (ou uniquement si justifié, en individuel).

SAGES FEMMES

Sophie Buchy
Julie Dubos-Bind



Préparation à la naissance
et à la parentalité



Clin d'œil

*Sainte Marguerite est la sainte patronne
et protectrice des femmes enceintes
et en couches*

Adresse & contact

187, rue Victor Hugo
37000 Tours
02 47 88 98 98

sagefemmemarguerite.fr

*Pour prendre
soin de vous*

Les essentiels (prise en charge 100 %)

• **Respiration - 1 h**

Comment y accéder à travers des positions justes

• **Bric-à-brac - 1 h**

Petits maux de la grossesse et quand consulter, un peu d'anatomie pour mieux comprendre, le nouveau-né à travers ses 5 sens...

• **Bien-être et postures - 1 h**

Pour la grossesse et l'accouchement

• **Allaitement maternel - 1 h**

Pour un départ serein

• **Puériculture - 1 h 30**

Informations et conseils pour préparer l'univers de bébé

• **Prendre soin de soi après l'accouchement - 1h**

Conseils, bonnes pratiques et choses à éviter

• **Accouchement - 1 h 30**

Découvrir les mécanismes de l'accouchement (départ pour la maternité, gestion des contractions, reconnaître et traverser les différentes étapes...) afin de bien vivre ce moment et d'accompagner pleinement la naissance de votre enfant

• **Consultation homéopathie - 30 min**

Grossesse, accouchement, allaitement ou inhibition de la lactation

Les petits plus (30 € / séance)

• **Portage - 1 h à 1 h 30**

Informations, démonstrations et pratiques lors de l'atelier

• **Shiatsu couple - 1 h**

Points de pression, massages, postures à 2 pour accompagner la naissance

• **Eutonie / détente - 1 h**

Pratique corporelle avec ballon, balle, automassage... pour améliorer votre bien-être et vous détendre

Les plus (55 € / heure)

• **Hypnose - 1 h**

En individuel pour vous préparer à la naissance (module de 1 à 4 séances)

• **Soin massage shiatsu - 1 h**

En individuel, art du toucher japonais, étirements et pressions douces sur les méridiens d'acupuncture, se pratique habillée

• **Accompagnement psychique des difficultés émotionnelles de la grossesse**

Module de 4 heures

Juste pour le plaisir (75 €)

• **Massage femme enceinte - 1 h 30**

Massage doux et enveloppant à l'huile en position latérale



Note pour les mamans

Les conjoints sont les bienvenus à toutes les séances !